

대학생의 성별에 따른 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동에 대한 비교 연구

김용연¹, 박신준², 박시은^{3*}

¹동남보건대학교 물리치료학과 교수, ²강동대학교 물리치료과 교수, ³우송대학교 물리치료학과 교수

A Comparative Study of Skin-related Habits and Skin Health Behaviors according to Gender in College Students

Yong-Youn Kim¹, Shin-Jun Park², Si-Eun Park^{3*}

¹Professor, Department of Physical Therapy, Dongnam Health University

²Professor, Department of Physical Therapy, Gangdong University

³Professor, Department of Physical Therapy, Woosong University

요약 본 연구는 대학생의 성별에 따른 피부 관련 생활 습관 및 피부건강행동에 대한 차이를 알아보았다. 설문은 일반적 사항, 피부 관련 생활습관, 화장품 사용 실태 및 피부 관리 습관에 대한 4가지 항목에 대해 조사하였다. 연구결과로 피부 관련 생활습관에서는 흡연($\chi^2=19.58$, $p=0.000$) 및 운동($\chi^2=17.59$, $p=0.001$) 습관에서는 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 화장품 사용 실태의 모든 항목에 있어서는 대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타났으나, 자외선차단제를 제외한 기능성화장품, 에센스, 영양크림, 아이크림, 마스크팩 및 딥클렌징 항목에서 남·여 대학생 모두 '사용하지 않음' 및 '주 1회 미만 사용' 항목에서 가장 높게 나타났다. 반면 자외선차단제 사용에 있어서는 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다($\chi^2=31.20$, $p=0.000$). 본 연구 결과, 조사 항목에 따라 차이가 있긴 하였으나, 전반적으로 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 피부 관리가 잘 이루어지고 있음을 알 수 있었다.

키워드 : 대학생, 성별, 피부건강행동, 피부 관련 생활습관, 피부관리

Abstract This study investigated the differences in skin-related habits and skin health behavior according to the gender in college students. The questionnaire surveyed four category on general characteristics, skin-related habits, cosmetic use, and skin care habits. As a result, there were significant differences between gender in smoking($\chi^2=19.58$, $p=0.000$) and exercise($\chi^2=17.59$, $p=0.001$) habits. In all categories of cosmetics use, there were significant differences between gender. But both male and female college students were the highest in the 'Not used' and 'Less than once a week' in functional cosmetics, essence, nutritional cream, eye cream, mask pack and deep cleansing items. whereas, there were significant differences between gender in use of sun cream($\chi^2=31.20$, $p=0.000$). The results of this study showed there were differences in gender according to the survey items. However, female college students were overall better than male college students in skin care.

Key Words : College student, Gender, Skin care, Skin health behaviors, Skin-related habits

1. 서론

피부는 인체의 외부표면을 덮고 있는 조직으로 물리, 화학적인 부분에서 외부로부터 신체를 보호하는

기능을 가지고 있다[1]. 피부는 자외선, 미세먼지, 습도, 온도 변화 등 다양한 외부 환경에 항상 노출되어 있기 때문에 이러한 외부 환경에 대해 영향을 받게

*Corresponding Author : Si-Eun Park(si-yaa@hanmail.net)

Received March 28, 2020

Accepted June 20, 2019

Revised May 17, 2020

Published June 30, 2020

된다. 또한 피부는 미용적인 관점에서 중요한 부위이며, 이 중에서도 안면 부위의 피부는 외부에 노출되어 가장 관심도가 높은 피부 부위이다[2]. 특히 여자 대학생의 경우 남자 대학생에 비해 외모 관리와 타인의 평가에 대해 관심도가 높아 피부 관리에 있어서도 관심이 높다[3]. 남·여의 피부는 생리적으로 사춘기 전까지는 다른 점이 별로 없으나 사춘기가 되면서 남성은 안드로젠(androgen) 호르몬이 분비되며, 여성은 에스트로젠(estrogen)과 프로게스테론(progesteron) 호르몬이 분비됨으로써 피부 상태가 변화된다. 사춘기 과정에서 변화된 피부상태는 피부 문제를 발생시키기도 하며, 외모에 대한 관심이 높아지는 대학생 시기까지 유지되기도 한다. 특히 여자 대학생들의 경우 대학생 시절의 건강 행위는 평생의 건강에 영향을 미치고 삶의 질을 좌우할 만큼 중요한 시기이다[4]. 결혼과 취업 등을 앞두고 외모 관리를 중시하게 되고, 보통 색조 화장을 시작하는 시기로 올바른 피부 관리 지식과 습관을 가지는 것이 중요하다[5]. 남자 대학생들의 경우에도 이성 간의 교제나 취업 시의 면접 및 예비 사회인으로서 외적인 인상이나 이미지 관리를 위해 건강하고 깨끗한 피부 상태를 유지하는 것이 중요하다고 점점 인식하고 있다[6]. 이러한 이유로 현대인들은 남, 여 구분 없이 건강하고 탄력 있는 피부를 유지하기 위한 피부 관리와 외모 관리에 대한 관심이 높아 시간과 비용을 투자하고 있다[7]. 특히 안면 피부의 경우 자신이 지각하는 증상에 따라 화장품을 선택하여 피부 관리를 하는 것은 중요하며, 일반적으로 피부 상태를 경험적 또는 주관적으로 판단하여 자신의 피부 유형을 판단하여 화장품을 선택하는 경우가 많다[8, 9].

피부 상태에 직접적인 영향을 주는 요인으로는 온도 및 자외선 등의 환경 요인, 스트레스 및 음주, 흡연 습관 등이 있다[10]. 특히 피부는 개인의 생활습관에 따라 피부 상태가 달라질 수 있기 때문에 피부와 관련된 생활습관에 대해서도 알아볼 필요가 있을 것이다. 건강한 피부라 할지라도 생활습관 및 외부 환경적 요인, 영양적 요인 등의 여러 요인들에 의해 피부는 손상되거나 거칠어질 수 있기 때문에 올바른 생활습관뿐만 아니라 적절한 화장품을 사용하는 것도 피부 건강에 영향을 준다[11]. 피부건강행동(skin health behavior)은 피부 노화를 예방하고 피부 질환

을 최소화하는 목적으로 피부 건강을 위한 생활습관, 화장품의 선택 및 사용, 피부 관리 습관 등의 측면에서의 실천 정도를 의미한다[12]. 건강한 피부를 위해서는 세안을 철저히 하는 것도 매우 중요한 요소이다. 특히 안면피부는 항상 외부에 노출되는 부위이기 때문에 미세먼지, 유해산소 등에 직접적인 손상을 받을 수 있으며, 특히 여성의 경우 색조 화장품을 이용하는 경우도 많기 때문에 세안을 더욱 철저히 해야 한다[13].

피부에 대한 선행 연구들에서는 주로 여성들을 대상으로 피부관련 연구들이 진행되었다[1-6, 8, 10]. 이는 여성이 남성에 비해 외모에 대한 관심도가 높기 때문에 외모의 중요한 부분인 피부 관리에 대한 관심도 또한 더 높으며, 미용을 위해 다양한 화장품 등 더욱 많이 사용하기 때문에, 주로 여성들을 대상으로 피부에 대한 연구가 진행된 것으로 생각된다. 그러나 최근에는 남성들도 미용에 대한 관심도가 점차 높아지고 있으며, 취업에서의 경쟁력을 갖추기 위해 외모에 대한 관심과 욕구가 강해지고 있기 때문에 남성들의 피부건강과 관련된 행동들에 대해서도 알아볼 필요가 있을 것이다[14]. 특히 대학생의 경우 남·여 모두 취업을 준비하는 시기로서 다른 연령대에 비해 외모 및 피부에 대한 관심도가 더욱 높기 때문에[15], 대학생들을 대상으로 피부에 대한 생활습관 및 피부 관리 등에 대해 알아볼 필요가 있을 것이다. 또한 남자 대학생들이 외모에 대한 관심도가 더욱 높아지고는 있으나, 실질적으로 피부 관리에 대해서 남·여 대학생들 간의 성별에 따른 차이가 줄어들었는지에 대해서도 알아볼 필요가 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 남·여 대학생들을 대상으로 피부 관련 생활습관과 피부건강행동(화장품 사용 실태 및 피부 관리습관)에 대한 조사를 실시하였다. 이를 통해 남·여 대학생의 성별에 따른 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동에 차이가 있는지를 알아보고자 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

본 연구는 경기도 수원에 소재하고 있는 D 보건대학의 대학생을 대상으로 2018년 9월 1일부터 2018년 11월 30일까지 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 대

상자에게 설문지에 대한 충분한 설명을 한 이후 대상자에게 설문 작성을 실시하도록 하였다. 연구 실시 전 대상자에게 연구 목적 및 방법에 대해 설명하였으며, 익명성 보장 및 설문에 참여하지 않더라도 어떠한 불이익이 없음에 대한 정보를 제공하였다. 대상자는 연구 참여에 동의한 203명을 대상으로 실시하였으며, 이 중 설문지 응답 내용이 불성실하거나 정확하지 않은 설문지를 제외한 총 171명(남성 63명, 여성 108명)의 설문 내용을 본 연구의 데이터로 분석하였다.

2.2 측정항목 및 방법

본 연구는 남·여 대학생을 구분하여 대상자의 일반적인 사항 및 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동에 대한 설문조사를 실시하였다. 설문내용은 전영숙(2008)의 설문 내용을 수정·보완하여 이용하였다[16]. 대상자의 일반적 사항은 연령, 건강 관심도, 선호하는 운동 및 스트레스 요인에 대한 조사를 실시하였다. 피부 관련 생활습관으로는 음주 및 흡연 습관, 주 운동 횟수 및 스트레스 지수도 함께 알아보았다. 피부건강행동으로는 화장품사용 실태와 피부 관리 습관에 대해 조사하였다. 화장품 사용 실태에 있어서는 기능성 화장품, 에센스, 영양크림 및 자외선차단제 등의 사용 정도에 대해 알아보았으며, 피부 관리 습관에 있어서는 피부 관리 관심도, 피부관리실 이용, 한달 피부 관리 비용에 대한 항목에 대해 조사하였다.

2.3 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 윈도우용 SPSS 20.0을 사용하여 분석하였다. 총 171부의 설문지를 바탕으로 대상자의 일반적 사항은 빈도 분석을 이용하였으며, 피부 관련 생활습관, 피부건강행동에 대한 남·여 대학생 간의 차이를 분석하기 위해 빈도 분석과 카이제곱검정(Chi-Squared Test)을 이용하였다.

3. 연구결과

본 연구에서는 남·여 대학생들을 대상으로 남학생 63명, 여학생 108명(총 171명)을 대상으로 조사·분석을 실시하였으며, 일반적 사항, 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동에 대해 알아보았다.

3.1 남·여 대학生の 일반적 사항

Table 1은 대상자의 일반적 사항에 대한 결과 값을 나타낸다. 연령에 있어서는 남·여 대학생 모두 21-24세에서 가장 많은 비율을 차지하였다. 건강 관심도 항목에서는 '관심 있음' 항목에서 남·여 대학생 모두 가장 높았으며, 관심 운동 분야 항목에서는 남성의 경우 '헬스' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였으며, 여성의 경우 '조깅' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였다. 또한 스트레스 요인으로서는 남·여 대학생 모두 '학업' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였다.

Table 1. General characteristic of subjects

		Male (%)	Female (%)
Age (years)	~20	5(3.2)	8(7.4)
	21~24	45(71.4)	93(86.1)
	25~29	12(19.0)	4(3.7)
	30~34	1(1.6)	3(2.8)
	35~	0(0)	0(0)
Health concern	Not at all	2(3.2)	1(0.9)
	Slightly	4(6.3)	14(13.0)
	Moderately	16(25.4)	42(38.9)
	Very	26(41.3)	44(40.7)
	Extremely	15(23.8)	7(6.5)
Favorite sport	Jogging	15(23.8)	34(31.5)
	Health	30(47.6)	32(29.6)
	Aerobic	0(0)	1(0.9)
	Swimming	1(1.6)	8(7.4)
	Others	17(27.0)	33(30.6)
Stress factor	Personal relations	15(23.8)	27(25.0)
	Family problem	6(9.5)	8(7.4)
	Study	27(42.9)	56(51.9)
	Health	4(6.3)	2(1.9)
	Others	11(17.5)	15(13.9)

3.2 남·여 대학生の 피부 관련 생활습관

Table 2는 남·여 대학生の 피부 관련 생활습관에 대한 결과 값을 나타낸다. 음주 습관에서는 남·여 대학생 모두 '주 1회 미만' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였으며, 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 흡연 습관에서는 남·여 대학생 모두 '피우지 않음' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였으나, 남·여

대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다($\chi^2=19.58, p<.001$). 운동 습관에서는 남자 대학생의 경우 '주 3~4회' 항목에서 가장 많은 비율이 나타났으며, 여학생의 경우 '주 1회 미만' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하여, 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다

($\chi^2=17.95, p=.001$). 스트레스 지수에 있어서는 남·여 대학생 모두 '매우 높음' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였으며, 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 2. Skin-related habits according to gender in college students

		Male(%)	Female(%)	χ^2	p
Drinking habit	Not drinking	16(25.4)	26(24.1)	5.99	.200
	Less than once a week	35(38.1)	41(38.0)		
	1-2 times a week	28(26.9)	32(29.6)		
	3-4 times a week	3(4.8)	9(8.3)		
	5 or more times a week	3(4.8)	0(0)		
Smoking habit	Not smoking	39(61.9)	96(88.9)	19.58	.000***
	Quit smoking	6(9.5)	6(5.6)		
	smoking	18(28.6)	6(5.6)		
Exercise habit	Not exercise	6(9.5)	29(26.9)	17.95	.001**
	less than once a week	15(23.8)	38(35.2)		
	1-2 times a week	11(17.5)	14(13.0)		
	3-4 times per week	19(30.2)	22(20.4)		
	5 or more times a week	12(19.0)	5(4.6)		
Stress level	Very low	0(0)	2(1.9)	3.27	.512
	Low	6(9.5)	17(15.7)		
	Moderately	21(33.3)	33(30.6)		
	High	29(46.0)	41(38.0)		
	Very high	7(11.1)	15(13.9)		

p<.01, *p<.001

3.3 남·여 대학생의 피부건강행동

Table 3, 4는 남·여 대학생의 피부건강행동(화장품 사용 실태 및 피부 관리 습관)에 대한 값을 나타낸다. 본 연구의 화장품 사용 실태 및 피부 관리 습관에 대한 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .727로 나타났다.

화장품 사용 실태에 있어서는 Table 3에서 보는 것과 같이 모든 항목에서 남·여 대학생 간의 유의한 차이가 나타났다. 기능성화장품 사용에서는 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(68.3%), 여자 대학생은 '주 1회 미만' 항목에서 가장 많은 비율이 나타났다(50.9%). 에센스, 영양크림, 아이크림 사용에서는 남·여 대학생 간의 유의한 차이가 나타났으나, 남·여 모두 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다. 마스크팩 사용에서는 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(61.9%), 여자 대학생은

'주 1회 미만' 항목에서 가장 많은 비율이 나타났으며(56.5%), 딥클렌징 사용에서도 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(74.6%), 여자 대학생은 '주 1회 미만' 항목에서 가장 많은 비율이 나타났다(50.0%). 자외선차단제 사용에서는 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(46.0%), 여자 대학생은 '항상 사용' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(48.1%)($\chi^2=31.20, p=.000$).

피부 관리 습관에서는 Table 4에서 보는 것과 같이 피부 관리 관심도, 피부관리실 이용 및 한달 피부 관리 비용 항목 모두에서 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 피부 관리 관심도에서는 남자 대학생은 '중등도 관심도' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(36.5%), 여자 대학생은 '높은 관심도' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(41.7%).

피부관리실 이용에서는 남·여 대학생 모두 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(남자: 88.9%, 여자: 82.4%). 한달 피부 관리 비용에서는

남·여 대학생 모두 '10만원 미만' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(남자: 93.7%, 여자: 90.7%).

Table 3. Cosmetics usage status according to gender in college students

		Male(%)	Female(%)	χ^2	p
Functional cosmetics	Not used	43(68.3)	27(25.0)	32.54	.000***
	Less than once a week	12(19.0)	55(50.9)		
	1-2 times a week	5(7.9)	12(11.1)		
	3-4 times a week	3(4.8)	9(8.3)		
	5 or more times a week	0(0.0)	5(4.6)		
Essence	Not used	43(68.3)	37(34.3)	20.37	.000***
	Less than once a week	13(20.6)	36(33.3)		
	1-2 times a week	3(4.8)	15(13.9)		
	3-4 times a week	2(3.2)	4(3.7)		
	5 or more times a week	2(3.2)	16(14.8)		
Nutrition cream	Not used	47(74.6)	44(40.7)	19.07	.001**
	Less than once a week	9(14.3)	35(32.4)		
	1-2 times a week	2(3.2)	13(12.0)		
	3-4 times a week	2(3.2)	4(3.7)		
	5 or more times a week	3(4.8)	12(11.0)		
Eye cream	Not used	57(90.5)	69(63.9)	15.72	.003**
	Less than once a week	3(4.8)	24(22.2)		
	1-2 times a week	0(0.0)	6(5.6)		
	3-4 times a week	1(1.6)	3(2.8)		
	5 or more times a week	2(3.2)	6(5.6)		
Facial packs	Not used	39(61.9)	20(18.5)	35.11	.000***
	Less than once a week	20(31.7)	61(56.5)		
	1-2 times a week	3(4.8)	12(11.1)		
	3-4 times a week	1(1.6)	15(13.9)		
	5 or more times a week	0(0)	0(0)		
Deep cleansing	Not used	47(74.6)	25(23.1)	43.66	.000***
	Less than once a week	12(19.0)	54(50.0)		
	1-2 times a week	2(3.2)	14(13.0)		
	3-4 times a week	1(1.6)	10(9.3)		
	5 or more times a week	1(1.6)	5(4.6)		
Sun cream	Not used	29(46.0)	10(9.3)	31.20	.000***
	Use only on sunny days	15(23.8)	35(32.4)		
	Use only spring and summer	3(4.8)	11(10.2)		
	Always used	16(25.4)	52(48.1)		

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

Table 4. Skin care habits according to gender in college students

		Male(%)	Female(%)	χ^2	p
Skin care	Very low	10(15.9)	7(6.5)	6.99	.136

concern	Low	8(12.7)	9(8.3)		
	Moderately	23(36.5)	36(33.3)		
	High	17(27.0)	45(41.7)		
	Very high	5(7.9)	11(10.2)		
Skin care shop use	1 or more times a week	3(4.8)	2(1.9)	6.66	.155
	1-2 times a month	2(3.2)	2(1.9)		
	1-2 times every three months	0(0.0)	5(4.6)		
	rarely used	2(3.2)	10(9.3)		
	Not used	56(88.9)	89(82.4)		
Skin care costs (A month)	less than 100,000 won	59(93.7)	98(90.7)	2.98	.394
	less than 200,000 won	2(3.2)	8(7.4)		
	less than 300,000 won	1(1.6)	0(0.0)		
	less than 400,000 won	1(1.6)	2(1.9)		
	less than 500,000 won	0(0.0)	0(0.0)		

4. 논의

본 연구는 남·여 대학생들을 대상으로 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동과 관련된 요소들에 대해 알아보고 성별에 따른 차이가 있는지를 알아보고자 하였다. 피부건강행동은 피부 건강을 위해 실천하는 행동을 의미하는 것으로[12], 본 연구에서는 피부 관련 생활습관 화장품 사용 실태, 피부 관리 습관에 대해 알아보았다.

첫 번째, 피부 관련 생활습관에서는 음주 습관 및 스트레스 지수에서는 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 음주 습관에서는 남·여 대학생 모두 '주 1회 미만' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하여 남자 대학생과 여자 대학생 모두 음주 습관이 좋은 편에 해당되었다. 그러나 남자 대학生の 경우 '주 5회 이상' 항목에서 4.8%를 차지하여 음주 습관에서 주의를 요하는 경우가 있었다. 과도한 음주는 피부 혈관을 확장 시키고, 확장된 모세혈관이 수분을 조직세포에서 빠져나오게 하여 수분 손실을 유발하여 피부를 거칠게 하고 탄력성을 저하시키며 노화를 촉진한다[17]. 또한 많은 양의 알코올 섭취는 각성이 유발되는 증상을 일으켜 수면 시간을 감소시켜 수면의 질을 떨어뜨린다고 보고되어[18] 과도한 음주는 피부 건강뿐만 아니라 수면 건강에도 좋지 않음을 알 수 있다. 스트레스 지수에서는 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았으나 남·여 모두 '높음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하여 남·여 대학생들의 스트레스 지수가 높음을 알 수 있었다. 본 연구의 일반적 특성에서 스트레스 요인을 알아보았을 때 학업에 대한

스트레스 항목에서 가장 많은 비율을 차지함을 알 수 있었다. 장기간의 스트레스를 받는 경우 체내 수분 및 영양물질 공급이 원활하지 못하게 되어 피부에도 영양분이 충분히 공급되지 않게 되며, 전반적인 면역력을 떨어뜨려 정신적뿐만 아니라 육체적인 건강에도 좋지 않은 결과를 유발할 수 있다[10]. 따라서 스트레스 지수가 높은 학생들을 대상으로 피부 상태를 진단하고, 대학생들의 학업 및 여러 요소에 대한 스트레스를 낮추기 위한 방안을 모색해야 할 것이다. 흡연 습관에서는 남·여 대학생 모두 '피우지 않음' 항목에서 가장 높은 비율을 차지하였으나, 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 이는 '흡연 중' 항목에서 남자 대학생 28.6%, 여자 대학생 5.6%로 흡연 중인 남자 대학生の 비율이 여자 대학생에 비해 약 5배 더 높기 때문에 성별에 따른 차이가 나타났을 것이다. 흡연과 얼굴 주름과의 상관관계는 이전의 여러 연구들에 의해 보고되었다. 비흡연자에 비해 흡연자가 중증도 주름이 나타날 가능성이 2배나 높으며, 흡연에 의한 주름은 여러 요법들에 의해서도 교정이 되지 않는다고 보고하였으며[19], 비흡연 여성이 흡연 여성에 비해 수분 상태, 유분 상태, 모공, 색소 침착 등 모든 측면에서 양호하게 나타나 흡연을 하지 않을수록 피부의 건강 상태가 좋다고 보고되었다[20]. 대학 시절의 흡연자는 평생 흡연자가 될 가능성이 높으며, 이는 개인의 건강 및 비용 부담뿐만 아니라 사회적 비용을 초래하기 때문에 국가적으로도 흡연에 대한 예방 교육이 필요할 것이다[21, 22]. 운동 습관(주 운동 횟수)에 있어서는 남자 대학생은 '주 3-4회 실시'

항목에서 30.2%를 차지한 반면, 여자 대학생은 '주 1회 미만' 항목에서 35.2%를 차지하여 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 특히 여자 대학생의 경우 '전혀 하지 않음' 항목에서도 26.9%를 차지하여 신체 활동량이 매우 낮음을 알 수 있었다. 김현정과 이명희 연구(2012)에서는 대학생들의 외모 관리에 있어서 남자 대학생의 경우 운동을 통해 외모를 향상시키려고 하며, 여자 대학생의 경우 피부건강 및 의복관리를 통해 자신의 외모를 향상시킨다고 보고하였다[23]. 따라서 외모 관리에 있어서 남자 대학생이 운동에 더욱 중점을 두기 때문에 본 연구의 운동습관 결과에서도 남자 대학생의 운동 빈도가 더욱 높게 나타난 것으로 사료된다. 운동은 피부 혈류 흐름을 증가시키기 위해 매우 중요한 요소이다[24]. 운동은 신체의 움직임을 통해 체온을 상승시키며, 이를 통해 혈류의 흐름을 증가시켜 말초 부위까지 영양 및 산소를 공급하여 피부에 긍정적인 영향을 준다[25]. 본 연구에서는 여자 대학생의 경우 주 운동 횟수가 1회 미만인 경우가 62.1%로 여자 대학생의 경우 운동 횟수가 매우 낮음을 알 수 있었다. 따라서 여자 대학생의 경우 피부 및 외모 관리를 위해 운동 빈도를 높일 필요가 있는 것으로 사료된다.

두 번째 화장품 사용 실태에 있어서는 남·여 대학생의 기능성화장품, 에센스, 영양크림 및 자외선차단제 등에 대한 설문을 실시하였다. 화장품 사용 실태의 모든 항목에 있어서는 남·여 대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 그러나 각 항목에 대한 비율을 살펴보면, 자외선차단제를 제외한 기능성화장품, 에센트, 영양크림, 아이크림, 마스크팩 및 딥클렌징 항목에서는 남·여 대학생 모두 '사용하지 않음' 및 '주 1회 미만 사용' 항목에서 가장 높게 나타났다. 이는 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났으나 각 항목의 비율을 보았을 때 실질적으로 유의한 차이가 난다고 보기는 어렵다. 다만 통계적으로 유의한 차이가 나타난 것은 '주 1-2회 사용', '주 3-4회 사용', '주 5회 이상 사용' 항목에서 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 상대적으로 더 많은 비율을 차지했기 때문에 두 남·여 대학생 간의 유의한 차이가 나타났다. 기능성화장품, 에센트, 영양크림, 아이크림, 마스크팩 및 딥클렌징 항목에서 남·여 대학생 모두 '사용하지 않음' 및 '주 1회 미만 사용' 항목에서 가장 높게 나타난 것은

첫 번째로는 대학생의 경우 대부분이 경제적 소득이 없는 상태이기 때문에 피부에 대한 관심도는 높지만 스킨, 로션 이외의 다양한 화장품을 구입하는 것에 대한 경제적 부담이 크기 때문인 것으로 사료된다. 두 번째로는 본 연구의 대상자 총 171명 중 4명을 제외한 나머지는 모두 20대로 아직까지 피부 탄력에 대한 피부 노화가 진행되기 이전 시기이기 때문에, 30대 이후의 연령대에 비해 피부 관리가 적게 이루어진 것으로 보인다. 송중원과 강대영의 연구(1993)에서는 연령에 따른 피부의 형태학적 변화를 알아보았을 때, 탄력 섬유는 30세 이전까지는 큰 변화가 없으나, 30세 이후부터 변화가 시작되어 나이가 많아짐에 따라 현저한 차이가 난다고 보고하였다[26]. 따라서 본 연구 대상자의 경우 대부분이 30세 이전으로 피부 노화에 대한 큰 변화가 시작되기 전 시기이기 때문에, 남·여 대학생 모두 기능성화장품, 영양크림 및 아이크림 등의 사용이 많지 않은 것으로 생각된다. 그러나 여자 대학생의 경우 '사용하지 않음' 및 '주 1회 미만 사용' 항목보다 상대적으로 낮기 하지만, '주 1-2회 사용', '주 3-4회 사용', '주 5회 이상 사용' 항목에서 남자 대학생보다 모두 높게 나타나 남자 대학생에 비해 상대적으로 피부 관리를 위해 다양한 화장품을 사용하는 것을 알 수 있었다. 또한 이전 연구에서는 남자 대학생의 경우 피부 관리를 위해 스킨, 로션 정도만을 사용하는 경우가 가장 많다고 보고하여[14], 본 연구와 동일한 결과를 나타내었다. 반면 자외선차단제 사용에 있어서는 매우 대조적인 결과가 나타났다. 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지한 반면(46.0%), 여자 대학생은 '항상 사용' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(48.1%). 최근 남성들의 외모 및 미용에 대한 관심도가 높아지고 있으나, 이러한 결과는 아직까지 남성들이 여성에 비해 피부 관리 정도가 매우 낮음을 의미한다. 자외선 노출은 피부 노화의 주된 요인으로 피부 발적, 홍반, 색소 침착 등의 현상이 나타날 수 있으며, 생리학적으로는 장기간 자외선에 노출 시 진피 내에는 탄력섬유가 변성되며, 교원섬유 양이 감소하는 등의 좋지 않은 반응이 나타나게 된다[27]. 자외선 차단제는 자외선을 차단하는 역할뿐만 아니라 피부 건조, 주름 발생 등의 노화 현상을 억제하며, 피부 색소 침착을 막아주는 주요한 기능을 한다[28]. 노기영 등의 연구(2000)에서는 모든

연령대의 대상자에게 성별 간의 피부색을 조사하였을 때, 모든 연령군에서 여성이 남성에 비해 더욱 하얀 피부를 보였다고 보고하였다[29]. 이러한 차이는 자외선차단제의 사용 여부와도 밀접한 관계가 있을 것으로 사료된다. 본 연구에서는 남자 대학생의 경우 자외선차단제를 사용하지 않는 경우가 가장 높게 나타났기 때문에, 남자 대학생들을 대상으로 피부 건강을 위해 자외선차단제 사용에 대한 경각심을 알려 줄 필요가 있는 것으로 보인다.

세 번째, 피부 관리 습관에 있어서는 피부 관리 관심도, 피부관리실 이용 및 한달 피부 관리 비용에 대해 알아보았으며, 세 항목 모두에서 남·여 대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 피부 관리 관심도에서는 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 남자 대학생은 '중등도 관심도' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며(36.5%), 여자 대학생은 '높은 관심도' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였다(41.7%). 이는 여자 대학생의 경우 남자 대학생에 비해 외모 관리에 대한 관심도가 높기 때문에[3], 외부에 노출되는 피부에 대한 관심도가 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 높게 나타난 것으로 사료된다. 선행연구에서는 남자 대학생들을 대상으로 외모 관리에 대한 실태를 조사하였을 때, 외모 관리 항목 중 피부에 대한 관심도보다 헤어에 대한 관심도가 가장 높게 나타났다[14]. 따라서 남성의 경우 외모 관심도 요소에 있어서 피부 상태보다는 헤어 스타일에 대해 더욱 민감하다는 것을 알 수 있었다. 피부관리실 이용 항목에 있어서는 남·여 대학생 모두 '이용하지 않음' 항목에서 대부분의 비율을 차지하였으며(남자대학생: 88.9%, 여자 대학생 82.4%), 한달 피부 관리 비용 항목에서도 남·여 대학생 모두 '10만원 미만' 항목에서 대부분의 비율을 차지하였다(남자: 93.7%, 여자: 90.7%). 이러한 결과는 본 연구에서 조사한 화장품 사용 실태 항목과 같은 맥락으로 설명될 수 있다. 20·30대의 대학생의 경우 학업에 중점을 두는 시기로 경제적인 소득이 없는 경우가 대부분이기 때문에 피부관리실을 이용하기에는 어려움이 있을 것이며, 또한 본격적인 노화가 이루어지기 전 단계이므로 피부관리실 이용에 대한 필요성을 느끼지 못하였을 것이라고 생각된다. 이러한 결과로 한달 피부 관리 비용이 '10만원 미만' 항목에서 남·여 대학생 모두 가장 높게 나

타났을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 연령을 대상으로 피부 관리 정도에 대한 차이를 알아볼 필요가 있을 것이다.

본 연구의 제한점으로는 설문지를 통해 피부건강행동에 대해 조사하였으나, 각 요소들이 피부건강과 직접적인 상관관계가 있는지에 대해 알아보지 못하였다. 또한 20·30대 남·여 대학생만을 대상으로 설정하였기 때문에 모든 연령대에게 확대하여 적용시킬 수는 없다. 따라서 앞으로의 연구에서는 다양한 연령대를 대상으로 피부 유형과 문제점을 진단하고, 피부 유형에 영향을 미치는 요소들에 대한 상관관계를 분석하는 등의 더욱 체계적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 그러나 본 연구에서는 최근 남성들의 외모 및 피부 관리 심도가 높아지고 있다고는 하지만, 아직까지 남·여 대학생의 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동을 비교하였을 때 남자 대학생의 경우 여자 대학생에 비해 전반적으로 피부건강에 대한 관리가 상대적으로 소홀한 것을 알 수 있었다. 따라서 건강한 피부를 유지하기 위해 남자 대학생들의 피부에 대한 관심 및 관리가 더욱 필요한 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 남자 대학생 63명, 여자 대학생 108명을 대상으로 성별에 따른 피부 관련 생활습관 및 피부건강행동에 대한 차이를 알아보았다.

첫 번째, 피부 관련 생활습관에서는 음주 습관 및 스트레스 지수에서는 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면 흡연 습관에서는 남자 대학생이 여자 대학생에 비해 '현재 흡연 중' 인 항목에서 더 많은 비율을 차지하여 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 운동 습관에서는 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 '주 1회 미만' 또는 '운동하지 않음' 항목에서 더 많은 비율을 차지하여 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 두 번째 화장품 사용 실태의 모든 항목에 있어서는 남·여 대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 그러나 각 항목에 대한 비율을 살펴보면, 자외선차단제를 제외한 기능성화장품, 에센스, 영양크림, 아이크림, 마스크팩 및 덤클렌징 항목에서는 남·여 대학생 모두 '사용하지 않음' 및 '주 1회 미만 사용' 항목에서 가장 높게 나타나, 실질적으로 유의한 차이가 난다고 보기는 어렵다고 판단

된다. 반면 자외선차단제 사용에 있어서는 남자 대학생은 '사용하지 않음' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하였으며, 여자 대학생은 '항상 사용' 항목에서 가장 많은 비율을 차지하여, 남·여 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 세 번째, 피부 관리 습관에 있어서는 피부 관리 관심도, 피부관리실 이용 및 한달 피부 관리 비용의 모든 항목에서 남·여 대학생의 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다.

본 연구 결과 조사 항목에 따라 남·여 차이가 있긴 하였으나 전반적으로 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 피부 관리가 잘 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 따라서 남자 대학생들의 피부에 대한 관심도를 높이고, 자외선차단제 사용을 습관화하는 등의 노력이 필요할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] K. J. Jang. (2000). *A study on skin properties of young Korean women using non-invasive skin bioengineering*. Master's dissertation. Yonsei University. Seoul.
- [2] B. Kim. (2013). Biophysical properties of facial skin in 20 to 40 age Korea women: correlation with age and seasons. *Korean journal of aesthetics and cosmetics society*, 11(4), 709-714.
- [3] K. B. Lim. (2010). A study on the appearance management behavior and clothing benefits of male and female college students—focused on the effects of value systems and social self-concept. *Journal of the Korea Fashion and Costume Design Association*, 12(4), 29-41.
- [4] S. E. Lee. (2005). *A study on knowledge and administration of female university students' skin care*. Master's dissertation. Daegu Haany University. Kyungbuk.
- [5] H. W. Lee. (1999). *A study on knowledge, attitude and behavior for skin health care : focusing on the women college students in Seoul*. Master's dissertation. Ewha Womans University. Seoul.
- [6] H. S. Bae. (2005). College and university girl students' awareness and behavior of skin care. *Korean journal of aesthetics and cosmetics society*, 3(1), 177-188.
- [7] S. E. Kim & M. S. Kim. (2006). A study of the knowledge and the management of skin health among the male adults of Korean society. *The Korean Society of Esthetics & Cosmeceutics*, 1(2), 121-133.
- [8] H. J. Chon. (2015). Analysis of skin condition measurement index and perceived facial skin type among female university students. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 21(5), 919-928.
- [9] D. Black et al. (2000). Seasonal variability in the biophysical properties of stratum corneum from different anatomical sites. *Skin Research and Technology*, 6(2), 70-76.
DOI: 10.1034/j.1600-0846.2000.006002070.x
- [10] K. Y. Lee & J. D. Kim. (2010). A study on impacts of stress upon female skin color and moisture. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 16(3), 816-827.
- [11] M. K. Park. (2014). An Analysis of Influence Factor for Skin Health of College Women's in Daegu and Gyeongbuk Area. *Korean journal of aesthetics and Cosmetics society*, 12(1), 85-92.
- [12] S. H. Bae et al. (2003). Relationships Between Variables Related to Skin Health and Skin Health Behavior in Female University Students in Seoul. *Korean Society For Health Education And Promotion*, 20(1), 147-158.
- [13] D. J. Choi. (2005). Face Skin Health and its Related Factors of University Students. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 11(2), 144-152.
- [14] S. J. Woo & K. H. Choi. (2011). Research Paper: Influence of Male Undergraduates' Aesthetic Consciousness upon Appearance

- Management Behavior-Centering on Hair Care, Skin Care, and Make-up(Cosmetics)-. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 17(1), 185-195.
- [15] S. W. Lee. (2004). *Body Image and Appearance Management Behaviors according to Public-Private Self Consciousness*. Master's dissertation. Sung Shin women University. Seoul.
- [16] Y. S. Joen. (2008). *Factors influencing upon sensitiveness of women college students' facial skin*. Master's dissertation. Kosin University. Busan
- [17] L. S. Park. (2008). *Interrelationship between life-style and skin-health in the middle-age women : Focused on the Busan metro city area*. Master's dissertation. Sook Myung women's University. Seoul.
- [18] S. Ko et al. (2017). Influence of severity of problem drinking, circadian rhythm and sleep quality on sleep disorder in alcohol use disorder patients. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 19(1), 48-54.
DOI: 10.7586/jkbns.2017.19.1.48
- [19] A. S. Boyd et al. (1999). Cigarette smoking - associated elastotic changes in the skin. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 41(1), 23-26.
DOI: 10.1016/S0190-9622(99)70400-7
- [20] M. G. Choi & M. S. Chang. (2012). A Comparison of Lifestyle, Health, Facial Skin Care & Conditions According to Smoking Habits. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 18(5), 1166-1181.
- [21] S.W. Park. (2011). A Review of Cigarette Smoking-related Behaviors and Health Problems among University Students. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(5), 35-49.
- [22] A. Steptoe et al. (2002). An international comparison of tobacco smoking, beliefs and risk awareness in university students from 23 countries. *Addiction*, 97(12), 1561-1571.
DOI: 10.1046/j.1360-0443.2002.00269.x|
- [23] H. J. Kim & M. H. Lee. (2012). The Effect of Self-Efficacy on Appearance Management Behavior of Male and Female College Students. *Journal of the Korea Fashion Costume Design Association*, 14(7), 33-47.
- [24] W. L. Kenney & J. M. John. (1992). Control of skin blood flow during exercise. Control of skin blood flow during exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(3), 303-312.
DOI: 10.1249/00005768-199203000-00005
- [25] J. S. Lim & L. J. Park. (2005). The Effects of Blood Circulation and Improve Acne by artificial spa water. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 11(2), 153-159.
- [26] J. W. Song & D. Y. Kang. (1993). A morphologic study of the structural changes of normal aging facial skin. *The Korean Journal of Pathology*, 27(4), 346-361.
- [27] S. W. Koo et al. (1998). Effects of Ultraviolet Radiation on Aging and p53 Expression in Human Skin. *Korean Journal of Dermatology*, 36(2), 224-235.
- [28] Y. K. Lee & J. D. Kim. (2007). Influence of Sun-expose on the Skin Aging. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 13(2), 841-850.
- [29] K. Y. Roh et al. (2000). Age, gender and seasonal variations of skin pigmentation levels in Koreans. *Korean Journal of Dermatology*, 38(12), 1615-1623.

김용연(Yong-Youn Kim)

[정회원]



- 2010년 8월: 단국대학교 스포츠 의학과(이학석사)
- 2016년 2월: 용인대학교 물리치료학과(물리치료학박사)
- 2016년 6월~현재: 동남보건대학교 물리치료과 교수

- 관심분야: 피부물리치료학, 스포츠물리치료학
- E-Mail : y2kim@hanmail.net

박신준(Shin-Jun Park)

[정회원]



- 2016년 2월: 용인대학교 물리치료학과(물리치료학석사)
- 2018년 8월: 용인대학교 물리치료학과(물리치료학박사)
- 2019년 9월~ 현재: 강동대학교 물리치료과 조교수

- 관심분야: 정형도수, 심장호흡
- E-Mail : 3178310@naver.com

박시은(Si-Eun Park)

[정회원]



- 2010년 8월: 용인대학교 물리치료학과(물리치료학석사)
- 2015년 8월: 용인대학교 물리치료학과(물리치료학박사)
- 2018년 9월~현재: 우송대학교 물리치료학과 초빙교원

- 관심분야: 정형도수, 생리학
- E-Mail : si-yaa@hanmail.net