

생활습관의 복합적 요인이 피부 건조함에 미치는 영향

권혜진*, 박장순**

승실대학교 화학공학과*, 송원대학교 뷰티예술학과**

Effects of Convergence Factors of Life Habits and Skin Dryness

Hye-Jin Kwon*, Jang-Soon Park**

Dep. of Chemical Engineering, Soongsil University, Seoul 06978, Korea*

Dep. of Beauty Art, Songwon University, 73, Songamro, Nam-gu, Gwangju, Korea**

요약 본 연구는 평소 피부 건조함으로 인한 소양감을 가지고 있는 30~40대 남성들을 대상으로 식습관, 기호품습관, 샤워습관 등을 조사하고, 이러한 생활습관과 지각하는 피부 건조함과의 관련성을 파악하여 일상의 불편함을 해결하고 건강한 피부 관리 방향을 제시하고자 하였다. 조사대상자들은 대부분 건성 피부로 인해 발생된 일상의 불편함 정도가 매우 높게 나타났으나, 피부 가려움과 건조함 개선을 위해 병원 방문 경험을 묻는 문항에는 ‘아니오’를 응답한 자가 다수를 차지하였다. 규칙적인 식사 여부를 살펴보면 ‘그렇지 않다’는 80.0%, ‘하루 식사 횟수를 보면 ‘2끼’가 42.5%로 높은 비중을 차지하고 있었다. 피부 건조함과의 상관관계 분석 결과 식습관, 기호품습관, 샤워습관의 대부분 항목이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히, 흡연량이나 단맛 선호수준이 높아지면 피부 건조수준도 높아지는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구를 통해 식습관 및 흡연은 피부 건강과 관련성이 있음을 알 수 있고, 피부 건강은 겉으로 드러나는 신체적 건강의 지표라는 점에서 기호 식품의 조절과 규칙적인 식습관을 평소에 갖는 것이 아름답고 건강한 피부를 오래 유지 할뿐 아니라 피부 건조함을 해소하는데 도움이 될 것으로 판단된다.

주제어 : 피부건조, 식습관, 기호품습관, 샤워습관, 생활습관, 소양감

Abstract This study attempted to solve daily inconveniences and propose a direction for healthy skin care after investigating eating habits, preferred food and shower frequency and analyzing the relationship between these living habits and perceived skin dryness among adult men in their 30-40s who are suffering from pruritus due to dry skin. Most respondents revealed a high level of inconvenience in their daily lives because of dry skin. According to analysis of the correlation between these life habits and skin dryness, they had an effect on skin dryness in most categories of eating habits, preferred food and shower frequency. In particular, as the amount of smoking or preference for sweet food increased, skin dryness became more serious. Therefore, it appears it would be important to control the intake of preferred food and have healthy eating habits in that eating habits and smoking are correlated with skin health, and skin health is an indicator of physical health.

Key Words : Skin Dryness, Eating habits, Food preferences, Shower habits, Living habits, Pruritus

Received 1 February 2016, Revised 29 February 2016

Accepted 20 March 2016, Published 28 March 2016

Corresponding Author: Jang-Soon Park

(The Society of Digital Policy)

Email: anima2929@hanmail.net

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

건강한 피부를 가지고 싶어 하는 것은 모든 사람들의 바람이다. 건강한 피부란 세포의 활동이 왕성하고 살결이 고우며 촉촉하고 윤기가 흐르는 피부를 일컫는다[1].

그런데 피부는 호르몬 분비나 내장기관 상태와 같은 신체 건강과 관련된 내적인 요인과 계절, 기후 및 기타 환경 등 외적인 요인에 의해 영향을 받는다[2]. 그래서 환경 오염과 바쁜 일상, 스트레스에 쫓기는 현대인들은 다양한 피부 문제점들을 가질 수밖에 없다. 통계청 한국인 발병순위 자료에 따르면 2008년 138위였던 피부 소양감이 2012년에는 6단계 상승한 132위로 전체 500위에서 상위권을 차지하고 있다[3]. 또, 2006년부터 2011년까지 소양감 발병 인구수는 28만 7천명에서 39만 명으로 연 평균 6.3% 증가하였고, 국민건강보험공단의 건강보험 진료비 중 피부 소양감으로 인한 진료비는 2006년 106억 원에서 2011년 186억 원으로 1.8배, 연 평균 11.9%로 증가 추세를 보였다[4].

소양감 또는 가려움증은 피부과적 질환 중 가장 흔한 증상으로, 피부를 긁거나 문지르고 싶은 충동을 일으키는 불유쾌한 감각이라고 정의할 수 있다. 가려움증은 매우 주관적인 감각으로서 개인에 따라 매우 다른 양상을 보이지만 삶의 질을 심각하게 저하시키는 요소이기도 하다[5]. 특히, 30~40대 남성은 사회 활동과 더불어 심신이 모두 지친 상태로, 피부에서 분비되는 유, 수분의 양이 현저하게 감소되고 피부 자체의 회복 능력이 저하되며 [6], 음주, 흡연, 과로, 스트레스, 카페인 섭취 같은 불규칙한 생활 습관으로 인하여 건강한 피부를 유지하는 것이 매우 힘들다. 또, 지나친 알코올 섭취로 체내의 수분 및 피부 수분 손실을 증가시켜 피부를 거칠고 푸석하게 만들어 피부 건조로 인한 피부 각화현상이 흔히 일어난다.[7]. 그러나 이러한 문제점들을 대부분 가벼이 여겨 병원이나 약국을 찾는 남성들은 거의 드물다. 지금까지 피부 건조함을 해결하기 위한 연구가 진행되어져 왔으나[8], 생활 습관과의 연관성에 대한 연구는 다소 부족하며 특히, 30~40대 남성들의 일반적인 생활습관 중 피부에 가장 영향력을 미치는 식습관, 기호품습관, 샤워습관 3가지 요인 [9]에 관한 연구는 미비한 실정이다.

따라서, 본 연구에서는 평소 피부 건조함으로 인한 소양감을 가지고 있는 30~40대 남성들을 대상으로 식습관,

기호품습관, 샤워습관 등을 조사하고 이러한 생활습관의 복합적 요인과 지각하는 피부 건조함과의 관련성을 파악하여 일상의 불편함을 습관의 변화로 해결하고 건강한 피부 관리 방향을 제시하고자 하였다.

2. 이론적 배경

2.1 피부에 영향을 미치는 생활습관

2.2.1 식습관

피부는 인체의 가장 큰 장기로 림프계나 혈관계로부터 영양분을 공급받는데, 수분섭취나 음식섭취를 통한 영양분의 공급 상태가 좋으면 정상적인 피부의 기능을 [10] 발휘하는 반면 부족 되면 건조증, 부종 등의 여러 가지 문제가 발생할 수 있다. 특히 규칙적인 식사 습관과 양분을 골고루 섭취하는 것이 중요하다.

2.2.2 기호품습관

흡연은 피부 노화의 주요 원인으로 흡연과 얼굴 주름 간의 상관관계는 1856년 이 후 이미 여러 차례 보고된 바 흡연자가 비 흡연자에 비해 얼굴 주름이 증가하고, 장기 흡연자의 경우 조기노화의 피부모양을 갖는 것이 특징이며, 불규칙하게 두꺼워진 피부는 흡연에 의해 피부 탄력섬유가 파괴되어 보인다는 기록이 있다[11]. 음주 후 피부는 알코올 흡수로 인해 수분을 빼앗겨 피부가 건조해지고 푸석해진다[12]. 알코올은 피부 미용에 중요한 요소인 비타민 A, B, E 등 인체의 매우 중요한 영양소를 고갈시키며 피부의 모세혈관을 확장시키고 붉은 피부로 만든다. 지나친 알코올의 섭취로 인해 피부 껍질이 벗겨지는 각화 현상이 일어나기도 하고, 자외선에 의한 피부 손상을 막는 글루타티온(Glutathione)이 합성 되는 것을 감소시키기 때문에 잔주름과 기미를 유발 시킨다

2.2.3 샤워습관

청결을 위한 목적으로 물과 비누로 몸을 씻는 것으로, 피부 세균, 죽은 피부, 먼지, 기름때 등을 몸에서 떨어지도록 하고, 혈액 순환, 근육이완, 피로회복, 신진대사를 높이는데 도움이 된다. 샤워는 물이 차가울수록 효과적이고, 저녁 샤워는 따뜻한 물로 하는 것이 좋다. 사우나의 열은 몸에서 땀을 통하여 독성물질을 방출하는 것으로,

건 또는 습 사우나와 스팀목욕은 의도적인 땀을 만들어 피부를 통한 독성물질의 방출을 쉽게 할 뿐만 아니라 신장과 간으로부터 독성부하를 가볍게 하는데 도움이 된다. 그러나 장시간 열에 노출되거나 잘못된 방식의 목욕요법은 오히려 피부에 해가 될 수 있다[13].

2.2 피부수분

피부의 수분함유량은 지질(Epidermis Lipid), 천연보습인자(Natural Moisturizing Factor, NMF), 피지막에 의해 결정 된다. 건조한 피부는 주름, 균열, 물집과 함께 가려움을 유발하며, 심한 경우 통증을 유발하기도 한다. 유전적, 내적 요인과 관계없이 불규칙적인 생활습관과 함께 수분섭취량의 감소와 섭취하는 수분의 종류에 따라 피부수분 함유량이 낮고 피부상태에 나쁜 영향을 미칠 수 있다. 피부는 외부환경으로부터 기계적 손상, 미생물에 의한 침입, 방사선 및 자외선 등으로부터 신체를 방어하는 기능을 갖는다. 따라서 피부는 수분손실을 최소화하고 체온을 조절함으로써 신체의 항상성(Homeostasis)을 유지하는데 중요한 역할을 담당한다[14].

3. 연구 방법

3.1 연구 대상

서울 및 경기도에 거주하는 30~40대 남성들을 대상으로 본 연구의 취지와 목적을 설명 한 뒤 사전 설문조사를 통해 평소 피부 건조함과 소양감을 겪고 있고, 최근 6개월 이내 정기적인 피부 관리나 치료를 받지 않은 사람들을 대상으로 총 120부의 설문을 배부하였다. 누락된 자료 없이 회수된 총 120부의 설문을 분석하여 연구에 활용하였다.

3.2 연구 도구 및 측정 방법

남성들의 평소 생활습관과 피부 건조함과 관련성을 알아보고자 선행 연구를 바탕으로 작성된 설문 문항을 예비 조사한 후 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 최종적으로 사용하였다.

일반적 특성은 나이, 학력 등의 총 5문항으로 이도희(2011)[15]의 선행 연구를 통해 연구자가 수정 보완하여 재구성하였다. 자각하는 건조함과 소양감의 정도 및 상

태를 알아보기 위해 임지혜(2011)[16], 백경희(2003)[17]의 연구를 바탕으로 건조함 관련 4문항과 소양감 관련 8문항으로 작성하였다. 건조함의 정도는 4단계로 나누어 1단계는 '피부홍반', 2단계는 '피부비듬', 3단계는 '피부각질', 4단계는 '피부균열'의 증상으로 나누어 평가하고, 소양감의 정도는 5단계로 나누어 1단계 '전혀 가렵지 않다', 2단계 '약간 가렵긴 하지만 긁지 않아도 된다', 3단계 '가려워서 긁게 된다', 4단계 '긁어도 가려움증이 가시지 않는다', 5단계 '너무 긁어서 피부가 벗겨질 정도다'로 나누어 평가하였다. 생활습관은 식습관, 기호품습관, 샤워습관으로 나누고 식습관은 신미숙(2009)[18]의 연구를 바탕으로 5문항, 기호품습관은 김주연(2006)[19]의 연구를 바탕으로 4문항, 샤워습관은 이도희(2011)[15]의 연구를 바탕으로 5문항으로 작성하여 사용하였다.

3.3 자료 처리 및 분석

수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 크리닝(data cleaning) 과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 20.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성, 소양감과 건조함의 상태, 생활습관(식습관, 기호품습관, 샤워습관)을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 타당성을 검사하기 위하여 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수로 신뢰도를 산출하였다.

셋째, 각 변수 간에 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 식습관, 기호품습관, 샤워습관이 피부 건조함에 영향을 미칠 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하게 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

4. 결과 및 고찰

4.1 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 일반적 특성을 살펴 본 결과 연령대는 전체 응답 중 '30대 전반'과 '40대 전반'이 30.0%로 가장 높았고, 다음으로는 '40대 후반'이 27.5%, '30대 후반'이

12.5%로 가장 낮았다. 학력으로는 '대학교 졸업(재학생 포함)'이 37.5%로 가장 높았으며 '전문대 졸업(재학생 포함)'은 30.0%, '고등학교 졸업'은 22.5%, '대학원 이상(재학생 포함)'은 10.0%로 나타났다. 결혼 여부로는 '예'라고 응답한 85.0%의 기혼자가 많았고, 미혼은 15.0%로 나타났다. 직업은 '사업, 자영업'이 37.5%로 가장 많았고 '사무직' 종사자가 35.0%로 두 번째로 많았다. '기술, 전문직' 종사자는 27.5%로 조사대상에서는 가장 낮은 비중을 차지하였다. 평생 시 스트레스의 정도를 알아보면, '많다'라고 응답한 자가 65.0%, '보통이다'라고 응답한 자는 30.0%, '조금 있다'는 5.0%로 가장 낮았다.

4.2 지각하는 건조함 및 소양감

4.2.1 지각하는 건조함 정도 및 상태

피부 건조함 정도를 알아보기 위해 기술통계와 신뢰도 분석(Cronbach's Alpha)을 실시하여 그 결과를 <Table 1>에 표시하였다. 항목별 건조함 정도의 점수는 평균 2.55점부터 2.65점까지 나타나 느끼고 있는 피부 건조함 정도가 매우 높은 것으로 보이고, 신뢰도계수는 0.924로 나타났다. 건조함 상태를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고 그 결과 피부 건조함이 발생된 기간은 '3년 미만'이 70.0%로 상당히 오랜 기간 불편함을 가지고 있음에도 불구하고, 피부 건조함 개선을 위한 병원 방문 경험을 보면 '아니오'라고 응답한 자가 100.0%로 건조함이 있지만 가벼운 증상으로 여겨 병원에 내원하지는 않는 것으로 나타났다. 건조함의 가족력을 살펴보면 '부모님 중 한 분'과 '아무도 없다'가 40.0%로 나타나 유전적 요인과 함께 환경적 요인이 중요하게 작용하는 것으로 생각된다.

<Table 1> The self-awareness of Skin Dryness

		M.	S.D.
Skin Dryness	level 1	2.65	0.48
	level 2	2.60	0.50
	level 3	2.63	0.49
	level 4	2.55	0.50

4.2.2 지각하는 소양감 정도 및 상태

소양감 상태를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 그 결과 소양감 정도는 4단계 '굵어도 가려움증이 가시지 않는다'가 92.5%로 조사 대상자의 대다수가 심한 소양감

을 느끼고 있는 것을 알 수 있었고 이로 인해 '일상 생활의 불편함을 느낀다'로 응답한 수가 90% 이상을 차지하였다. '피부 소양감이 발생된 시기는 '3년 미만'이 70.0%로 가장 높았으며, '2년 미만'이 27.5%, '1년 미만'이 2.5%로 가장 낮았고, 가족력을 살펴보면 '부모님 중 한 분'과 '아무도 없다'가 40.0%로 같았다. 소양감의 발생 부위는 '팔'이 80.0%로 가장 높았으며 '등'이 12.5%, '허벅지'가 7.5%로 나타났다. 소양감 항목의 신뢰도계수는 0.804로 나타났다.

4.3 조사 대상자들의 생활습관 분석

4.3.1 식습관

본 연구의 생활습관 총 14문항에 대하여 각각 요인 분석을 실시한 결과, 각 항목별 요인 적재값이 ±4 이상으로 나타나 모두 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도 또한 모두 .6 이상으로 신뢰할 수준인 것으로 볼 수 있다. 조사 대상자의 식습관을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 짠 맛에 대한 선호도를 보면 '보통이다'라고 응답한 자는 52.5%로 가장 높았고 '짜게 먹는 편이다'라고 응답한 자가 42.5%, '매우 짜게 먹는 편이다'는 5.0%로 가장 낮았다. 매운 맛은 '보통이다'가 60.0%, '맵게 먹는 편이다'가 35.0%, '맵지 않게 먹는 편이다'를 응답한 자는 5.0%로 나타났다. 단 맛도 '보통이다'가 75.0%로 가장 높았으며 '달게 먹는 편이다'는 17.5%, '매우 달게 먹는 편이다'는 5.0%, '달지 않게 먹는 편이다'가 2.5%로 가장 낮았다. 신 맛은 '보통이다'를 응답한 자가 80.0%, '시지 않게 먹는 편이다'를 응답한 자는 17.5%, '시게 먹는 편이다'는 2.5%로 나타났다. 규칙적인 식사 여부를 살펴보면 '그렇지 않다'는 80.0%로 대부분 규칙적인 식사를 하지 못하는 것으로 나타났다. 하루 식사 횟수를 보면 '3끼'가 57.5%로 가장 높은 비중을 차지하였고 다음으로는 '2끼'가 42.5%로 높았다. 하루에 간식을 먹는 횟수를 살펴보면 '하루에 2-3번'이 42.5%로 가장 많았고 '하루에 1번'이 32.5%, '일주일에 2번 이내'와 '일주일에 3-6번 정도'가 12.5%로 같은 비중을 차지하였다. 하루에 물 섭취량은 '1잔-2잔'이 62.5%, '3잔-4잔'이 30.0%, '5잔-6잔'이 7.5% 순으로 가장 낮게 나타났다.

4.3.2 기호품습관

음주와 흡연 실태를 살펴본 결과 음주 여부에 '예'라고

응답한 자가 97.5%였고 평균 음주량을 보면 ‘맥주 1000cc 이상’이 33.3%로 가장 높았으며 ‘소주 한 병’이 28.2%, ‘소주 한 병 이상’이 15.4%, ‘맥주 1병’이 12.8%, ‘맥주 500-1000cc미만’이 10.3%로 가장 낮았다. 조사대상의 흡연 여부를 보면 흡연자가 87.5%였고 흡연자의 흡연량을 살펴보면 ‘10-13개피’를 응답한 자는 65.7%, ‘일정치 않다’는 20.0%, ‘8-9개피’는 14.3%로 나타났다. 이를 통해 대상자들 대부분은 음주와 흡연을 하고 있으며 흡연량은 ‘10-13개피’가 가장 높았지만 ‘일정치 않다’를 응답한 자가 20.0%로 ‘10-13개피’보다 흡연량이 더 많을 수도 있을 것으로 생각된다.

4.3.3 샤워습관

샤워습관을 살펴본 결과 샤워 횟수로는 ‘1일에 1회’가 82.5%로 가장 높았으며 그 다음으로는 ‘1일에 2회’가 10.0%로, 이는 박서연(2014)[20], 유정화(2013)[21], 신혜원(2009)[22]의 연구 결과와 일치하였다. 1회 평균 샤워 시간은 ‘10분 이상-30분 미만’을 응답한 자가 62.5%로 많았으며 ‘10분 미만’과 ‘30분 이상-1시간 미만’이 17.5%로 같은 비중을 차지했다. ‘1시간 이상’을 응답한 자는 2.5%에 불과하였으며 이는 이도희(2011)[15]의 샤워습관 결과와 유사한 것으로 나타났다.

4.4 생활습관과 지각하는 피부 건조함과의 상관관계

4.4.1 각 변수간 상관관계 검증

다음 <Table 2>는 각 변수간의 상관관계분석을 실시한 결과이다. 분석결과 먼저 식습관의 하위 요인 중 1일 물 섭취량을 제외한 하루 식사 횟수, 매운맛 선호기준은 기호식품의 하위요인 흡연량, 음주량, 1일 간식 횟수, 단맛 선호수준과 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 반면에 샤워습관의 하위요인별 샤워빈도, 사우나 이용 빈도, 샤워시간은 1일 물 섭취량을 제외한 식습관과 기호식품의 하위요인들과 음(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

4.4.2 식습관이 피부 건조함에 미치는 영향

식습관이 피부 건조수준에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시하고 그 결과를 <Table 3>

에 나타내었다. 분석결과 회귀모형의 설명력은 55.4%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다 ($F=7.958, p<.001$). 독립변수별 짠맛 선호수준, 매운맛 선호수준과 하루 식사 횟수는 피부 건조수준에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.05$). 짠맛 선호수준이 높아지면 피부 건조수준은 0.598 높아지는 것으로 나타났고, 이는 강지영(2013)[23]의 연구에서 싱겁게 먹을수록 피부 수분량이 증가 한다는 연구 결과와 유사한 경향을 보였고, 박봉선(2012)[24]의 연구에서 짠맛이나 단맛을 좋아하는 경우 건성피부가 많으며

<Table 2> Correlation verification

Item	Eating habits				Food preferences				Shower habits		
	Meal times per day	Preferences of salty	Preferences of spicy	water intake per day	smoking	drinking	Snack times per day	Preferences of sweetly	Shower times per day	Sauna times	An average shower time
Meal times per day	1										
Preferences of salty	.452**	1									
Preferences of spicy	.427*	.365***	1								
water intake per day	-.378*	.348***	.452***	1							
smoking	.157**	.121***	.332***	-.171**	1						
drinking	.122***	.296***	.109***	-.122***	.598***	1					
Snack times per day	.250***	.278**	.224***	-.459*	.203*	.255*	1				
Preferences of sweetly	.253***	.453***	.212***	-.384***	.498***	.531***	.436***	1			
Shower times per day	-.164*	-.221*	-.327**	.339**	-.593***	-.585***	-.479***	-.339**	1		
Sauna times	-.256**	-.238**	-.211*	.450***	-.278**	-.424***	-.498***	-.331***	.436***	1	
An average shower time	-.362*	-.174*	-.182**	.478***	-.453**	-.412***	-.393***	-.385***	.479***	.339**	1

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

짠 음식은 탈수와 부종을 일으킬 수 있어 피부의 건성을 초래한다고 보고하고 있다. 매운맛 선호수준이 높아지면 피부 건조수준은 .097 높아지고 하루 식사 횟수가 높아지면 피부 건조수준이 0.186 높아지는 것으로 나타났다. 반면에 1일 물 섭취량이 높아지면 피부 건조수준은 0.355 내려가는 것으로 나타났다. 또 강지영(2013)[23]의 연구는 규칙적인 식사를 할수록, 하루 3끼의 식사를 할수록, 식사 속도를 적절하게 유지하고 하루 물 섭취량이 적당할수록, 피부 수분량에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 박미령(2001)[25]의 연구에서는 불규칙한 식사 횟수가 많을수록, 하루 수분 섭취량이 적을수록 문제성 피부를 유발할 확률이 높다고 하여 본 연구의 결과와 일치하였다. 따라서 식습관은 피부 건조수준에 영향을 미친다고 볼 수 있으며 건강한 피부를 유지하기 위해서는 규칙적인 식습관과 결식빈도를 줄이고 균형 잡힌 영양공급과 적절한 수분 섭취가 중요할 것으로 사료된다.

<Table 3> The Effects of Eating habits on Skin dryness

Item	B	Standard Error	β	t	p	F	R ²
(An invariable num.)	.998	.581		1.716	.035	7.958	.554
Preferences of salty	.613	.134	.598	4.593	.000		
Preferences of spicy	.105	.143	.097	.736	.047		
Meal times per day	.228	.164	.186	1.391	.003		
water intake per day	-.341	.125	-.355	-2.723	.010		
dependent variable: Level of skin dryness							

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

4.4.3 기호식품습관이 피부 건조함에 미치는 영향

다음 <Table 4>는 기호식품이 피부 건조수준에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 분석결과 회귀모형의 설명력은 52.5%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다(F=13.872, p<.001). 독립변수별 흡연량, 간식횟수, 단맛 선호수준은

피부 건조수준에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.05). 흡연량이 높아지면 피부 건조수준은 0.159 높아지는 것으로 나타났고, 간식 횟수가 높아지면 0.075, 단맛 선호수준이 높아지면 0.281 높아지는 것으로 나타났다. 이는 박미령(2001)[23]의 연구에서 당도가 높은 음식의 섭취 빈도가 증가할수록 문제성 피부를 많이 나타낸다는 연구 결과와 유사한 경향을 보이며 특히, 초콜릿, 튀김 음식 등은 기름 분비를 촉진하는 역할을 하므로[26] 이러한 음식의 과다 섭취도 문제성 여드름 또는 지성피부를 유발 할 가능성이 있다고 보고하고 있다. 음주량은 미세하게 음(-)의 관계를 가져 음주량이 높아지면 피부 건조수준이 .281 내려가는 것으로 나타났다. 손애리(2011)[27]의 연구는 음주량은 피부 건강 상태에 영향을 미치는 것으로 보고하고, 대부분의 연구들이 음주와 피부와의 정의관계를 보고하고 있으나 본 연구의 결과와는 약간의 차이가 있었으며, 이는 연구대상이 30~40대 남성이라는 특징의 결과로 생각된다. 장미숙(2012)[28]의 연구에 의하면 흡연자들은 대부분 스트레스를 상대적으로 많이 받고, 식사가 규칙적이지 못하며 매운 맛이나 짠 맛을 선호하는 것으로 나타났고, 특히 흡연 여성이 비 흡연 여성에 비해 피부가 당기고, 피부결이 거칠고 섬세하지 않으며 종합적인 피부유형을 살펴보면, 흡연 여성은 건성피부가 많은 것으로 보고하고 있다. 따라서 기호식품이 피부 건조수준에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

<Table 4> The Effects of Food preferences on Skin dryness

Item	B	Standard Error	β	t	p	F	R ²
(An invariable num.)	1.518	.438		3.467	.001	13.872	.525
smoking	.166	.181	.159	.918	.005		
drinking	-.052	.076	-.116	-.677	.003		
Snack times per day	.033	.071	.075	.474	.039		
Preferences of sweetly	.118	.067	.281	1.760	.047		
dependent variable: Level of skin dryness							

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

4.4.4 샤워습관이 피부 건조함에 미치는 영향

샤워습관이 피부 건조수준에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과를 <Table 5>에 나타내었다. 분석결과 회귀모형의 설명력은 48.4%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다($F=14.512$, $p<.001$). 독립변수 사우나 이용 빈도, 샤워 횟수, 평균 샤워 시간 모두 피부 건조수준에 통계적으로 유의하게 음(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. ($p<.05$), 사우나 이용 빈도가 높아지면 피부 건조수준은 0.011 낮아지는 것으로 나타났고, 샤워 횟수가 높아지면 0.232, 평균 샤워 시간이 높아지면 0.203 낮아지는 것으로 나타났다. 일반적으로 목욕은 청결유지, 피로회복, 건강유지, 질병완화 등의 목적으로 활용되지만[13], 잘못된 습관과 방법은 오히려 피부건강에 해가 되는 것으로 생각되어 진다. 따라서 샤워습관이 피부 건조수준에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

<Table 5> The Effects of Shower habits on Skin dryness

Item	B	Standard Error	β	t	p	F	R ²
(An invariable num.)	2.859	.371		7.705	.000	14.512	.484
Shower times per day	-.011	.172	-.011	-.066	.048		
Sauna times	-.210	.150	-.232	-1.407	.008		
An average shower time	-.084	.066	-.203	-1.277	.010		

dependent variable: Level of skin dryness

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

4. 결론

평소 피부 건조함으로 인해 일상의 불편함을 가진 30~40대 남성 120명을 대상으로 건조함의 정도 및 상태, 소양감의 정도 및 상태, 식습관, 기호식품습관, 샤워습관을 조사하고 각 변수 간 상관관계를 분석하여 복합적인 생활습관과 피부 건조함과의 관계성을 알아보았다. 그 결과 조사대상자들 대부분이 건조함과 소양감을 매우 심하

게 느끼는 것으로 나타났고, 3년 미만이라는 상당히 긴 기간 동안 일상의 불편함을 지니고 있었던 것을 알 수 있었다. 그럼에도 불구하고 병원 치료나 약 복용을 한 경험은 모두 없었다.

생활습관을 조사해 본 결과 짠맛과 매운맛을 선호하는 응답자가 많았고, 불규칙적인 식사 습관을 가진 응답자가 80%를 차지하였다. 물 섭취량은 '1일 평균 3~4잔'이 가장 많아 대부분 물보다 커피나 음료를 대신 음용하는 것을 알 수 있었다. 음주는 97.5%가, 흡연은 87.5%가 '예'라고 응답하였다. 피부 건조함과의 상관관계 분석 결과 식습관, 기호식품습관, 샤워습관의 대부분의 항목이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히, 물 섭취량이 부족 할수록, 흡연량, 단맛 선호수준이 높아질수록 피부 건조수준도 높아지는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구를 통해 식습관, 흡연, 샤워습관 등은 피부 건강과 관련성이 있음을 알 수 있고, 많은 현대인들이 겪고 있는 건조함과 소양감을 몇 가지 생활습관의 변화로 충분히 호전시킬 수 있을 것으로 생각되어진다. 피부 건강은 겉으로 드러나는 신체적 건강의 지표라는 점에서 기호 식품의 조절과 건강한 식습관을 평소에 갖도록 각자가 노력하는 것이 중요할 것으로 판단된다.

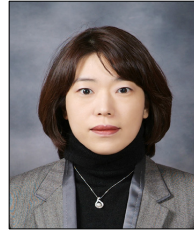
REFERENCES

- [1] M. H. Ha, E. H. Suh, "A Comparative Study on the Facial Health Condition of the Skin Care Clients in Pusan, Masan and Chinju Applied Journal of The Korean Society of cosmetology", Vol. 6, No. 2, pp. 457-470, 2000.
- [2] M. Y. Yang, K. H. Suh, "The Relationship between Sleep Pattern, Eating Habit, and the Perceived Skin Health among Female Adults Applied Journal of Korean Society For Health Education And Promotion", Vol. 26, No. 4, pp. 11-12, 2009.
- [3] Statistics Korea : <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- [4] National Health Insurance Service : <http://www.nhis.or.kr/retrieveHomeMain.xx>
- [5] Mi-Ryeong Kim, "Cognition and attitude on the skin health and change after application of skin care

- in middle-aged men. Ph.D. dissertation" pp. 4-16, Inje Univ. 2012.
- [6] Jeong-Hwa An, "A Study on the Effects of Skin Care in Female on Self-Esteem", Master of Hansung Univ. 2011.
- [7] Min-Hee Kim, "A study on the pattern of men's cosmetic use and related factors", Master of Dongduk Univ. 2012.
- [8] Dong-Won Kim, "Wheelchair tennis has ever fusion of classroom participation of the physically disabled basic psychological needs and exercise emotional and exercise commitment Applied Journal of the Korea Convergence Society", Vol. 6, No. 4, pp. 15-23, 2015.
- [9] Soon-Gi Back, "Effects of Using Prop for Convergence Pilates Met Exercise on the Immunoglobulin in Middle-aged Women Applied Journal of the Korea Convergence Society", Vol. 6, No. 5, pp. 329-336, 2015.
- [10] Yea-Lim Cho, "A Study on the Facial Skin Conditions of Fluid Intakes and Life Styles of Adults" Master of Gachon Univ. 2012.
- [11] J. B. Smith, N. A. Fenske, "Cutaneous manifestations and consequences of smoking Applied Journal of JAAD", Vol 34, No. 5, pp. 717-732, 1996.
- [12] Hyun-Sil Lee, "A Study on Men's Purchasing Pattern of Cosmetics", Master of Sookmyung Women's Univ. 2010.
- [13] Mi-Lim Lee, "The Effect on Bath-Therapy for Health Promotion by Physiological Index and Health Behavior of User. Ph.D. dissertation", pp. 4-16, Kosin Univ. 2007.
- [14] S. I. Choi, N. R. Im, H. S. Bae, "Food Intake, Blood Lipid Concentration by Skin Types of Women in 20s Applied Journal of Aesthetic Society", Vol. 9, pp. 35-42. 2011.
- [15] Do-Hee Lee, "The Effect of (Chunneyonho) Opunita Humifusa extract on the Atopy skin condition", Master of Seokyeong Univ. 2011.
- [16] Ji-Hye Lim, "A study on female students' satisfactory level of outlook on self-esteem and school adjustment", Master of Myongj Univ. 2011.
- [17] Kyung-Hee Baek, "The effects of the mineral oil on the skin under cast for the relief of skin dryness and pruritus", Master of Keimyung Univ. 2003.
- [18] Mi-Suk Sin, "A study on the results of the improvement of acne symptoms when oriental medicine is used for the treatment of gastrointestinal disorders versus standard acne treatment", Master of Chung-Ang Univ. 2009.
- [19] Ju-Youn Kim, "Research on dietary habits and blood composition of female college students and the effect of foot reflexology on relieving premenstrual syndrome. Ph.D. dissertation" pp. 4-16, Sungsin Women's Univ. 2006.
- [20] Seo-Yeon Park, "Comparison of the Improvement in Keratosis Pilaris of Seaweeds Peeling and Glycolic Acid Peeling", Master of Chung-Ang Univ. 2014.
- [21] Jung-Hwa Yoo, "Effect of Curcumin and Spicule on the Improvement of the Keratosis Pilaris", Master of Konkuk Univ. 2013.
- [22] Hea-Won Shin, "The Effects of Retinol on the Keratosis pilaris" Master of Konkuk Univ. 2009.
- [23] Ji-Young Kang "The influence of young women's dietary habit upon skin health", Master of Sungsin Women's Univ. 2013.
- [24] Bong-seon Park, "A Study on the Relationship between Women's Lifestyle and Facial Skin Health Condition Ph.D. dissertation" pp. 6-13, Keimyung Univ. 2012.
- [25] M. R. Park, K. S. Lee, J. H. Jang, "Effects of dietary habits and body composition on skin type Applied Journal of The Korean Society of cosmetology", Vol. 7, No. 1, pp.193-201, 2001.
- [26] H. Hachisuka, T. Ohara, K. Ikeda, "New type asymmetric membranes having almost defect free hyper-thin skin layer and sponge like porous matrix. Applied Journal of The Membrane Science", Vol. 116, pp.120-125, 1996.
- [27] A. R. Sohn, S. D. Ko, "Drinking Behavior and Factors that Affect Problem Drinking among

- Korean Female High-School Students Applied Journal of Korean Alcohol Science”, Vol. 12, No. 2, pp.155-162, 2011.
- [28] M. G. Choi, M. S. Chang, “Research Paper : A Comparison of Lifestyle, Health, Facial Skin Care & Conditions According to Smoking Habits Applied Journal of Korean Society of cosmetology”, Vol. 18, No. 5, pp.1166-1181, 2012.
- [29] Su-Kyung Hong, Min-Kyung Kim, “Female college students’ interests in make-up according to recognition types of them”, Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 13, No. 1, pp. 525-533, 2015.
- [30] Wan-Goo Cho, “Application of Nanoemulsions upon Type of Cosmetic Oils for Convergence Type of Cosmetics”, Journal of digital Convergence , Vol. 13, No. 4, pp. 369-375, 2015.
- [31] Wan-Goo Cho, “Application of Stable o/w Nanoemulsions with Skin Depigmenting Agent for Integration Type of Cosmetics”, Journal of digital Convergence , Vol. 13, No. 4, pp. 417-423, 2015.
- [32] Jie-Ha Lee, Ji-Hang Lee, “Convergence Study on Health Risk Behavior among Korean College Students: Seoul vs. Non-Seoul Area”, Journal of digital Convergence , Vol. 13, No. 5, pp. 345-356, 2015.
- [33] Hyun-Sook Kang, Mi-Hwa Jang, “The relationships among Dietary Behaviors, Life styles and Perceived Physical Health Status of Female Middle Students”, Journal of digital Convergence , Vol. 13, No. 6, pp. 287-296, 2015.
- [34] Pum-Ho, Kim Sung-Bum, Ju, Jong-Ho, Choo, “The body image of women participants in the convergence Walking impact on the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective”, Journal of digital Convergence , Vol. 13, No. 6, pp. 317-325, 2015.
- [35] Hye-Kyun Kim, “A Study on the Convergence Marketing of Pursuing Value and Beauty Service in Accordance with Men’s Acceptance of Information about Beauty Care”, Journal of digital Convergence, Vol. 13, No. 10, pp. 569-578, 2015.

권혜진(Kwon, Hye Jin)



- 2010년 2월 : 송실대학교 화학공학과 (공학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 송실대학교 화학공학과 교수
- 관심분야 : 미용소재
- E-Mail : kwonhj0070@ssu.ac.kr

박장순(Park, Jang Soon)



- 2013년 2월 : 광주여자대학교 미용과 학과(미용학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 송원대학교 뷰티예술학과 교수
- 관심분야 : 헤어미용
- E-Mail : anima2929@hanmail.net