

여대생들의 식습관이 모발의 상태에 미치는 영향

노 영 희

충청대학 피부미용과

A Study on Hair Condition and Related Food Habits among College Female Students

Young-Hee Noh

Dept. of Dermatology and Beauty, Chung Cheong College, Gangnae, Chengwon, Chungbuk, 363-390. Korea

ABSTRACT

This study was aimed to evaluate any influence food habits, food intake frequency and factors associated hair conditions. The subjects of this study consisted of 291 female college students in Chung Ju. Questionnaires were completed by them Eating habits of subjects was irregular and hair type was not good generally, hair glossy was most Who had hair trouble. The relationship between hair type and eating habits was not significant. But the rate of hair troubles, fallen hair, white hair, hair glossy were lower at the fish and soybean intake frequency to increasrd.($p<0.05$) The drinking trime of coffee($p<0.001$) and alcoholic beverage($p<0.05$) per day was significant negative correlation with hair growth.

Key words : food habits, food intake frequency, hair type, hair trouble.

서 론

경제수준의 향상에 따라 우리 국민의 식생활이 다양화 되었고, 이와 더불어 풍부한 생활을 누리고 있으며, 생명을 유지하기 위한 기본적인 욕구충족 이외에도 아름다워지고 싶어하는 욕구는 모든 사람의 관심의 대상이 되었다¹⁾. 외적인 아름다움을 구성짓는 한 요소인 모발은 중요한 두뇌를 물리적인 힘으로부터 보호하기도 하고, 눈에 잘 뜨이기 때문에 형태, 색깔 등 변화가 심해, 미용의 측면에서 중요한 의미를 가지며, 성장·탈모·신생을 반복하는 헤어사이클(hair cycle)을 가지고 있어 늘 새로 나오기도 하고 자라고 있기 때문에 영양적 측면에서도 중요하다^{2,3)}. 그러므로 머리카락을 아름답게 가꾸고 모발의 성장을 촉진시키기 위해, 충분한 영양을 공급하는 것은 필수적이다. 충분한 영양이 공급되지 않으면 모발이 손상되거나, 탈모나 백모, 머리결이 거칠어지는 등 여러 가지 모발의 문제점이 나타날 수 있다⁵⁾. 특히, 대학생들은 고등학교때까지의 제한된 분위기에서 벗어나, 외모에

있어서도 자유로워 모발에 여러 가지 미를 창출해 내는 기술을 받을 기회가 늘어나 모발손상의 원인을 한층 더 가중화 시키고 있다. 게다가 대학생이 되기 전까지 올바른 식생활 교육이 제대로 이루어지지 못했고, 대학에 입학한 후 갑자기 자유시간이 많아져 스스로 식생활을 현명하게 조절하지 못하여 식습관이나, 식품섭취행동이 좋지 않은 것으로 보고되고 있어⁶⁻⁹⁾ 불균형한 영양섭취로 인한 모발문제점이 야기될 수도 있는 실정이다. 이에 본 연구는 여대생의 식습관이나 식품섭취횟수의 변화가 모발의 상태나 건강과 어떠한 관련성이 있는지를 알아보기 위하여, 여대생을 대상으로 일반적 특성, 식습관, 식이섭취빈도와 모발의 상태와의 관련성을 조사하였다.

재료 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

청주의 2년제 대학에 재학중인 여대생 310명을 대상으로 1999년 5월에 실시하였다. 회수된 설문지 중

* Corresponding author : Young-Hee Noh

분석 가능한 291부를 본 연구에 사용하였다.

2. 조사방법

조사는 설문지법으로 실시하였다. 조사내용은 조사 대상자의 일반적인 특성 3문항, 식습관에 대한 문항 8문항, 식이섭취빈도에 관한 문항 7문항, 모발상태와 관련된 문항 5문항 등 총 23문항으로 구성하였다.

3. 통계처리

모든 자료처리는 SAS(Statistical Analysis System)¹⁰⁾을 이용해서 빈도수와 백분율을 구하였다. 식습관이나 식이섭취빈도에 따라 모발의 상태에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 χ^2 -test를 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 사항은 연령, 거주형태, 한달 용돈을 조사하였고, 그 결과는 Table 1과 같다. 조사대상자의 연령은 18~20세가 65.9%로 가장 많았고, 21세~30세 사이가 30.9%, 31세 이상이 3.4%였다.

주거상황은 자택이 73.5%, 자취 14.4%, 기숙사가 6.9%, 하숙 2.7%, 친척집 2.4%의 분포로 대부분이 자택에서 주거하고 있었다. 이 결과는 서울지역 대학생의 경우 주거형태가 자택이 50~60%, 하숙·자취가 30%라고 보고한 연구나¹¹⁾ 춘천시 일부 대학생을 중심으로 한 연구¹²⁾와 매우 다른 결과를 보였고, 충북지

역을 중심으로 실시한 김⁶⁾의 결과인 자택 41%, 자취 44%, 기숙사와 친척 7%, 하숙 2%와도 다른 양상을 나타냈다. 그러나 자택이 77.04%, 자취 15.82%, 친척 집 5.61%, 하숙 1.53%로 조사된 청주지역에 대한 최¹³⁾의 연구와는 같은 결과를 보여, 주거의 형태는 지역의 차이보다 학교간의 차이가 더 큰 영향을 미친다는 사실을 뒷받침해 주었다. 한달 용돈범위는 10만원에서 20만원 사이가 49.8%로 가장 많았고, 30만원 이상도 13.4%나 되었다. 대전지역을 중심으로한 이의 연구¹⁴⁾나 춘천시 대학생을 중심으로 한 연구¹²⁾에서도 한달 용돈의 범위는 10~20만원 사이가 가장 많은 것으로 보아 대학생의 평균용돈은 10~20만원이며 지역적인 차이는 나타나지 않았다.

2. 대상자들의 식습관

조사대상자의 식습관은 다음과 같다.(Table 2) 1일 식사횟수가 1~2회인 경우는 40.5%, 3회 이상인 경우는 33.3%, 불규칙한 경우는 26.1%였고, 아침식사를 거르는 경우가 64.3%로 가장 높았고, 점심식사를 거르는 경우가 5.2%, 저녁식사를 거르는 경우가 10.1%, 그리고 꼭 식사를 하는 경우가 19.9%였다. 이러한 결과는 대학생이 되면서 늘어난 자유시간때문에 식사가 더욱 불규칙해지고 있다는 여러 연구^{6,8,15)}결과와 일치 하였으나, 20~40대의 여성들을 대상으로 한 최¹⁶⁾의 연구 결과에서는 1일 1~2회의 식사를 하는 대상자가 28.9%, 아침식사를 거르는 비율도 42.9%로 본 조사결과보다 낮은 경향을 보였다. 이는 대상자들의 연령이 30~49세가 47.2%를 차지하고 결혼한 대상자의 비율도 높았기 때문에 본 조사보다 불규칙한 식사를 하는 비율이 낮았고 이런 사실들로 대학생들의 식습관이 불규칙하다는 사실을 다시 한번 확인할 수 있었다. 간식섭취횟수는 매일섭취하는 대상자가 59.8%, 2~3일에 한번 섭취하는 대상자가 17.9%, 여대생임에도 불구하고 간식을 전혀 섭취하지 않는 대상자가 22.3%나 되었다. 자주 먹는 간식은 스낵 및 비스킷류가 40.6%, 떡볶이가 24.6%, 국수 및 빵류가 16.0%, 과일류가 14.9%였다. 이의 연구¹¹⁾에 의하면 자택에 주거하는 학생들의 간식내용은 과자, 과일류인데 비해, 하숙·자취생들은 라면, 빵, 국수류가 많았다고 보고하였는데, 본 조사대상의 학생들도 자택에 거주하는 경우가 많아서인지 라면, 빵, 국수류를 섭취하는 대상자보다 스낵 및 비스킷류를 섭취하는 대상자가 많았다. 이¹²⁾의 연구에서도 여학생이 좋아하는 간식의 종류는 스낵류가 40.8%로 제일 많았다고 보고해 본 조사결과와 일치하였다. 단음식의 섭취횟수는 1주일에 3~5회가

Table 1. General characteristics and hair conditions of subjects

Variables	Group	No(%)
Age	18 ~ 20	191(65.9)
	21 ~ 30	94(30.9)
	≥ 31	10(3.4)
Residences home	Self-borarding house	214(73.5)
	Dormitory	42(14.4)
	Boarding house	20(6.9)
	Relatives home	8(2.7)
		7(2.4)
Monthly pocket money(won)	Under 100,000	56(19.2)
	100,001 ~200,000	145(49.8)
	200,001 ~300,000	51(17.5)
	Over 300,001	39(13.4)
	Total	291(100.0)

Table 2. Dietary habits of subjects

Variables	Group	Frequency(%)
Meal intake/Daily	1 ~ 2	118(40.5)
	over 3	97(33.3)
	irregular	76(26.1)
Skipping meal	None	67(23.0)
	Break fast	187(64.3)
	Lunch	14(4.8)
	Dinner	23(7.9)
Snack intake	over 1 / daily	174(59.8)
	1 / 2~3day	52(17.9)
	No	65(22.3)
Snack type	Snack and buiscuit	114(40.6)
	Rice cake	69(24.6)
	Noodles and Bread	45(16.0)
	Fruits	42(14.9)
	Milk	11(3.9)
Sugar food intake/week	Almost everyday	19(6.5)
	6 ~ 7	34(11.7)
	3 ~ 5	119(40.9)
	0 ~ 2	119(40.9)
Daily coffee intake	None	75(25.8)
	1 ~ 2cup	136(46.7)
	2 ~ 3cup	71(24.4)
	over 4cup	9(3.1)
Frequency of drinking alcoholic beverages	None	167(57.4)
	2~3/week	98(35.5)
	4~5time/week	18(6.2)
	Almost everyday	8(2.9)
Vitamin supplement use	None	206(70.8)
	Sometimes	76(26.1)
	Always	9(3.1)
Total		291(100)

40.9%였고, 거의 매일 섭취하는 대상자는 18.6%에 불과하였다. 이의 연구¹⁴⁾에서도 단음식을 좋아하는 사람은 23.4%로 나타나 여대생의 경우 체중조절 등에 관한 관심이 많은 시기이므로 단음식을 선호하는 사람은 많지 않다고 사료된다. 하루에 1~2잔의 커피를 마시는 학생이 46.7%로 가장 많았으며, 안 마시는 대상자도 25.8%나 되었다. 음주를 하지 않는 대상자가 57.4%로 가장 많았고 2~3주에 한번 마시는 학생은 35.5%, 거의 매일 마시는 사람은 2.9%에 불과하였다. 이는 대상자가 여대생으로 제한되었기 때문에 술을 먹는 횟수는 그리 높지 않은가 생각된다. 비타민제의

복용실태는 전혀 섭취하지 않고 있는 대상자가 70.8%, 가끔씩이라도 복용하고 있는 대상자가 26.1%로, 최¹⁶⁾의 결과와 일치하였다.

3. 대상자들의 모발상태

자가 판단에 의한 모발상태는 건강모가 21.6%, 다공성모 6.5%, 손상모 51.9%, 잘 모르겠다고 응답한 대상자가 19.9%로 나타나 이미 많은 대상자들의 모발이 손상되어 있음을 알 수 있었다. 모발손상의 원인은 염색이나 탈색, 퍼머를 우선 순위로 들었고(47.1%), 드라이 22.3%, 불충분한 영양공급 12.4%, 무리한 빗질이나 커트 1.7%, 모른다 16.5%의 순으로, 아직도 모발 영양이나 손상원인에 대해서 많은 대상자가 정확한 인식을 하지 못하고 있었다. 대상자의 56.7%는 모발이 잘 자라는 것으로 나타났고, 37.8%는 잘 자라지 않는 것으로 나타났으며, 머리를 감은 후 잘 마르는 대상자는 54.0%였다. 이의 연구¹⁴⁾에서도 모발이 잘 자라는 편인 대상자가 47.9%, 머리를 감은 후 잘 마르는 편인 대상자가 54.0%로 같은 결과를 나타냈다. 현재 모발에 나타난 가장 큰 문제점은 머리결로 56.0%를 차지했으며, 헤어스타일도 24.4%로 나타나 특별히 미

Table 3. Hair characteristics

Variables	Group	N(%)
Hair condition	Heathy hair	63(21.6)
	Porous hair	19(6.5)
	Demage hair	151(51.9)
	Unknown	58(19.9)
Reason of hair demage	Undernutrition	36(12.4)
	Over comb, cutting	5(1.7)
	Dry	65(22.3)
	Coloring perm, bleaching	137(47.1)
Growth of hair	Unknown	48(16.5)
	Yes	165(56.7)
	No	110(37.8)
Drying of hair	Unknown	16(5.5)
	Yes	157(54.0)
	No	105(37.5)
Hair trouble	Unknown	25(8.6)
	Fallen hair	29(10.0)
	White hair	9(3.1)
	Hair glossyr	163(56.0)
	Hair style	71(24.4)
Total	None	19(6.5)
	Total	291(100)

Table 4. Relationship between food habits and hair conditions

Variables	Hair condition					n(%)	χ^2 -value
	Healthy	Porous	Damage	Unknown			
Meal intake/daily	1~2	23(36.5)	6(31.6)	63(41.7)	26(44.8)	118(40.5)	9.321
	over 3	23(36.5)	3(15.8)	54(35.8)	17(29.3)	97(33.3)	
	Irregularity	17(27.0)	10(52.6)	34(22.5)	15(25.9)	76(26.1)	
Snack intake	over 1/daily	41(65.1)	7(36.8)	90(59.6)	36(62.1)	174(59.8)	9.251
	1 / 2~3day	9(14.3)	5(26.3)	32(21.2)	6(10.3)	52(17.9)	
	No	13(20.6)	7(36.8)	29(19.2)	16(27.6)	65(22.3)	
Frequency of drinking alcoholic beverage	None	44(69.8)	14(73.7)	81(96.7)	28(48.3)	167(57.4)	15.270
	2~3/week	16(25.4)	5(26.3)	52(74.2)	25(43.1)	98(33.7)	
	4~5/week	2(3.17)	0(0.0)	12(16.8)	4(6.9)	18(6.2)	
	Everyday	1(1.6)	0(0.0)	6(12.1)	1(1.7)	8(2.75)	
Daily coffee intake	None	12(19.1)	2(10.5)	46(62.0)	15(25.9)	75(25.8)	11.776
	1~2cup	28(44.4)	13(68.4)	67(78.3)	28(48.3)	136(46.7)	
	2~3cup	20(31.8)	4(21.1)	33(52.0)	14(24.1)	71(24.4)	
	over 4cup	3(4.7)	0(0.0)	5(7.7)	1(1.7)	9(3.09)	

에 관심을 갖는 젊은 여성들의 사고를 대별해 준다. 또한 나이가 들면서 노화의 현상으로 나타나는 탈모나 백모는 13.1%에 불과하였다. 이는 연령대가 낮은 대학생들의 모발이라 노화로 인한 문제점들은 비교적 적은 것을 알 수 있었다.

4. 식습관과 모발상태와의 관련성

식습관과 모발상태와의 관련성을 알아본 결과, 식사횟수는 모발의 건강과 유의적인 관련성이 없었다.(Table 4) 규칙적인 식사는 머리카락을 잘 자라게 하였다는 이¹⁴⁾의 보고와는 다른 경향을 보였고, 간식의 섭취횟수도 모발의 상태에 별다른 영향을 미치지 못했다. 알코올 섭취횟수도 통계적인 유의성은 없었으나, 손상모의 경우 음주를 하는 대상자가 음주를 하지 않는 대상자보다 비율이 높은 경향을 보였다. 카페인 섭취량도 통계적인 유의성은 없었지만 알코올섭취와 유사한 경향을 나타냈다

5. 식품섭취 빈도와 모발 문제점과의 관련성

식품섭취빈도는 탈모나 백모, 머리결 등의 모발문제점과 관련이 있었다.(Table 5) 특히, 생선류의 섭취빈도가 1주일에 6회 이상인 대상자에서는 탈모, 백모, 머리결 등의 문제점이 나타나지 않은 반면, 탈모로 고민하는 대상자의 75.9%, 백모로 고민하는 대상자의 5.6%, 머리결로 고민하는 대상자의 88.3%가 일주일에 0~2회 밖에 생선류를 섭취하지 않아 유의적인 차

이를 보였다.($p < 0.05$) 또한 콩류의 섭취빈도도 유의적인 차이를 보여($p < 0.05$), 탈모인 대상자 62.1%, 백모 66.7%, 머리결 고민대상자의 66.3%가 1주일에 2회 정도 섭취하는 것으로 나타났다. 유의적인 차이를 나타내진 못했지만 모발로 인한 문제점이 있는 대상자일수록 육류 및 난류, 우유 및 유제품, 해조류 등의 섭취빈도가 낮은 경향을 보였다. 반대로 머리결에 문제가 있는 대상자는 곡류의 섭취횟수가 7회 이상이 49.1%, 6~7회 17.2%, 3~5회 23.9%, 0~2회 9.8%로 오히려 곡류의 섭취가 횟수가 높을수록 머리결이 좋지 않은 대상자가 높았는데, 이는 빵류를 좋아하는 대상자의 머리결이 좋지 않았다는 이¹⁰⁾의 보고와도 일치하였다. 이상의 결과는 모발의 주요 구성성분이 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있기 때문에 단백질 식품인 생선, 콩, 육류, 우유 및 유제품 등의 식품이 영향을 미치지 않으나 사료되며, 조사대상자들이 모발에 중요한 단백질 식품의 섭취빈도가 낮아 모발의 문제점을 더욱더 악화시킬 우려가 있다고 생각된다.

Table 6에서 볼 수 있듯이 또한 술의 섭취빈도도 모발의 문제점과 유의한 관련성이 있었다.($p < 0.05$) 술을 마시지 않는 대상자의 89.5%가 모발로 인한 문제점이 없었으며, 술을 섭취할수록 모발로 인한 문제점이 나타났다. 술을 좋아하는 경우 피부도 좋지 않았다는 보고¹²⁾로 미루어볼 때 술은 모발에도 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있었다.

Table 5. Frequency food intake and hair trouble

Food intake frequency/week		Hair condition				χ^2 -value
		Fallen	White	Glossy	None	
Cereal	over 7	17(58.6)	4(44.4)	80(49.1)	11(57.9)	8.331
	6 ~ 7	4(13.8)	3(33.3)	28(17.2)	0(0.0)	
	3 ~ 5	5(17.2)	2(22.2)	39(23.9)	5(26.3)	
	0 ~ 2	3(10.3)	0(0.0)	16(9.8)	3(15.8)	
Fish	over 7	0(0.0)	0(0.0)	1(0.61)	0(0.0)	15.707*
	6 ~ 7	0(0.0)	0(0.0)	1(0.61)	0(0.0)	
	3 ~ 5	7(24.1)	4(44.4)	18(11.0)	1(5.26)	
	0 ~ 2	22(75.9)	5(55.6)	144(88.3)	18(94.7)	
Meats and egg	over 7	2(6.9)	0(0.0)	1(0.61)	0(0.0)	12.492
	6 ~ 7	1(3.5)	1(11.1)	3(1.8)	0(0.0)	
	3 ~ 5	10(34.5)	2(22.2)	61(37.4)	7(36.8)	
	0 ~ 2	16(55.2)	6(66.7)	98(60.1)	12(63.2)	
Soybean	over 7	1(3.5)	0(0.0)	11(6.8)	0(0.0)	19.035*
	6 ~ 7	0(0.0)	1(11.1)	2(1.23)	0(0.0)	
	3 ~ 5	10(34.5)	2(22.2)	42(25.8)	7(36.8)	
	0 ~ 2	18(62.1)	6(66.7)	108(66.3)	12(63.2)	
Milk and Milk products	over 7	4(13.8)	1(11.1)	15(9.2)	0(0.0)	9.180
	6 ~ 7	3(10.3)	0(0.0)	14(8.6)	1(5.3)	
	3 ~ 5	8(27.6)	4(44.4)	51(31.3)	11(57.9)	
	0 ~ 2	14(48.3)	4(44.4)	83(50.9)	7(36.8)	
Sea food	over 7	0(0.0)	0(0.0)	2(1.2)	0(0.0)	13.780
	6 ~ 7	1(3.5)	1(11.1)	9(5.5)	0(0.0)	
	3 ~ 5	10(34.5)	5(55.6)	35(21.5)	6(31.6)	
	0 ~ 2	18(62.1)	3(33.3)	117(71.8)	13(68.4)	
Vegetables and fruits	over 7	10(34.5)	4(44.4)	40(24.5)	5(26.3)	7.126
	6 ~ 7	7(24.1)	1(11.1)	29(17.8)	3(15.8)	
	3 ~ 5	8(27.6)	3(33.3)	58(35.6)	9(47.4)	
	0 ~ 2	4(13.8)	1(11.1)	36(23.0)	2(10.5)	
Total		29	9	163	19	

* p < 0.05.

Table 6. Intake of alcoholic beverage and hair trouble

Frequency of drinking alcoholic beverage	Fallen	White	Glossy	None	χ^2 -value
None	17(58.6)	3(33.3)	88(54.0)	17(89.5)	21.397**
2~3time/week	7(24.1)	5(55.6)	59(36.2)	2(10.5)	
4~5time/week	5(17.2)	1(11.1)	9(5.5)	0(0.0)	
Almost everyday	0(0.0)	0(0.0)	7(4.3)	0(0.0)	

** P < 0.01, *** p < 0.001.

Table 7. Relationship between alcoholic beverage and coffee and growth of hair

		Growth of Hair				χ^2 -value
		Yes	No	Unknow	n(%)	
Frequency of drinking alcoholic beverage	None	104(63.0)	55(50.0)	8(50.0)	167(57.4)	12.575**
	2~3time/week	52(31.5)	38(34.5)	8(50.0)	98(33.7)	
	4~5time/week	6(3.6)	12(10.9)	0(0.0)	18(6.2)	
	Almost everyday	3(1.8)	5(4.6)	0(0.0)	8(2.8)	
Daily coffee intake	None	54(32.7)	15(13.6)	6(37.5)	75(25.8)	22.023***
	1~2cup	73(44.2)	56(50.9)	3(43.8)	136(46.7)	
	3~4cup	37(22.4)	31(28.2)	3(18.8)	71(24.4)	
	Over 5cup	1(0.61)	8(7.27)	0(0.0)	9(3.1)	

6. 기호식품 섭취빈도와 모발의 성장

술을 먹지 않는 대상자중 모발이 잘 자란다 35.7%, 잘 자라지 않는다 18.9%, 술을 매주 4~5회 섭취한다는 대상자중 모발이 잘 자란다 33.3%, 잘 자라지 않는다가 66.67%로 group간의 유의한 차이가 있어($p < 0.05$) 술의 섭취빈도가 높을수록 모발이 잘 자라지 않는 결과를 나타냈다.(Table 7) 커피섭취량 역시 모발의 성장에 유의적인 관계($p < 0.001$)를 나타냈는데, 커피섭취량이 많을수록 모발이 성장에 지장을 주는 사실을 알 수 있었다. 이와 같은 결과는 체내의 건강에도 해로운 영향을 미치는 기호식품의 과다섭취는 모발의 건강과도 관련이 있음을 시사해준다.

요 약

본 연구는 여대생의 식습관이나 식품섭취횟수가 모발의 상태에 어떠한 영향을 미치는지를 연구하고자 청주에 있는 2년제 여대생 291명을 대상으로 설문지를 통하여 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

대상자들의 거주형태는 자택이 가장 많았고, 평균 한달 용돈은 10~20만원 사이였다. 대상자의 식습관은 불규칙하였으며, 아침식사를 하지 않는 대상자가 많았다. 모발상태 역시 손상모가 많았으며, 손상원인은 주로 염색, 탈색, 퍼머, 드라이 등이었다. 식습관과 모발상태와의 관련성은 유의성이 없었으며, 생선류, 콩류 등의 식품섭취빈도가 높을수록 탈모, 백모, 머리결 손상 등의 문제점이 적게 나타났다. ($p < 0.05$) 술이나 커피같은 기호식품의 섭취빈도도 모발의 성장에 영향을 미쳐, 술이나 커피의 섭취량이 높을수록 모발의 성장이 지연되었다. 이상의 결과로 식습관과 식품섭취빈도 등이 모발의 상태에 영향을 미친다는 것을 알았고, 대학생은 모발이 많이 손상될 수 있는 시기인

점을 고려한다면 여대생에게 있어서 규칙적인 식습관이나 올바른 식품선택이 중요하며 모발영양에 대한 교육이 필요하다고 사료된다.

참고문헌

1. 전세열, 이숙경: 피부영양학, 정담, 163~169(1998).
2. 김한식: 모발생리학, 현문사, 5~25(1999).
3. 이의수: 모발과학, 현문사, 15~30(1998).
4. 신지현: 미용학개론, 수문사, 125~145(1992).
5. 김기연: 피부관리학, 수문사, 266~272(1997).
6. 김기남, 이경신: 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과, *지역사회영양학회지*, 2, 86~93(1997).
7. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, *한국영양학회지*, 17, 178~184(1984).
8. 장유경, 오은주, 선영실: 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 26, 43~51(1988).
9. Gottschalk, P. L., Macaulay, C. M., Sawyer, J. M., and Miles, J. E: Nutrient of university students living in residence, *J. Am. Diet. Assoc.*, 38, 47~54(1997).
10. 장지민, 박사규, 이경주: SAS/PC를 이용한 통계자료 분석, 범문사(1996).
11. 이윤나, 이정선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미: 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취 실태 및 식습관에 관한 연구, *지역사회영양학회지*, 1(2):189~200(1996).
12. 이혜숙, 이정애, 백정자: 춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도조사, *지역사회영양학회지*, 3(1)34-43(1998).
13. 최미숙, 최도점: 식품영양전공과 비전공여대생의 식행동과 영양지식에 관한 연구, *한국식품영양학회지* 12: 306~311(1999).
14. 이주연, 강병호: 식습관이 미용에 끼치는 영향실태조사, *한국미용학회지*, 4, 235-248(1998).
15. 심경희, 김성애: 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식구조, *한국영양학회지* 26:804-811(1997).

16. 최정숙, 광형심 : 여성의 기호성과 피부관리 습관에 따른 피부상태의 조사연구. *한국미용학회지*, 3, 241~258

(1997).

(1999년 11월 27일)