



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석 사 학 위 논 문

성인남성의 클렌징(Cleansing)과
딥클렌징(Deep Cleansing)에 대한
인식도와 사용실태 연구

2013년

한성대학교 예술 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱 전공

홍 지 연

석 사 학 위 논 문
지도교수 정소명

성인남성의 클렌징(Cleansing)과
딥클렌징(Deep Cleansing)에 대한
인식도와 사용실태 연구

A Study on the use and awareness for Adult
Men's Cleansing and Deep Cleansing

2012년 12월 일

한성대학교 예술 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱 전공

홍 지 연

석사학위논문
지도교수 정소명

성인남성의 클렌징(Cleansing)과
딥클렌징(Deep Cleansing)에 대한
인식도와 사용실태 연구

A Study on the use and awareness for Adult
Men's Cleansing and Deep Cleansing

위 논문을 예술학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 12월 일

한성대학교 예술 대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱 전공

홍 지 연

홍지연의 예술학 석사학위논문을 인준함

2012년 12월 일

심사위원장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

국 문 초 록

성인남성의 클렌징(Cleansing)과 딥클렌징(Deep Cleansing)에 대한 인식도와 사용실태 연구

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

홍 지 연

서울 및 경기 일대 수도권 지역에 거주하는 성인 남성들을 대상으로 클렌징과 딥클렌징 인식도와 사용 실태를 연구하기 위하여 설문지를 작성하고 400명의 모집단을 통하여 설문조사를 실시하였다. 설문으로 조사된 데이터는 SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 15.0 통계패키지 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 평균차이 검증인 Ttest와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다. 라이프스타일 및 지각하고 있는 피부유형의 차이를 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단간의 차이를 살펴보았다.

성인 남성들은 소득과 주거환경이 안정 될수록 피부건강을 해치는 행위 요소가 줄어들게 되고, 피부건강에 대한 관심이 높게 나타났다. 피부건강과 밀접한 흡연에 대하여 피우지 않는다고 대답한 응답자가 20대를 제외하고 모두 51% 이상으로 나타났다. 연구 결과 남성들의 자각 피부 유형과 실제 유형에 있어서 많은 차이를 보이고 있는데 가장 많은 차이를 보이는 것은 40대 남성의 경우 자각피부 유형이 지성인 반면에 실제 유형은 복합성으로 나타났다.

본 연구에서 나타난 성인 남성의 피부 유형은 지성 18.1%, 건성 10.8%, 중성 22.1%, 복합성 32.9%, 민감성 8.8%로 나타났다.

세안관련 지식은 총 10개 문항 중에 비교적 균일하게 6~7 문항의 정답을 고르는 것으로 보아 양호한 세안 지식을 가지고 있었다.

클렌저는 단순히 비누 세안제를 사용하는 경우가 52 %로 가장 많이 나타났다. 클렌저의 구매 시 선호 선택 항목은 효과면으로 53.5%로 가장 높았으며, 구매 경로는 다른 사람의 권유(37.9%)로 나타났다.

딥클렌징의 사용 유무에서 ‘딥클렌징을 모른다’가 65.6%로 나타난 것과 모르는 이유가 ‘관심 없음’(79.9%)으로 나타났다. 딥클렌징의 사용 유무에서 ‘예’로 답한 경우가 38.5% ‘아니오’가 61.5%이며 딥클렌징을 사용하게 된 계기는 ‘피부관리 때문에’가 44.3%로 가장 높게 나타났다. 또한 반면에 딥클렌징을 사용해보지 않은 사람들에게 대한 질문에서 사용의사를 물었을 때 ‘예’라고 대답한 경우가 43.9%로 피부가 좋아질 것 같다는 의견(66.7%)을 가지고 있었다. 사용자들이 가장 많이 선택한 딥클렌징은 폼클렌저(55.6%)로 나타났다. 구매 시 경로 및 정보 취득은 여전히 ‘지인의 권유’(50.4%)로 나타났다.

또한, 실제로 자각하는 피부 유형과 실제 피부유형이 일치하는 경우는 비교적 피부건강에 대해 많은 관심을 나타냈고 피부건강 관리의 행태 또한 올바른 태도를 보여줬다. 클렌징의 실태, 클렌징의 사용, 클렌징의 횟수, 딥클렌징에 대한 인식, 딥클렌징의 사용 빈도 그리고 실제 사용하는 딥클렌징의 유형에서도 자각피부유형과 실제피부유형이 일치하는 경우에 모든 빈도수가 높게 나타났다.

결론적으로 자각하는 피부유형을 올바르게 알수록 피부건강관리에 보다 더 적극적인 자세를 취한다. 이는 남성들에게 피부건강에 대한 홍보 방법에 있어서도 실제로 자신의 피부유형을 정확하게 알게 하는 것도 좋은 방법이라고 생각되어진다.

또한, 성인 남성이 딥클렌징에 대하여 부정적 요소를 가진 관심도와 귀찮음에 대하여 관련 업종과 연구내용들은 보다 더 적극적으로 남성들에게 다가설 수 있는 홍보 수단과 구매와 사용의 편의성을 제공하여야한다고 본다.

【주요어】 피부유형, 클렌징, 딥클렌징, 남성피부관리

목 차

제 1 장 서론	1
제 1 절 연구의 필요성	1
제 2 절 연구의 목적	3
제 3 절 연구의 가설	4
제 4 절 연구 문제	4
제 2 장 이론적 배경	6
제 1 절 피부의 정의와 유형	6
1. 피부의 구조와 특징	6
2. 피부 유형 결정 요인	8
3. 피부 유형	10
제 2 절 피부관리 방법	13
1. 피부 유형별 관리 방법	13
2. 남성 피부건강 관련 요인	16
3. 남성 피부관리 방법	20
제 3 절 세안법	23
1. 세안의 정의 및 기원	23
2. 클렌징 방법과 종류	24
3. 딥클렌징 방법과 정의	27
제 3 장 연구방법	33
제 1 절 연구설계	33

제 2 절 연구절차	35
제 3 절 연구 대상자 및 자료분석법	38
1. 연구대상과 설문기간	38
2. 분석방법	38

제 4 장 연구결과 39

제 1 절 연구대상자의 일반현황	39
1. 연구대상의 일반사항	39
2. 연구대상의 흡연 여부	41
3. 음주습관 분포	43
4. 주량 분포	45
5. 기호식품	47
6. 야외활동시간	49
7. 평균 수면 시간	51
8. 운동량분포	53
9. 운동방법	55
10. 운동시간	57
11. 약물복용여부	59
12. 질병종류	61
13. 건강보조식품 섭취	63
14. 보조식품 종류	65
제 2 절 자각하고 있는 피부유형과 실제 유형	67
1. 자각하고 있는 피부유형	67
2. 실제 피부유형	69
제 3 절 세안 관련 지식	71
1. 세안지식	71
제 4 절 클렌징에 대한 행태 및 실태 파악	72

1. 세안 횟수 및 세안시기, 세기, 온도	72
2. 사용하는 클렌징 실태	73
3. 자신의 피부유형에 맞는 클렌저를 사용하는지 여부	74
4. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치여부에 따른 세안실태	74
5. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용클렌저	77
제 5 절 딥클렌징에 대한 행태 및 실태 파악	78
1. 딥클렌징에 대한 인식	78
2. 딥클렌징 사용유무	80
3. 딥클렌저 구매 시 선호, 효과, 사용 못하는 이유	82
4. 사용의사 및 사용의사에 대한 이유	83
5. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 지식 ..	84
6. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징경험	85
7. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용 딥클렌저 ..	86
제 6 절 결과 분석	87
1. 비교분석	87
2. 연구가설 검증 및 추론	90
제 5 장 결 론	92
【참고문헌】	95
【부 록】	101
연구조사 설문지	101
ABSTRACT	112

【 표 목 차 】

[표 1] 설문 구성 요약	35
[표 2] 올바른 세안방법	37
[표 3] 연구대상의 일반사항	40
[표 4] 연구대상의 흡연 여부	41
[표 5] 음주습관 분포	43
[표 6] 주량 분포	45
[표 7] 기호식품	47
[표 8] 야외활동시간	49
[표 9] 평균 수면 시간	51
[표 10] 운동량분포	53
[표 11] 운동방법	55
[표 12] 운동시간	57
[표 13] 약물복용여부	59
[표 14] 질병종류	61
[표 15] 건강보조식품 섭취	63
[표 16] 보조식품 종류	65
[표 17] 자각하고 있는 피부유형	67
[표 18] 실제 피부유형	69
[표 19] 세안지식	71
[표 20] 세안 횟수 및 세안시기, 세기, 온도	72
[표 21] 사용하는 클렌저 실태	73
[표 22] 자신의 피부유형에 맞는 클렌저를 사용하는지 여부	74
[표 23] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치여부에 따른 세안실태	74
[표 24] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 세안지식	75
[표 25] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 세안방법분석 ..	76
[표 26] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 클렌징종류	77
[표 27] 딥클렌징에 대한 인식	78

[표 28] 딥클렌징 사용유무	80
[표 29] 딥클렌저 구매 시 선호, 효과, 사용 못하는 이유	82
[표 30] 사용의사 및 사용의사에 대한 이유	83
[표 31] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 지식	84
[표 32] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징경험 이유	85
[표 33] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용 딥클렌저	86



【 그림 목 차 】

<그림 1> 연구설계	34
<그림 2> 설문지 구조	37



제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 필요성

현대 사회는 쉽고 빠른 다양한 정보를 통하여 급변하는 변화를 경험하고 있으며, 더불어 대중 매체는 다양한 문화를 형성함과 동시에 화려한 볼거리들을 제공한다. 특히 문화와 감성이 공존하는 사회로의 발전은 개인 개성추구 및 자아실현의 욕구를 충실하게 이행해 가고 있다¹⁾. 이러한 사회 경향은 남성들에게도 아름다워 지고 싶은 욕구를 만들어 주게 되었고, 그에 따라 이유로 대중매체에서 남성용 화장품광고를 쉽게 접할 수 있게 되었으며, 광고의 내용들도 단순한 피부보호용 화장품에서 벗어나 색조 화장품전반과 피부관리 전반에 걸친 내용까지 전달 해 주고 있다. 그러나 대중매체가 보여주는 남성들의 모습이 전반적인 남성들의 실제 행태로 보기에 다소 차이가 있다²⁾. 현재로선 남성들이 얼마만큼 피부관리에 관심이 있는지, 어떠한 피부관리를 행하는지에 대해 구체적인 자료가 많지 않다. 따라서 1차적으로 피부관리의 행태 중에 가장 쉽게 접할 수 있으며, 피부관리의 시작 단계로서 가장 중요한 클렌징과 딥클렌징에 대한 남성들의 관리 실태를 파악하는 것이 중요하다고 보고 있다³⁾.

건강한 피부의 조건은 피부 표면에 적당한 수분으로 인한 촉촉함과 유분으로 인한 탄력성 등이 있어야 하며 피부의 환경은 피부의 각질화, 각질탈락, 수분의 상실, 피지와 땀 분비 등 여러 가지 생물학적 과정들이 서로 균형을 이루고 있어야 한다. 인체의 피부는 생리적으로 거의 대부분 유아기에서 청소년기 까지 이상적인 상태를 유지하고 있다가 청소년기에서 성인기로 넘어가는 대학시절에는 정신적, 육체적으로 활동이 왕성한 과도기를

-
- 1) 김윤경, 이경희, 「20세기 남성패션에 나타난 상징적 의미에 관한 연구; 복식」, 『한국복식학회지』, 한국복식학회, 제52권 제4호 통권69호, 2002, pp.51-63
 - 2) 김숙이, 「성인 남성들의 피부관리행위 수준에 따른 메트로섹슈얼성향 및 신체이미지」, 고신대학교 가정학 석사학위논문, 2008, pp. 5-6
 - 3) 김효진, 신중규, 「남성의 피부건강관리 태도 및 실천행위에 영향을 미치는 요인」, 『보건복지연구』, 대구한의대학교 보건복지연구소, 제14집, 2007, pp.19-42

겪게 되고 20세 이후로 지나면서 급속히 약해지는 세포의 능력 때문에 피부는 계속 건조해 지며 노화가 진행 된다⁴⁾.

피부유형은 일반적으로 표면의 상태, 피지분비 상태 보습상태, 혈액순환 상태, 모공상태, 피부혈색, 피부탄력성 등으로 각종의 피부 상태로 판단하게 된다. 피부상태는 사람마다 다르게 나타나며, 그에 따라 적절한 세안 방법이 필요하고, 클렌징의 사용 방법도 달리 하여야 한다. 지성 피부의 경우 건성 피부보다 생활 먼지들이 더 많이 흡착되어 세밀한 세안이 필요하다⁵⁾. 또한 민감성 피부의 경우 온도차이나 습도 차이에 의해 심한 피부 변화를 경험하게 되는데 이런 경우 클렌징 방법은 지성과 다르게 가벼운 세안과 보습으로 피부를 보호해야 한다. 따라서 피부의 유형에 맞춘 세안법은 매우 중요한 피부 건강유지 법이라 볼 수 있다⁶⁾.

특히 남성의 피부는 사춘기를 지나면서 남성호르몬(androgen; 안드로겐)의 영향으로 인한 여드름 등 피부병변의 발병으로 주의 깊은 세안법이 더욱 필요하다²⁾. 경제가 빠르게 성장하고 개개인의 소득이 증가함과 동시에 남성과 여성의 역할에 대한 인식의 많은 변화가 생겼고, 남성들도 이러한 현상에 맞추어 변하고 있다. 남성들도 사회 진출을 준비하기 위해 성형을 하거나 피부를 개선하고, 간단한 피부관리를 받는 등 얼굴로 대변되는 피부에 대한 관심이 높아지고 있다. 경쟁적 사회에서 이기기 위한 수단으로 외모를 가꾸고 관리해주는 사회 경향으로 변화하고 있다⁷⁾.

이에 따라 피부의 상태 개선, 건강유지 및 개선을 위하여 자아존중감이 높은 상태에서의 올바른 피부미용에 대한 인식, 건강한 식습관, 스트레스 방지 및 올바른 피부 관리가 필요하다⁸⁾. 피부건강관리는 건강행위의 하나로써 건강을 증진 시키는데 중요한 역할을 하고 있다. 피부는 신체 건강을

4) 이은숙, 「세안교육프로그램이 여중생들의 피부관리 실천행위와 피부상태에 미치는 영향」, 광주여자 대학교 가정학석사 학위논문, 2009, pp10-12

5) 최아리영, 「여대생의 피부유형별 클렌저 사용실태 연구」, 동신대학교 대학원 뷰티미용학과 석사학위논문, 2011, pp12

6) 홍진이, 「여성의 피부건강상태 및 관련 생활행태의 연구」, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문, 2007, pp10-23

7) 이지수, 「성인 남성의 피부관리에 대한 지식 및 행위에 관한 조사 연구 : 대기업 중심으로」, 건국대학교 석사학위논문, 2004, pp9

8) 김덕현, 「건강관리서비스제도에 대한 지역사회 주민들의 태도에 미치는 요인」, 한양대학교, 법행정대학원 석사학위논문, 2011, pp.23

한눈에 쉽게 알아볼 수 있는 척도가 된다. 건강상태에 따라서 피부상태는 민감하게 변화하고, 반대로 건강한 피부를 소유하고 있으면 신체가 건강하다고 볼 수 있다. 따라서 피부건강 관리는 실제 신체건강에 힘쓰는 것 만큼 중요하고 절실한 과제이다. 그 중에 클렌징은 비교적 생활 속에서 쉽게 적용하고 매일 반복되는 습관화시키기 좋은 예방과 치료법이다⁹⁾.

남성들도 외모에 대한 관심이 높아짐에 따라 외모를 가꾸고 화장하는 것이 더 이상 특별한 남성들의 전유물이 아닌 대중적인 시대가 되었다¹⁰⁾. 이런 시대상을 반영하여 남성들이 얼마나 피부관리에 관심을 두고 있는지에 대한 연구도 이루어지고 있다¹¹⁾. 하지만, 얼마나 자신의 피부에 대해서 알고 있으며 관리법에 대한 지식을 갖추고 있는지에 대한 자료는 많이 미흡한 상태이다. 그러므로 본 연구에서는 남성들이 피부에 대한 관심도, 피부관리에 기초가 되는 클렌징과 딥클렌징에 대한 인식도 그리고 피부관리에 대한 지식정도를 연구하여, 남성용 화장품 및 피부관리 산업 발전에 기여하는 기초 자료로 활용하려고 한다.

제 2 절 연구의 목적

성인 남성들이 자신의 피부유형을 정확하게 인지하여 관리하고 있는지를 조사하고, 피부관리에 기초가 되는 클렌징과 딥클렌징의 인식도와 사용실태를 파악하려고 한다. 그래서 피부관리 시장에서 점차 확대되고 있는 남성들의 에스테틱과 피부관련 전반적인 산업 발전에 기초적 자료로 사용하려고 한다.

9) 송정희, 「20,30대 여성들의 세안실태와 클렌징 오일이 얼굴피부건조에 미치는 영향」, 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문, 2010, pp41-43

10) 김미영, 「대학생들의 피부건강관리에 대한 인식수준 및 행위에 관한 연구」, 경원대학교 경영대학원 석사학위논문, 2009, pp3-5

11) 최정연, 「성인남성의 피부지식 및 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구」, 성신여자대학교 문화산업학 석사학위논문, 2010, pp38-39

제 3 절 연구의 가설

본 연구는 가설은 다음과 같다.

첫째, 성인 남성은 경제력, 생활환경 그리고 연령에 따라 피부에 대한 관심도와 피부관리 방법에 차이가 있을 것이다.

둘째, 성인남성의 경제력, 생활환경 그리고 연령에 따라 클렌징과 딥클렌징에 대한 인식실태와 관리 실태가 차이를 보일 것이다.

셋째, 성인 남성들의 대부분은 실제 피부유형과 인식하고 있는 피부유형에 차이가 있을 것이다.

넷째, 성인 남성들 중에 실제 피부유형과 자각 피부 유형간에 차이가 있는 군과 없는 군은 피부에 대한 관심도, 클렌징과 딥클렌징 그리고 관리 방법에 차이가 있을 것이다.

제 4 절 연구 문제

본 연구에 있어서 연구의 문제는 다음과 같이 볼 수 있다.

첫째, 인구 통계학적으로 경제 활동을 하는 수도권 성인 남성에 대하여 현실 상황을 파악해야할 필요가 있다.

둘째, 자각하는 피부 유형과 실제 피부 유형을 분석하므로 연구 대상이 잘못 인식하고 있는 자신의 피부건강 상태에 대한 교육의 효과도 있을 것이다.

셋째, 클렌징과 딥클렌징의 행태에 대한 빈도 측정과 관련 지식에 대한 정보를 파악할 필요가 있었다.

넷째, 실제 피부유형과 자각 피부 유형에 따른 클렌징과 딥클렌징 실태 그리고 피부 관리 방법을 파악할 필요가 있다.



제 2 장 이론적 배경

제 1 절 피부의 정의와 유형

1. 피부의 구조와 특징

일반적으로 사람의 피부는 표피, 진피 그리고 피하조직으로 구분한다. 표피의 두께는 진피와 피하지방조직에 비해 얇으며, 신체의 부위에 따라 차이가 있는데 평균적으로 0.1~ 0.3mm이다. 또한 피부는 표피 중에서도 가장 외측에 존재하는 각질층에 각질세포, 각질 세포 사이를 둘러싸는 각질 세포간 지질막, 각질세포를 연결하는 교소체에 의하여 이루어진다.

피부장벽은 외부에서 체내로 각종 병균을 포함한 이물질의 침투를 저지하는 방어벽 역할을 함과 동시에 체내의 수분과 전해질이 외부환경으로 소실되지 못하도록 하는 역할을 한다¹²⁾.

표피 세포의 90~95%를 차지하고 있는 단백질을 만드는 역할을 하는 각질형성세포는 기저층에서 생성되어 세포분열을 통하여 각질화 과정을 거둬하며, 매일 각질층에서 수 백만개씩 떨어져 나감과 동시에 기저층에서 새로운 세포가 형성된다¹³⁾.

피부는 약 70%의 수분과 25~27%의 단백질, 약 2%의 지질, 약 1%의 탄수화물, 기타 비타민, 효소, 미네랄, 호르몬 등으로 구성되어 있다. 특히 NMF는 피부 표면의 각질층에서 수분을 보유 할 수 있는 인자로서 피부 조직이 촉촉하고 매끄러운 상태로 유지되고, 피부의 건조화를 막을 수 있다¹⁴⁾.

12) 김요한, 「체내 수분 증가 보충제의 섭취와 체지방 측정 방법에 따른 체지방률의 변화」, 대구대학교 교육학 석사학위논문, 2009, pp12-16

13) 오지은, 「제브라피쉬 피부조직의 탄력섬유에 대한 연구」, 이화여자대학교 의학 석사학위논문, 2011, pp.15-17

14) 안윤희, 「보건형태와 얼굴피부질환과의 상관성 연구」, 동덕여자대학교 미용보건학 석사학위 논문, 2011, p23-24

피부는 표피의 각질층에 존재하는 피지막이 건조를 막아주는 역할을 함과 동시에 수분을 끌어 들이는 친수성이 피부를 촉촉하고 매끄럽게 해 주어야 한다. 진피의 탄력 섬유, 교원섬유의 등으로부터 탄력성이 유지되어야 부드럽고, 모세혈관이 일정한 양의 혈액 순환속도가 지속될 때 혈액이 좋아지고 생기가 있다¹⁵⁾. 건강한 피부상태를 유지 하기 위해서는 피부의 각질화, 각질의 탈락수분의 상실피지와 땀의 분비 등 피부의 여러 생물학적 과정들이 서로 균형을 이루고 있어야 한다. 피부상태의 변화는 연령, 성별, 건강 상태, 스트레스, 식습관 그리고 자외선 등의 영향과 유분량, 수분량, 피부pH, 색소침착 그리고 중화 등에 따라서 달라진다¹⁶⁾.

피부는 내부적인 요인인 스트레스, 식습관, 영양결핍, 피지분비, 내분비, 대사활동 그리고 순환계이상등과 외부적인 요인인 수면부족, 피로, 다이어트, 운동부족, 피부관리 화장품, 알칼리피부 그리고 무리한 필링 등으로 피부의 본질은 변할 수 있다. 무엇보다 잘못된 클렌저 사용으로 오는 피부표면 유분부족 문제점은 피부의 수분 보유력을 저하시켜 피부건조, 탄력저하 등 수분부족으로 인한 문제가 발생되어 악건성 및 노화의 원인이 된다. 딥 클렌저를 사용하지 않거나, 과사용으로 오는 유분각질과다, 모공막힘, 빈번한 혈액순환 촉진 등으로 피부를 민감하게 한다¹⁷⁾.

일반적으로 남자 피부가 여자보다 두꺼운 건 사실이다. 여자는 남자보다 피부가 얇기 때문에 같은 자극에도 남자에 비해 훨씬 빨리 주름이 생긴다고 한다. 그렇게 때문에 남자들이 여자들보다 피부 주름이 천천히 생긴다고 생각 할 수 있다. 그러나 남자 피부는 두껍기 때문에 일단 주름이 얼굴에 자리 잡으면 건잡을 수 없이 깊고 진하게 파이게 된다. 남성의 경우 주름은 피부 속에서 천천히 생기고 있지만 두꺼운 두께 때문에 눈에 보이지 않다가 어느 날 갑자기 나타나는 특성을 가지고 있다¹⁸⁾.

15) 김명화, 「피부장벽과 단백질」, 『한국피부장벽학회지』, 피부장벽학회, 11권 1호, 2009, pp1229-1234

16) 김금란, 김주섭, 「피부 유수분 상태가 피부착색지수에 미치는 영향」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제7권 제1호 통권 제17호, 2009 pp.101-113

17) 이명희, 「여대생의 피부유형에 따른 피부관리와 영양상태에 관한 연구」, 대구한의학 식품조리영양학 박사학위논문, 2011, pp47-54

18) 홍재기, 「남성들의 화장품에 대한 사용실태 및 요구에 관한연구」, 숙명여자대학교 가정학 석사학위논문, 2007, pp37-40

남자는 대체로 여자보다 유분이 많다. 남성 호르몬이 피지선을 발달시켜서 피지의 분비량과 속도가 여자보다 높기 때문이다. 그렇기 때문에 남자가 여자보다 얼굴이 쉽게 번들거리기 마련이다¹⁹⁾. 그러나 여자에 비해 상대적으로 피지 분비량이 많을 뿐, 모든 남자가 유분기로 고민하지 않는다. 피지선을 발달시키는 남성 호르몬은 사람마다 차이가 있기 때문이다. 그러므로 얼굴이 쉽게 번들거린다면 남자는 여자에 비해 피지 관리가 필요한 상태인 것이다. 남성의 경우 어떤 면도기를 써도 면도로 인한 피부 자극이 제로일 수는 없다. 눈에 보이지 않지만, 면도를 하는 과정에서 살은 아주 미세하게 깎이고 있게 된다. 하지만 면도가 피부에 나쁘다고 해서 덤수룩한 수염을 기르고 다닐 수도 없는 일이다. 따라서 셰이빙의 포인트는 자극을 없애는 게 아니라 자극을 최대한 줄여야 한다. 피부관리를 위해서 날면도와 전기면도기 중 어떤 걸 써야 자극이 덜한지, 내게 맞는 면도기는 어떤 건지. 면도 후 스킨케어를 어떻게 해줘야 피부 자극이 줄어드는지 반드시 알아야 한다¹¹⁾.

2. 피부 유형 결정 요인

1) 피부의 표면 각질

피부의 두께는 20~40 μ g의 얇은 막으로서 각질 세포(corneocyte)들이 15~20개가 단단히 겹쳐진 상태로 이루어져 있으며, 유연성이 있고, 산이나 알칼리에 대한 완충역할을 한다. 피부의 각질은 하루에 2-3개의 정상 박리를 하며, 28일 주기로 각화과정을 반복하는데 불균형이 생겼을 때는 각질이 쌓이면서 피부에 트러블이 일어나거나 둔탁해 보이고 화장품의 흡수가 잘 되지 않는다²⁰⁾.

피부 표면을 구성하는 세포 대부분은 각화 세포이며 진피와 경계가 있는 기저세포층에서 유래한 기저세포라 한다. 기저세포는 유극세포, 과립세

19) 신혜원, 「레티놀이 모공각화증에 미치는 영향」, 건국대학교 가정학 석사학위 논문, 2009, pp.15-22

20) 이명자, 「답클렌저 종류에 따른 피부변화 연구」, 서경대학교 피부미용 석사학위논문, 2010, pp.33-35

포 등으로 형태를 달리 하면서 천천히 바깥쪽으로 이동하여 마지막에는 각질세포가 각층을 이루며 각질이 된다⁹⁾.

2) 피부유분량

피지분비량은 남성호르몬과 그 외에 인종, 신체부위, 연령, 성별, 계절, 음식물, 시간 그리고 온도 등의 영향을 받는다²¹⁾. 피지선에서 분비되는 피지의 구성성분은 중성 지질(triglyceride), 왁스(wax), 스쿠알렌(squalen), 콜레스테롤(cholesterol) 그리고 콜레스테롤에스테르(cholesterolester)등이다. 피지중 중성지질(triglyceride)은 지질의 분해 효소인 리파아제(lipase)에 의하여 유리 지방산(free fatty acid), 모노글리세라이드(monoglyceride), 디글리세라이드(diglyceride)로 분류된다²²⁾.

피지는 중성지질(triglyceride)에 의해서 가수 분해되어 유리지방산과 함께 피지막을 형성하여 외부자극으로부터 피부를 보호해 주고 매끄러운 피부 유지 및 수분보유량을 조절해 주므로 피지 생성정도는 피부상태를 파악하는데 매우 중요한 요소가 된다²³⁾. 반면 squalene wax, esters, triglyceride가 하루에 1~2mg 분비 균형이 깨지면 피부는 각질형성과 함께 저항력저하로 피부건조증이 유발된다⁸⁾.

3) 수분보유량

수분은 인체에 필요한 각종 생리 활성 물질을 운반 하는 작용으로 피부가 부드럽고 촉촉한 상태를 유지 할 수 있도록 해준다. 천연보습인자는 피부표면의 수분 보유능력에 중요한 역할 및 각질층에서 각질의 물리적 특성을 유지 하는데 중요한 역할을 하고 있다. 보습인자 함량이 적어지면 피부가 건조해지는 경향이 크고, 수분함량이10~20% 이하가 되면 피부는 유연성을 잃고 딱딱해 지거나 약해지고 갈라진다³¹⁾.

건조 피부는 정상피부에 비해 NMF 양이 감소되며 특히 노인성 건조피

21) 김형수 외5인, 「여드름의 발병 연령에 따른 피지분비량」, 『대한피부과학회지』, 대한 피부과학회, 43권 2s호, 2005, p178

22) 김한식, 범희주, 『미용과학1』, 서울문화사, 2007

23) 강호정, 함정희, 「수종 질환에서의 피부 각질층 보습 기능에 관한 연구」, 『대한피부과학회지』, 대한피부과학회, 3권 ,6호, 1993, pp.890-895

부에서 각질층의 수분상태와 NMF 양과 상관관계가 높은 것으로 보고되고 있다²⁴⁾. 따라서 각질층에 정상적인 수분이 유지되기 위해서는 천연 유분막과 천연 보습인자가 정상적으로 유지 되어야 한다.

3. 피부유형

피부의 유형을 일반적으로 분류하면, 피부의 유분량과 수분량에 의해 중성피부, 건성피부, 지성피부, 복합성 피부의 4가지 유형으로 분류할 수 있다. 또한 문제성 피부 유형으로 민감성피부, 여드름피부, 노화 피부 등으로 나눌 수 있다²⁵⁾. 이러한 피부 유형은 개인 생활환경, 유전적, 연령, 기후, 계절, 수면상태, 화장품사용, 스트레스 등의 여러 가지 요인에 따라 항상 변화 할 수 있다. 이러한 피부 유형들의 특징은 땀샘의 기능 증감이나, 혈액순환 상태, 피부의 두께, 피부색 등이 피부유형을 결정하는데 도움을 주므로 피부유형을 정확히 파악하고 이에 따른 올바른 관리법을 이해하여 피부관리 시 적용한다³⁴⁾.

1) 중성피부(Normal Skin)

중성피부는 피부조직의 상태 또는 피부 생리 기능이 모두 정상적인 활동을 하고 있는 가장 이상적인 피부이다. 적당한 촉촉함과 약산성을 유지하여 피부결이 섬세하고 매끄럽다. 중성피부는 색소의 침착이 없고 모세혈관이 나와 있지 않은 피부이기도 하다. 그러나 중성피부라 해도 언제나 그대로 유지되는 것은 아니고 환경요인에 따라 변할 수 있다²⁶⁾.

피부의 상태는 계절, 화장품의 선택, 환경, 연령, 식생활, 스트레스 등에 의해 민감하게 반응한다. 중성피부를 유지하기 위해서는 피부관리에 섬세히 신경 써야 하겠고 각질층의 수분을 10~20%로 유지해야 하며, 피비와

24) M. Denda etc. *Stratum corneum sphingolipids and free amino acids in experimentally-induced scaly skin* Arch Dermato Res, Journal of Investigative Dermatology, 103,1992, pp. 731 - 740

25) 류라화, 박영숙, 「안면 피부 유형에 따른 피부 특성, 피부관리습관에 대한 고찰」, 대한 피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제2권 제3호 통권 제6호, 2004, pp.77-88

26) 박영숙, 류라화, 「건성, 중성 또는 지성의 피부유형별 혈청 영양상태 비교」, 『순천향 자연과학연구』, 순천향대학교 교수학습개발센터, 제10권 제2호, 2004, pp.241-247

땀의 분비가 정상이어야 하며, 혈액순환이 좋아 모세혈관의 신진대사가 원활해야 한다²⁷⁾.

2) 건성피부(Dry Skin)

건성피부는 피지선의 기능저하와 하선 및 보습능력의 저하로 인하여 유분공급 기능과 피지 분비 기능의 균형이 유지되지 못하는 경우로 유분함량과 수분함량이 부족한 피부를 의미한다. 다른 어떤 피부보다도 땀과 피지 분비가 원활하지 못하며 내외적 환경에 자극 받기 쉽고 노화가 촉진되는 피부로 많은 주위와 손질을 필요로 한다. 피부가 건선 화 되는 피부의 내외적 요인에 따라 건성피부, 표피건성피부, 진피 건성피부로 변한다²⁸⁾.

건성피부의 원인을 살펴보면 피지가 10% 이하로 부족하거나, 연령, 계절의 변화, 심한 다이어트, 사우나, 자외선 노출에 의해 쉽게 건조되며 기능이 원할 하지 않은 한선이나 피지선, 잘못된 화장품의 사용이나 피부손상기온 등의 후천적 요인으로도 건성피부가 된다³⁸⁾.

건성피부의 특징은 피부결이 비교적 곱고 얇으나 윤기가 없고 각질이 일어나 거칠어 보이고 피부의 탄력이 부족하고, 모공이 매우 작아 눈에 잘 띄지 않는다. 세안 후 피부가 심하게 당기고 피부의 탄력이 없으며 저항력이 약하여 알레르기 반응이 일어나기 쉽다. 잔주름이 많이 나타나고 색소침착이 쉽게 일어난다²⁹⁾.

3) 지성피부(Oily Skin)

지성피부는 남성호르몬의 과도한 피지 생성에 의해서 한선이나 피지선의 활동이 활발하며, 각질층이 두꺼운 것이 특징이다. 피부 표면이 번들거리며, 모공이 열린 상태로 넓어지고 피지 분비량의 정도에 따라, 지성피부에서 발전된 피부 병변과 피부상태에 따라 2가지 유형으로 세분화 될 수 있다³⁰⁾.

27) 최진규, 「피부노화와 면역」, 『대한화장품학회』, 대한화장품학회, 1994, pp.1-4

28) 이나경, 『동안피부 레시피』, 거름, 2011, pp.53-60

29) 이금희, 『동안피부만들기』, 삶과 글, 2011, pp. 27-29

30) 서동혜, 『균바이 피부트러블』, 세계사, 2007, pp.2-5

첫째는 유성지루성 피부로 각질층이 두껍고 모공이 확장되어 세균 등에 대한 방어력이 약하고 매우 번들거리고, 두 번째 유형인 건성지루성 피부는 번들거리거나 수분이 부족해 당기고 각질이 잘 일어나고 예민하여 유성 지루성 피부보다 여드름이 잘 발생한다⁴⁰⁾.

지성 피부의 특징은 피부결이 거칠고 각질층의 두께가 두꺼워 피부가 투명감이 없고 칙칙하며, 모공이 넓고 외부 자극에 대한 저항력이 비교적 강하다. 햇빛에 의한 색소 침착이 일어나며 윤기와 탄력이 있어 잔주름도 쉽게 생기지 않는 편이다. 저항력이 강하고 노화도 느리게 진행되며, 메이크업이 잘 지워지는 편이다³¹⁾.

4) 복합성 피부(Combination Skin)

복합성 피부는 피지의 분비량의 불균형으로 두개 이상의 피부상태가 함께 존재하는 유형이다. 주로 T-zone 부위는 지성, U-Zone 부위는 건성 피부의 특징을 나타내며, 대부분의 여성들의 얼굴 피부는 이 유형으로 복합성 피부는 불균형한 피지 분비가 원인으로 화장품 성분에 민감한 반응을 보이므로 화장품 선택에 유의해서 피부상태에 적합한 화장품을 사용해야 한다³²⁾.

복합성 피부의 원인은 환절기, 피부에 맞지 않는 화장품을 장시간 사용시 복합성 피부가 되기 쉽고, 음식섭취, 과로, 신경과민 그리고 수면 부족 등 불규칙한 생활과 연령, 기온변화에 의해서도 복합성 피부가 된다⁴²⁾.

복합성 피부의 특징은 피부결이 전체적으로 균일하지 않고 이마가운데 (T-Zone)부위, 코의 양쪽날개, 턱의 중심부에는 윤기가 많고, 눈가나 뺨 등의 부위는 당기고 눈가에 잔주름이 보이며 색소침착도 생성되는 건성을 띠는 피부로 피지 분비가 적고 보습함량이 적어서 형성된다³³⁾.

31) 공희경, 황인철, 「글리콜산 필링 후 건성 및 지성 피부의 유분, 수분과 피부 탄력도 평가」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제8권 제3호 통권 제23호, 2010, pp.1-10

32) 이덕수 외 3인, 「복합성 피부의 특징」, 『경락 미용과 한방』. 광문각, 2005, pp10-15

33) 최형석, 『여드름 전문 한방병원 최형석 원장의 여드름 비책』, 랜덤하우스, 2011, pp.2-4

5) 민감성 피부(Sensitive Skin)

민감성 피부는 중성, 건성, 지성, 복합성 피부유형에 모두 나타나지만 특히 외부 자극에 대한 저항력이나 외부 환경에 대한 반응이 다른 피부유형보다 매우 예민한 피부유형으로 연령이나 피부 타입에 관계없이 성이 예민한 경우, 호르몬이 불균형한 산전, 산후, 생리 전후, 갱년기인 경우, 큰 수술을 한 경우, 스트레스 그리고 수면부족의 경우 등 일시적으로 민감해질 수 있는 요인은 매우 다양하다. 우리나라의 경우는 확실한 통계가 없지만 미국의 경우 여성의 50%가 민감성 피부로 나타났고, 심리적, 정신적요인과 매우 큰 연관성을 갖고 있고 원인에 따라 어떤 반응에 민감한 지 판단하기 어렵다³⁴⁾. 민감성 피부의 원인은 화학적, 외부 환경적 자극에 예민하며, 개인에 따라서도 다양하게 나타나 선천적인 요인이 많은 부분을 차지한다. 과다한 필링 등 잘못된 관리에 의해서도 발생할 수 있고 위장, 간 등의 내장 기능의 이상이나 내분비 이상, 자율신경계의 불안정 등 내적 요인에도 기인한다³⁵⁾.

민감성 피부의 특징은 피부 결은 섬세하나 얇고, 건조하기 쉽고, 외부 환경 등 자극에 민감하며 모공이 거의 보이지 않고 피부색도 투명하나, 당기고 각질도 잘 일어난다. 모세혈관이 피부표면에 잘 드러나 보이며 복합성 피부 상태의 특징을 보이며, 잔주름이 쉽게 형성되고 피부질환에 감염될 위험이 있고 색소침착의 위험도 크다³⁶⁾.

제 2 절 피부관리 방법

1. 피부유형별 관리 방법

폴라 비가운(Paular Begaun)의 저서(2007) '*How to be Gentle to Your Skin*' 에 따르면 “우리 대부분은 어느 정도는 민감하거나 혹은 쉽게 자극

34) 염정섭, 『피부만찬』, 미디어월M&B, 2011, pp.1-4

35) 마노에이코, 고은진 역, 『썩썩 탕탕 고운 피부 만들기』, 문학사상, 2006, pp.12-16

36) 김봉인, 『피부과학』, 형설출판사, 2004, p.24

을 받는 피부를 갖고 있으며, 주 피부 유형과는 상관없이, 인종적 배경, 나이, 적거나 많은 자극성의 피부 상태들이 우리들에게 존재할 수 있다” 했다³⁷⁾.

피부에는 화상, 찰상, 혹은 균열이 있을 수 있고, 날씨 상태, 호르몬의 변화, 사용하는 피부 보호 제품 혹은 햇볕에 노출되는 것과 관련하여 건조하고 벗겨지기 쉬운 고르지 못한 피부 상태를 가질 수도 있다. 또한 피부염처럼 보이는 작은 여드름들이 생겨날 수 있다. 피부가 가렵고, 부풀어 오르고, 부스럼이 생기고, 붉그스름해 질 수 있고, 화장품, 동물, 먼지 그리고 꽃가루에 반응하는 알레르기를 일으킬 수도 있다⁴⁷⁾.

우리의 피부는 물질들과 다른 침입자들로부터 신체를 보호하는 능력을 가지고 있고, 우리는 옷으로 대부분의 신체를 보호하지만, 얼굴은 모든 것에 완전히 노출되어있다. 그렇기 때문에 얼굴의 피부상태가 때론 악화되는 것이 당연하다. 민감한 피부가 아마도 피부 중에서 가장 ‘보통의’ 피부일 것이다.

모든 사람이 민감성 피부를 가질 가능성이 있기 때문에 모든 피부 유형 위한 예방을 하여야 한다. 가장 중요한 예방책은 피부를 가능한 한 부드럽게 다루는 것이다. 피부가 유형에 관계없이 피부를 부드럽게 가꾸어야 할 필요가 있고, 자극을 피하는 것이 중요한 피부 관리 방법이다.

1) 건성 피부 유형

유·수분이 전체적으로 부족해 쉽게 푸석푸석해지고 당기기 쉬운 피부이다. 수분감 있고 자극이 없는 순한 로션 타입의 클렌저로 피부의 유·수분 밸런스를 맞춰주는 것이 좋다. 색조 메이크업이 진할 때에는 립·앤·아이 전용 리무버(remover)를 사용하여 포인트 메이크업(Make-up)을 부분적으로 지워낸 뒤에 샤베트 같은 밤 타입의 클렌저를 사용하여 미온수 세안으로 마무리해준다³⁸⁾.

각질 제거는 1~2주에 한 번 하는 것이 좋고, 알갱이가 있는 스크럽 제

37) Paular Begaun, *How to be Gentle to Your Skin*, Polar Choise, 2007, pp.1-3

38) 전수정, 「Lactic acid과 Ascorbic acid 병행관리의 효과 및 건성피부 개선에 미치는 영향」, 건국대학교 석사학위논문, 2011, pp.30-37

폼보다는 부드러운 젤 타입의 필링 제품을 권한다. 필링 제품조차 부담스럽다면 따뜻한 스팀 타월로 마사지한 뒤 촉촉한 수분크림으로 마무리하는 것도 좋은 방법입니다.

2) 중성 피부유형

어떤 타입의 클렌저를 사용하든 두루두루 잘 맞는 이상적인 피부이다. 가벼운 메이크업은 클렌징 워터나 젤 타입의 클렌저로 지워내고, 진한 메이크업을 했을 때에는 클렌징 크림으로 1차 클렌징을 한 후 거품이 풍성한 클렌징 폼을 사용하여 2차 세안을 한다. 각질 제거는 1주에 한 번 정도가 좋고, 과도한 스크럽 제품은 피한다³⁹⁾.

3) 지성 피부유형

유분이 많고, 피지와 노폐물이 모공을 막아 트러블이 생기기 쉬운 피부이다. 클렌징 티슈나 워터 타입 클렌저로 가볍게 1차 클렌징을 해준 뒤에 클렌징 폼으로 2차 세안을 해 준다. 또 클렌징 오일도 딥클렌징 하기에 좋지만 너무 자주 사용하면 트러블을 일으킬 수 있으니 역시 클렌징 폼이나 젤로 2차 세안을 하는 것이 좋다. 세안할 때에는 미온수로 행궈내고, 기분 좋은 정도의 차가운 물로 마무리하면 모공 축소에 좋다. 특히 코 부분은 클렌징 오일을 살짝 바른 뒤 면봉 등으로 부드럽게 문질러주면 피지와 각질에 큰 효과를 볼 수 있다. 각질 제거는 1주에 1~2회 하는 것이 좋고 스크럽이나 젤 타입 제품을 권한다⁴⁰⁾.

4) 복합성 타입

건조함과 과도한 유분을 둘 다 가지고 있어 세심한 관리가 필요한 피부이다. 이마, 코, 인중 등 번들거림이 있는 T존은 클렌징 오일로 꼼꼼히 딥클렌징해주고, 건조함이 느껴지는 볼은 부드러운 클렌징 폼 또는 젤 타입

39) 김영은, 「효과적인 피부관리를 위한 피부관리 절차 제안」, 건국대학교 생물공학 석사학위논문, 2003, pp34-35

40) 최은정, 「메디컬 스킨케어 이용실태에 관한 연구 : 대전지역 여성들을 중심으로」, 한남대학교 향장미용학 석사학위논문, 2005, pp.27-36

의 클렌저로 세안한다. 각질 제거는 1주에 1~2회 하는 것이 좋고 볼 부분에 스크럽 제품을 사용하는 것을 피한다. 아침 세안으로는 지성과 복합성 모두 T존에만 소량의 클렌징 폼을 사용해주면 좋다.

2. 남성 피부건강 관련요인

피부는 육체적인 피로나 스트레스를 겪고 나면 안색이 나빠지고 푸석푸석해지는 것을 흔히 경험하게 되는데, 피부는 신체의 상태를 자장 잘 알려주는 거울과 같다고 할 수 있다. 피부의 상태는 신체의 건강, 호르몬의 분비, 내장기관 등의 내적인 요소와 계절, 기후, 환경 등 외적인 요소들에 의해서 달라질 수 있으며 현대의 성인 남성들의 피부건강에 영향을 미치는 관련 요인들은 다음과 같다⁴¹⁾.

1) 흡연

담배 한 개비를 피우는 것은 4,000여 종의 독성 물질을 들이마시는 것과 같다. 담배를 피울 때 마다 담배가 타며 발생하는 활성산소는 단백질과 반응하여 세포를 파괴시키고 단백질 산화를 일으키게 된다. 또한 몸속에서 활성산소를 중화시키는 역할을 하는 베타카로틴(beta-carotin)의 양도 줄어들어 피부노화를 촉진시킨다. 흡연은 피부 진피층을 구성하는 섬유아세포의 콜라겐합성을 저해하며 이와 함께 콜라겐을 분해하는 작용을 하는 단백질 매트릭스메탈로프로테이네이즈(matrix metal proteineze; MMP-1)의 분비를 촉진시킴으로써 주름을 야기한다⁴²⁾.

흡연과 피부와의 관련에 관한 연구로는 Ippen(1965)이 여성 흡연자의 79%가 피부 표면의 수분 부족으로 잿빛의 창백한 안색과 두꺼운 주름을 보이는 흡연피부(cigarette skin)를 가진다고 밝힌 이래 꾸준한 연구가 계속되고 있다. 고혜정의 연구에서도 흡연량이 증가할수록 피부의 평균 수분량이 감소하며, 흡연자가 비 흡연자에 비해 이마, 볼, 입가, 눈가의 수분이

41) 김복희, 「여성피부관리 지식 및 행위와 관련 요인」, 『한국보건교육학회지』, 한국보건교육학회, 15,1,1998 pp.1-30

42) 최정숙 등, 『고급피부학』, 군자출판사, 2006, pp.279-283

부족하다고 보고 있다⁴³⁾. 흡연은 미용적인 문제 외에도 피부 내 상처 치유 억제, 염증증가 등과 같은 현상과 건선이나 감염성 습진과 같은 피부질환 유발에도 큰 영향을 미친다. 이처럼 흡연은 피부노화 촉진과 주름 유발은 물론 각종 피부 질환을 유발하여 남성의 피부 건강을 해치는 가장 큰 원인으로 작용하고 있다²¹⁾.

2) 음주

지나친 알코올 섭취는 체내의 수분 및 피부 수분 손실을 증가 시켜 피부를 거칠고 푸석푸석하게 만들며, 피부 건조로 인한 피부 각화현상을 유발하기도 한다⁴⁴⁾. 체내에서 알코올이 분해되면서 아세트알데히드(acetaldehyde)를 생성 하는데 이는 약리작용이 강하고 반응성이 높은 성분으로 혈관 확장을 촉진 시켜 얼굴이 붉어지고 몸이 더워지는 일시적인 변화를 일으키지만 만성화 될 경우 코끝이나 얼굴 중심부의 지속적인 모세혈관 확장 증세인 주사가 발생할 수 있다. 또한 아세트알데히드는 글루타티온(glutathione)을 비롯한 항산화 물질들과 강력하게 결합하여 항산화 작용을 억제하여 손상된 피부를 회복시키는데 항산화 방어체계를 약화시켜 상대적으로 빨리 피부노화 현상을 겪게 된다.

3) 스트레스

스트레스는 생리, 심리 및 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인 내부의 요구가 자신에게 지각되어지는 상태로써 개인의 적응능력을 넘어설 때 경험되는 현상이라고 정의 할 수 있다⁴⁵⁾.

이러한 스트레스에 잘 대처하지 못하게 되면 정서적 안정을 잃게 되고, 신체기관의 손상, 조직의 변화 및 호르몬 공급의 불균형과 같은 반응이 나타나 심리적, 신체적 평형이 깨어지게 된다. 이는 또한 피부에 영향을 미

43) 고혜정, 「흡연과 피부표면 수준과의 관계」, 연세대학교 의학 및 질병관리학 석사학위논문, 1997, pp.64-65

44) 양미영 외 1명, 「여성의 음주와 지각된 피부건강 간의 관계」, 『한국알코올과학회지』, 한국알코올과학회, 제10권 제1호 통권 18호, 2009, pp.33-43

45) 안정화, 「남성피부관리가 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구」, 한성대학교 뷰티에스테틱 석사학위논문, 2011, pp.17-35

쳐 피부가 건조하고 안색이 칙칙해진다. 스트레스로 인해 피로해진 피부는 균형을 잃기 쉽고, 외부 자극에 더욱 민감하게 반응하게 되어 유 수분 밸런스가 깨져 피부 트러블을 유발하기도 한다. 뇌에서 스트레스를 감지하면 스트레스를 받는 동안 부교감 신경은 부신피질을 자극하여 호르몬 코르티솔(cortisol)을 분비시켜 혈당량을 증가시킨다⁴⁶⁾. 동시에 소화기능을 약화시키면서 신체의 면역 체계를 무너뜨리게 되고, 이로 인하여 피부의 부속기관인 혈관, 림프관, 한선, 피지선과 감각기관의 역할 변화로 피부의 변화가 크게 나타나게 된다. 먼저 스트레스로 인한 1차적 증상으로 두드러기, 작열감, 소양감, 붓소염, 홍반 등이 나타날 수 있으며 2차적 증상으로 스트레스성 여드름과 색소 침착의 증상을 보일 수 있다. 스트레스성 여드름은 스트레스 호르몬인 부신피질의 코르티솔이 분비되어 면포, 농포, 구진, 결절 그리고 낭종 등 여드름을 악화 시킨다. 그리고 스트레스로 인해 기저세포 간에 자리 잡고 있는 멜라닌의 양이 증가하여 색소침착의 원인이 되기도 한다. 스트레스의 정도가 심한 경우 호르몬 분비의 저하로 인해 조기 노화 피부가 될 수 있다. 이처럼 스트레스는 각종 피부 문제점의 원인이 되는데 독일의 괴팅겐 대학교수인 미셸 슈미트(michel sshmidt)의 연구에 의하면 스트레스가 피부에 미치는 영향은 심각하며 또한 피부습진을 발생시키는 것으로 보고 있다.

4) 잘못된 면도 방법

남성 피부는 반복되는 면도로 인해 피부 손상 및 피부 트러블을 유발하기도 한다. 많은 남성들이 알칼리 거품으로 면도를 하고, 면도 후 피부 보호용 화장품을 생략하는 경우가 많다. 일반 거품으로 면도를 할 경우 면도날에 의한 미세한 피부 손상이 일어나고, 피부가 일시적으로 알칼리화 되어 피부 면역력이 약해져 이로 인하여 피부염이나 모낭염과 같은 피부 질환을 초래 할 수 있다.

46) 김진영, 「음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향」, 삼육대학교 미용보건학 석사학위 논문, 2010, pp.52-54

5) 유해환경

현대 사회의 대도시 생활에 있어 공해나 스모그 같은 환경오염은 건강은 물론 건강한 피부의 아름다움까지 해치는 심각한 유해요소이다. 남성피부가 여성피부보다 더 공해에 취약한 이유는 남성들은 대체로 메이크업을 하지 않기 때문이다 여성들과 달리 메이크업을 하지 않는 남성들의 피부는 그대로 오염물질에 노출되고 여기에 피지분비가 많은 남성피부의 특징에 결합하면 피지와 노폐물이 끈끈하게 엉겨 붙어 모공 속으로 깊이 침투하게 된다. 남자들 얼굴이 여자보다 검고 칙칙해 보이는 이유 중 하나이기도 하다⁴⁷⁾.

6) 자외선

자외선에 장시간 과도하게 피부를 노출하면 표피 내부의 수분량이 감소하고 진피 내의 결합섬유의 대부분을 구성하는 용해성 콜라겐에 변성이 생기고 섬유화 되어 불용성 콜라겐으로 변한다. 이 때문에 피부는 보습성과 탄력성을 잃고 노화 현상을 일으킨다⁴⁸⁾. 또한 기미, 주근깨 같은 피부 잡티를 생성 할 뿐 아니라 피부를 건조하게 만들고 주름을 생성 하는 등, 피부노화의 주범인 동시에 심하면 피부암과 같은 질병을 유발시키는 피부에겐 최악의 공격물질이다. 오존층 파괴가 심해짐에 따라 이제 자외선 차단은 계절을 초월한 피부 관리 아이템이 되었다. 자외선은 단 10분 만으로도 피부를 충분히 손상시킬 수 있으므로 야외활동 20분 전부터 UVA와 UVB가 모두 차단되는 자외선 차단 지수(sun protection factor; SPF) 30 이상의 자외선 차단제를 도포해야 한다. 자외선 차단제는 흐르는 땀에 씻겨 나가므로 주기적으로 발라주는 것이 중요하며 특히 여드름이 있을 경우 자외선이 여드름 염증을 자극하는 한편 두꺼운 각질을 만들어 모공이 막혀 여드름이 더욱 악화되므로 자외선 노출에 더욱 주의해야 한다⁴⁹⁾.

47) 김희경, 「남성피부건강관리와 관리실태 관한 의식도」, 건국대학교 향장미용 석사학위논문, 2010, pp.27-32

48) 김숙은, 김명숙, 「성인남성의 피부지식과 피부건강관리 행위에 관한연구」, 『한국피부미용향장학회』, 한국피부미용향장학회, Vol.1 no.2, 2006 pp.121-133

49) 이해원, 「여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구」, 숙명여자대학교 향장미용 석사학위논문, 2009, pp.12-16

7) 영양소

피부는 인체에서 가장 쉽게 접할 수 있는 표면적인 기관으로 영양 상태의 변화가 피부 상태에 크게 영향을 미치고 있다⁵⁰⁾. 그러므로 피부 표면 상태와 영양소와의 관계를 고려하는 것은 매우 중요하다. 모든 영양소의 섭취가 부족함이 없어야 하지만, 특히 비타민의 결핍이 피부의 색소 침착을 유발하거나 건성화를 초래할 수 있으며 지방은 피지선 기능을 조절해 피부가 건조되는 것을 방지하며 피부 표면을 윤기 있게 한다. 아미노산은 피부조직의 재생작용에 관여하므로 아미노산이 부족한 경우 진피세포에 노화가 촉진되어 잔주름이 형성되고 탄력성을 상실하며 박테리아 번식이 잘되어 여드름도 빈번히 유발된다⁵¹⁾. 비타민C는 멜라닌 색소 증식을 억제하고 광선에 대한 저항력을 증가시켜 피부 색소 침착을 방지하고 멜라닌을 환원시켜 기미의 검은 색소를 완화시키는데 미백제로 쓰인다. 균형 잡힌 영양섭취가 이루어지지 않을 경우 정상적인 피부색과 탄력성 및 저항성을 잃게 되고 편식이나 과도한 다이어트, 폭식 등은 영양의 불균형을 초래하여 피부에 심각한 문제를 일으킬 수 있다. 그러므로 건강한 피부를 위해 균형 있는 식생활의 관리가 필요하다⁵²⁾.

3. 남성 피부 관리 방법

지금껏 남성을 위한 피부 관리법은 없었다. 전형적인 방법으로는 거친 비누로 세안을 하고 면도용 크림을 바르고 면도를 한 후 빨리 행구어 내고 알코올이 주성분인 면도용 로션을 바르는 것이었다. 분명 이것은 피부를 건강하게 가꾸기 위한 이상적인 예를 보여주는 것은 아니다. 남성의 안면 피부 관리 시 이용하는 방법과 기술들은 여성에게 사용하는 것들과 똑같다. 상담 및 분석, 세안, 증기요법, 박피, 흡입, 적출, 마사지, 마스크, 보습 및 피부 정상화 모두 다 중요한 단계이다⁵³⁾. 특히 남성들에게 안면 피

50) 광재욱, 「영양과 피부질환」, 『의약정보』, 약업신문사, 1993, pp.50-54

51) 진세열 외 12명, 『피부영양학 서울』, 정담, 2002, pp.73-80

52) 박영숙 외 2명, 「젊은 여성에서 영양상태와 피부 지성화의 관련성」, 『대한지역사회영양학회지』, 대한지역사회영양학회, 제11권 제5호, 2006, pp.587-597

53) 이연희, 『2012 기초실무 안면피부관리』, 광문각, 2012

부를 가꾸는 것이 얼마나 중요한지를 먼저 알려 주는 것부터 시작해야 한다. 가능한 개인 상담을 하며 모든 관리 단계에 대해 충분히 상담해야 한다. 또한 피부는 하나의 피부타입으로 유지되는 것이 아니라 기후나 계절과 같은 외부환경, 수면, 식생활, 건강상태, 연령 그리고 스트레스와 같은 심리적 요인에 의해 수시로 변호될 수 있으므로 몸 상태와 계절 등을 고려하면서 피부상태를 정확하게 파악하는 것이 중요하다.

1) 세안

세안은 미지근한 미온수를 이용하여 피지와 땀, 그리고 각종 먼지와 노폐물로 막혀버린 모공을 열어준 뒤 피지분비량이 많은 코, 이마의 T존 부위를 중심으로 폼 클렌징으로 꼼꼼하게 마사지 하듯 세안하는 것이 좋다⁵⁴⁾. 비누 세안을 여러 번 하면 피부의 수분 부족의 원인이 되기도 하므로 남성의 피부 타입에 맞도록 피지와 노폐물 제거 능력을 높이고 수분을 빼앗지 않는 남성용 폼 클렌징을 이용하는 것이 좋다. 미지근한 물로 충분히 헹군 후 다시 찬물로 헹군다.

2) 면도

남성들의 피부 문제점들은 매일 하게 되는 면도와 관련이 많다. 면도는 세안 후에 하는 것이 바람직하며 세안하지 않은 상태에서 면도를 할 경우 피부에 남아있는 노폐물과 세균이 면도 과정에서 생긴 상처 속으로 침투하여 트러블 유발 및, 피부 손상을 야기할 수 있다⁵⁵⁾.

면도를 하기 전에 스팀타월(steam towel)을 하면 수분이 공급되고 수염이 부드럽게 되어 면도가 수월해진다. 땀뻣한 수염일수록 수분을 흡수하여 부드러워지기까지 시간이 오래 걸리므로 입 주변과 턱, 목의 땀뻣한 수염은 맨 마지막에 면도를 한다. 면도기는 저속으로 맞춰져 있는 속도 조절이 가능한 것을 사용하는 것이 좋다. 저속으로 맞춰 놓으면 면도기에 있는 납작한 판이 피부를 심하게 문지르는 것을 방지할 수 있다. 이런 속도 조절 기능이 있으면 면도를 할 때 특정부분에서는 속도가 빠르며 목이나 턱과

54) 채수영 외 2인, 『안면피부관리』, 공문각, 2008, pp.24-32

55) 박선영, 『깨끗한 피부 남자의 경쟁력』, 길벗, 2006, pp.10-21

같이 자극에 약하고 민감한 부분에서는 속도를 늦출 수 있다. 잘못된 면도는 피부를 손상시키고 각종 트러블 및 상처 유발의 원인이 되기도 하므로 올바른 면도와 애프터 셰이브(after shave)까지 세심하게 신경 써야 한다.

3) 면도 후 수분유지 및 피지 컨트롤

전체적으로 수염이 난 부분은 향수, 알코올 혹은 기타 비슷한 물질을 포함한 면도 로션의 과한 자극으로 인해 민감해 지기 쉽다⁷⁰⁾. 면도는 그 자체로 피부를 닳게 하기 때문에 남자들에게는 보다 보호하고 관리하는 제품이 필요하다. 매일 하는 면도로 피부의 천연 보습막이 손상되어 메마르고 윤기 없는 피부로 변하기 쉬우므로 면도와 세안 후에 반드시 스킨로션과 밀크로션을 사용해 피부에 수분을 공급하여 피부 결을 정돈하고 긴장된 피부를 진정시켜 주어야 한다⁵⁶⁾. 또한 남성의 피부는 남성 호르몬의 영향으로 피지가 과도하게 분비될 수 있는데 철저한 세정과 함께 피지 컨트롤 제품을 사용하여 피지 분비 밸런스를 맞춰 주어야 한다. 부족해지기 쉬운 수분과 과도한 피지 분비의 밸런스를 맞춰 주어 건강하고 청결한 피부 상태를 유지하는 것이 남성 피부 관리에서 가장 중요한 사항이다⁵⁷⁾.

4) 자외선 차단제 사용

야외 활동이 잦은 남성들이 간과할 수 있는 사항 중 가장 중요한 것은 바로 자외선 차단제의 사용이다. 자외선은 기저층의 멜라노사이트를 자극하여 멜라닌 합성으로 인한 색소 침착 및 피부 내 콜라겐(collagen; 교원섬유)과 엘라스틴(elastin; 탄력섬유)을 파괴시켜 피부 노화를 촉진시키기도 한다⁵⁸⁾. 심한 경우 피부 홍반을 동반한 수포 발생 등 염증을 유발하는 선번(sun burn)을 유발하기도 하므로 휴가지에서만 사용하는 특수 제품이 아닌 일상 적으로 사용하는 필수 제품으로 외출 전 반드시 자외선 차단제를 사용하는 것이 피부 건강을 지키는 첫 걸음으로 볼 수 있다⁷⁴⁾.

56) 성미애, 「직장 남성들의 피부관리에 대한 인식 및 태도」, 숙명여자대학교 향장미용 석사학위 논문, 2005, pp.27-29

57) 권영진, 「20,30대 남성의 화장품 사용실태 및 요구도에 관한연구」, 숙명여자대학교 향장미용 석사학위 논문, 2009, pp.21-40

58) 이윤경, 『우리가 스킨케어할 때 이야기하는 모든 것』, 성안당, 2010, pp.15-21

제 3 절 세안법

1. 세안의 정의 및 기원

세안은 피부 표면의 유성 및 수성의 노폐물을 제거하여 피부 청결 및 피부 세포의 라이프 사이클을 순조롭게 유지함으로써 피부 본래의 기능을 정상화 시켜주는 것이다⁵⁹⁾.

세제의 기원은 최초로 로마의 박물학 저자 플리니우스의 “박물지”에 의하면 양의 기름과 재로 만든 고풍과 액상 형이 존재하였고 그 후 갈레누스의 약학초보에 수소, 염소, 양의 기름과 생석회로 강화한 잿물이 비누의 원료로 사용된 세제는 세안이나 세탁용 보다는 보발의 염색용이거나 약용으로 거의 사용되었으나 후세에 비누의 원료의 원조라고 볼 수 있다. 세제는 여러 가지 모양으로 발전되어 오다가 16~17 세기경 영국의 브리스틀에 의해 고래 기름을 이용한 액상의 검은 비누가 출현하게 되었다. 세제가 본격적으로 화학산업으로 자리매김하게 된 것은 19세기에 이르러서였다⁶⁰⁾. 중국은 명나라에서 세제는 “산동의 채령 부근에서 생산되며 쭉이나 여뀌를 햇볕에 말려 구워서 재로 만든 것에 물을 내려 잿물을 만들고 밀가루를 섞어 오래 방치하면 침전되어 돌처럼 굳은 것이 비누이다”라고 기록되어 있다.

기원전 2500년경 메소포타미아의 수메르인이 산양기름과 나무의 재를 끓여서 비누를 만들었다는 기록과 고대 이집트 사람들이 천연 탄산소다를 함유한 물을 세안에 사용하였다는 것은 알칼리 성분이 피부를 유연하게 할 뿐 아니라 동시에 피지중의 지방산을 비누로 사용됨으로써 세정효과를 높여 준 것으로 보여진다.

59) 이은혜, 『미용화장품학』, 예림, 2005, pp.41-42

60) 김완길, 『옛 5000년』, 교문사, 1980, pp.13-14

2. 클렌징 방법과 종류

1) 클렌징 방법

잘못된 세안 습관이나 방법은 피부 트러블과 노안의 주범 일 수도 있다. 그런 면에서 올바른 세안 방법이야말로 매우 중요한 피부관리 방법이다. 일반적으로 ‘깨끗하게 세안하면 피부에 좋다’라고 생각하지만, 세안의 습관에 대해 점검해 보지 않고 있다. 세안 전 손을 먼저 씻지 않고 손에 바로 폼클렌징을 사용하면 세균들이 비누와 섞여 얼굴에 묻게 된다. 따라서 세수를 해도 먼지 등이 얼굴에 묻어 트러블을 유발된다. 이것은 세안 후 화장품을 바를 때도 동일하게 적용된다. 또한 세안의 물의 온도에 대해서 너무 뜨거운 물로 세안 한다면 얼굴이 건조해지고 모공이 넓어져 피부가 처질 수 있다. 미지근한 물로 세수한 다음 차가운 물로 헹궈야 모공이 좁혀진다. 모공을 좁혀주는 것이 중요하다. 지복합성 피부는 여드름이 T존에 올라온다. 여드름이 있는 사람들은 세안을 자주 해 깨끗한 피부 상태를 유지하고자 한다. 하지만 이는 옳지 않다. 잦은 세안은 피부에서 수분을 뺏아간다. 이때 모공은 유분을 뺏기지 않으려 하고, 이로 인해 노폐물이 쌓이고 염증을 일으키는 주범이 된다.

세안은 수시로 하기보다는 아침, 저녁으로 한 번씩 꼼꼼한 이중 세안을 통해 노폐물을 깨끗이 씻어주고 피부에 충분한 수분을 공급해주는 것이 좋다. 폼클렌징(form cleansing)은 미세한 거품입자가 나는 제품이 모공 속의 화이트헤드와 블랙헤드를 효과적으로 제거할 수 있다.

과도하게 피부를 문지르거나 스크럽을 하는 세안은 피부에 자극을 줘 피지분비를 촉진시킨다. 잘못된 세안 습관은 오히려 피부 붉어짐이나 여드름 등을 만들 수 있다. 세안 시 피부에 최소한의 자극을 주는게 좋다. 손으로 먼저 충분히 거품을 낸 후 부드럽게 마사지 하듯 문지른다. 손보다 물이 먼저 닿는 정도로 둥글리듯 헹구는 것이 좋다⁶¹⁾.

61) 김별이, 「한국 남성의 화장품에 대한 사용실태와 요구도에 관한 연구」, 건국대학교 향장미용 석사학위논문, 2010, pp.51-52

2) 클렌징 종류

클렌징의 종류 별로 알아본다면 크림 형태의 클렌저, 오일 형태, 티슈 형태 그리고 거품 형태의 클렌저가 있다. 각각의 형태별로 조금씩 사용하는 방법이나 적용되는 방법이 차이가 있다⁶²⁾.

먼저 메이크업 지우는 용도로 가장 많이 사용하는 크림형태의 경우는 여러 가지 점성이 있어 각각의 제품에 따라 다소 뻑뻑하게 느껴지는 제형도 있어서 거품이 잘 나지 않은 경우도 있고, 크림을 얼굴에 바로 문지를 경우 자극이 될 수도 있기 때문에 손바닥에서 충분히 거품을 낸 다음 사용하는 것이 좋다. 클렌징크림으로 1차로 색조 화장과 포인트 화장을 깨끗하게 지우고, 다시 2차로 폼클렌징 또는 천연비누로 세안을 해주어야 한다⁸²⁾.

오일 형태의 클렌저는 클렌징 과정에서 피부가 건조해지는 것이 염려되는 건성피부나, 액체형이라 끈적임 없이 산뜻해서 지성피부에도 인기가 많다. 클렌징 워터를 화장솜에 덜어서 닦아낸 후 물 세안을 따로 하지 않아도 된다는 장점이 있어 간편하게 쓸 수 있는 장점이 있다.

티슈 형태의 클렌저는 물티슈처럼 티슈를 한 장씩 뽑아 쓰는 방식으로 티슈에 묻어있는 클렌저성분이 얼굴을 닦아주면서 클렌징이 되는 클렌저이다. 주로 여행 중에 사용하거나 수정 화장할 때 부분적으로 지우고 다시 화장을 할 때 사용한다. 간편하게 클렌징하는 장점이 있으나 꼼꼼하게 클렌징하기는 역부족이고, 꼼꼼히 닦는 과정에서 피부에 자극을 줄 염려도 있으므로 매일 사용하는데는 적합하지 못하다.

거품 타입의 클렌저는 클렌징 오일이나 클렌징크림으로 화장을 깨끗하게 지운 뒤 2차 세안제로 많이 사용하는 제품이다. 화장을 지우고 난 저녁에 2차세안제로 남아있을 메이크업 잔여물 제거를 위해 사용하기 놓은 클렌저이다. 또한 폼 클렌저는 아침에 비누 대신 사용하여도 좋은 제품이다. 부드러운 거품으로 자극없이 세안이 되므로 민감한 피부 유형의 경우 가장 좋은 클렌저 중의 하나이며, 모든 피부에 무난하고 편리하게 사용이 가능하다는 장점이 있다.

62) 이은미, 『순한 폼클렌저 추천-클렌징의 종류』, 자연마을, 2009, pp.9-12

3) 피부 유형별 클렌저 사용

화장은 하는 것보다 지우는 것이 중요하다는 이야기가 있다. 그만큼 클렌징은 매우 중요하다. 피부 유형에 맞는 클렌징의 종류에 대해서 살펴보면 다음과 같다. 물론 계절에 따라 피부 상태가 조금씩 변화되기 때문에 피부 상태에 따라 클렌저를 바꿔 사용하는 편이 바람직하다⁶³⁾.

중성피부의 경우는 가장 이상적이 피부 유형이다. 이 경우에는 어떠한 클렌저의 사용도 가능하다고 볼 수 있다. 클렌징 워터나 젤, 로션, 오일 등 모든 제품을 사용하여도 좋다고 볼 수 있다.

지성피부의 경우는 유분이 많은 크림 형태 보다는 산뜻한 워터나 젤 형태의 클렌저 사용이 유리하다. 피지에서 나온 노폐물이 모공을 막아 트러블이 생기는 경우가 종종 있으므로, 클렌징 후 폼 클렌저로 이중세안 해주는 것이 필요하다.

건성피부의 경우는 세안 후 피부가 당기는 느낌을 받는 피부유형이다. 따라서 자극이 적고 보습력이 뛰어난 클렌징 제품을 사용하면 좋다. 유분과 수분함량이 많은 로션이나 오일 형태의 클렌저를 사용하는 것이 필요하다.

복합성피부의 경우는 지성과 건성이 복합된 피부로 유수분 밸런스를 맞춰야 하므로 부위별로 클렌징을 해주는 것이 중요하다. T-Zone부위는 지성타입의 제품을 나머지부분은 건성타입의 제품을 사용해야 한다. 복합성의 경우 아침과 저녁 꼼꼼한 2중 세안이 필수인 피부 유형이라고 볼 수 있다.

전체적으로 피부 유형이 확인되면 피부 유형에 맞는 클렌저를 사용하는 것이 피부건강관리에 유리하다⁶³⁾.

63) 황정선, 『내 남자를 튜닝하라』, 황금부엉이, 2010, pp.27

3. 딥클렌징 방법과 정의

1) 딥클렌징

딥클렌징이란 모공 깊숙한 곳의 피지나 죽은 세포를 깨끗하게 제거해주는 클렌징 방법이며, 일반 클렌징 제품이나 비누를 이용한 세안만으로 모공 속 피지나 노화된 각질을 완전히 제거하기 힘들기 때문에 딥 클렌징 제품을 사용하는 것이 효과적이다⁶⁴⁾. 딥 클렌징을 하지 않으면 노화 각질이 모공을 막거나 색조화장의 찌꺼기로 여드름이나 뽀루지가 나고, 모공이 넓어지는 등 피부 미용에 해를 끼치게 되므로 주의하여야 한다. 하지만 매일 딥 클렌징을 하면 지나치게 유분과 수분을 빼앗길 수 있으므로 피부 타입에 따라 적절한 클렌징을 해주는 것이 중요하다.

피부에 영양을 공급하는 에센스는 피부 기저층의 새로운 세포 재생을 돕고 부족한 영양이나 수분을 강력하게 보충하는 제품이다. 피부가 노화되는 느낌이 들면 우리는 먼저 고가의 에센스부터 찾지만 실은 에센스보다는 꾸준한 딥 클렌징과 위클리 각질 제거를 시작하는 것이 피부를 지키는 방법이다. 각질 제거는 단순히 피부 표면의 더러운 때를 밀어 내는 것뿐만 아니라 기저층의 새로운 세포의 재생을 자극하는 작용하게 된다⁶⁵⁾.

나이가 들면서 피부는 전체적으로 재생과 탈락의 주기가 점점 느려지게 된다. 이렇게 점점 느려지는 탈락의 강도를 물리적 방법인 각질 제거를 통해 자극하여 재생 메커니즘을 지속적으로 보완하는 것이 필요하게 된다. 매일매일 조금씩 올라오는 최상위 표면의 각질은 세안을 통해서 화장품의 색소, 피부의 노폐물과 함께 떨어져 나가게 된다. 피부의 맨 위층에 있는 각질층을 자극 없이 부드럽게 떨어뜨리는 것이 데일리 각질 제거이다. 하지만 데일리 각질 제거를 아무리 잘한다고 해도 일주일에 1~2회씩은 반드시 딥 클렌징을 해야 오랫동안 건강하고 아름답게 피부의 젊음을 유지할 수 있게 된다⁶⁶⁾.

64) 최수미, 「Deep Cleansing 방법에 따른 피부상태 변화」, 광주여자대학교 피부미용 석사학위 논문, 2006, pp.17-32

65) 최인순, 김명순, 「초음파기기와 효소를 이용한 딥클렌징 후 피부상태변화 비교」, 『한국미용건강학회지』, 한국미용건강학회, 제2권 제2호 통권3호, 2009, p.3-17

66) 이윤경, 「자외선 노출이 피부노화에 미치는 영향」, 숙명여자 대학교 가정학 석사학위

2) 딥클렌징의 목적

피부의 각질층은 다른 층에 비하여 양은 적으나 매우 강한 힘을 갖고 있는 조직이다. 딥클렌징은 이중세안으로 제거되지 않고 피부 각질층에 과누적 되어 있는 과잉피지를 제거하여 화장품의 유효 성분을 효과적으로 흡수 시키는데 그 목적이 있다⁸⁵⁾. 이를 위해 피지용해가 이상적으로 이루어져야 하는데 이러한 성분으로는 피부 전문가들에 의해서 효소(enzyme) 물질과 AHA(alpha-hydroxy acid; 과일산)가 이용되고 있으며 스크럽, 고마쥐도 일반 대중들이 쉽게 사용할 수 있도록 제품화 되어 최근 시중에 유통되고 있는 실정이다⁶⁷⁾.

각질제거를 한다는 말은 비늘, 막, 조각 등을 벗어버린다는 뜻이다. "비늘이나 막의 표면을 제거하다" 라는 동사에 "비늘, 막 세포에서 분리하거나 방출하다, 비늘이나 얇은 층에서 떨어져 나가다" 라는 뜻을 지니며 피부관리 관점에서 딥클렌징을 생각할 때 건강한 피부재생을 목적으로 자연적 세포 재생주기를 유지 또는 촉진 시키는 스킨케어의 한 과정이라 볼 수 있다. 표피의 정상적인 세포 주기는 26~28일 이다. 그러나 아기가 들어감에 따라 자연적인 주기는 28~40일 이상 변환 될 수 있으며 '표피탈락'이라고 부르는 각화과정은 정상적으로 눈에 보이지 않게 개개의 세포와 세포덩치들이 탈락되는 것으로 각화과정에 이상이오면 부분적으로 탈락이 안된 각질층의 죽은 각질들이 축적되며 임상적으로 건조 피부로 보이게 된다. 각질 형성 세포는 표피의 각층을 이동하면서 층에 따라 세포구조와 기능이 변화한다. 개인의 피부상태에 따라 차이는 있을 수 있으나 자연적 각화과정보다 약 1~2주 정도 빠르게 필링 현상이 촉진되는 것이 바람직하다.

또한 각질층의 주요기능은 표피 수분소실을 막아서 피부에서 수분 밸런스를 조절한다. 각질층에는 NMF와 지방이 있기 때문에 이런 기능을 유지할 수 있다. 천연 보습인자는 충분한 수분이 필요한 효소가 기능을 하루 있도록 해주기도 한다.

각질층은 각질 세포막으로 불리는 단백질로 감싸져 있어 수분소실과 이

논문, 2007, pp.22-40

67) 이경민, 『나의 달콤한 메이크업』, 그책, 2010, pp.120-140

물질의 흡수를 막는 장벽기능을 한다⁶⁸⁾. 각질 형성의 세포 기능은 많은 부분이 밝혀졌는데 사이토카인(Cytokine)을 분비하는 각질형성세포의 활성도는 피부에 바르는 도포제에 의해 영향을 받는다. 많은 사례에서 각질 제거가 실제로 자연적인 세포 재생비율을 증가시키는 것으로 발견되었으며, 피부 표면의 각질 제거를 통해 기저 세포의 발생에서부터 세포 재생비율이 강화된다는 것은 자연적인 세포 탈락을 위하여 다양한 도구나 물질이 도움이 된다고 볼 수 있다. 각질층이 피부손실의 중요한 장벽이라고 밝혀진 1940년대 이래 어떤 지질이 각질층에서 중요한가에 대한 연구가 이루어져왔으며, 처음 리놀레산(renole-acid)을 포함하는 인지질의 연구로부터 1982년 세라마이드1(ceramide 1)이 발견된 이후 분자의 극성에 따라 1~6 세라마이드까지 발견되어 현재까지 그 기능과 구조가 규명되어 있으며 피부에서의 작용이나 구조 확인 및 특성 등에 대해 많은 연구가 진행되고 있다. 딥클렌징의 목적은 죽은 각질 세포 제거를 통해 기저 세포의 발생에서 자연적인 세포전환을 강화 시켜 각질층의 재생을 도와줌으로 피부의 외관을 개선시켜 가장 이상적인 피부상태를 유지시키는데 있다¹¹⁾.

3) 딥클렌징의 방법

얼굴에 각질이 많으면 얼굴 톤이 칙칙하고 피곤해 보에게 된다. 화장을 해도 들뜨고 뭉쳐서 보기 싫게된다⁶⁹⁾. 살아 있는 피부 세포는 투명하고 미세 혈관의 진강한 혈액이 비쳐 양 볼이 발그레한 빛이 나서 활력 있어 보인다. 각질 제거를 위한 딥클렌징을 귀찮다는 핑계로 미루면 안 되는 이유가 된다. 피지선은 자극을 받으면 마찰에 의해서 피지를 더 많이 분비하는 성질이 있다⁷⁰⁾. 건성 피부라면 피지선의 분비를 촉진하기 위해 일주일에 1~2회 정도 딥클렌징을 하고, 정상 피부인 경우는 일주일에 한 번 정도, 복합성이나 지성인 경우에는 각자의 피부 상태에 따라 열흘에 한 번이나

68) Candi Eleonora, Schmidt Rainer and Melino Gerry, *THE CORNIFIED ENVELOPE: A MODEL OF CELL DEATH IN THE SKIN*, Carcinogenesis 제31권 11호. 2012, pp2019-2021.

69) 김소형, 『김소형의 귀족피부 만들기』, 넥서스BOOKS, 2007, pp.58-60

70) 주민숙, 김재홍, 「피지선 증식」, 『진단과치료』, 한국의학사, 제28권 제1호 통권316호, 2008, pp.49-50

2주일에 한 번 정도 딥 클렌징을 하는 것이 적당하다.

딥클렌징을 하고 나서 피부에 트러블이 생기거나 각질이 심하게 올라온다면 제품에서 문제를 찾기보다 너무 세게 문질러 세안한 것은 아닌지 확인 하여야 한다⁹⁰⁾. 피부는 매우 연약해 스크레치가 나기 쉬운 투명 유리 같기 때문에 부드러운 성분으로 더 부드럽게 딥클렌징을 해주어야 한다. 또한 딥 클렌징 후에는 자극을 준 피부를 달래기 위해서 따뜻한 물로 세안하는 것이 좋다⁹⁰⁾. 너무 차갑거나 뜨거운 물은 피부를 상하게 하니 반드시 따뜻한 물로 부드럽게 세안하는 것이 좋다. 눈가의 피부는 각질층이 매우 얇기 때문에 자극을 받으면 주름이 생기기 쉽기 때문에 얼마 있지도 않은 각질을 제거한다고 하다가 오히려 잔주름을 늘릴 수 있으니 조심하여야 한다⁷¹⁾.

4) 딥클렌징의 종류

(1) 스크럽(Scrub) 타입

스크럽은 알갱이로 각질 제거를 하는 방법입니다. 얼굴에 물을 충분히 적신 후 눈가를 제외하고 도포한다. 그 다음 부드럽게 원을 그리면서 마사지하는데 부드럽게 잘 깎인 알갱이로 된 제품을 선택해야 자극이 없게 된다. 두세 번 마사지를 하고 미지근한 물로 씻어 낸다²⁷⁾.

이마 : 나선형을 그리며 중앙에서 바깥쪽으로 마사지하듯 문지른다.

눈 : 눈썹 안쪽에서 조심스럽게 시작하여 다크 서클 주변까지 원을 그리며 마사지한다.

코 : 코 옆을 위, 아래로 마사지하며 문지른다.

볼 : 볼을 이등분하여 중앙에서 바깥쪽으로 나선형을 그리며 마사지하듯 문지른다. 아래쪽 볼도 같은 방법으로 마사지하는데 팔자 주름을 펴기 위해 위로 올리면서 문지른다.

71) 이세원, 「노화피부에 대한 초음파의 효과」, 연세대학교 의학석사학위논문, 2002, p.p47-53

턱 : 인중에서 턱 쪽으로 마사지하듯 문지른다.

(2) 고마쥐(Gommage) 타입

피부 위에 진흙 타입의 각질 제거제를 발라 마르기 전에 살살 밀어 내면 불필요한 각질층이 진흙과 함께 부드럽게 밀리게 된다⁷²⁾. 여기에서 두 가지 주의 사항은 눈가를 제외하고 바른다는 것과 반드시 마르기 전에 밀어 내야 한다. 얼굴에 주름이 생기지 않도록 바깥쪽으로 살살 밀어 내고 따뜻한 물로 세안한다. 딥클렌징 시 손에 힘이 많이 들어가면 피부에 자극이 되므로 가급적 약지(와 중지)를 사용한다⁷²⁾.

(3) 효소와 AHA

과일에서 추출한 효소나 AHA를 이용하면 각질을 효과적으로 제거할 수 있다. 효소나 AHA를 피부 겉에 따라 부드럽게 바르고 몇 분 후 물로 씻어 낸다. 효소나 AHA같이 화학적인 딥 클렌징 제품은 피부에 바르고 씻어 내는 타입으로, 문지르는 것이 아니기 때문에 피지선을 자극하지 않아 지성이나 복합성 피부에 좋다. 단, 농도에 따라 피부에 자극이 될 수 있으니 민감성 피부라면 너무 강하지 않은 제품을 사용해야 한다.

피부의 각질층을 한 층으로 보고 한꺼번에 관리를 하면 안 된다. 각질층은 바로 떨어져 나갈 준비가 되어 있는 살짝 들린 '박리층'과 바로 밑에 아주 촘촘하고 조밀하게 쌓여 본연의 방패막 기능을 하는 '조밀층'으로 나눌 수 있는데, 클렌징 폼으로 피지와 먼지, 메이크업을 닦아 내면서 박리층을 조금씩 떨어뜨리고 있게 된다. 반면 일주일에 한 번, 또는 두 번씩 '딥 클렌징'이라는 이름으로 하는 본격적인 '각질 제거'는 박리층 밑의 조밀층을 조금은 적극적으로 밀어 내거나, 그 연결 고리를 화학적으로 끊어 예정보다 하루나 이틀 먼저 떨어뜨리는 것이다⁷³⁾.

깊은 주름이 되기 전의 잔주름은 표피층의 아기 세포를 만드는 기저층

72) 송지혜, 이연희, 「딥 클렌징 후 피부타입에 따른 피부 유, 수분 변화 연구」, 『한국산학기술학회논문지』, 한국산학기술학회, 제10권 제5호, 2009, pp.1109-1114

73) 이상준, 김현주, 신민경, 『당신의 상식이 피부를 죽인다』, 쌤앤파커스, 2012, pp27-29

의 줄기 세포들이 허약하기 때문에 생긴다⁷⁴⁾. 28일 주기로 탈락이 되는 표피의 줄기 세포들은 매우 빠르고 타이트한 일정을 보내지만 어느 틈엔가 조금씩 그 속도가 저하되는데, 이때 주기적이고 규칙적으로 조금 일찍 탈락시키는 박리층의 각질 제거는 새로운 피부 세포를 잉태시키는 줄기 세포들의 게으름과 안일함을 깨워 긴장시키는 좋은 자극제가 된다³⁹⁾. 그러므로 각질 제거를 단순히 때를 밀어 내는 행위라 생각하면 안 됩니다. 적극적인 안티에이징의 첫 스텝으로 생각하고 꾸준히 그리고 규칙적으로 각질 제거를 해야 한다.



74) 김민송, 강상모, 「 20-50대 여성의 얼굴과 목 주름에 관한 인식 조사」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제10권 제3호 통권 제31호, 2009,p503~513

제 3 장 연구방법

제 1 절 연구설계

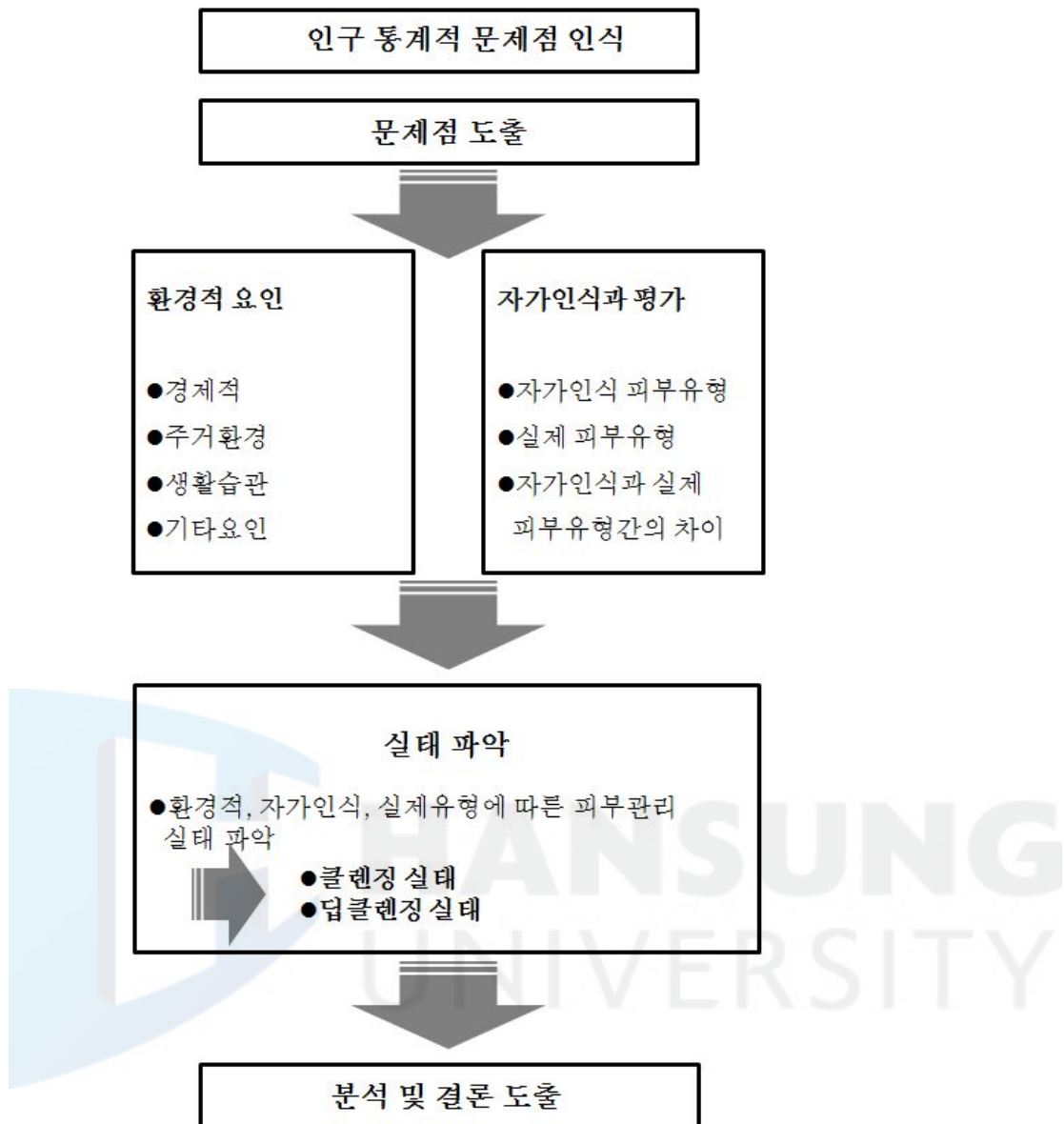
본 연구는 대한민국 성인 남성들의 클렌징과 딥클렌징에 대한 인식도 및 사용실태를 연구하기 위해서 아래와 같이 연구 설계를 하였다.

첫째, 인구 통계학적으로 경제 활동을 하는 수도권 성인 남성에 대하여 현실 상황을 파악해야할 필요가 있었다.

둘째, 연구 대상(서울 및 수도권 성인남성)의 피부 유형의 파악과, 또한 자각하는 피부 유형과 실제 피부 유형을 분석할 필요가 있었다.

셋째로, 클렌징과 딥클렌징의 행태에 대한 빈도 측정과 관련 지식에 대한 정보를 파악할 필요가 있었다.

이러한 연구 문제를 해결하기 위해서 대상을 서울·경기 지방의 20대 이상 성인남성 400명을 무작위로 표집 하였으며, 연구 목적에 부합하는 구체적인 설문내용들을 선행 연구 자료와 전문가들의 조언을 들어 작성하였다. 연구설계는 <그림 1> 과 같다.



<그림 1> 연구설계

제 2 절 연구절차

연구절차는 설문지 작성의 문항별 추출하고자하는 목적을 두고 제작하였으며 설문내용의 구성 다음과 같으며 요약한 내용은 [표 1] 과 같다.

[표 1] 설문 내용 구성 요약

문항분류	질문요약 및 내용	문항 수 (개)
일반사항	개인 성향	8
라이프스타일	수면, 식사습관, 기호식품 등에 관련된 사항	13
피부 유형	피부유형과 유형 판별 문항	유형 질문 문항 1 유형 판별문항 25
세안관련 지식	세안관련 지식	10
클렌징 실태	클렌징 실태 파악	9
		딥클렌징 인지파악 1
		A형 4
딥클렌징 실태	딥클렌징 실태 파악	B형 1
		C형 7
		D형 4

일반 사항을 문항에서는 응답자의 개인 생활수준과 연령 등 생활환경에 대한 기초 질문으로 구성하여 생활수준에 따른 피부관리에 대한 관심도를 비교 데이터로 취득 할 수 있도록 구성하였다. 라이프 스타일 문항에서는 개인적으로 건강에 관련된 생활 행태를 구체적으로 묻는 질문으로 구성하였다. 이를 통해서 건강한 생활과 피부관리에 대한 관심 및 세안에 대한 관심도를 비교 할 수 있도록 구성 하였다.

각 문항에 있어서 일반 사항과 라이프 스타일 항목에 대하여는 선행연구인 이지수(2003), 김수빈(2008), 안정화(2011), 이인해(2008) 그리고 이은숙(2009)에서 발췌하여 정리 하였으며, 문항의 답변 수를 1개 항목을 늘려 세분화된 조사를 실시하였다. 자각피부유형과 피부유형을 파악하는 항목은

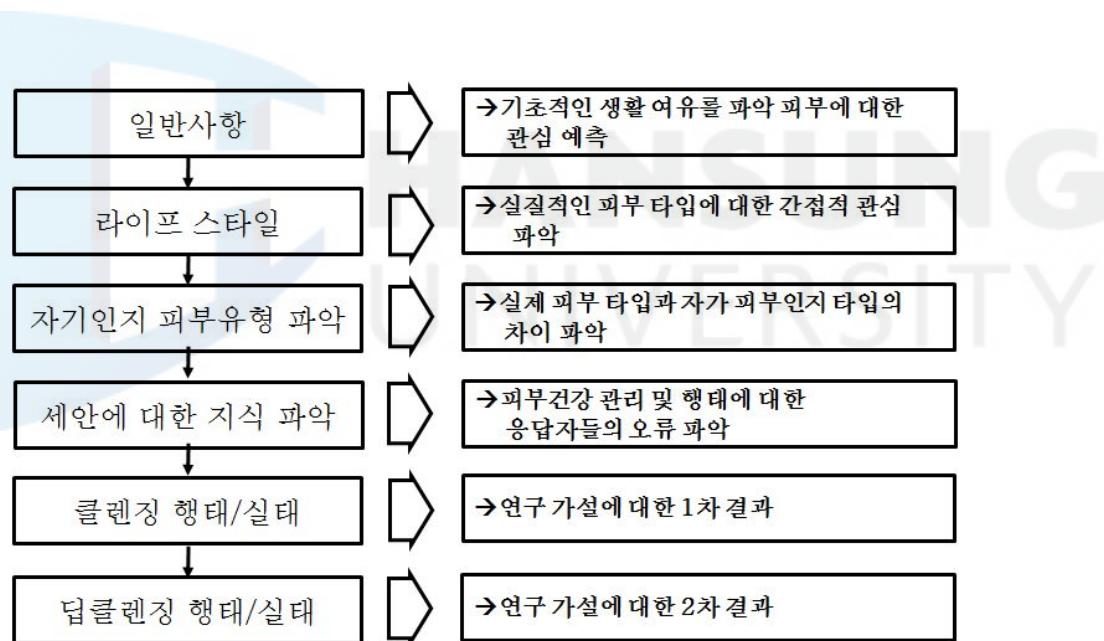
1개 항목으로 자각 피부유형을 설문하였으며, 피부유형에 대하여는 폴라 비가운의 체크 리스트를 사용하였다. 폴라 비가운 체크 리스트의 장점은 비교적 정확하게 개인의 피부에 두드러지게 드러나는 현상을 쉽게 표현하여 응답자로 하여금 선택이 용이하게 제작되어 피부관리 관련 업종에서 고객 서비스를 위하여 실시하고 있는 피부타입 조사서이다. 폴라 비가운의 자가진단 체크리스트를 대답하기 전에 개인적으로 자각하는 피부 유형을 답하게 하였다. 피부유형 진단에 대한 문항은 피부의 기초 유형을 건성, 중성, 복합성, 지성, 민감성, 아토피성으로 나누고 각 문항을 체크 할 때마다. 질문에 대한 긍정요소가 가장 높은 쪽에 해당되는 문항 그룹이 응답자의 피부 유형으로 판단한다. 본 질문 항목에서는 자각하는 피부 유형과 실제 진단되는 피부 유형의 차이를 비교 할 수 있으며, 의학적 피부 진단을 거치지 않고 피부유형을 알 수 있는 기초 자료가 될 수 있도록 구성하였다. 또한 세안관련 지식의 항목은 선행 연구인 인인해(2008)과 이은숙(2009)의 세안 습관과 실태 항목을 인용하여 정리 하였다. 기타 클렌징과 딥클렌징관련 항목은 유사 선행 연구인 공희경(2011)과 이은주(2012)의 문항을 인용하여 정리 하였다.

선행연구 ‘세안교육프로그램이 피부상태에 미치는 영향’⁵⁾에서 세안에 대한 올바른 방법을 제시 하였으며 그에 대한 설문표를 통하여 세안방법에 대해 잘못 인식하고 있는 실태를 직접적으로 파악 할 수 있도록 하였다. 선행연구에 따르는 올바른 세안 방법은 [표 2]와 같다.

클린징 실태와 딥클렌징 실태에 대해서는 응답자의 세안 실태를 파악하고 그에 대한 사용의 의사와 사용배경을 조사하는 것으로 구성하였다. 전체적으로 설문의 구성을 요약하면 <그림 2>와 같다.

[표 2] 올바른 세안 방법

구분	세안 행위
1. 세안시 위생습관	- 세안제를 사용하기 전에 먼저 손을 깨끗하게 씻는다. - 귀가와 동시에 세안을 한다.
2. 세안제의 올바른 사용법	- 얼굴에 물을 먼저 묻힌다. - 손에 세안제를 덜어서 거품을 충분히 낸다. - 손에 힘을 빼고 가볍게 바깥쪽을 향하여 문지른다. - 자신의 피부 유형에 맞는 세안제를 선택한다. - 물의 온도는 미지근한 물을 사용한다. - 마지막 헹굼 시에는 찬물을 이용하여 마무리한다. - 가볍게 물을 튕기듯이 헹군다.
2. 헹구는 방법	- 이마 부위의 헤어라인까지 꼼꼼히 헹군다. - 손을 가위손 모양으로 하여 귀앞과 뒷부분까지 꼼꼼히 헹군다. - 최소 5회 이상의 헹굼을 한다.
4. 닦는 방법	- 수건으로 자극을 주지 않고 가볍게 누르며 닦는다.



<그림 2> 설문지 구성 요약

제 3 절 연구대상자 및 자료 분석법

1. 연구 대상과 설문기간

위 설문지를 기초로 하여 국내 서울 및 수도권에 거주하는 20~50대의 남성에게 대하여 직업, 학력, 생활환경등을 고려하지 않고 400부를 무작위 배포하여 다양한 정보를 취득하고자 하였다.

설문 기간은 2012년 10월 18일부터 2012년 11월 2일까지 설문에 대한 간단한 설명과 더불어 단체 설문 배포 및 개인 설문을 작성하여 수집하였다. 수집 방법으로는 단체 설문의 경우 설문 응답이 완료된 설문을 모아 우편으로 접수 받았으며, 개인 설문의 경우 현장에서 수집되었다.

2. 분석 방법

본 연구의 자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 입력 과정으로 데이타코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 15.0 통계패키지 프로그램을 활용하여 분석하였으며 구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성과 딥클렌징에 대한 행태 및 실태 파악을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 일반적인 특성에 따라 세안 관련지식 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 Ttest와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다.

셋째, 라이프스타일 및 지각하고 있는 피부유형의 차이를 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단간의 차이를 살펴보았다.

제 4 장 연구결과

제 1 절 연구대상자의 일반현황

1. 연구 대상의 일반사항

조사대상자의 일반적 사항을 살펴보면 30대가 35.2%, 20대가 30.9%, 40대가 27.9%, 50대가 6.0% 순으로 나타났다. 결혼 여부는 ‘예’가 50.3%, ‘아니오’가 49.7%로 나타났다. 전공 및 직종의 경우에는 ‘이공계열’이 24.6%로 가장 높았고 ‘인문계열’이 22.1%, ‘전문직’이 18.3%, ‘기타’가 15.1%, ‘자영업’이 9.8%, ‘방송연예’가 5.8%, ‘의료관련’이 2.5%, ‘생산직’이 1.8% 순으로 나타났다. 거주지역은 ‘서울’이 54.8%, ‘경기’가 45.2%로 나타났다.

거주형태는 ‘아파트’가 59.8%로 가장 높았으며 ‘연립주택’이 17.6%, ‘단독주택’이 11.8%, ‘기타’가 10.8%로 상대적으로 낮게 나타났다.

월수입은 ‘300~400만원’이 24.9%, ‘200~300만원’이 22.1%, ‘500만원 이상’이 16.6%, ‘100~200만원’이하가 13.3%, ‘400~500만원’이 12.8%, ‘100만원 이하’가 10.3% 순으로 나타났다. 한 달 용돈은 ‘50만원 이상’이 39.4%로 가장 높게 나타났고, ‘40~50만원’이 17.6%, ‘30~40만원’이 15.6%, ‘20~30만원’이 12.1%, ‘10~20만원’이 10.3%, ‘5~10만원’이 4.3%, ‘5만원 이하’가 0.8% 순으로 나타났다. ‘피부를 위한 지출’은 ‘3만원 이하’가 49.7%로 가장 높게 나타났고, ‘3~5만원’이 23.6%, ‘5~10만원’과 ‘없음’이 10.8%로 나타났다. ‘10~20만원’은 3.0%, ‘20만원 이상’은 2.0%로 상대적으로 낮게 나타났다.

[표 3] 연구대상자의 일반적 사항

구분1	구분2	빈도	퍼센트(%)
연령	20대	123	30.9
	30대	140	35.2
	40대	111	27.9
	50대 이상	24	6.0
결혼여부	예	200	50.3
	아니오	198	49.7
전공 및 직종	이공계열	98	24.6
	인문계열	88	22.1
	의료관련	10	2.5
	방송연예	23	5.8
	전문직	73	18.3
	자영업	39	9.8
	생산직	7	1.8
	기타	60	15.1
거주지역	서울	218	54.8
	경기	180	45.2
거주형태	아파트	238	59.8
	단독주택	47	11.8
	연립주택	70	17.6
	기타(자취, 하숙 등)	43	10.8
월수입	100만원 이하	41	10.3
	100~200만원	53	13.3
	200~300만원	88	22.1
	300~400만원	99	24.9
	400~500만원	51	12.8
	500만원 이상	66	16.6
한 달 용돈	5만원 이하	3	.8
	5~10만원	17	4.3
	10~20만원	41	10.3
	20~30만원	48	12.1
	30~40만원	62	15.6
	40~50만원	70	17.6
	50만원 이상	157	39.4
피부를 위한 지출	3만원 이하	198	49.7
	3~5만원	94	23.6
	5~10만원	43	10.8
	10~20만원	12	3.0
	20만원 이상	8	2.0
	없음	43	10.8
	합계	398	100.0

2. 연구 대상의 흡연 여부

[표 4] 연구대상자의 흡연여부

구분	정도	하루 한갑 이상	하루 한갑 이하	일주일 한갑	안 피움	전체	χ^2 (p)
		(명/%)	(명/ %)	(명/%)	(명/%)	(명/%)	
연령	20대	23	39	5	56	123	20.716 (.014)
		18.7	31.7	4.1	45.5	100.0	
	30대	12	51	5	72	140	
		8.6	36.4	3.6	51.4	100.0	
	40대	26	24	2	59	111	
		23.4	21.6	1.8	53.2	100.0	
	50대 이상	4	3	0	17	24	
		16.7	12.5	.0	70.8	100.0	
	서울	35	63	5	115	218	
		16.1	28.9	2.3	52.8	100.0	
거주 지역	경기	30	54	7	89	180	1.106 (.776)
		16.7	30.0	3.9	49.4	100.0	
거주 형태	아파트	37	64	5	132	238	12.043 (.211)
		15.5	26.9	2.1	55.5	100.0	
	단독주택	8	17	0	22	47	
		17.0	36.2	.0	46.8	100.0	
	연립주택	15	20	4	31	70	
		21.4	28.6	5.7	44.3	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	5	16	3	19	43	
		11.6	37.2	7.0	44.2	100.0	
	100만원 이하	4	17	1	19	41	
		9.8	41.5	2.4	46.3	100.0	
월소득	100~200만원	10	15	2	26	53	13.444 (.568)
		18.9	28.3	3.8	49.1	100.0	
	200~300만원	12	30	5	41	88	
		13.6	34.1	5.7	46.6	100.0	
	300~400만원	18	25	1	55	99	
		18.2	25.3	1.0	55.6	100.0	
	400~500만원	6	14	1	30	51	
		11.8	27.5	2.0	58.8	100.0	
	500만원 이상	15	16	2	33	66	
		22.7	24.2	3.0	50.0	100.0	
전체		65	117	12	204	398	
		16.3	29.4	3.0	51.3	100.0	

흡연여부를 연령대별로 살펴보면 모든 연령대에서 ‘안 피움’이 가장 높게 나타난 것을 알 수 있다.

‘20대’의 경우 ‘하루 한 갑 이상’이 18.7%로 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타났고, ‘30대’의 경우에는 ‘하루 한 갑 이하’가 36.4%로 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타났다. ‘40대’의 경우 ‘하루 한 갑 이상’이 23.4%로 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타났다. ‘50대 이상’의 경우 ‘일주일에 한 갑’이 0.0%로 가장 낮게 나타났다. 또한 ‘안 피움’이 전체 70.8%로 가장 높게 나타났음을 알 수 있다. 연령대가 높아질수록 ‘안 피움’은 점점 증가하는 것으로 볼 수 있다. ($p<.05$)

흡연여부를 거주 지역별로 살펴보면 서울, 경기모두 ‘안 피움’의 비율이 가장 높았고, ‘하루 한 갑 이하’, ‘하루 한 갑 이상’, ‘일주일에 한 갑’순으로 나타났다.

흡연여부를 거주 형태별로 모든 영역에서 ‘안 피움’의 비율이 가장 높았고, ‘하루 한 갑 이하’, ‘하루 한 갑 이상’, ‘일주일에 한 갑’순으로 나타났다. ‘아파트’의 경우 ‘안 피움’의 비율이 55.5%로 상대적으로 가장 높게 나타났고, ‘연립주택’의 경우 ‘하루 한 갑 이상’이 다른 거주 형태에 비해 상대적으로 높게 나타났다. ‘기타(자취, 하숙)’는 ‘하루 한 갑 이하’가 다른 거주 형태에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

흡연여부를 월 소득별로 살펴보면 모든 영역에서 ‘안 피움’의 비율이 가장 높았고, ‘하루 한 갑 이하’, ‘하루 한 갑 이상’, ‘일주일에 한 갑’ 순으로 나타났다.

월 소득이 ‘100만원 이하’는 ‘하루 한 갑 이상’의 비율이 다른 영역에 비해 상대적으로 낮게 나타났다. 하지만 ‘하루 한 갑 이하’의 비율이 다른 영역에 비해 상대적으로 높게 나타났다. ‘300~400만원’의 경우 ‘일주일에 한 갑’의 비율이 1.0%로 가장 낮게 나타났다.

‘400~500만원’은 ‘안 피움’의 비율이 58.8%로 가장 높게 나타났다. 전체적으로 살펴보면 ‘안 피움’이 51.3%로 가장 높았고, ‘하루 한 갑 이하’, ‘하루 한 갑 이상’, ‘일주일에 한 갑’순으로 나타났다.

3. 음주 습관 분포

[표 5] 음주 습관 분포

정도 구분	음주량(명/%)					전체	$\chi^2(p)$
	주 3회 이상	주 1회	2주 1회	4주 1회	안마십		
연령	20대	27 22.0%	58 47.2	16 13.0	12 9.8	10 8.1	123 100.0
	30대	44 31.4	58 41.4	20 14.3	7 5.0	11 7.9	140 100.0
	40대	31 27.9	44 39.6	15 13.5	8 7.2	13 11.7	111 100.0
	50대 이상	7 29.2	8 33.3	1 4.2	1 4.2	7 29.2	24 100.0
거주 지역	서울	55 25.2	86 39.4	34 15.6	17 7.8	26 11.9	218 100.0
	경기	54 30.0	82 45.6	18 10.0	11 6.1	15 8.3	180 100.0
거주 형태	아파트	65 27.3	101 42.4	33 13.9	17 7.1	22 9.2	238 100.0
	단독주택	12 25.5	20 42.6	7 14.9	2 4.3	6 12.8	47 100.0
	연립주택	22 31.4	28 40.0	6 8.6	6 8.6	8 11.4	70 100.0
	기타(자 취, 하숙 등)	10 23.3	19 44.2	6 14.0	3 7.0	5 11.6	43 100.0
	100만원 이하	14 34.1	16 39.0	3 7.3	3 7.3	5 12.2	41 100.0
	100~200 만원	9 17.0	29 54.7	4 7.5	5 9.4	6 11.3	53 100.0
월소 득	200~300 만원	29 33.0	29 33.0	19 21.6	4 4.5	7 8.0	88 100.0
	300~400 만원	28 28.3	42 42.4	11 11.1	7 7.1	11 11.1	99 100.0
	400~500 만원	11 21.6	25 49.0	9 17.6	0 .0	6 11.8	51 100.0
	500만원 이상	18 27.3	27 40.9	6 9.1	9 13.6	6 9.1	66 100.0
전체		109 27.4	168 42.2	52 13.1	28 7.0	41 10.3	398 100.0

음주량을 연령대별로 살펴보면 ‘20대’의 경우 ‘주 1회’가 상대적으로 가장 높게 나타났다. ‘안 마심’은 상대적으로 가장 낮게 나타났다.

‘30대’의 경우 ‘주 1회’가 가장 높게 나타났고, ‘주 3회 이상’도 상대적으로 높게 나타났다.

‘50대 이상’은 ‘주 3회 이상’과 ‘안 마심’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘2주 1회’와 ‘4주 1회’는 가장 낮게 나타났다.

음주량을 거주지별로 살펴보면 ‘서울’과 ‘경기’모두 ‘주 1회’가 가장 높게 나타났고, ‘주 3회 이상’, ‘2주 1회’, ‘안마심’, ‘4주 1회’ 순으로 나타났다.

음주량을 거주형태별로 살펴보면 모든 거주형태에서 ‘주 1회’가 가장 높게 나타났고, ‘주 3회 이상’이 두 번째로 높게 나타났다. ‘아파트’의 경우 ‘안 마심’의 비율이 가장 낮게 나타났다. ‘단독주택’의 경우 ‘4주 1회’의 비율이 상대적으로 낮게 나타났다. ‘연립주택’의 경우 ‘주 3회 이상’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘기타(자취, 하숙 등)’의 경우 ‘주 1회’가 가장 높게 나타났다.

음주량을 월 소득 형태별로 살펴보면 ‘100만원 이하’의 경우 ‘주 3회’이상이 상대적으로 높게 나타났다. ‘100~200만원’의 경우 ‘주 1회’가 가장 높게 나타났으며, ‘200~300만원’의 경우 ‘2주 1회’가 상대적으로 높게 나타났다. ‘400~500만원’은 ‘4주 1회’의 비율이 가장 낮게 나타났다.

전체적으로 살펴보면, ‘주 1회’가 42.2로 가장 높게 나타났고, ‘주 3회 이상’, ‘2주 1회’, ‘안 마심’, ‘4주 1회’순으로 나타났다.

4. 주량 분포

[표 6] 주량의 분포

음주량 구분		주량(명/%)				전체	χ^2 (p)
		소주 2병 이상	소주 한병	소주 반병	소주 두잔 이하		
연령	20대	31	65	16	7	119	9.62 (.381)
		26.1	54.6	13.4	5.9	100.0	
	30대	38	72	18	6	134	
		28.4	53.7	13.4	4.5	100.0	
	40대	24	56	16	8	104	
		23.1	53.8	15.4	7.7	100.0	
	50대 이상	3	12	1	4	20	
		15.0	60.0	5.0	20.0	100.0	
	서울	48	113	27	19	207	
		23.2	54.6	13.0	9.2	100.0	
거주 지역	경기	48	92	24	6	170	5.509 (.138)
		28.2	54.1	14.1	3.5	100.0	
	아파트	53	128	33	16	230	
		23.0	55.7	14.3	7.0	100.0	
	단독주택	10	24	8	2	44	
		22.7	54.5	18.2	4.5	100.0	
	연립주택	20	35	5	3	63	
		31.7	55.6	7.9	4.8	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	13	18	5	4	40	
		32.5	45.0	12.5	10.0	100.0	
월소 득	100만원 이하	14	19	1	4	38	17.857 (.270)
		36.8	50.0	2.6	10.5	100.0	
	100~200 만원	10	28	9	4	51	
		19.6	54.9	17.6	7.8	100.0	
	200~300 만원	25	43	13	4	85	
		29.4	50.6	15.3	4.7	100.0	
	300~400 만원	27	50	12	2	91	
		29.7	54.9	13.2	2.2	100.0	
	400~500 만원	7	31	7	5	50	
		14.0	62.0	14.0	10.0	100.0	
	500만원 이상	13	34	9	6	62	
		21.0	54.8	14.5	9.7	100.0	
	전체	96	205	51	25	377	
		25.5	54.4	13.5	6.6	100.0	

주량을 연령대별로 살펴보면 모든 연령대에서 ‘소주 한 병’의 비율이 가장 높은 것을 알 수 있다. ‘30 대’의 경우 ‘소주 2병 이상’의 비율이 상대적으로 높게 나타났다. ‘40대’의 경우 ‘소주 반 병’이 상대적으로 높게 나타났으며 ‘50대 이상’은 ‘소주 한 병’의 비율이 다른 연령대에 비해 가장 높게 나타났고, ‘소주 두 잔’이하 역시 상대적으로 높게 나타났다.

주량을 거주 지역별로 살펴보면 서울, 경기 지역 모두 ‘소주 한 병’이 가장 높게 나타났고, ‘소주 2병 이상’, ‘소주 반 병’, ‘소주 두 잔 이하’순으로 나타났다.

주량을 거주 형태별로 살펴보면 거주지 모두 ‘소주 한 병’이 가장 높게 나타났고, ‘소주 2병 이상’, ‘소주 반 병’, ‘소주 두 잔 이하’순으로 나타났다. ‘아파트’의 경우 ‘소주 한 병’의 비율이 가장 높게 나타났으며, ‘기타(자취, 하숙 등)’의 경우 ‘소주 2병 이상’이 상대적으로 높게 나타났다.

주량을 월 소득별로 살펴보면 ‘소주 한 병’이 모든 영역에서 가장 높게 나타났다. ‘100만원 이하’의 경우 ‘소주 2병 이상’이 다른 소득에 비해 상대적으로 높게 나타났고, ‘400~500만원’의 경우 ‘소주 한 병’이 62.0%로 가장 높게 나타났다.

HANSUNG
UNIVERSITY

5. 기호식품

[표 7] 기호식품

구분	내용	기호식품(명/ %)				전체	$\chi^2(p)$
		건강 음료	커피류	견과류	기타		
연령	20대	33	68	12	10	123	14.67 (.100)
		26.8%	55.3	9.8	8.1	100.0	
	30대	34	83	10	13	140	
		24.3	59.3	7.1	9.3	100.0	
	40대	17	68	11	15	111	
		15.3	61.3	9.9	13.5	100.0	
거주 지역	50대	3	14	6	1	24	3.89 (.274)
		12.5	58.3	25.0	4.2	100.0	
	이상	43	137	18	20	218	
		19.7	62.8	8.3	9.2	100.0	
	경기	44	96	21	19	180	
		24.4	53.3	11.7	10.6	100.0	
거주 형태	아파트	59	133	24	22	238	11.688(.232)
		24.8	55.9	10.1	9.2	100.0	
	단독주택	13	30	1	3	47	
		27.7	63.8	2.1	6.4	100.0	
	연립주택	10	44	8	8	70	
		14.3	62.9	11.4	11.4	100.0	
월소득	기타(자취, 하숙 등)	5	26	6	6	43	9.461(.852)
		11.6	60.5	14.0	14.0	100.0	
	100만원 이하	10	22	4	5	41	
		24.4	53.7	9.8	12.2	100.0	
	100~200만원	13	35	2	3	53	
		24.5	66.0	3.8	5.7	100.0	
	200~300만원	21	48	9	10	88	
		23.9	54.5	10.2	11.4	100.0	
	300~400만원	16	58	12	13	99	
		16.2	58.6	12.1	13.1	100.0	
	400~500만원	11	31	6	3	51	
		21.6	60.8	11.8	5.9	100.0	
	500만원 이상	16	39	6	5	66	
		24.2	59.1	9.1	7.6	100.0	
전체		87	233	39	39	398	
		21.9	58.5	9.8	9.8	100.0	

기호식품을 연령대별로 살펴보면 연령대가 높아질수록 ‘건강음료’는 줄어들어 가는 것을 볼 수 있다. ‘20대’의 경우 ‘건강음료’가 상대적으로 높게 나타났다으며, ‘40대’의 경우 ‘커피류’가 61.3%로 가장 높게 나타났다. ‘50대 이상’은 ‘견과류’가 상대적으로 높게 나타났다.

기호식품을 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’, ‘경기’모두 ‘커피류’가 가장 높게 나타났으며 ‘건강음료’가 두 번째로 높게 나타났다.

기호식품을 거주 형태별로 살펴보면 ‘커피류’가 모든 영역에서 가장 높게 나타났다. ‘아파트’는 ‘건강음료’가 상대적으로 높게 나타났고, ‘단독주택’의 경우 ‘커피류’가 63.8%로 가장 높게 나타났다.

기호식품을 월 소득별로 살펴보면 ‘100만원 이하’는 ‘건강식품’이 다른 소득에 비해 상대적으로 높게 나타났고 ‘100만원~200만원’은 ‘커피류’가 66.0%로 다른 소득에 비해 상대적으로 높게 나타났다. ‘견과류’는 ‘300~400만원’에서 상대적으로 높게 나타났다.

전체적으로 살펴보면 ‘커피류’가 58.5%, ‘건강음료’가 21.9%, ‘견과류’와 ‘기타’가 9.8%순으로 나타났다.



6. 야외활동 시간

[표 8] 야외활동 시간

구분	내용	야외활동시간(명 / %)				전체	$\chi^2(p)$
		1시간 이내	1~3 시간	3~5 시간	5시간 이상		
연령	20대	30	51	22	20	123	30.77 *** (.000)
		24.4	41.5	17.9	16.3	100.0	
	30대	56	58	14	12	140	
		40.0	41.4	10.0	8.6	100.0	
	40대	58	29	17	7	111	
		52.3	26.1	15.3	6.3	100.0	
	50대 이상	7	8	3	6	24	
		29.2	33.3	12.5	25.0	100.0	
	서울	90	79	25	24	218	
		41.3	36.2	11.5	11.0	100.0	
거주 지역	경기	61	67	31	21	180	3.80 (.283)
		33.9	37.2	17.2	11.7	100.0	
	아파트	100	88	26	24	238	
		42.0	37.0	10.9	10.1	100.0	
	단독주택	13	17	9	8	47	
		27.7	36.2	19.1	17.0	100.0	
	연립주택	19	28	17	6	70	
		27.1	40.0	24.3	8.6	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	19	13	4	7	43	
		44.2	30.2	9.3	16.3	100.0	
거주 형태	100만원 이하	13	13	9	6	41	17.149 * (.046)
		31.7	31.7	22.0	14.6	100.0	
	100~200만 원	15	30	3	5	53	
		28.3	56.6	5.7	9.4	100.0	
	200~300만 원	30	36	15	7	88	
		34.1	40.9	17.0	8.0	100.0	
	300~400만 원	38	38	13	10	99	
		38.4	38.4	13.1	10.1	100.0	
	400~500만 원	23	15	10	3	51	
		45.1	29.4	19.6	5.9	100.0	
월소 득	500만원 이상	32	14	6	14	66	32.234 ** (.006)
		48.5	21.2	9.1	21.2	100.0	
	전체	151	146	56	45	398	
		37.9	36.7	14.1	11.3	100.0	

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

야외활동시간을 연령대별로 살펴보면 ‘20대’의 경우 ‘1~3시간’이 41.5%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘30대’의 경우 ‘1~3시간’과 ‘1시간 이내’가 각각 41.4%, 40.0%로 높게 나타났다. ‘40대’의 경우 ‘1시간 이내’가 52.3%로 상대적으로 가장 높게 나타났고, ‘50대 이상’은 ‘5시간 이상’이 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타났다($p<.001$).

야외활동시간을 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’의 경우 ‘1시간 이내’가 가장 높게 나타났고, ‘경기’의 경우 ‘1~3시간’이 가장 높게 나타났다.

야외활동시간을 거주 형태별로 살펴보면 ‘아파트’의 경우 ‘1시간 이내’가 42.0%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘단독주택’의 경우 ‘1~3시간’이 가장 높게 나타났으며 ‘기타(자취, 하숙 등)’는 ‘1시간 이내’가 44.2%로 가장 높게 나타났다. ‘연립주택’의 경우 ‘3~5시간’이 다른 주택에 비해 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있다($p<.05$).

야외활동시간을 월 소득별로 살펴보면 ‘100만원 이하’는 ‘1시간 이내’와 ‘1~3시간’이 31.7%로 상대적으로 높게 나타났고, ‘100~200만원’은 ‘1~3시간’이 56.6%로 가장 높게 나타났고, ‘3~5시간’은 5.7%로 가장 낮게 나타났다. ‘300~400만원’은 ‘1시간 이내’와 ‘1~3시간’이 38.4%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘500만원 이상’의 경우 ‘1시간 이내’가 48.5%로 가장 높게 나타났다($p<.01$).

전체영역에서 살펴보면 ‘1시간 이내’, ‘1~3시간’, ‘3~5시간’, ‘5시간 이상’ 순으로 나타났다.

7. 평균수면 시간

[표 9] 평균수면 시간

구분	내용	평균수면시간(명 / %)				전체	$\chi^2(p)$
		4시간 이상	6시간 이상	8시간 이상	기타		
연령	20대	26	74	21	2	123	19.877 * (.019)
		21.1	60.2	17.1	1.6	100.0	
	30대	47	82	10	1	140	
		33.6	58.6	7.1	.7	100.0	
	40대	30	75	6	0	111	
		27.0	67.6	5.4	.0	100.0	
	50대 이상	7	17	0	0	24	
		29.2	70.8	.0	.0	100.0	
	거주 지역	62	138	16	2	218	
		28.4	63.3	7.3	.9	100.0	
거주 형태	경기	48	110	21	1	180	2.345(.5 04)
		26.7	61.1	11.7	.6	100.0	
	아파트	67	153	16	2	238	
		28.2	64.3	6.7	.8	100.0	
	단독주택	11	27	9	0	47	
		23.4	57.4	19.1	.0	100.0	
	연립주택	20	43	6	1	70	
		28.6	61.4	8.6	1.4	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	12	25	6	0	43	
		27.9	58.1	14.0	.0	100.0	
월소 득	100만원 이하	9	25	7	0	41	27.290 * (.026)
		22.0	61.0	17.1	.0	100.0	
	100~200 만원	12	29	11	1	53	
		22.6	54.7	20.8	1.9	100.0	
	200~300 만원	21	58	9	0	88	
		23.9	65.9	10.2	.0	100.0	
	300~400 만원	24	69	5	1	99	
		24.2	69.7	5.1	1.0	100.0	
	400~500 만원	17	32	2	0	51	
		33.3	62.7	3.9	.0	100.0	
전체	500만원 이상	27	35	3	1	66	
		40.9	53.0	4.5	1.5	100.0	
	전체	110	248	37	3	398	
		27.6	62.3	9.3	.8	100.0	

*p<.05

평균수면시간을 연령별로 살펴보면 ‘6시간 이상’이 모든 연령에서 가장 높았고, ‘4시간 이상’, ‘8시간 이상’, ‘기타’순으로 나타났다.

‘20대’의 경우 ‘8시간 이상’이 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

‘30대’의 경우 ‘4시간 이상’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘50대’의 경우 ‘6시간 이상’이 70.8%로 가장 높게 나타난 반면 ‘8시간 이상’과 ‘기타’는 0.0%로 가장 낮게 나타났다($p<.05$).

평균수면시간을 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’, ‘경기’ 두 지역 모두 ‘6시간 이상’이 가장 높게 나타났고 ‘4시간 이상’, ‘8시간 이상’, ‘기타’순으로 나타났다.

평균수면시간을 거주 형태별로 살펴보면 모든 영역에서 ‘6시간 이상’이 가장 높게 나타났고, ‘4시간 이상’, ‘8시간’, ‘기타’순으로 나타났다.

평균수면시간을 월 소득별로 살펴보면 모든 소득에서 ‘6시간 이상’이 가장 높게 나타났고, ‘4시간 이상’, ‘8시간’, ‘기타’순으로 나타났다. ‘4시간 이상’을 선택한 비율은 소득이 오를수록 높아짐을 알 수 있다. 월 소득 ‘100~200만원’의 경우 ‘8시간 이상’이 다른 소득에 비해 상대적으로 높게 나타났고, ‘300~400만원’은 ‘6시간 이상’의 비율이 가장 높게 나타났다. ‘400~500만원’은 ‘4시간 이상’의 비율이 다른 영역에 비해 상대적으로 높게 나타났다($p<.05$).

전체영역을 살펴보면 ‘6시간 이상’이 가장 높았고, ‘4시간 이상’, ‘8시간 이상’, ‘기타’순으로 나타났다.

8. 운동량의 분포

[표 10] 운동량의 분포

내용 구분		운동량(명 / %)						전체	$\chi^2(p)$
		매일 2시간 이상	매일 1시간	일주일에 세번	일주일에 한 두번	한달에 한두번	기타		
연령	20대	4	25	13	32	40	9	123	30.93 ** (.009)
		3.3	20.3	10.6	26.0	32.5	7.3	100.0	
	30대	2	14	21	54	45	4	140	
		1.4	10.0	15.0	38.6	32.1	2.9	100.0	
	40대	4	9	11	53	24	10	111	
		3.6	8.1	9.9	47.7	21.6	9.0	100.0	
	50대 이상	2	3	3	11	5	0	24	
		8.3	12.5	12.5	45.8	20.8	.0	100.0	
	서울	4	20	25	84	72	13	218	
		1.8	9.2	11.5	38.5	33.0	6.0	100.0	
거주 지역	경기	8	31	23	66	42	10	180	18.88 (.129)
		4.4	17.2	12.8	36.7	23.3	5.6	100.0	
	아파트	6	30	26	100	59	17	238	
		2.5	12.6	10.9	42.0	24.8	7.1	100.0	
	단독주택	2	6	5	15	19	0	47	
		4.3	12.8	10.6	31.9	40.4	.0	100.0	
	연립주택	2	7	8	26	22	5	70	
		2.9	10.0	11.4	37.1	31.4	7.1	100.0	
	기타(자 취, 하숙 등)	2	8	9	9	14	1	43	
		4.7	18.6	20.9	20.9	32.6	2.3	100.0	
월소 득	100만원 이하	1	6	7	12	12	3	41	25.353 (.443)
		2.4	14.6	17.1	29.3	29.3	7.3	100.0	
	100~200 만원	2	8	4	17	19	3	53	
		3.8	15.1	7.5	32.1	35.8	5.7	100.0	
	200~300 만원	3	10	15	30	25	5	88	
		3.4	11.4	17.0	34.1	28.4	5.7	100.0	
	300~400 만원	3	16	16	36	23	5	99	
		3.0	16.2	16.2	36.4	23.2	5.1	100.0	
	400~500 만원	0	5	2	27	12	5	51	
		.0	9.8	3.9	52.9	23.5	9.8	100.0	
	500만원 이상	3	6	4	28	23	2	66	
		4.5	9.1	6.1	42.4	34.8	3.0	100.0	
	전체	12	51	48	150	114	23	398	
		3.0	12.8	12.1	37.7	28.6	5.8	100.0	

**p<.01

운동량을 연령대별로 살펴보면 '20대'의 경우 '한 달에 한두 번'이 상대적으로 가장 높게 나타났다. '30대', '40대', '50대 이상'의 경우 '일주일에 한두 번'이 가장 높게 나타났고, '한 달에 한두 번'이 다음 순으로 높게 나타났다. '매일 2시간 이상'과 '기타'의 경우 모든 영역에서 낮게 나타났다 ($p<.01$).

운동량을 거주 지역별로 살펴보면 '서울', '경기'모두 '일주일에 한두 번'이 가장 높았고, '한 달에 한두 번'이 다음 순으로 높게 나타났다. '매일 2시간 이상'은 두 지역 모두에서 가장 낮게 나타났다.

운동량을 거주 형태별로 살펴보면 '아파트'의 경우 '일주일에 한두 번'이 42.0%로 상대적으로 높게 나타났고, '단독주택'의 경우 '한 달에 한두 번'이 40.4%로 상대적으로 높게 나타났다. '기타(자취, 하숙)'의 경우 '일주일에 세 번'이 다른 영역에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

운동량을 월 소득별로 살펴보면 '100만원 이하'의 경우 '일주일에 세 번'이 다른 소득에 비해 상대적으로 높게 나타났고, '100~200만원'의 경우 '한 달에 한두 번'이 35.8%로 가장 높게 나타났다. '400~500만원'의 경우 '일주일에 한두 번'이 52.9%로 가장 높게 나타났다.

'매일 두 시간 이상'은 모든 영역에서 상대적으로 낮게 나타났다. 운동량을 전체영역에서 살펴보면 '일주일에 한두 번'이 가장 높게 나타났고, '한 달에 한두 번', '매일 한 시간', '일주일에 세 번', '기타', '매일 두 시간 이상'순으로 나타났다.

9. 운동 방법

[표 11] 운동 방법

구분 내용	운동 방법(명 / %)							전체	$\chi^2(p)$
	달리기	헬스	걷기	수영	격투계	자전거	기타		
연령	20대	12	44	36	4	4	8	123	57.279 *** (.000)
		9.8	35.8	29.3	3.3	3.3	6.5	100.0	
	30대	12	50	46	1	2	9	140	
		8.6	35.7	32.9	.7	1.4	6.4	100.0	
	40대	10	15	54	0	0	4	111	
		9.0	13.5	48.6	.0	.0	3.6	100.0	
	50대 이상	0	2	9	0	0	1	24	
		.0	8.3	37.5	.0	.0	4.2	50.0	
	서울	22	60	85	0	4	15	218	
		10.1	27.5	39.0	.0	1.8	6.9	100.0	
거주지역	경기	12	51	60	5	2	7	180	14.676 * (.023)
		6.7	28.3	33.3	2.8	1.1	3.9	100.0	
거주형태	아파트	17	70	83	1	2	13	238	24.47 (.140)
		7.1	29.4	34.9	.4	.8	5.5	100.0	
	단독주택	5	9	15	2	1	6	47	
		10.6	19.1	31.9	4.3	2.1	12.8	19.1	
	연립주택	8	20	28	1	1	1	70	
		11.4	28.6	40.0	1.4	1.4	1.4	15.7	
	기타(자취)	4	12	19	1	2	2	43	
		9.3	27.9	44.2	2.3	4.7	4.7	7.0	
	100만 이하	2	18	16	1	2	1	41	
		4.9	43.9	39.0	2.4	4.9	2.4	2.4	
월소득	100~200만원	7	13	21	2	1	3	53	45.62 * (.034)
		13.2	24.5	39.6	3.8	1.9	5.7	11.3	
	200~300만원	8	29	24	1	1	5	88	
		9.1	33.0	27.3	1.1	1.1	5.7	22.7	
	300~400만원	7	23	31	0	2	10	99	
		7.1	23.2	31.3	.0	2.0	10.1	26.3	
	400~500만원	5	12	27	0	0	1	51	
		9.8	23.5	52.9	.0	.0	2.0	11.8	
	500만원 이상	5	16	26	1	0	2	66	
		7.6	24.2	39.4	1.5	.0	3.0	24.2	
전체		34	111	145	5	6	22	398	
		8.5	27.9	36.4	1.3	1.5	5.5	18.8	

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

운동방법을 연령대별로 살펴보면 '20대'의 경우 '헬스'가 35.8%로 상대적

으로 높게 나타났다. '30대'의 경우 '헬스'와 '걷기'가 35.7%, 32.9%로 상대적으로 높게 나타났고, '40대'의 경우 '걷기'가 48.6%로 가장 높게 나타났다. '50대'이상은 '기타'가 50.0%로 가장 높게 나타났다. 연령대가 높을수록 '헬스'를 선택한 비율이 작아지고 '기타'를 선택한 비율이 높아지는 것을 볼 수 있다. '격투기 계통'은 모든 연령대에서 가장 낮게 나타났다($p<.001$)

운동방법을 거주 지역별로 살펴보면 두 지역 모두 '걷기'가 가장 높게 나타났고, '헬스', '기타' 순으로 높게 나타났다. 서울은 '수영'이 0.0%로 가장 낮게 나타났고, 경기도는 '격투기 계통'이 가장 낮게 나타났다($p<.05$).

운동방법을 거주 형태별로 살펴보면 모든 거주지에서 '걷기'가 가장 높게 나타났고, '헬스', '기타' 순으로 높게 나타났다. '아파트'는 '헬스'와 '기타'가 상대적으로 높게 나타났고, '연립주택'의 경우 '달리기'가 다른 거주지에서 선택한 비율에 비해 상대적으로 높게 나타났다. '기타(하숙, 자취)'의 경우 '걷기'가 44.2%로 가장 높게 나타났다.

운동방법을 월 소득별로 살펴보면 '100만원 이하'의 경우 '헬스'가 상대적으로 높게 나타났고, '300~400만원'의 경우 '기타'가 26.3%로 상대적으로 높게 나타났다. '400~500만원'의 경우 '걷기'가 52.9%로 가장 높게 나타났다. 모든 소득에서 '수영'과 '격투기 계통'은 상대적으로 낮게 나타났다($p<.05$).

전체적으로 살펴보면 '걷기'가 상대적으로 가장 높게 나타났고, '헬스', '기타', '달리기', '자전거', '격투기 계통', '수영' 순으로 나타났다.

10. 운동시간

[표 12] 운동시간

구분	내용	운동시간(명 / %)				전체	$\chi^2(p)$
		30분 이하	30분 ~ 1시간	1시간 ~ 2시간	2시간 이상		
연령	20대	14	64	32	8	118	30.20 *** (.000)
		11.9	54.2	27.1	6.8	100.0	
	30대	26	71	33	9	139	
		18.7	51.1	23.7	6.5	100.0	
	40대	24	47	27	13	111	
		21.6	42.3	24.3	11.7	100.0	
거주지역	50대 이상	3	6	6	9	24	1.429 (.699)
		12.5	25.0	25.0	37.5	100.0	
	서울	39	97	55	23	214	
		18.2	45.3	25.7	10.7	100.0	
	경기	28	91	43	16	178	
		15.7	51.1	24.2	9.0	100.0	
거주형태	아파트	40	111	62	21	234	5.22 (.815)
		17.1	47.4	26.5	9.0	100.0	
	단독주택	7	26	9	5	47	
		14.9	55.3	19.1	10.6	100.0	
	연립주택	12	34	13	9	68	
		17.6	50.0	19.1	13.2	100.0	
월소득	기타(자취, 등)	8	17	14	4	43	28.172 * (.021)
		18.6	39.5	32.6	9.3	100.0	
	100만 이하	10	18	12	1	41	
		24.4	43.9	29.3	2.4	100.0	
	100~200만	4	29	17	2	52	
		7.7	55.8	32.7	3.8	100.0	
	200~300만	12	44	19	11	86	
		14.0	51.2	22.1	12.8	100.0	
	300~400만	19	50	21	7	97	
		19.6	51.5	21.6	7.2	100.0	
	400~500만	13	23	10	4	50	
		26.0	46.0	20.0	8.0	100.0	
전체	500만 이상	9	24	19	14	66	
		13.6	36.4	28.8	21.2	100.0	
	전체	67	188	98	39	392	
		17.1	48.0	25.0	9.9	100.0	

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

운동시간을 연령대별로 살펴보면 20대, 30대, 40대는 30분~1시간이 가장 높게 나타났고, 1시간~2시간이 다음 순으로 높게 나타났다. 20대의 경우 30분~1시간이 54.2%로 가장 높게 나타났고, 40대의 경우 30분 이하가 상대적으로 높게 나타났다. 50대 이상의 경우 2시간 이상이 가장 높게 나타났다. 연령대가 높아질수록 30분~1시간을 선택한 비율이 줄어드는 것을 볼 수 있다($p<.001$).

운동시간을 거주 지역별로 살펴보면 서울, 경기 두 지역 모두 30분~1시간이 가장 높게 나타났고, 1시간~2시간, 30분 이하, 2시간 이상 순으로 나타났다.

운동시간을 거주 형태별로 살펴보면 30분~1시간이 가장 높게 나타났고, 1시간~2시간, 30분 이하, 2시간 이상 순으로 나타났다. 단독주택의 경우 30분~1시간이 55.3%로 가장 높게 나타났고, 연립주택의 경우 2시간 이상이 다른 주거지에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 기타의 경우 1시간~2시간이 상대적으로 높게 나타났다.

운동시간을 월 소득별로 살펴보면 30분~1시간이 모든 소득에서 높게 나타났다.

100~200만원의 경우 1시간~2시간이 상대적으로 높게 나타났고, 400~500만원의 경우 30분 이하가 상대적으로 높게 나타났다. 500만원 이상의 경우 2시간 이상이 다른 소득에서 선택한 비율에 비해 상대적으로 높게 나타났다($p<.05$).

전체적으로 살펴보면 30분~1시간이 가장 높았고, 1시간~2시간, 30분 이하, 2시간 이상 순으로 나타났다.

11. 약물복용 여부

[표 13] 약물복용 여부

구분	내용	약물복용여부(명 / %)		전체	$\chi^2(p)$
		예	아니오		
연령	20대	2	121	123	22.30 *** (.000)
		1.6	98.4	100.0	
	30대	8	132	140	
		5.7	94.3	100.0	
	40대	15	96	111	
		13.5	86.5	100.0	
	50대 이상	6	18	24	
		25.0	75.0	100.0	
	서울	14	204	218	
		6.4	93.6	100.0	
거주 지역	경기	17	163	180	1.254(.263)
		9.4	90.6	100.0	
	아파트	21	217	238	
		8.8	91.2	100.0	
거주 형태	단독주택	4	43	47	2.216 (.529)
		8.5	91.5	100.0	
	연립주택	5	65	70	
		7.1	92.9	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	1	42	43	
		2.3	97.7	100.0	
	100만원 이하	1	40	41	
		2.4	97.6	100.0	
	100~200만 원	1	52	53	
		1.9	98.1	100.0	
월소 득	200~300만 원	7	81	88	9.437(.093)
		8.0	92.0	100.0	
	300~400만 원	7	92	99	
		7.1	92.9	100.0	
	400~500만 원	8	43	51	
		15.7	84.3	100.0	
	500만원 이상	7	59	66	
		10.6	89.4	100.0	
	전체	31	367	398	
		7.8	92.2	100.0	

***p<.001

약물복용 여부를 연령대별로 살펴보면 ‘아니오’가 92%로 모든 연령대에서 높게 나타났다. 약물복용은 연령대가 높아질수록 높아지는 것을 알 수 있다($p<.001$).

약물복용 여부를 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’지역의 거주자가 ‘경기’ 지역의 거주자보다 약물복용의 비율이 낮게 나타났음을 알 수 있다.

약물복용 여부를 거주 형태별로 살펴보면 ‘아파트’의 거주자가 ‘약물복용’비율이 가장 높고, ‘단독주택’, ‘연립주택’, ‘기타’순으로 나타났다.

약물복용 여부를 월 소득별로 살펴보면 ‘100만원 이하’가 약물복용이 가장 낮고 소득이 높아질수록 대체로 약물복용이 높아지다가 ‘500만원 이상’에서 다소 낮아지는 것을 볼 수 있다.

전체적으로 살펴보면 ‘예’가 7.8%, ‘아니오’가 92.2%로 나타났다.



12. 질병종류

[표 14] 질병종류

구분	내용	질병종류(명 / %)						전체	$\chi^2(p)$
		피부질 환	소화기 질환	혈관질 환	신경계 질환	관절통	기타		
연령	20대	1	3	0	1	0	7	12	16.574(.345)
		8.3	25.0	.0	8.3	.0	58.3	100.0	
	30대	1	6	2	1	1	9	20	
		5.0	30.0	10.0	5.0	5.0	45.0	100.0	
	40대	1	2	10	0	1	20	34	
		2.9	5.9	29.4	.0	2.9	58.8	100.0	
	50대	0	1	3	1	0	5	10	
		.0	10.0	30.0	10.0	.0	50.0	100.0	
	이상	1	6	6	1	1	24	39	
		2.6	15.4	15.4	2.6	2.6	61.5	100.0	
거주지역	서울	2	6	9	2	1	17	37	2.411(.790)
		5.4	16.2	24.3	5.4	2.7	45.9	100.0	
	경기	3	6	12	2	1	23	47	
		6.4	12.8	25.5	4.3	2.1	48.9	100.0	
	아파트	0	3	2	0	0	4	9	
		.0	33.3	22.2	.0	.0	44.4	100.0	
	단독주택	0	3	1	0	1	9	14	
		.0	21.4	7.1	.0	7.1	64.3	100.0	
	연립주택	0	0	0	1	0	5	6	
		.0	.0	.0	16.7	.0	83.3	100.0	
거주형태	기타(자취 등)	1	0	0	1	0	3	5	48.962** (.003)
		20.0	.0	.0	20.0	.0	60.0	100.0	
	100만 이하	0	3	0	0	0	9	12	
		.0	25.0	.0	.0	.0	75.0	100.0	
	100~200만	2	4	0	1	0	12	19	
		10.5	21.1	.0	5.3	.0	63.2	100.0	
	200~300만	0	5	2	1	0	5	13	
		.0	38.5	15.4	7.7	.0	38.5	100.0	
	300~400만	0	0	7	0	1	4	12	
		.0	.0	58.3	.0	8.3	33.3	100.0	
월소득	400~500만	0	0	6	0	1	8	15	48.962** (.003)
		.0	.0	40.0	.0	6.7	53.3	100.0	
	500만 이상	3	12	15	3	2	41	76	
		3.9	15.8	19.7	3.9	2.6	53.9	100.0	
	전체	3	12	15	3	2	41	76	
		3.9	15.8	19.7	3.9	2.6	53.9	100.0	
		3	12	15	3	2	41	76	
		3.9	15.8	19.7	3.9	2.6	53.9	100.0	
		3	12	15	3	2	41	76	
		3.9	15.8	19.7	3.9	2.6	53.9	100.0	

**p<.01

질병종류를 연령대별로 살펴보면 모든 연령대에서 ‘기타질환’이 가장 높게 나타났다.

‘20대’의 경우 ‘피부질환’이 다른 연령대의 비율보다 상대적으로 높게 나타났다고, ‘30대’의 경우 ‘소화기 질환’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘50대 이상’은 ‘혈관질환’이 상대적으로 높게 나타났다. 연령대가 높아질수록 ‘혈관질환’이 높아지는 것을 볼 수 있다.

질병종류를 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’의 경우 ‘소화기 질환’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘경기’의 경우 ‘혈관질환’이 상대적으로 높게 나타났다. 질병종류를 거주 형태별로 살펴보면 모든 거주지에서 ‘기타’가 가장 높게 나타났다.

‘아파트’의 경우 ‘혈관질환’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘단독주택’의 경우 ‘소화기 질환’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘기타(자취, 하숙 등)’는 ‘신경계 질환’이 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있다.

질병종류를 월 소득별로 살펴보면 ‘100만원 이하’의 경우 ‘신경계 질환’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘100~200만원’의 경우 ‘소화기 질환’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘300~400만원’의 경우 ‘소화기 질환’이 38.5%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘400~500만원’의 경우 ‘혈관 질환’이 상대적으로 높게 나타났다. 상대적으로 소득이 높으면 ‘혈관질환’이 높음을 알 수 있다 ($p<.01$).

전체적으로 살펴보면 ‘기타’가 가장 높게 나타났고, ‘혈관질환’, ‘소화기 질환’이 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있다.

13. 건강보조식품 섭취

[표 15] 건강보조식품 섭취

구분	내용	건강보조식품섭취		전체	$\chi^2(p)$
		(명 / %)			
		예	아니오		
연령	20대	28	95	123	10.50 * (.015)
		22.8	77.2	100.0	
	30대	50	90	140	
		35.7	64.3	100.0	
	40대	46	65	111	
		41.4	58.6	100.0	
50대 이상	10	14	24		
	41.7	58.3	100.0		
거주 지역	서울	80	138	218	1.980 (.159)
		36.7	63.3	100.0	
	경기	54	126	180	
		30.0	70.0	100.0	
거주 형태	아파트	87	151	238	3.555(.314)
		36.6	63.4	100.0	
	단독주택	11	36	47	
		23.4	76.6	100.0	
	연립주택	21	49	70	
		30.0	70.0	100.0	
기타(자취, 하숙 등)	15	28	43		
	34.9	65.1	100.0		
월소득	100만원	9	32	41	14.234 * (.014)
	이하	22.0	78.0	100.0	
	100~200만	16	37	53	
	원	30.2	69.8	100.0	
	200~300만	20	68	88	
	원	22.7	77.3	100.0	
	300~400만	37	62	99	
	원	37.4	62.6	100.0	
	400~500만	23	28	51	
	원	45.1	54.9	100.0	
	500만원	29	37	66	
	이상	43.9	56.1	100.0	
전체	134	264	398		
	33.7	66.3	100.0		

*p<.05

건강보조식품섭취를 연령대별로 살펴보면 연령대가 높아질수록 건강보조식품섭취가 높아지는 것을 알 수 있다. ‘20대’의 경우 ‘아니오’가 상대적으로 높으나 ‘50대 이상’의 경우 ‘예’와 ‘아니오’를 선택한 비율의 차가 작게 나타남을 알 수 있다($p<.05$).

건강보조식품섭취를 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’, ‘경기’ 두 지역 모두에서 ‘아니오’를 선택한 비율이 높음을 알 수 있다.

건강보조식품섭취를 거주 형태별로 살펴보면 ‘아니오’를 선택한 비율이 높은 것을 알 수 있다. ‘아파트’의 경우 상대적으로 건강보조식품섭취가 다른 거주지에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

건강보조식품섭취를 월 소득별로 살펴보면 대체로 소득이 높아질수록 ‘건강보조식품’을 섭취하는 비율역시 높은 것을 볼 수 있다. ‘100만원 이하’의 경우 건강보조식품 섭취가 가장 낮았고, ‘400~500만원’의 경우 건강보조식품 섭취가 가장 높았다.

전체적으로 살펴보면 ‘예’가 33.7%, ‘아니오’가 66.3%로 나타났다.



14. 보조식품 종류

[표 16] 보조식품 종류

구분	내용	보조식품종류 (명 / %)				전체	$\chi^2(p)$
		식물성	동물성	약재	기타		
연령	20대	20	1	7	5	33	11.03 (.273)
		60.6	3.0	21.2	15.2	100.0	
	30대	32	5	11	8	56	
		57.1	8.9	19.6	14.3	100.0	
	40대	21	3	12	17	53	
		39.6	5.7	22.6	32.1	100.0	
	50대 이상	5	1	0	3	9	
		55.6	11.1	.0	33.3	100.0	
	서울	43	7	20	19	89	
		48.3	7.9	22.5	21.3	100.0	
거주지	경기	35	3	10	14	62	1.73 (.628)
		56.5	4.8	16.1	22.6	100.0	
	아파트	53	6	21	19	99	
		53.5	6.1	21.2	19.2	100.0	
거주형태	단독주택	4	1	1	5	11	12.561(.183)
		36.4	9.1	9.1	45.5	100.0	
	연립주택	12	3	6	2	23	
		52.2	13.0	26.1	8.7	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	9	0	2	7	18	
		50.0	.0	11.1	38.9	100.0	
월소득	100만원 이하	6	0	2	3	11	11.990(.680)
	100~200만원	9	3	4	5	21	
	200~300만원	12	0	4	5	21	
	300~400만원	18	5	10	9	42	
	400~500만원	15	0	6	3	24	
	500만원 이상	18	2	4	8	32	
	전체	78	10	30	33	151	
		51.7	6.6	19.9	21.9	100.0	

보조식품종류를 연령대별로 살펴보면 모든 연령대에서 ‘식물성’이 가장 높게 나타났다.

‘20대’의 경우 ‘식물성’이 60.6%로 가장 높게 나타났다. ‘40대’의 경우 ‘약재’를 선택한 비율이 상대적으로 높게 나타났고, ‘50대 이상’의 경우 ‘기타’가 상대적으로 높게 나타났다.

보조식품종류를 거주 지역별로 살펴보면 모든 지역에서 ‘식물성’이 가장 높게 나타났다.

‘서울’의 경우 ‘약재’를 선택한 비율이 상대적으로 높았고, ‘경기’의 경우 ‘기타’를 선택한 비율이 상대적으로 높게 나타났다.

보조식품종류를 거주 형태별로 살펴보면 ‘아파트’의 경우 ‘식물성’이 가장 높게 나타났고, ‘단독주택’은 ‘기타’가 상대적으로 높게 나타났다. ‘연립주택’의 경우 ‘약재’가 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있다.

보조식품종류를 월 소득별로 살펴보면 모든 소득에서 ‘식물성’이 가장 높게 나타났다.

‘100만원 이하’의 경우 ‘기타’가 상대적으로 높게 나타났다. ‘100~200만원’의 경우 ‘동물성’이 다른 소득에서 이를 선택한 비율보다 상대적으로 높게 나타났다. ‘400~500만원’의 경우 ‘약재’가 다른 소득에서 이를 선택한 비율보다 상대적으로 높게 나타났다.

전체적으로 살펴보면 ‘식물성’이 51.7%로 가장 높게 나타났고, ‘기타’, ‘약재’, ‘동물성’ 순으로 나타났다.

제 2 절 자각하고 있는 피부유형과 실제유형

1. 자각하고 있는 피부 유형

[표 17] 자각하고 있는 피부 유형

구분	내용	피부타입(명 / %)					전체	$\chi^2(p)$
		정상	건성	지성	복합성	예민성		
연령	20대	28	27	31	21	16	123	27.76 (.006)
		22.8	22.0	25.2	17.1	13.0	100.0	
	30대	20	31	43	32	14	140	
		14.3	22.1	30.7	22.9	10.0	100.0	
	40대	22	30	36	21	2	111	
		19.8	27.0	32.4	18.9	1.8	100.0	
	50대 이상	6	12	5	0	1	24	
		25.0	50.0	20.8	.0	4.2	100.0	
거주 지역	서울	40	52	63	40	23	218	3.473 (.488)
		18.3	23.9	28.9	18.3	10.6	100.0	
	경기	36	48	52	34	10	180	
		20.0	26.7	28.9	18.9	5.6	100.0	
거주 형태	아파트	45	64	72	38	19	238	9.60 (.650)
		18.9	26.9	30.3	16.0	8.0	100.0	
	단독주택	9	12	14	8	4	47	
		19.1	25.5	29.8	17.0	8.5	100.0	
	연립주택	16	14	14	20	6	70	
		22.9	20.0	20.0	28.6	8.6	100.0	
	기타(자취, 하숙 등)	6	10	15	8	4	43	
		14.0	23.3	34.9	18.6	9.3	100.0	
월소 득	100만원 이하	9	7	14	5	6	41	24.039 (.241)
		22.0	17.1	34.1	12.2	14.6	100.0	
	100~200 만원	8	19	11	11	4	53	
		15.1	35.8	20.8	20.8	7.5	100.0	
	200~300 만원	15	21	23	21	8	88	
		17.0	23.9	26.1	23.9	9.1	100.0	
	300~400 만원	25	19	29	18	8	99	
		25.3	19.2	29.3	18.2	8.1	100.0	
	400~500 만원	7	11	18	13	2	51	
		13.7	21.6	35.3	25.5	3.9	100.0	
	500만원 이상	12	23	20	6	5	66	
		18.2	34.8	30.3	9.1	7.6	100.0	
전체	76	100	115	74	33	398		
	19.1	25.1	28.9	18.6	8.3	100.0		

피부타입을 연령대별로 살펴보면 ‘30대’의 경우 ‘복합성’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘40대’의 경우 ‘지성’이 가장 높게 나타났다. ‘50대 이상’은 건성이 가장 높게 나타났다.

‘20대’의 경우 ‘정상’, ‘건성’, ‘지성’을 선택한 비율이 20%대로 많은 차이를 보이지 않았다. 연령대가 높아질수록 ‘건성’이 높아지는 것을 알 수 있다($p<.01$).

피부타입을 거주 지역별로 살펴보면 두 지역모두 ‘지성’을 선택한 비율이 가장 높았고, ‘건성’이 다음 순으로 높게 나타났다. ‘예민성’은 상대적으로 낮게 나타났다.

피부타입을 거주 형태별로 살펴보면 ‘아파트’의 경우 ‘건성’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘연립주택’의 경우 ‘복합성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘기타(하숙, 자취 등)’의 경우 ‘지성’이 가장 높게 나타났다.

피부타입을 월 소득별로 살펴보면 ‘100만원~200만원’의 경우 ‘건성’이 상대적으로 높게 나타났고, ‘200~300만원’의 경우 ‘복합성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘300~400만원’의 경우 ‘정상’이 가장 높게 나타났으며 ‘400~500만원’의 경우 ‘지성’이 가장 높게 나타났다.

전체적으로 살펴보면 ‘지성’, ‘건성’, ‘정상’, ‘복합성’, ‘예민성’ 순으로 나타났다.

2. 실제 피부유형

[표 18] 실제 피부유형

내용		피부유형(명 / %)						전체	$\chi^2(p)$
구분		건성	중성	복합성	민감성	지성	아토피성		
연령	20대	10	29	37	12	22	13	123	22.26 (.101)
		8.1	23.6	30.1	9.8	17.9	10.6	100.0	
	30대	18	22	50	11	33	6	140	
		12.9	15.7	35.7	7.9	23.6	4.3	100.0	
	40대	11	32	32	11	17	8	111	
		9.9	28.8	28.8	9.9	15.3	7.2	100.0	
	50대	4	5	12	1	0	2	24	
		16.7	20.8	50.0	4.2	.0	8.3	100.0	
	이상	22	50	58	24	50	14	218	
		10.1	22.9	26.6	11.0	22.9	6.4	100.0	
거주 지역	서울	21	38	73	11	22	15	180	15.644 ** (.008)
		11.7	21.1	40.6	6.1	12.2	8.3	100.0	
	경기	32	56	75	19	40	16	238	
		13.4	23.5	31.5	8.0	16.8	6.7	100.0	
거주 형태	아파트	3	10	16	6	8	4	47	9.632 (.842)
		6.4	21.3	34.0	12.8	17.0	8.5	100.0	
	주택	5	15	24	8	13	5	70	
		7.1	21.4	34.3	11.4	18.6	7.1	100.0	
	연립	3	7	16	2	11	4	43	
		7.0	16.3	37.2	4.7	25.6	9.3	100.0	
	기타	3	7	16	3	8	4	41	
		7.3	17.1	39.0	7.3	19.5	9.8	100.0	
월소 득	100만 원이하	4	12	16	6	12	3	53	19.343 (.780)
		7.5	22.6	30.2	11.3	22.6	5.7	100.0	
	200만 원	14	20	29	4	15	6	88	
		15.9	22.7	33.0	4.5	17.0	6.8	100.0	
	300만 원	8	27	31	7	20	6	99	
		8.1	27.3	31.3	7.1	20.2	6.1	100.0	
	400만 원	6	12	15	8	8	2	51	
		11.8	23.5	29.4	15.7	15.7	3.9	100.0	
	500만 원	8	10	24	7	9	8	66	
		12.1	15.2	36.4	10.6	13.6	12.1	100.0	
	이상	43	88	131	35	72	29	398	
		10.8	22.1	32.9	8.8	18.1	7.3	100.0	
	전체	43	88	131	35	72	29	398	
		10.8	22.1	32.9	8.8	18.1	7.3	100.0	

**p<.01

피부유형을 연령대별로 살펴보면 모든 연령대에서 ‘복합성’이 가장 높게 나타났다.

‘30대’의 경우 ‘지성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘40대’의 경우 ‘중성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘50대 이상’의 경우 ‘복합성’이 50.0%로 가장 높게 나타났다.

피부유형을 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’의 경우 ‘복합성’, ‘중성’, ‘지성’이 각각 26.6%, 22.9%, 22.9%로 상대적으로 높게 나타났고, ‘아토피성’이 6.4%로 가장 낮게 나타났다.

‘경기’의 경우 ‘복합성’이 40.6%로 가장 높게 나타났고, ‘민감성’이 6.1%로 가장 낮게 나타났다($p<.01$).

피부유형을 거주 형태별로 살펴보면 모든 거주지에서 ‘복합성’이 가장 높게 나타났다.

‘아파트’의 경우 ‘중성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘기타(하숙, 자취 등)’의 경우 ‘지성’이 상대적으로 높게 나타났다.

피부유형을 월 소득별로 살펴보면 ‘복합성’이 모든 소득에서 가장 높게 나타났다.

‘100만원 이하’의 경우 ‘복합성’이 39.0%로 가장 높게 나타났고, ‘100~200만원’의 경우 ‘지성’이 상대적으로 높게 나타났다. ‘300~400만원’의 경우 ‘민감성’이 상대적으로 높게 나타났다.

전체적으로 살펴보면 ‘복합성’이 가장 높게 나타났고, ‘중성’, ‘지성’, ‘건성’, ‘민감성’, ‘아토피성’순으로 나타났다.

제 3 절 세안 관련지식

1. 세안지식

[표 19] 세안지식

구분	내용	응답자 (명)	평균 (갯수)	표준편차	F	유의 확률
연령	20대	123	6.59	1.911	.930	.426
	30대	140	6.40	2.211		
	40대	111	6.15	1.903		
	50대 이상	24	6.42	1.863		
거주 지역	서울	218	6.44	1.965	.277	.599
	경기	180	6.33	2.082		
거주 형태	아파트	238	6.22	2.049	2.440	.064
	단독주택	47	7.04	1.944		
	연립주택	70	6.40	2.053		
	기타(자취, 하숙)	43	6.63	1.732		
월소득	100만원 이하	41	6.59	1.703	.637	.672
	100~200만원	53	6.70	1.917		
	200~300만원	88	6.34	1.994		
	300~400만원	99	6.45	2.233		
	400~500만원	51	6.22	2.230		
	500만원 이상	66	6.14	1.805		
	합계	398	6.39	2.017		

세안지식을 연령대별로 살펴보면 ‘20대’가 평균 6.59점으로 가장 높게 나타났고, ‘40대’가 6.15점으로 상대적으로 낮게 나타났다.

세안지식을 거주 지역별로 살펴보면 ‘서울’이 6.44점, ‘경기’가 6.33점으로 나타났다.

세안지식을 거주 형태별로 살펴보면 ‘단독주택’이 7.04점으로 가장 높게 나타났고, ‘아파트’가 6.22점으로 상대적으로 낮게 나타났다.

세안지식을 월 소득별로 살펴보면 ‘100~200만원’이 6.70점으로 가장 높게 나타났고, ‘100만원 이하’가 6.59점으로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘500만원 이상’은 6.14점으로 가장 낮게 나타났다.

제 4 절 클렌징에 대한 행태 및 실태파악

1. 세안 횟수 및 세안 시기, 세기, 온도

[표 20] 세안 횟수 및 세안 시기, 세기, 온도

구분	횟수	응답자 수	백분율 (%)
세안은 몇 번	1회	14	3.5
	2회	274	68.8
	3회	95	23.9
	4회	5	1.3
	5회	9	2.3
	6회	1	.3
세안시기	아침	325	81.7
	저녁	12	3.0
	아침/점심/저녁	58	14.6
	이외		
	합계	395	99.2
	무응답	3	.8
세안의 세기	세안제 1번만 사용	3	.8
	뽀드득 소리 날때까지	16	4.0
	가볍게 세안	37	9.3
	기타	1	.3
	합계	57	14.3
	무응답	341	85.7
물의 온도	찬물	77	19.3
	미지근한 물	247	62.1
	따스한 물	68	17.1
	기타	6	1.5
	합계	398	100.0

세안 횟수는 ‘2번’이 68.8%로 가장 높았고, ‘3번’은 23.9%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘6번’은 0.3%로 가장 낮게 나타났다.

세안의 세기를 살펴보면(중복선택) ‘가볍게 세안’이 64.9%로 상대적으로 높게 나타났고, ‘뽀드득 소리 날 때까지’가 28.1%로 다음 순으로 높게 나타났다. 물의 온도를 살펴보면 ‘미지근한 물’이 62.1%로 가장 높게 나타났고, ‘찬물’과 ‘따스한 물’은 각각 19.3%, 17.1%로 나타났다.

2. 사용하는 클렌저 실태

[표 21] 사용하는 클렌저 실태

구분	내용	응답자 수	백분율(%)
사용하는 클렌저	비누	207	52.0
	파우더 형태	6	1.5
	젤 형태	44	11.1
	거품 형태	82	20.6
	오일 형태	8	2.0
	크림 형태	33	8.3
	로션 형태	12	3.0
	기타	6	1.5
클렌저가격	1만원 미만	197	49.5
	1~2만원	133	33.4
	2~4만원	62	15.6
	5~10만원	6	1.5
구매처 선호하는 곳	브랜드	55	13.8
	효과	213	53.5
	가격	84	21.1
	디자인	6	1.5
	기타	40	10.1
구매경로	인터넷 광고	67	16.8
	TV 광고	78	19.6
	잡지	28	7.0
	다른 사람권유	151	37.9
	기타	74	18.6
	합계	398	100.0

사용하는 클렌저를 살펴보면 ‘비누’가 52.0%로 상대적으로 높게 나타났고, ‘거품형태’가 다음 순으로 높게 나타났다. ‘오일 형태’와 ‘파우더 형태’는 2.0%, 1.5%로 상대적으로 낮게 나타났다.

클렌저 가격을 살펴보면 ‘1만원 미만’이 49.5%로 가장 높게 나타났다. ‘1~2만원’, ‘2~4만원’, ‘5~10만원’ 순으로 나타났다. 가격이 낮은 클렌저를 선택한 비율이 높음을 알 수 있다.

클렌저 구매시 선호하는 것을 살펴보면 ‘효과’가 53.5%로 가장 높았고, ‘가격’이 21.1%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘디자인’은 1.5%로 가장 낮게 나타났다.

클렌저를 구매하는 경로를 살펴보면 ‘다른 사람권유’가 37.9%로 가장 높게 나타났고, ‘TV광고’, ‘기타’, ‘인터넷 광고’는 각각 19.6%, 18.6%, 16.8%로 나타났다. ‘잡지’는 7.0%로 가장 낮게 나타났다.

3. 자신의 피부유형에 맞는 클렌저를 사용하는지 여부

[표 22] 자신의 피부유형에 맞는 클렌저를 사용하는지 여부

구분	응답자 수	백분율 (%)
그렇다	69	17.3
보통이다	306	76.9
맞지 않는다	23	5.8
합계	398	100.0

자신의 피부유형에 맞는 클렌저를 사용하는지 여부를 살펴보면 ‘보통이다’가 76.9%로 가장 높았고, ‘맞지 않는다’가 5.8%로 가장 낮게 나타났다.

4. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치여부에 따른 세안실태

[표 23] 자각피부타입과 실제피부타입의 일치여부에 따른 세안실태(횟수)

항목	세안 횟수	내용	일치여부		전체	
			일치	불일치		
세안은 몇 번	1.00	응답자 수	4	10	14	.875 (.972)
		백분율(%)	28.6	71.4	100.0	
	2.00	응답자 수	67	207	274	
		백분율(%)	24.5	75.5	100.0	
	3.00	응답자 수	24	71	95	
		백분율(%)	25.3	74.7	100.0	
	4.00	응답자 수	1	4	5	
		백분율(%)	20.0	80.0	100.0	
	5.00	응답자 수	3	6	9	
		백분율(%)	33.3	66.7	100.0	
	6.00	응답자 수	0	1	1	
		백분율(%)	.0	100.0	100.0	
전체		응답자 수	99	299	398	
		백분율(%)	24.9	75.1	100.0	

자각피부타입과 실제피부타입에 대한 일치와 불일치 군에 대하여 세안 상태를 비교 하여보면 [표 23]과 같다. 전체적으로 자각피부타입과 실제 피부 타입에 대하여 일치하는 경우가 24.9% 밖에 되지 않는다. 또한 일반적으로 하루에 두 번 세안 한다는 응답자가 274명으로 대다수 인 반면에 하루 5번 정도로 자신의 세안 상태에 대해 많은 관심을 가진 사람들의 경우에서 실제피부타입과 자각피부타입이 33.3%로 가장 많이 일치 한다.

이러한 결과는 [표 24]에 자각피부타입과 실제피부타입이 일치하는 경우가 오히려 세안관련 지식에서 불일치하는 경우보다 더 낮은 평가(6.28 점)을 받은 것으로 보아 세안의 방법에 있어 비교된 내용인 [표 25]에서 잘못된 세안 방법에 기인된 결과라고 본다. [표 25]에서 피부타입이 일치하는 경우에 뽀드득 소리 날 때까지 세안한다는 좋지 않는 방법의 세안방법 응답자가 38.6%나 차지해 실제 피부유형 자각과 세안 방법과 또는 세안 지식과는 무관한 것으로 보인다.

[표 24] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 세안지식

구분	응답자 수(명)	세안지식 정답 평균	표준편차	t	유의확률
일치	99	6.28	2.031	.385	.535
불일치	299	6.43	2.014		
합계	398	6.39	2.017		

[표 25] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 세안방법분석

구분	세안방법	내용	일치여부		전체	유의확률
			일치	불일치		
세안의 세기	세안제를 여러번 사용	응답자 수	5	22	27	7.105 (.213)
		백분율(%)	18.5	81.5	100.0	
	세안제를 1번만 사용	응답자 수	54	183	237	
		백분율(%)	22.8	77.2	100.0	
	뽀드득 소리 날 때까지	응답자 수	17	27	44	
		백분율(%)	38.6	61.4	100.0	
	가볍게 세안	응답자 수	21	60	81	
		백분율(%)	25.9	74.1	100.0	
	도구를 사용하여 세안	응답자 수	0	4	4	
		백분율(%)	.0	100.0	100.0	
	기타	응답자 수	1	2	3	
		백분율(%)	33.3	66.7	100.0	
전체		응답자 수	98	298	396	
		백분율(%)	24.7	75.3	100.0	



HANSUNG
UNIVERSITY

5. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용 클렌저

[표 26] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 클렌징종류

	클렌저 종류	내용	일치여부		전체
			일치	불일치	
사용하는 클렌저	비누	응답자 수(명)	54	153	207
		백문율(%)	26.1	73.9	100.0
	파우더 형태	응답자 수(명)	4	2	6
		백문율(%)	66.7	33.3	100.0
	젤 형태	응답자 수(명)	11	33	44
		백문율(%)	25.0	75.0	100.0
	거품 형태	응답자 수(명)	19	63	82
		백문율(%)	23.2	76.8	100.0
	오일 형태	응답자 수(명)	1	7	8
		백문율(%)	12.5	87.5	100.0
	크림 형태	응답자 수(명)	4	29	33
		백문율(%)	12.1	87.9	100.0
	로션 형태	응답자 수(명)	5	7	12
		백문율(%)	41.7	58.3	100.0
	기타	응답자 수(명)	1	5	6
		백문율(%)	16.7	83.3	100.0
전체	응답자 수(명)	99	299	398	
	백문율(%)	24.9	75.1	100.0	

자각피부타입과 실제피부타입의 일치도에 따른 클렌저 사용 종류에서는 일반적으로 비누를 사용 할 것으로 기대 되었으며, 피부타입이 일치하는 경우나 일치하는 경우 모두 비누를 선호하여 사용하는 것으로 나타났다. 비누 이외의 사용자는 극히 적은 수가 응답하였으며 그중에 거품형태의 클렌저를 사용하는 사람이 82명으로 가장 많았으나 피부타입 일치도는 23%로 높지 못하였다. 파우더 형태나 로션형태의 사용자들은 응답자 수가 통 6명과 12명인데 반해 각각 피부타입의 일치도에 있어서 66.7%와 41.7%로 높게 나타났다. 또한 오일형태와 크림형태의 사용자는 각각 8명과 33명이 대답하였으나 피부타입 일치도는 12.5%와 12.1%로 오히려 다른 형태 및 비누 사용자들보다 낮게 나타났다. 오일이나 크림형태의 클렌저 사용자들 경우 피부타입에 대한 정확한 자각이 필요하고 또한 피부타입에 맞는 클렌저 사용이 필요하다고 판단된다.

제 5 절 딥클렌징에 대한 행태 및 실태파악

1. 딥클렌징에 대한 인식

[표 27] 딥클렌징에 대한 인식

구분	내용	응답자 수	백분율 (%)
인식여부	알고 있다	137	34.4
	모른다	261	65.6
딥클렌징에 대해 모르는 이유	관심이 없어서	195	49.0
	주변에 여성이 없어서	10	2.5
	화장을 안 해서	35	8.8
	기타	4	1.0
	합계	244	61.3
사용의사 여부	예	82	33.6
	아니오	162	66.4
	합계	244	100.0
사용의사가 없는 이유	잘 몰라서	38	22.5
	귀찮아서	56	33.1
	남자라서	19	11.2
	관심이 없어서	53	31.4
	기타	3	1.8
	합계	169	100.0
사용의사가 없는 이유	피부관리에 관심이 생겨서	31	25.0
	피부가 좋아질 것 같아서	69	55.6
	호기심	12	9.7
	외모에 대한 자신감 회복	9	7.3
	기타	3	2.4
	합계	124	100.0

딥클렌징에 대해 아는지 살펴보면 ‘모른다’가 65.6%, ‘알고 있다’가 34.4%로 나타났다.

딥클렌징에 대해 모르는 이유를 살펴보면 ‘관심이 없어서’가 79.9%로 가장 높게 나타났고, ‘화장을 안 해서’가 다음 순으로 높게 나타났다. ‘주변에 여성이 없어서’와 ‘기타’가 각각 4.1%, 1.6%로 상대적으로 낮게 나타났다.

딥클렌저를 사용할 의사를 살펴보면 ‘예’가 33.6%, ‘아니오’가 66.4%로 나타났다. 사용할 의사가 없다면 어떤 이유 때문인지 살펴보면 ‘귀찮아서’와 ‘관심이 없어서’가 각각 33.1%, 31.4%로 상대적으로 높게 나타났다.

사용할 의사가 있다면 어떤 이유 때문인지 살펴보면 ‘피부가 좋아질 것 같아서’가 55.6%로 가장 높게 나타났고, ‘피부 관리에 관심이 생겨서’가 25.0%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘외모에 대한 자신감 회복’은 7.3%로 상대적으로 낮게 나타났다.



2. 딥클렌징 사용유무

[표 28] 딥클렌징 사용유무

구분	내용	응답자 수	백분율 (%)
사용유무	예	112	38.5
	아니오	179	61.5
	합계	291	100.0
처음 사용한 계기	피부관리 때문에	54	13.6
	화장을 해서	7	1.8
	선물을 받아서	24	6.0
	호기심	19	4.8
	광고를 보고	6	1.5
	기타	12	3.0
	합계	122	30.7
사용횟수	1번	35	29.7
	2번	22	18.6
	3번	21	17.8
	4번 이상	15	12.7
	기타	25	21.2
	합계	118	100.0
현재 사용하고 있는 딥클렌저	폼클렌징(거품나는 형태)	65	55.6
	파우더 형태(가루 형태)	3	2.6
	젤 형태	11	9.4
	고마쥐(때처럼 밀리는 형태)	6	5.1
	스크럽(알갱이 형태)	22	18.8
	기타	10	8.5
	합계	117	100.0
가격대	1만원 미만	14	12.2
	1~2만원	42	36.5
	2~3만원	44	38.3
	3~4만원	13	11.3
	4만원 이상	2	1.7
	합계	115	100.0
구입경로	인터넷광고	19	16.5
	TV 광고	16	13.9
	잡지	9	7.8
	지인의 권유	58	50.4
	기타	13	11.3
	합계	115	100.0

딥클렌징 사용유무를 살펴보면 ‘예’가 38.5%, ‘아니오’가 61.5%로 나타났다.

처음 사용하게 된 계기를 살펴보면 ‘피부 관리 때문에’가 44.3%로 가장 높게 나타났고, ‘선물을 받아서’와 ‘호기심’이 각각 19.7%, 15.6%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘화장을 해서’와 ‘광고를 보고’는 각각 5.7%, 4.9%로 상대적으로 낮게 나타났다.

딥클렌징 사용 횟수를 살펴보면 횟수가 많아질수록 선택한 비율은 낮아지는 것을 볼 수 있다. ‘1번’은 29.7%로 가장 높고, ‘4번 이상’은 12.7%로 상대적으로 낮게 나타났다.

현재 사용하고 있는 딥클렌저를 살펴보면 ‘폼 클렌징’이 55.6%로 가장 높게 나타났고, ‘스크럽’이 18.8%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘파우더 형태’는 2.6%로 상대적으로 낮게 나타났다.

딥클렌저의 가격대를 살펴보면 ‘2~3만원’과 ‘1~2만원’이 각각 38.3%, 36.5%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘4만원 이상’은 1.7%로 가장 낮게 나타났다.

딥클렌저의 구입정보를 어디서 얻는지 살펴보면 ‘지인의 권유’가 50.4%로 가장 높게 나타났고, ‘인터넷 광고’는 16.5%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘잡지’는 7.8%로 가장 낮게 나타났다.

3. 딥클렌저 구매 시 선호, 효과, 사용 못하는 이유

[표 29] 딥클렌저 구매 시 선호, 효과, 사용 못하는 이유

구분	내용	응답자 수	백분율 (%)
딥클렌저 구매시 가장 선호하는 것	브랜드	11	9.5
	효과	69	59.5
	가격	10	8.6
	지인의 권유	19	16.4
	기타	7	6.0
	합계	116	100.0
딥클렌저 사용이 피부개선에 효과가 있다고 생각하는 지	매우 효과 크다	8	6.9
	효과 있다	48	41.4
	보통이다	54	46.6
	효과 없다	4	3.4
	전혀 효과 없다	2	1.7
	합계	116	100.0
사용하지 못한 이유	번거로워서	70	36.8
	효과 없을 것 같아서	15	7.9
	비싸서	2	1.1
	제품에 대해 잘 몰라서	89	46.8
	기타	14	7.4
	합계	190	100.0

딥클렌저 구매 시 가장 선호하는 것을 살펴보면 ‘효과’가 59.5%로 가장 높게 나타났고, ‘가격’과 ‘기타’는 각각 8.6%, 6.0%로 상대적으로 낮게 나타났다. 딥클렌저 사용이 피부개선에 효과가 있다고 생각하는지 살펴보면 ‘보통이다’가 46.6%, ‘효과 있다’가 41.4%로 상대적으로 높게 나타났다. ‘전혀 효과 없다’는 1.7%로 가장 낮게 나타났다.

사용하지 못한 이유를 살펴보면 ‘제품에 대해 잘 몰라서’가 46.8%로 가장 높게 나타났고, ‘번거로워서’가 36.8%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘비싸서’는 1.1%로 가장 낮게 나타났다. 이는 화장품 회사나 관련 업종에서 보다 더 적극적인 방법으로 클렌징과 딥클렌징에 대해 홍보하고 마케팅해야 한다는 것을 의미하기도 한다.

4. 사용의사 및 사용의사에 대한 이유

[표 30] 사용의사 및 사용의사에 대한 이유

구분	내용	응답자 수	백분율 (%)
사용할 의사	예	82	43.9
	아니오	105	56.1
	합계	187	100.0
사용할 의사가 있다면 이유	피부관리에 관심이 생겨서	20	21.5
	피부가 좋아질 것 같아서	62	66.7
	호기심	3	3.2
	외모에 대한 자신감 회복	6	6.5
	기타	2	2.2
	합계	93	100.0
사용할 의사가 없다면 이유	쑥스러워서	1	.9
	번거로워서	57	49.6
	효과 없을 것 같아서	6	5.2
	비싸서	5	4.3
	제품에 대해 잘 몰라서	34	29.6
	기타	12	10.4
	합계	115	100.0

사용할 의사를 살펴보면 ‘예’가 43.9%, ‘아니오’가 56.1%로 나타났다.

사용할 의사가 있다면 어떤 이유 때문인지 살펴보면 ‘피부가 좋아질 것 같아서’가 66.7%로 가장 높게 나타났고, ‘피부 관리에 관심이 생겨서’가 21.5%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘호기심’과 ‘기타’는 각각 3.2%, 2.2%로 상대적으로 낮게 나타났다. 사용할 의사가 없다면 어떤 때문인지를 살펴보면 ‘번거로워서’가 49.6%로 가장 높게 나타났고, ‘제품에 대해 잘 몰라서’가 29.6%로 다음 순으로 높게 나타났다. ‘쑥스러워서’는 0.9%로 가장 낮게 나타났다.

5. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 지식

[표 31] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 지식

항목	구분	내용	일치여부		전체	유의확률
			일치	불일치		
딥클렌징 인식여부	알고 있다	응답자수	44	93	137	5.864 (.015)
		백분율(%)	32.1	67.9	100.0	
	모른다	응답자수	55	206	261	
		백분율(%)	21.1	78.9	100.0	
전체		응답자수	99	299	398	
		백분율(%)	24.9	75.1	100.0	

자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징에 대한 지식은 [표 31]과 같이 나타났다. 딥클렌징에 대하여 알고 있다고 답한 경우가 전체 응답자 400명 중에 137명 밖에 되지 않지만 자신의 피부유형에 대하여 정확하게 알고 있는 비율은 딥클렌징을 모르는 사람보다 32.1%로 높게 나타났다. 이것은 딥클렌징을 알고 있을 만큼 피부에 대해 관심도가 높음을 나타내는 것으로 분석된다. 반면에 딥클렌징을 모른다고 답한 경우 자신의 피부유형에 대해 잘못 파악하고 있는 경우가 78.9%로 대부분의 경우 자신의 피부유형에 대하여 정확하게 모르는 것으로 나타났다.

6. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 경험

[표 32] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 딥클렌징 경험이유

항목	구분	내용	일치여부		전체	유의확률
			일치	불일치		
딥클렌징 경험의 이유	피부관리	응답자 수	14	40	54	2.869 (.720)
	때문에	백분율(%)	25.9%	74.1%	100.0%	
	화장을	응답자 수	2	5	7	
	해서	백분율(%)	28.6%	71.4%	100.0%	
	선물을	응답자 수	4	20	24	
	받아서	백분율(%)	16.7%	83.3%	100.0%	
	호기심	응답자 수	5	14	19	
		백분율(%)	26.3%	73.7%	100.0%	
	광고를	응답자 수	2	4	6	
	보고	백분율(%)	33.3%	66.7%	100.0%	
	기타	응답자 수	1	11	12	
		백분율(%)	8.3%	91.7%	100.0%	
전체		응답자 수	28	94	122	
		백분율(%)	23.0%	77.0%	100.0%	

자각피부유형과 실제 피부 유형의 일치도에 따른 딥클렌징 사용 경험의 이유는 [표 32]와 같다. 딥클렌저를 사용 해봤다는 경험자는 총 122명이 응답하였다. 실제 자신의 피부유형을 정확하게 파악하고 있는 집단 군에서는 광고를 보고 사용하게 되었다는 경우가 33.3%로 기타 20%대의 다른 이유에 따른 경험보다 많았다. 이는 아직까지는 대중매체를 통해 많은 경우가 피부 관리에 대한 필요성을 느끼고 있다는 것이다. 대중매체를 통한 피부관리의 관심 증가는 매체를 통한 톱스타나 개인을 동일시 할 수 있는 대상에 대한 동경과 선호에 따른 것이라고 볼 수 있다. 자신의 피부유형을 잘못 자각한 군에서는 타인으로부터 선물을 받아서 사용해보았다는 경우가 기타를 제외하고 가장 많은 83.3%로 나타났다. 이 경우는 비교적 자신의 피부유형을 잘 모르는 경우의 응답자들은 대부분 자발적 피부관리 보다 수동적 방법이나 제안에 의해 피부관리를 경험 하는 것으로 보인다.

7. 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용 딥클렌저

[표 33] 자각피부유형과 실제피부유형의 일치도에 따른 사용 딥클렌저

항목	구분	내용	일치여부		전체	유의확률
			일치	불일치		
사용 딥클렌저	폼클렌징 (거품나는 형태)	사용자수	14	51	65	5.273 (.383)
		백분율 (%)	21.5	78.5	100.0	
	파우더 형태 (가루 형태)	사용자수	0	3	3	
		백분율 (%)	.0	100.0	100.0	
	젤 형태	사용자수	3	8	11	
		백분율 (%)	27.3	72.7	100.0	
	고마쥐(때처럼 밀리는 형태)	사용자수	3	3	6	
		백분율 (%)	50.0	50.0	100.0	
	스크럽 (알갱이 형태)	사용자수	4	18	22	
		백분율 (%)	18.2	81.8	100.0	
	기타	사용자수	4	6	10	
		백분율 (%)	40.0	60.0	100.0	
전체		사용자수	28	89	117	
		백분율 (%)	23.9	76.1	100.0	

자각피부 유형과 실제 피부유형의 일치도에 따른 사용자들의 딥클렌저 사용을 살펴보면 [표 33]과 같다. 피부유형이 일치하는 경우는 딥클렌저를 사용해본 경험 있는 사람들 총 117명 중에 28명으로 23.9% 만이 자각피부 유형과 실제 피부 유형이 일치했다. 가장 많이 사용한 딥클렌저는 폼클렌징 형태로서 65명 이었다. 반면에 고마쥐를 사용한 사용자는 6명으로 통계를 위한 데이터 처리에 부적할 만큼 적은 수가 사용하였다. 대부분의 성인 남성의 경우 딥클렌징까지 경험하더라도 실제 자신의 피부유형과 자각하는 피부유형에는 많은 차이를 보이고 있음을 보여 주고 있다.

제 6 절 결과 분석

1. 비교분석

서울 및 경기 일대 수도권 지역에 거주하는 성인 남성들의 경우 소득과 주거환경이 안정 될수록 피부건강을 해치는 행위 요소가 줄어들게 되고, 피부건강에 대한 관심이 높게 나타났다. 피부건강과 밀접한 흡연에 대하여 피우지 않는다고 대답한 응답자가 20대를 제외하고 모두 51%이상으로 나타났다. 단순히 피부건강을 위해 담배를 피우지 않는다고 볼 수는 없지만 대부분 나이가 들어감에 따라 피부건강에 유익한 방향으로 변화되어 가고 있다. 거주 형태에 따라서 볼 때도 아파트 거주 형태 일 때 금연의 비율은 55.5%로 단독형태(46.8%)와 연립 형태(44.3%)보다 높게 나타났다. 이는 단독이나 연립상태 보다 아파트 거주 상태의 생활 소득이 높고 또한 대규모의 인구 집단화 되어 있는 공동의 공간이라는 점이 반영된 결과라고 볼 수 있다. 응답자들의 자각 피부 유형과 실제 유형에 있어서 많은 차이를 보이고 있는데 가장 많은 차이를 보이는 것은 40대 남성의 경우 자각피부 유형이 지성인 반면에 실제 유형은 복합성으로 나타났다. 복합성의 경우 자각하는 피부유형이 혼돈되는 이유가 많을 수 있어 피부자각 오류확률이 높다고 볼 수 있다. 남성들의 피부관리 지출 비용에 대하여 선행연구(안정화, 2011)에서는 월평균 5만원 미만(73.4%)으로 나타났으며, 본 연구에서는 보다 세분화된 설문의 결과로 5만원 이하의 비용으로 82.9%를 지출 하는 것으로 동일하게 나타났다고 볼 수 있다.

20대 남성의 경우 자각 피부 타입이 정상, 건성, 지성이 비교적 고른 분포를 보이지만 연령대가 높아질수록 건성의 높아진다. 비교적 열악한 생활환경의 경우 자신의 피부를 지성으로 자각하는 확률이 높았다. 이에 대하여 생활환경은 피부 세안 및 클렌징의 환경과 무관하지 않을 것으로 판단된다. 추가적으로 생활환경에 따른 클렌징의 방법과 효과를 더 면밀하게 검토해 볼 필요가 있다고 생각되어진다. 또한 클렌징과 딥클렌징의 실태에 따라 피부타입을 개선하거나 변화 시키는 요소에 대한 연관성이 연구되어

저야 한다고 판단한다.

피부 유형에 대하여 선행연구(안정화, 2011)에서는 지성이 30.8%, 건성 26.4%, 정상 15.8%, 복합성 12.4 % 예민성이 10.3% 로 나타난 것에 비교하여, 본 연구에서 나타난 결과를 살펴보면 지성은 18.1%, 건성 10.8%, 중성 22.1%, 복합성 32.9%, 민감성 8.8%로 차이를 보이고 있다. 그 차이를 보이는 이유는 첫째로, 이는 선행연구에서는 20대 남자 대학생과 50대까지의 일반 성인을 대상으로 서울 지역과 원주 지역을 국한하여 조사한 결과로 본 연구에서 400명의 서울 및 수도권을 표본으로 하는 광범위한 조사 결과와 다를 수 있다고 판단된다. 둘째로 본 연구에서 설문되어진 내용에 대하여 정상피부에 해당되는 경우와 복합성과 중성피부에 해당되는 경우 답변 중복과 모호성에서 얻어진 결과로 볼 수 있다.

남성들이 피부 유형을 자각하는 것과 실제 피부유형의 객관적 측정에 의한 판단과 일치성을 연구한 선행연구 김유선(2008)⁷⁵⁾에서 성인 남성이 자각하는 피부 유형과 주객관적 평가도구로 파악한 피부 유형과의 차이는 일반적으로 건성 피부로 자각하는 경우 실제 피부의 수분이 전형적 건성 피부의 수분 보다 많게 측정되었고, 지성이라고 자각한 피부도 실제 전형적인 지성피부에서 측정되는 유분의 양보다 적게 측정 되었다. 실제 남성들의 경우 자각하는 피부 유형이 측정 피부 유형이 다소 차이를 드러내고 있는데, 본 연구 에서도 동일한 자각 오류가 나타나고 있다. 자각하는 피부 타입의 경우 연령별로 차이는 있지만 30대는 복합성으로 자각, 40대의 경우 지성으로 자각하는 경우가 가장 높게 나타났으며 50대 이상은 건성이 가장 많이 나타났다. 그러나 실제 피부 유형에 있어서는 30대는 지성이 상대적으로 높게 나타났으며, 40대의 경우 중성이 상대적으로 높게 나타났다. 이런 결과를 볼 때 선행연구³¹⁾와 동일한 결과를 갖는다고 볼 수 있다.

세안관련 지식은 총 10개 문항 중에 비교적 균일하게 6~7 문항의 정답을 고르는 것으로 보아 양호한 세안 지식을 가지고 있다.

클렌징 방법에서 가장 큰 많이 범하는 잘못된 방법으로는 ‘뽀드득 소리

75) 김유선 외 4명, 「성인남성이 자각하는 피부형과 주객관적 평가도구와의 일치성」, 『한국미용학회지』, 한국미용학회, Vol 14, No. 3, 2008, p215-217

날 때 까지 씻는다'로 28.1%나 선택하였다.

세안 습관에 있어서 선행연구는 김종임(2007)⁷⁶⁾에서는 하루 2회가 67.8%이고 젊은 층 일수록 세안의 중요성이 높게 인식되어 진다는 결과를 발표 하였으며, 본 연구에서도 하루 2회 세안이 68.8%로 선행연구와 일치하는 결과를 보여 준다. 세안 시 세척하는 물의 온도는 미지근한 미온수를 적용한다는 답변이 62.1%로 가장 많이 나타났다. 세안의 세기에 있어서도 64.9%로 가볍게 하는 것으로 나타났다. 클렌저의 가격은 1만원 미만 (49.5%)의 단순한 비누 세안제를 사용하는 경우가 52%로 가장 많이 나타났다. 이외 클렌저 사용은 오일과 파우더 형태가 각각 2.0%와 1.5%로 미약 하였다.

클렌저의 구매 시 선호 선택 항목은 효과면으로 53.5%로 가장 높았으며, 구매 경로는 다른 사람의 권유(37.9%)로 나타났다. 딥클렌저의 사용 유무에서 '딥클렌저를 모른다'가 65.6%로 나타난 것과 모르는 이유가 '관심 없음'(79.9%)으로 나타나는 것으로 보아 남성들의 피부건강을 위해 관련 업종은 보다 더 적극적이고 효과적인 마케팅과 홍보 전략을 구상하여야 할 것으로 보인다. 딥클렌저 사용 희망에 있어서 여전히 부정적 의사가 66.4%로 나타났으며, 그 이유가 귀찮거나 관심이 없음으로 나타났다.

딥클렌저의 사용 유무에서 '예'로 답한 경우가 38.5% '아니오'가 61.5%이며 사용자의 대부분은 피부관리 때문(44.3%)이라고 답변 하였다. 사용자들이 가장 많이 선택한 딥클렌저는 폼클렌저(55.6%)로 나타났다. 구매 시 경로 및 정보 취득은 여전히 '지인의 권유'(50.4%)로 나타나 화장품 및 피부 관련 업종의 적극적인 홍보 미흡이 드러나고 있다. 클렌징과 마찬가지로 딥클렌징에 있어서 남성들에게 가장 부정적으로 드러나는 현상은 관심이 없거나 잘 모른다는 것으로 드러났다.

76) 김종임, 「세안(클렌징)에 대한 연령별 인지도 조사연구」, 『대한 피부학회지』, 대한피부학회, Vol 5 No3, 2007, pp.109-112

2. 연구가설 검증 및 고찰

본 연구를 실시함에 있어서 가설을 하였으며, 각각의 설정 가설에 대하여 본 연구를 통한 결과는 다음과 같았다.

첫째, ‘성인 남성은 경제력, 생활환경 그리고 연령에 따라 피부에 대한 관심도와 피부관리 방법에 차이가 있을 것이다’에 대하여 나이가 들어감에 따라 일반생활 방식의 발전과 변화를 가지게 되면서 자연스럽게 건강한 육체를 지향하는 방향으로 삶의 태도가 변화하고 있었다. 더불어 피부건강에 유익한 방향으로 기호품이 변화 되고 있으며, 취침시간, 운동시간, 운동의 방법들도 신체적으로 무리가 적고 유리한 방향으로 변화되고 있었다.

둘째, ‘성인남성의 경제력, 생활환경 그리고 연령에 따라 클렌징과 딥클렌징에 대한 인식실태와 관리 실태가 차이를 보일 것이다.’에서 클렌징이나 딥클렌징에 상관없이 연령대별 클렌징의 인식 실태와 행위는 별다른 차이를 가지지 않는 것으로 나타났다. 단, 경제력에 따라 피부건강에 대하여 경제력이 우수한 쪽에서 더 많은 관심과 적극적인 태도를 가지고 있음을 알 수 있었다. 모든 경우에 대하여 딥클렌징에 대해 ‘잘 모른다’와 ‘관심없음’의 답변이 많은 비중을 차지하고 있었다. 또한 아직까지도 대부분의 성인 남성의 경우 세안에 대하여 평소 하던 습관대로 세안하는데 ‘비누’를 가장 많이 사용하고 있으며, 이는 전통적으로 사용되어오던 방법대로 세안 및 클렌징하고 있음을 나타낸다. 특별히 직업군으로 보면 전문가나 관련업종을 제외하고는 별다른 차이를 보이지 않는다.

셋째, ‘성인 남성들의 대부분은 실제 피부타입과 인식하고 있는 피부타입에 차이가 있을 것이다’에서는 선행연구(김종임, 2007)에서 드러난 결과와 마찬가지로 인식과 실제 타입의 차이가 발견 되었다.

또한 대부분의 성인남성은 1차 클렌징에서 2차 딥클렌징까지 연계하여

피부관리를 하는 비율이 매우 적게 나타났으며, 그 답변으로 딥클렌징에 대하여 ‘모른다’ 답변이 65.6%를 차지하고 이중에 사용의사를 묻는 항목에서도 66.4%로 부정적인 대답을 하여 대부분의 성인 남성은 클렌징 상태에서 피부관리를 하고 딥클렌징까지 피부관리를 연계하여 실시하지 않고 있거나, 하지 않겠다는 것으로 나타났다.

넷째, ‘성인 남성들 중에 실제피부타입과 자각 피부타입간에 차이가 있는 군과 없는 군은 피부에 대한 관심도, 클렌징과 딥클렌징 그리고 관리 방법에 차이가 있을 것이다’에서는 실제로 자각하는 피부 유형과 실제 피부유형이 일치하는 경우는 비교적 피부건강에 대해 많은 관심도를 나타냈고 피부건강 관리의 행태 또한 올바른 태도를 보여줬다. 클렌징의 실태, 클렌저의 사용, 클렌징의 횟수, 딥클렌저에 대한 인식, 딥클렌저의 사용 빈도 그리고 실제 사용하는 딥클렌저의 유형에서도 자각피부유형과 실제피부유형이 일치하는 경우에 모든 빈도수가 높게 나타났다.



제 5 장 결 론

서울 및 경기 일대 수도권 지역에 거주하는 성인 남성들을 대상으로 클렌징과 딥클렌징 인식도와 사용 실태를 연구하기 위하여 설문을 작성하고 400명의 모집단을 통하여 설문조사를 실시하였다. 설문으로 조사된 데이터는 SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 15.0 통계패키지 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 평균차이 검증인 Ttest와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다. 라이프스타일 및 지각하고 있는 피부 유형의 차이를 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단간의 차이를 살펴보았다.

성인 남성들은 소득과 주거환경이 안정 될수록 피부건강을 해치는 행위 요소가 줄어들게 되고, 피부건강에 대한 관심이 높게 나타났다. 피부건강과 밀접한 흡연에 대하여 피우지 않는다고 대답한 응답자가 20대를 제외하고 모두 51% 이상으로 나타났다.

연구 결과 남성들의 자각 피부 유형과 실제 유형에 있어서 많은 차이를 보이고 있는데 가장 많은 차이를 보이는 것은 40대 남성의 경우 자각피부 유형이 지성인 반면에 실제 유형은 복합성으로 나타났다.

본 연구에서 피부관리를 위해 성인남성이 지출하는 한 달 평균 비용은 5만원 이하의 비용으로 82.9%를 지출 하는 것으로 나타났다.

본 연구에서 나타난 성인 남성의 피부 유형은 지성 18.1%, 건성 10.8%, 중성 22.1%, 복합성 32.9%, 민감성 8.8%로 나타났다.

세안관련 지식은 총 10개 문항 중에 비교적 균일하게 6~7 문항의 정답을 고르는 것으로 보아 양호한 세안 지식을 가지고 있다.

클렌저의 가격은 1만원 미만(49.5%)의 단순한 비누 세안제를 사용하는 경우가 52%로 가장 많이 나타났다. 비누를 제외한 클렌저 사용이 미흡한 이유는 아직까지도 남성들에게 클렌징에 대한 이해가 부족하고 비누를 제외한 전문 클렌저를 구매하거나 사용하는데 번거롭거나, 잘 알지 못하는 이유라고 판단된다.

클렌저의 구매 시 선호 선택 항목은 ‘사용 기대효과’가 53.5%로 가장 높았으며, 구매 경로는 다른 사람의 권유(37.9%)로 나타났다. 딥클렌저의 사용 유무에서 ‘딥클렌저를 모른다’가 65.6%로 나타난 것과 모르는 이유가 ‘관심 없음’(79.9%)으로 나타나는 것으로 보아 남성들의 피부건강을 위해 관련 업종은 보다 더 적극적이고 효과적인 마케팅과 홍보 전략을 구상하여야 할 것으로 보인다. 딥클렌저 사용 희망에 있어서 여전히 부정적 의사가 66.4%로 나타났으며, 그 이유가 귀찮거나 관심이 없음으로 나타났다. 딥클렌저의 사용 유무에서 ‘예’로 답한 경우가 38.5% ‘아니오’가 61.5%이며 사용자의 대부분은 피부관리 때문(44.3%)이라고 답변 하였다. 사용자들이 가장 많이 선택한 딥클렌저는 폼클렌저(55.6%)로 나타났다. 구매 시 경로 및 정보 취득은 여전히 ‘지인의 권유’(50.4%)로 나타나 화장품 및 피부 관련 업종의 적극적인 홍보 미흡이 드러나고 있다.

클렌징과 마찬가지로 딥클렌징에 있어서 남성들에게 가장 부정적으로 드러나는 현상은 관심이 없거나 잘 모른다는 것으로 드러났다.

또한, 실제로 자각하는 피부 유형과 실제 피부유형이 일치하는 경우는 비교적 피부건강에 대해 많은 관심을 나타냈고 피부건강 관리의 행태 또한 올바른 태도를 보여줬다. 클렌징의 실태, 클렌저의 사용, 클렌징의 횟수, 딥클렌저에 대한 인식, 딥클렌저의 사용 빈도 그리고 실제 사용하는 딥클렌저의 유형에서도 자각피부유형과 실제피부유형이 일치하는 경우에 모든 빈도수가 높게 나타났다.

본 연구의 결과에 따르면 성인 남성 대다수는 나이가 들어감에 따라 일반생활 방식의 발전과 변화를 가지게 되면서 자연스럽게 건강한 육체를 지향하는 방향으로 삶의 태도가 변화하고 있었다. 더불어 피부건강에 유의한 방향으로 기호품이 변화 되고 있으며, 취침시간, 운동시간, 운동의 방법들도 신체적으로 무리가 적고 유리한 방향으로 변화되고 있었다.

또한, 성인남성 대부분은 딥클렌징에 대해 ‘잘 모른다’와 ‘관심없음’의 답변이 많은 비중을 차지하고 있었다. 이는 아직까지 사회적 흐름이나 경향에 대하여 남성의 피부관리 측면이 다른 이슈에 비해 관심의 비중이 적

음을 보여 주고 있다. 같은 이유로 대부분의 성인 남성은 클렌징 상태에서 피부관리를 하고 딥클렌징까지 피부관리를 연계하여 실시하지 않고 있거나, 하지 않겠다는 것으로 나타났다.

결과에 따르면 자각하는 피부유형을 올바르게 알수록 피부건강관리에 보다 더 적극적인 자세를 취한다. 이는 남성들에게 피부건강에 대한 홍보 방법에 있어서도 실제로 자신의 피부유형을 정확하게 알게 하는 것도 좋은 방법이라고 생각되어진다.

본 연구의 향후 과제는 자각 피부유형과 실제 피부유형을 비교함에 있어서 피부유형에 대한 판단을 본 연구에서 적용한 설문에 의한 방법이 아닌 실질적이고 객관적인 실험적 방법으로 보다 더 정확한 피부유형이 파악된 상태에서, 그 결과를 바탕으로 비교하는 것이 필요하다고 본다. 또한 세밀한 연구 과정으로 경제력과 생활환경간에 차이가 드러날 것으로 보이는 피부유형별 데이터 획득 등 보다 더 광범위하고 세밀한 조사가 단계적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.

본 연구에서 성인 남성이 딥클렌징에 대하여 부정적 요소를 가진 ‘관심도’와 ‘귀찮음’에 대하여 관련 업종과 연구내용들은 보다 더 적극적으로 남성들에게 다가설 수 있는 홍보 수단이 필요하고 또한 남성들에게 ‘구매’와 ‘사용의 편의성’을 제공하여야한다. 남성들도 부담 없이 외모를 가꾸고, 피부관리를 하며, 외모로부터 얻어지는 남성들의 자신감과 여유를 갖고, 보다 풍요롭고 행복한 사회를 이룩하는데 경주하길 바란다.

【참고문헌】

1. 국내문헌

- 강호정, 함정희, 「수중 질환에서의 피부 각질층 보습 기능에 관한 연구」, 『대한피부과학회지』, 대한피부과학회, 3권 6호, 1995, pp. 890-895
- 고혜정, 「흡연과 피부표면 수분과의 관계」, 연세대학교 의학 및 질병관리 학 석사학위논문, 1997
- 공희경, 황인철, 「글리콜산 필링후 건성 및 지성 피부의 유분, 수분과 피부 탄력도 평가」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제8권 제3호, 통권 제23호, 2010, pp.1-10
- 곽재욱, 「영양과 피부질환」, 『의약정보』, 약업신문사, 1993
- 권영진, 「20,30대 남성의 화장품 사용실태 및 요구도에 관한연구」, 숙명 여자대학교 향장미용학 석사학위논문, 2009
- 김금란, 김주섭, 「피부 유수분 상태가 피부착색지수에 미치는 영향」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제7권 제1호 통권 제17호, 2009 pp.101-113
- 김덕현, 「건강관리서비스제도에 대한 지역사회 주민들의 태도에 미치는 요인」, 한양대학교 법행정학 석사학위 논문, 2011
- 김명화, 「피부장벽과 단백질」, 『한국피부장벽학회지』 11권 1호, 피부장벽학회, 2009, pp.1229-1234
- 김미영, 「대학생들의 피부건강관리에 대한 인식수준 및 행위에 관한 연구」, 경원대학교 경영학 석사학위 논문, 2009
- 김민송, 강상모, 「20-50대 여성의 얼굴과 목 주름에 관한 인식 조사」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제10권 제3호, 통권 제31호, 2009, pp.503-513
- 김별이, 「한국 남성의 화장품에 대한 사용실태와 요구도에 관한 연구」,

- 건국대학교 향장이용학 석사학위논문, 2010
- 김복희, 「여성피부관리 지식 및 행위와 관련 요인」, 『한국보건교육학회지』, 한국보건교육학회, 15,1,1998 pp.1-30
- 김봉인, 『피부과학』, 형설출판사, 2004
- 김소형, 『김소형의 귀족피부 만들기』, 넥서스BOOKS, 2007
- 김숙은, 김명숙, 「성인남성의 피부지식과 피부건강관리 행위에 관한연구」, 『한국 피부미용향장학회』, 한국피부미용향작학회, Vol.1 no.2, 2006 pp.121-133
- 김숙이, 「성인 남성들의 피부관리행위 수준에 따른 메트로섹슈얼성향 및 신체이미지」, 고신대학교 가정학 석사학위 논문, 2008
- 김영은, 「효과적인 피부관리를 위한 피부관리 절차 제안」, 건국대학교 생물공학 석사학위논문, 2003
- 김완길, 『뫼트 5000년』, 교문사, 1980
- 김요한, 「체내 수분 증가 보충제의 섭취와 체지방 측정 방법에 따른 체지방률의 변화」, 대구대학교 교육학 석사학위논문, 2009
- 김유선 외 4명, 「성인남성이 자각하는 피부형과 주객관적 평가도구와의 일치성」, 『한국미용학회지』, 한국미용학회, Vol 14, No. 3, 2008, pp.215-217
- 김윤경, 이경희, 「20세기 남성패션에 나타난 상징적 의미에 관한 연구; 복식」, 『한국복식학회지』, 한국복식학회, 제52권 제4호, 통권 69호, 2002, pp.51-63
- 김종임, 「세안(클렌징)에 대한 연령별 인지도 조사연구」, 『대한 피부학회지』, 대한피부학회, Vol 5 No3, 2007, pp.503-513
- 김진영, 「음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향」, 삼육대학교 미용보건학 석사학위 논문, 2010
- 김한식, 범희주, 『미용과학1』, 서울문화사, 2007
- 김형수 외5인, 「여드름의 발병 연령에 따른 피지분비량, *Propionibacterium acnes*의 분포 및 임상양상의 비교」, 『대한피부과학회지』, 대한피부과학회, 43권 2s호, 2005, p178

- 김효진, 신중규, 「남성의 피부건강관리 태도 및 실천행위에 영향을 미치는 요인」, 『보건복지 연구』, 대구한의대학교 보건복지 연구소, 제 14집, 2007, pp.19-42
- 김희경, 「남성피부건강관리와 관리실태 관한 의식도」, 건국대학교 향장 미용 석사학위논문, 2010
- 류라화, 박영숙, 「안면 피부 유형에 따른 피부 특성, 피부관리습관에 대한 고찰」, 『대한피부미용학회지』, 대한피부미용학회, 제2권 제3호, 통권 제6호, 2004, pp.77~88
- 마노에이코, 고은진 역, 『쌍쌍 탕탕 고운 피부 만들기』, 문학사상, 2006
- 박선영, 『깨끗한 피부 남자의 경쟁력』, 길벗, 2006
- 박영숙 외2명, 「젊은 여성에서 영양상태와 피부 지성화의 관련성」, 『대한지역사회영양학회지』, 대한지역사회영양학회, 제11권 제5호, 2006, pp.587-597
- 박영숙, 류라화, 「건성, 중성 또는 지성의 피부유형별 혈청 영양상태 비교」, 『순천향자연과학연구』, 순천향대학교 교수학습개발센터, 제10권 제2호, 2004. p.241~247
- 서동혜, 『굳바이 피부트러블』, 세계사, 2007, pp.2-5
- 성미애, 「직장 남성들의 피부관리에 대한 인식 및 태도」, 숙명여자대학교 향장미용 석사학위 논문, 2005
- 송용진, 「美 남성용 미용제품시장 성장 전망」, KOTRA, 2011
- 송정희, 「20,30대 여성들의 세안실태와 클렌징 오일이 얼굴피부건조」, 중앙대학교 의약식품학 석사학위 논문, 2010
- 송지혜, 이연희, 「딤 클렌징 후 피부타입에 따른 피부 유,수분 변화 연구」, 『한국산학기술학회논문지』, 한국산학기술학회, 제10권 제5호, 2009, pp.1109~1114
- 신혜원, 「레티놀이 모공각화증에 미치는 영향」, 건국대학교 가정학 석사 학위논문, 2009
- 안윤희, 「보건형태와 얼굴피부질환과의 상관성 연구」, 동덕여자 대학교 미용보건학 석사학위 논문, 2011

- 안정화, 「남성피부관리가 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구」, 한성대학교 뷰티에스테틱학 석사학위논문, 2011
- 양미영 외 1명, 「여성의 음주와 지각된 피부건강 간의 관계」, 『한국알코올과학회지』, 한국알콜과학회, 제10권 제1호 통권 18호, 2009, pp.33-43
- 염정섭, 『피부만찬』, 미디어월M&B, 2011
- 오지은, 「제브라피쉬 피부조직의 탄력섬유에 대한 연구」, 이화여자 대학교 의학 석사학위 논문, 2011
- 이경민, 『나의 달콤한 메이크업』, 그책, 2010
- 이금희, 『동안피부만들기』, 삶과 글, 2011
- 이나경, 『동안피부 레시피』, 거름, 2011
- 이덕수 외 3인, 「복합성 피부의 특징」, 『경락 미용과 한방』, 광문각, 2005,
- 이명자, 「딥클렌저 종류에 따른 피부변화 연구」, 서경대학교 피부미용 석사학위 논문, 2010
- 이명희, 「여대생의 피부유형에 따른 피부관리와 영양상태에 관한 연구」, 대구한의학 식품조리영양학 박사학위논문, 2011
- 이상준, 김현주, 신민경, 『당신의 상식이 피부를 죽인다』, 샘애피커스, 2012, pp.27-29
- 이세원, 「노화피부에 대한 초음파의 효과」, 연세대학교 의학석사학위논문, 2002
- 이연희, 『2012 기초실무 안면피부관리』, 광문각, 2012
- 이윤경, 『우리가 스킨케어할 때 이야기하는 모든 것』, 성안당, 2010
- 이윤경, 「자외선 노출이 피부노화에 미치는 영향」, 숙명여자대학교 가정학 석사학위논문, 2007
- 이은미, 『순한 폼클렌저 추천-클렌징의 종류』, 자연마을, 2009
- 이은숙, 「세안교육프로그램이 여중생들의 피부관리 실천행위와 피부상태에 미치는 영향」, 광주여자대학교 가정학석사 학위논문, 2009
- 이은혜, 『미용화장품학』, 예림, 2005, pp.41~42

- 이지수, 「성인 남성의 피부관리에 대한 지식 및 행위에 관한 조사 연구 : 대기업 중심으로」, 건국대학교 석사학위 논문, 2004
- 이혜원, 「여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구」, 숙명여자대학교 향장미용학 석사학위 논문, 2009
- 전수정, 「Lactic acid과 Ascorbic acid 병행관리의 효과 및 건성피부 개선에 미치는 영향」, 건국대학교 석사학위논문, 2011
- 주민숙, 김재홍, 「피지선 증식」, 『진단과치료』, 한국의학사, 제28권 제1호 통권 316호, 2008, pp.49~50
- 진세열 외 12명, 『피부영양학』, 정담, 2002
- 채수영 외 2인, 『안면피부관리』, 공문각, 2008
- 최수미, 「Deep Cleansing 방법에 따른 피부상태 변화」, 광주여자대학교 피부미용학 석사학위논문, 2006
- 최아리영, 「여대생의 피부유형별 클렌저 사용실태 연구」, 동신대학교 뷰티미용학 석사학위 논문, 2011
- 최인순, 김명순, 「초음파기기와 효소를 이용한 딥클렌징 후 피부상태변화 비교」, 『한국미용건강학회지』, 한국미용건강학회, 제2권 제2호 통권3호, 2009, pp.3~17
- 최은정, 「메디컬 스킨케어 이용실태에 관한 연구 : 대전지역 여성들을 중심으로」, 한남대학교 향장미용학 석사학위논문, 2005
- 최정숙 등, 『고급피부학』, 군자출판사, 2006, pp.279~283
- 최정연, 「성인남성의 피부지식 및 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구」, 성신여자대학교 문화산업학 석사학위논문, 2011
- 최진규, 「피부노화와 면역」, 『대한화장품학회』, 대한화장품학회, 1994, pp.1-4
- 최형석, 『여드름 전문 한방병원 최형석 원장의 여드름 비책』, 랜덤하우스, 2011, pp.2-4
- 홍재기, 「남성들의 화장품에 대한 사용실태 및 요구에 관한연구」, 숙명여자대학교 가정학 석사학위논문, 2007
- 홍진이, 「여성의 피부건강상태 및 관련 생활행태의 연구」, 숙명여자대학

교 석사학위 논문, 2007

황정선, 『내 남자를 튜닝하라』, 황금부엉이, 2010

2. 국외문헌

Denda, M. etc. *Stratum corneum sphingolipids and free amino acids in experimentally-induced scaly skin* Arch Dermato Res. Journal of Investigative Dermatology, 103,1992, pp. 731 - 740

Eleonora, Candi, Rainer Schmidt and Gerry Melino, *THE CORNIFIED ENVELOPE: A MODEL OF CELL DEATH IN THE SKIN*, Carcinogenesis 31-11. 2012, pp2019-2021

Begaun, Paular, *How to be Gentle to Your Skin*, Polar Choise, 2007



【부 록】

설문지

성인 남성의 클렌징(cleansing)과 딥클렌징(deepcleansing)에 대한 인식도와 사용실태”연구설문

설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 연구에 참여해 주신 것을 진심으로 감사드립니다.

본설문지는“성인 남성의 클렌징(cleansing)과 딥클렌징(deepcleansing)에 대한 인식도와 사용실태”자료를 얻고자 작성된 것입니다.

귀하께서 응답하신 모든 내용은 통계적으로 처리되므로 개인적인 비밀은 절대 보장 됩니다. 또한 순수한 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것입니다. 각 질문에 대하여 성의 있고 솔직한 의견을 부탁드립니다. 빠짐없이 기입하여 주시기 바랍니다.

2012년 10월

한성대학교 뷰티예술 대학원

연구자 : 홍 지 연

지도교수 : 정 소 명

I. 다음은 귀하의 일반적 사항에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 연령은 몇 살입니까? ()살
2. 귀하는 결혼을 하셨습니까?
① 예 ② 아니오
3. 귀하의 전공 및 일하시는 직종은 무엇입니까?
① 이공계열 ② 인문계열 ③ 의료관련 ④ 방송연예
⑤ 전문직 ⑥ 자영업 ⑦ 생산직 ⑧ 기타()
4. 귀하의 현 거주 지역은 어디입니까?
① 서울 ② 경기 ③ 인천 ④ 기타()
5. 귀하의 거주 형태는 무엇입니까?
① 아파트 ② 단독주택 ③ 연립주택 ④ 자취
⑤ 하숙 ⑥ 기타()
6. 귀하의 월수입은 얼마입니까?
① 100만원 이하 ② 100 ~ 200만원 ③ 200 ~ 300만원
④ 300 ~ 400만원 ⑤ 400 ~ 500만원 ⑥ 500만원 이상
7. 귀하의 한 달 용돈은 얼마입니까(식비, 사교비 등)?
① 5만원 이하 ② 5 ~ 10만원 ③ 10 ~ 20만원 ④ 20 ~ 30만원
⑤ 30 ~ 40만원 ⑥ 40 ~ 50만원 ⑦ 50만원 이상
8. 귀하는 피부 건강을 위해서 얼마 정도를 지출 합니까(한달기준)?
① 3만원 이하 ② 3~5만원 ③ 5~10만원 ④ 10~20만원
⑤ 20만원 이상 ⑥ 없음

*최근 6개월을 평균하여 기입해 주시길 바랍니다.

① 하루 한 갑 이상 ② 하루 한 갑 이하 ③ 일주일에 한 갑
④ 안 피움

① 주 3회 이상 ② 주 1회 ③ 2주 1회 ④ 4주 1회 ⑤ 안마심

① 소주 2병 이상 ② 소주 한 병 ③ 소주 반병 ④ 소주두잔 이하

① 건강 음료 ② 커피류 ③ 견과류 ④ 기타 ()

① 1시간 이내 ② 1~3시간 ③ 3~5시간 ④ 5시간 이상

① 4시간 이상 ② 6시간 이상 ③ 8시간 이상 ④ 10시간 이상
⑤ 기타 ()

① 매일 2시간이상 ② 매일 1시간 ③ 일주에 세번
④ 일주일에 한 두 번 ⑤ 한달에 한두번 ⑥ 기타 ()

① 달라기 ② 헬스 ③ 걷기 ④ 수영 ⑤ 격투기 계통
⑥ 자전거 ⑦ 기타 ()

6-3. 운동시간은 얼마나 됩니까?

- ① 30분 이하 ② 30분 ~ 1시간 ③ 1시간~2시간 ④ 2시간 이상

7-1. 귀하는 현재 장기적으로 치료 목적의 약물을 복용합니까?

(장기 : 6개월 이상) ?

- ① 예 ② 아니오

7-2. 무슨 질병으로 장기간 약물을 복용 중입니까?

- ① 피부 질환 ② 소화기 질환 ③ 혈관 질환 ④ 신경계 질환
⑤ 관절통 ⑥ 기타 ()

8-1. 귀하는 건강 보조식품을 섭취합니까? (건강보조식품:영양제, 칼슘제, 보약 등)

- ① 예 ② 아니오

(①‘예’라고 대답하신 분은 8-2번으로 넘어가십시오)

8-2. 귀하가 섭취하는 건강 보조 식품은 어떤 종류입니까?

- ① 식물성 ② 동물성 ③ 약제 ④ 기타 ()

III. 다음은 귀하가 자각하고 있는 피부 유형을 알아보기 위한 질문입니다.

1. 귀하의 피부타입은 무엇이라고 생각합니까?

- ① 정상 ② 건성 ③ 지성 ④ 복합성 ⑤ 예민성 ⑥ 여드름피부

2. 귀하가 자각하고 있는 피부유형을 알아보기 위한 질문입니다. 귀하의 피부상태는 다음 항목 중 어디에 해당 됩니까? 질문을 읽고 해당하는 문항에 대해 V표시로 답하여주세요.

질문 내용	예	아니오
1. 입술이 잘 트며, 세안 후 얼굴이 당기고 각질이 일어난다.		
2. 피부의 수분이 부족하고 눈가, 입가 잔주름이 많다.		
3. 피부표면이 거칠고 매끄럽지 않다.		
4. 건조하고 각질이 생기며, 겨울에는 피부가 잘 트는 편이다.		
1. 피부가 매끄럽고 적당히 윤기가 난다.		
2. 세안 후 당김 현상이 적고 계절 변화에 피부변화가 거의 없다.		
3. 피부에 탄력이 있고 혈색이 좋다.		
4. 피지선과 땀샘의 정상적인 활동으로 피부결이 섬세하다.		
1. 피지의 분비량이 균형적이지 못해 관리가 힘들다.		
2. T존 부위는 항상 유분기가 많다.		
3. 세안 후 얼굴이 부분적으로 당김현상이 있다.		
4. 코 부분이 특히 모공이 넓고 눈가 입가에 잔주름이 있다.		
5. 피부결이 거칠고 겨울에 볼 부위가 잘 튼다.		
1. 피지 과다 분비로 모공이 넓고 유분기가 많다.		
2. 피부가 번들 거린다.		
3. 블랙 헤드나 트러블이 잘 생긴다.		
4. 아침에는 얼굴이 밝아 보이나 시간이 지날수록 점점 칙칙해 보인다.		
1. 약간의 자극 만으로도 붉은 기가 생기며 오래가는 편이다.		
2. 피부가 가렵고 자외선에 약하다		
3. 피부 마사지나 화장품에 쉽게 자극이 일어난다.		
4. 계절이 바뀔 때 마다 피부상태가 변한다.		
1. 전체적으로 피부가 붉고 거칠다.		
2. 어려서 태열이 있었거나 아토피 피부염이 있었다.		
3. 얼굴에 버짐이 생긴다.		
4. 피부에 오돌 도돌한 딱지가 쉽게 생긴다.		
5. 전반적으로 얼굴이 붉고 거칠며, 이마, 뺨쪽이 심하다.		

IV. 다음은 귀하의 세안에 관련지식을 알아보기 위한 질문입니다.

귀하의 세안지식 관련 문항입니다. 질문을 읽고 해당하는 문항에 대해 V 표시로 답하여주세요.

문항	그렇다.	아니다.
1. 여드름 피부에는 깨끗한 세안이 중요하다.		
2. 비누 세안제가 가장 좋은 클렌저이다.		
3. 반드시 이중 세안을 해야 피부가 깨끗해 진다.		
4. 얼굴을 너무 열심히 씻으면 오히려 지성 피부가 된다.		
5. 세안을 할 때 이태리 타월(때수건)을 사용하면 딥 클렌징 효과가 있어서 좋다.		
6. 클렌징 시간은 길어야 좋다.		
7. 세안 후 각질이 일어나면 건성 피부이다.		
8. 물 세안은 뽀드득 소리가 날 때까지 하는 것이 피부에 좋다.		
9. 사우나를 자주하면 수분 부족과 탄력저하를 가져 올 수 있다.		
10. 세안 할 때 헹구어 내는 물은 뜨거울수록 좋다.		

V. 다음은 귀하의 클렌징에 대한 행태 및 실태파악을 위한 질문입니다.

클렌저(Cleanser)란 피부에서 분비되는 피지와 땀, 피부 표면에 죽은 각질 및 메이크업 잔여물 제거하는 것을 말한다.

1. 세안은 하루에 몇 번 합니까? _____ 번

2. 세안은 하루 중에 언제 합니까?(중복체크 가능)?

① 아침 ② 점심 ③ 저녁 ④ 아침/점심/저녁 이외

3-1. 귀하가 세안할 때 세안의 세기는 어떠합니까(중복 체크 가능)?

- ① 세안제를 여러번 사용 ② 세안제 1번만 사용
③ 뽀드득 소리 날 때까지 ④ 가볍게 세안
⑤ 도구를 사용 하여 세안 ⑥ 기타()

3-2. 세안할 때 사용하는 물의 온도는 어떠합니까?

- ① 찬물 ② 미지근한 물 ③ 따스한 물 ④ 기타 ()

4. 귀하가 현재 사용하고 있는 클렌저는 무엇입니까 ?

- ① 비누 ② 파우더 형태 ③ 젤 형태 ④ 거품 형태 ⑤ 오일 형태
⑥ 크림 형태 ⑦ 로션 형태 ⑧ 기타()

5. 귀하가 사용하고 있는 클렌저의 가격대는 얼마입니까?

- ① 1 만원 미만 ② 1~ 2 만원 ③ 2 ~ 4만원
④ 5 ~ 10만원 ⑤ 10 만원 이상

6. 귀하가 클렌저 구매 시(또는 구매한다면) 가장 먼저 선호하는 것은 무엇입니까?

- ① 브랜드 ② 효과 ③ 가격 ④ 디자인 ⑤ 기타()

7. 귀하는 어떤 경로를 통해 클렌저를 구입합니까?

- ① 인터넷광고 ② TV 광고 ③ 잡지 ④ 다른 사람권유
⑤ 기타 ()

8. 귀하는 자신의 피부 유형에 맞는 클렌저를 사용한다고 생각합니까?

- ① 그렇다 ② 보통이다 ③ 맞지 않는다

VI. 다음은 귀하의 딥클렌징에 대한 행태 및 실태파악을 위한 질문입니다.

딥클렌징(Deep Cleansing)란 클렌저로 제거할 수 없는 불필요한 각질을 제거하고 매끄럽고 탄력있는 피부 상태로 개선 시키는 것을 말한다.

1. 귀하는 딥클렌징이 무엇인지 압니까?

- ① 알고 있다 ② 모른다

(‘ ① 알고 있다 ’ 라고 대답하신 분은 B형 질문으로, ‘ ② 모른다 ’ 라고 대답하신 분은 A형 질문으로 넘어가시길 바랍니다)

A형

A-1. 답클렌저에 대해서 모르는 이유가 무엇이라고 생각합니까?

- ① 관심이 없어서 ② 주변에 여성이 없어서 ③ 화장을 안해서
④ 기타()

A-2. 앞으로 딥클렌저를 사용할 의사가 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

(‘예’라고 대답하신분은 A-4 질문으로,‘아니오’라고 대답하신 분은 A-3 질문으로 넘어가십시오)

A-3. 사용할 의사가 없다면 어떤 이유 때문입니까?

- ① 잘 몰라서 ② 귀찮아서 ③ 남자라서 ④ 관심이 없어서
⑤ 기타()

A-4. 사용할 의사가 있다면 어떤 이유 때문입니까?

- ① 피부관리에 관심이 생겨서 ② 피부가 좋아질 것 같아서
③ 호기심 ④ 외모에 대한 자신감 회복
⑤ 기타()

B형

B-1. 덩클렌징을 사용해 보신 적이 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

(‘ ① 예 ’라고 대답하신 분은 C 형 질문으로, ‘ ② 아니오 ’라고 대답하신 분은 D 형 질문으로 넘어가시길 바랍니다)

C형

C-1. 처음 사용하신 계기는 무엇입니까?

- ① 피부관리 때문에 ② 화장을 해서 ③ 선물을 받아서
④ 호기심 ⑤ 광고를 보고 ⑥기타()

C-2. 딥클렌저를 주 몇 회 사용하니까?

- ① 1번 ② 2번 3번 ④ 4번 이상 ⑤ 기타 ()

C-3. 귀하가 현재 사용하고 있는 딥 클렌저는 무엇입니까?

- ① 폼 클렌징(거품나는 형태) ② 파우더 형태(가루 형태) ③ 젤 형태
④ 고마쥬(때처럼 밀리는 형태) ⑤ 스크럽(알갱이형태)
⑦ 기타()

C-4. 현재 사용하고 있는 딥 클렌저의 가격대는 얼마 입니까?

- ① 1만원 미만 ② 1 ~ 2만원 ③ 2 ~ 3만원 ④ 3 ~ 4 만
원
⑤ 4만원 이상

C-5. 귀하는 딥클렌저를 구입 정보를 어디서 얻습니까?

- ① 인터넷광고 ② TV 광고 ③ 잡지 ④ 지인의 권유
⑤ 기타()

C-6. 귀하가 딥클렌저 구매 시 가장 먼저 선호하는 것은 무엇입니까?

- ① 브랜드 ② 효과 ③ 가격 ④ 디자인 ⑤ 지인의 권유
⑥ 기타()

C-7. 귀하는 딥클렌저 사용이 피부개선에 효과가 있다고 생각합니까?

- ① 매우 효과 크다 ② 효과 있다 ③ 보통이다 ④ 효과 없다
⑤ 전혀 효과 없다

D 형

D-1. 사용하지 못한 이유는 무엇입니까?

- ① 쑥스러워서 ② 번거로워서
③ 효과 없을 것 같아서 ④ 비싸서
⑤ 제품에 대해 잘 몰라서
⑥ 기타()

D-2. 앞으로 사용할 의사가 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

(‘예’라고 대답하신분은 D-2-1 질문으로, ‘아니오’라고 대답하신 분은 D-2-2 질문으로 넘어가십시오)

D-2-1. 사용할 의사가 있다면 어떤 이유 때문입니까?

- ① 피부관리에 관심이 생겨서 ② 피부가 좋아질 것 같아서
③ 호기심 ④ 외모에 대한 자신감 회복
⑤ 기타()

D-2-2. 사용할 의사가 없다면 무슨 이유 때문입니까?

- ① 쑥스러워서 ② 번거로워서
③ 효과 없을 것 같아서 ④ 비싸서
⑤ 제품에 대해 잘 몰라서
⑥ 기타()

♥성의 있는 귀하의 설문 답변에 진심으로 감사드립니다.

ABSTRACT

A Study on the use and awareness for Adult Men's Cleansing and Deep Cleansing

Hong, Ji-yeon

Major in Beauty Esthetic

Dept. of Beauty Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

It was carried out the survey to figure out about the study on the use and awareness for adult men's cleansing and deep cleansing through the 400 population around Seoul and the capital area. The investigated data was analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Science) Ver. 15, T-Test and One way Anova. Also, it examined the gap between two groups using cross analysis $\chi^2(p)$ to search the difference of life style and perceived skin type in categorial data.

Adult men were highly interested in skin health, and their determinants of health behavior reduced when their income and residential environment became stable. The smoking closely related with skin health was over 51 % except 20's men answered 'No smoking.' The result showed up the difference between the men's perceived skin health and their actual type, and especially the highest was 40's men who they were complexity type while they perceived oily.

Adult men's skin type in this study were oily 18.1%, dry 18.8%, neutral 22.1%, complexity 32.9% and sensitivity 8.8%.

The cleansing knowledge of participants were satisfactory because they chose the 6~7 answers of total 10.

Participants showed up 52% of cleanser which was just soap washing type, and the favorite choice items was 53% of the effect and the buying route was 37.6% of others recommendation when purchasing cleanser.

It showed up that it was 65% 'Don't know deep cleansing' at the item of cleansing use or not and 79.9% 'Not interested.' The item of cleansing use or not were 38.5% 'Yes' and 61.5% 'No', and cleansing use chance was highly 44.3% 'Because of skin care.' Also, deep cleansing nonuser answered 43.9% 'Yes' of use intention and 66.7% 'Think skin will be great.' People's best choice was 55.6% 'Foam cleanser', and route and information acquisition at buying was 50.4% 'Others recommendation.'

Also, the coincidence of actual perceived and real skin type was comparatively a lot of interested in skin health, and the behavior of skin health care showed up right attitude. All frequencies were high in the real condition, use, use times of cleansing and awareness and use times of deep cleansing and real use of deep cleansing type.

As a result, the more we know our perceived skin type rightly, the more we can take an active position. Correctly knowing real one's skin type to men is considered the good method in the publicity of skin health care.

Moreover, the skin-oriented business and research findings should be offered the publicity means and easiness of purchase and use about negative factors and annoyingness to adult men more actively.

【Key word】 skin-type, cleansing, deep cleansing, skin care for man