

## 여성의 피부미용 교육이 건강생활습관 개선에 미치는 영향 -관련 교육 수강생을 중심으로-

김문주<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>안산대학교 뷰티아트과

### The Affection on Improvement of Healthy Life habit toward Skin Care Education for Women -Trainee on Related Education Center-

Moon-Joo kim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Division of Beautician Art, Ansan University

**요약** 본 논문은 피부미용을 공부하고 있는 평생교육원 및 문화센터의 여성 수강자를 대상으로 피부 미용과 건강 전반에 걸친 영향 정도를 교육시키고, 이들이 피부 미용 교육을 통해 그들의 건강 생활습관측면, 특히 생활습관, 운동, 영양을 중심으로 어떤 변화가 있는지 살펴 보고자 한다. 본 연구를 위해 2011년 현재 서울 및 경기도에 위치한 대학 및 문화센터에서 피부미용 관련 과목을 수강하는 여성들을 모집단으로 설정하였으며, 경기도 소재 A,D 대학, H 학원, 서울 소재 M 대학에서 피부 미용 과정 이수자 343명을 실제 분석에 이용하였다. 연구 결과 첫째, 피부미용 수강 전후와 건강생활습관 특성의 관계에서 부분적으로 차이를 보였는데, 피부 미용 수강을 한 후 수강자들은 수강하기 전에 비해 수면 습관 및 스트레스 관리가 잘 되고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 피부 미용 수강 기간과 건강생활 습관 특성과의 관계에서 긴 시간 동안 피부 미용 교육을 받은 군에서 수면 습관 및 스트레스 관리를 잘 하고 있는 것으로 나타났고, 운동에 있어서도 운동 여부, 강도 시간, 유산소 운동을 더욱 많이 하고 있으며, 영양 면에서도 식사 분배, 칼로리 섭취 제한, 식이 섬유 등을 더욱 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 셋째, 피부미용 수강정도와 건강생활 습관 특성의 관계에서 부분적으로 차이를 보였는데, 생활 습관 관리 면, 운동면에서 유의한 차이를 보였다. 넷째, 피부미용 수강 빈도와 건강생활 습관 특성의 관계에서는 피부미용 수강을 보다 자주 수강하는 군에서 스트레스 관리를 더욱 잘 하고 있었고, 운동에서도 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과를 통해 여성들의 피부미용 강좌는 수강자들에게 건강에 대한 관심을 높여 주었고, 전반적인 건강생활습관에 큰 영향을 주는 것으로 보여진다. 따라서 여성들이 평소 관심을 가지고 있는 피부미용과 건강을 접목한 프로그램 개발을 통해 여성들의 전반적인 건강 관리 습관을 개선시킬 수 있고, 이를 통해 한 가정의 건강관리 습관에 주도적인 역할을 하는 여성들의 올바른 건강 관리 행태 확립을 통해 국민 건강에 일조 할 수 있는 토대를 마련할 수 있을 것으로 생각된다.

**Abstract** The purpose of this study was to analyze the relationships on participation on health education program toward skin care and the improvement of healthy life habit.

The subject of the study was selected by multi-stage stratified cluster random sampling among the skin care education center to learn health education program toward skin care among women in the Seoul and Kyunggi area.

The data were collected through a questionnaire adapted from Payne and Hahn's(1986) 'Understanding Your Health-A personal profile; Evaluating Your Health'. The pilot test was executed after the questionnaire was translated into Korean.

The statistics employed the study were validity and reliability test,  $\chi^2$  verification, frequency, ANOVA, multiple classification analysis, ANCOVA and Multiple Regression Analysis.

The results that were derived from these processes were as follows:

First, before and after on health education program toward skin care, the student's healthy life habit is partially changed.

Second, the relationship the period of education program and the characteristic healthy life habit, long-term skin care education is positively affected sleeping habit, anti-stress treatment, exercise and nutrition.

Third, the relationship on the frequency of education program and the characteristic healthy life habit, more frequently participation on skin care education is positively affected on healthy life habit and exercise.

**Key Words** : Skin care education, Healthy Life habit, Education Center

\*Corresponding Author : Moon-Joo kim

Tel: +82-10-2266-4530 email: mjkim@ansan.ac.kr

접수일 12년 05월 09일

수정일 (1차 12년 06월 04일, 2차 12년 07월 02일)

게재확정일 12년 08월 09일

## 1. 서론

현대 과학 기술의 발달과 더불어 인간의 삶이 보다 편리하고 풍요로워졌으나, 현대인들은 과거 어느 세대도 경험하지 못했던 성인병과 물질 문화에서 오는 각종 스트레스로 인해 삶의 질은 계속 저하되고 있다[5]. 또한 이러한 현대 문명 생활에서 경험하는 다양한 불건강 현상들, 운동 부족, 불균형한 영양 섭취는 인체 건강에 치명적인 악 영향을 미치게 되고[9], 이는 다양한 피부 문제로 나타나게 된다[7]. 그러나 일부 여성들은 피부 문제를 신체 전반의 문제로 보기 보다는 미용적인 측면에만 집중함으로써 피부 미용에 투입되는 많은 시간적, 경제적 노력에 비해 좋은 결과를 얻지 못하는 경우가 많다[3].

따라서 본 연구는 피부 미용을 공부하고 있는 평생교육원 및 문화센터의 여성 수강자를 대상으로 피부 미용과 그에 따른 건강 전반에 걸친 영향 정도를 교육 시키고, 이들이 피부 미용 교육을 통해 그들의 건강 생활 습관 측면, 특히 생활습관, 운동, 영양을 중심으로 어떤 변화가 있는지 살펴 보고자 한다.

또한 이를 토대로 여성들이 많은 관심을 가지고 있는 피부 미용 교육과 건강생활습관 교육을 접목함으로써 보다 쉽게 여성 건강 증진에 접근할 수 있는 방안을 마련하는 데 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 구체적으로 해결하고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 여성들이 피부 미용 교육을 받기 전과 후의 건강 생활습관 특성에 차이가 있는가?

둘째, 여성들이 수강한 피부미용 교육의 종류, 기간 및 빈도는 그들의 건강생활습관 특성에 영향을 미치는가?

## 2. 연구 방법

본 연구는 피부미용 교육을 받은 여성들의 건강생활습관 특성의 변화를 살펴 봄과 동시에 여성들이 수강한 피부미용 교육 종류, 기간 및 빈도가 그들의 건강생활습관 특성에 어떤 영향을 미치는가를 규명하는데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서 사용한 연구 대상과 조사도구, 조사 절차 및 자료처리 방법은 다음과 같다.

### 2.1 연구 대상

본 연구에서는 2011년 현재 서울 및 경기도에 위치한

대학 및 문화센터에서 피부미용 관련 과목을 수강하는 여성들을 모집단으로 설정하였다. 수강 여성들의 피부 미용관련 과목 수강 목적은 피부미용국가자격증 과정을 이수 후 자격증 취득으로 재취업, 창업을 목적으로 하는 경우, 단순 여가 활동의 목적등 다양한 것으로 조사되었다. 조사 대상의 표집은 다단계 유층집락 무선표집법 (multiple-stage stratified cluster random sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 사전조사로써 2011년 3월 10일~3월 20일 사이 경기도 소재 A, D 대학, H 학원, 서울 소재 M 대학에서 피부미용 과정을 수강하는 여성 380명을 대상으로 배경변인과 종속 변인을 조사하였다.

사후 조사로써 2011년 4월 10일~4월 20일 사이 사전 조사 대상자 중 1개월 과정 이수자를 대상으로 종속변인과 독립 변인을 조사하였으며, 2011년 6월 10일~6월 20일 3개월 과정 이수자를 대상으로 종속 변인과 독립 변인을 조사하였다.

2011년 9월 10일~9월 20일에는 6개월 과정 이수자를 대상으로, 2012년 3월 10일~3월 20일 사이에는 1년 이상 과정을 이수한 자를 대상으로 종속변인과 독립변인을 조사하였다.

분석에 사용할 수 없다고 판단되는 자료를 제외한 피부 미용 이수자 343명을 실제 분석하였다.

### 2.2 조사도구

본 연구에서는 피부 미용 과정 여성 수강자를 대상으로 건강생활습관의 변화를 조사하였고, 피부미용 과정 교육 기간 및 빈도에 따라 건강생활 습관의 변화에 차이가 있는지를 규명하기 위하여 자료수집 도구로 설문지를 사용하였으며, 설문지의 구성은 배경 변인을 묻는 문항 5개, 독립 변인으로 수강한 피부미용 과정의 교육 종류, 기간 및 교육 빈도를 묻는 문항 3개, 종속 변인은 건강생활 습관 특성을 측정하는 문항으로 생활 습관 관리 문항 3개, 운동관리 문항 5개, 영양 관리 문항 6개 로 모두 22 문항으로 구성되었다.

또한, 수강자들에게 시행되는 피부미용 교육은 크게 2가지로 나누어 지는데, 피부미용반 수강자들에게는 국가 피부미용사 자격증과정 교육을 통해 피부건강, 미용과 영양, 운동, 건강 증진과 관련된 내용을 교육시키고, 전신관리 수강자들에게는 다이어트, 체형관리, 경락 마사지에 대한 강의를 통해 식이요법, 행동수정, 운동요법, 마사지 등과 관련된 대체 요법에 대해 교육 하였다. 두 과정은 현재 경기도 소재 A,M,D 대학에서 2010년부터 전문대학 미용관련 학과에 재학중인 학생들에게 시행되어 온 과정으로 학생들의 과목 만족도 및 이해 정도를 설문조사한 결과 5점 만점에 4점 이상의 점수를 취득한 바 수강자들

이 쉽게 이해할 수 있는 수준의 강좌였다.

척도별 구성을 살펴보면 먼저 인구통계학적 특성 변인의 구성은 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 본 연구에서는 연령, 건강 정도, 교육수준, 가족 수, 소득 수준을 조사하였으며, 독립변인으로는 연구 대상자들이 피부미용 교육을 받기 전과 받은 후의 건강생활습관 특성으로 구분하였고, 참여 정도는 현재 피부미용 교육을 받은 여성 중 피부미용 교육의 종류, 교육 기간, 교육 빈도에 대해서 질문하였다.

마지막으로 종속변인인 건강생활습관 특성은 Hahn(1986)의 ‘Understanding Your health- A Personal Profile : Evaluating Your health’를 이건이(1996)가 우리나라 실정에 맞게 변안하여 표준화 시킨 척도를 사용하였다.

이 설문지는 건강에 관련된 3개 영역으로 구분되어 있으며, 생활 습관 관리, 운동 관리, 영양관리로 구성되어 있다. 이 영역은 현대의 건강 개념에서 언급하고 있는 신체적, 심리적, 사회적 요인들을 충분히 고려한 것이다. 또한 본 설문지에 건강생활습관 특성의 하위 척도별 신뢰도 계수는 .62~.83 으로 비교적 신뢰성 있는 도구인 것으로 판단되었다. 본 설문지의 구성지표와 구성내용은 다음 표 1과 같다.

[표 1] 설문지의 구성지표와 구성내용  
[Table 1] Composition and contents on questionnaire

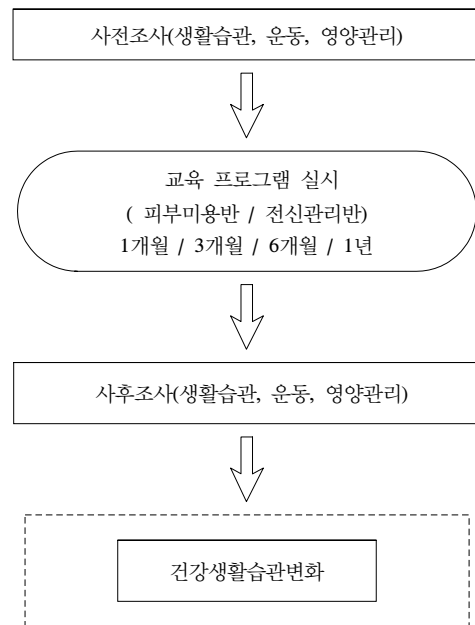
구성지표	구성내용	문항수
배경 변인	연령	1
	건강정도	1
	교육수준	1
	가족 수	1
	소득 수준	1
독립 변인	피부미용 교육 종류	1
	피부미용 교육 기간	1
	피부미용 교육 빈도	1
종속 변인 (건강생활습관특성)	생활 습관 관리	3
	운동 관리	5
	영양 관리	6
총계		22

### 2.3 조사절차

설문지 조사는 본 연구자를 포함한 보조 조사원들이 직접 대학의 평생교육원 및 문화센터 방문을 통하여 실시하였다. 여성들이 수강한 피부미용 교육 종류, 교육 기간, 교육 빈도에 따른 건강생활습관 특성의 차이를 규명

하기 위하여 사용된 설문지는 본 연구자를 포함한 보조 조사자들이 응답시 유의해야 할 사항과 질문의 목적 및 내용을 설명한 뒤 자기 평가 기입법(self-administrated method)으로 설문 내용에 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다.

### 2.4 실험 설계



### 2.5 자료처리 방법

설문지를 회수한 후, 이중기입, 무기입 등의 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시켰다. 그리고 각 자료를 분류하여 컴퓨터에 코드화하여 개별 입력(coding) 시키고, Windows 용 SPSS/PC+ 11.0 Version을 수강하여 분석의 목적에 따라 전산처리하였다.

자료처리에 사용된 통계방법은 빈도 및 평균(mean)과 표준편차(s.d.) 그리고  $\chi^2$ , 변량 분석(ANOVA), 공변량분석(ANCOVA), 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis) 등을 실시하였다. 구체적인 자료처리 과정은 다음과 같다.

- (1) 본 연구에 포함된 각 변인에 대한 빈도와 평균 및 표준편차를 산출하였다.
- (2) 피부미용 수강과 건강생활습관 특성의 차이는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였고, 각 집단간의 차이는 변량분석(ANOVA)을 실시하였다.
- (3) 피부미용 수강 기간과 건강생활습관 특성의 차이는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였고, 각 집단간의 차이는 변량분석(ANOVA)을 실시하였다.

(4) 피부미용 수강 빈도와 건강생활습관 특성의 차이는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였고, 각 집단 간의 차이는 변량분석(ANOVA)을 실시하였다.

### 3. 결과 및 논의

#### 3.1 피부 미용 수강 전후에 따른 건강생활습관 특성의 차이

피부미용 수강 전과 후에 따른 건강생활습관 특성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 공변량 분석을 실시하였다.

##### 3.1.1 피부미용 수강 전후와 생활 습관 관리와의 관계

표 2는 피부미용 수강 전과 후에 따라 생활 습관 관리와의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 2에 의하면 수면관리의 경우  $F=0.000$ 으로  $p<.01$  수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 스트레스 관리의 경우  $F=.797$ ,  $p<.05$  수준에서 통계적으로 유의한 차를 나타내었다. 이와 같은 결과를 통해 피부미용 수업을 하기 전보다 한 후 수면습관 관리 및 스트레스 관리에서 더 좋은 점수를 받았다. 이를 통해 피부 미용 교육이 생활 습관 전반에서 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

[표 2] 피부미용 수강 전후에 따른 생활 습관 관리의 차이에 대한 공변량 분석

[Table 2] ANCOVA for difference on life habit toward before and after on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
수면 습관 관리	.000	1	.000	.000**	.996
스트레스 관리	.220	1	.220	.797*	.372
휴식 관리	.324	1	.324	1.179	.278
설명변인	7.616	8	.952	3.459	.001
잔차	126.617	338	.275		
전체	134.233	340	.287		

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

##### 3.1.2 피부미용 수강 전후와 운동 관리와의 관계

표 3은 피부미용 수강 전후에 따라 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 3에 의하면 운동 여부의 경우  $F=7.107$ ,  $p<.05$  수준에서 유의한 차를

보였고, 운동 시간의 경우  $F=20.125$ ,  $p<.01$  수준에서 유의한 차를 보여 피부미용 수업을 받은 후 여성들은 피부미용 및 건강을 위해 운동을 더 많이 하고, 운동 시간도 더 많이 하는 것으로 나타났다.

[표 3] 피부미용 수강 전후에 따른 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 3] ANCOVA for difference on exercise toward before and after on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
운동 여부	2.735	1	2.734	7.107*	.008
운동 강도	.513	1	.513	1.333	.249
운동 시간	7.741	1	7.741	20.125**	.000
유산소 운동 여부	.868	1	.868	2.257	.134
근육강화 운동 여부	.416	1	.416	1.081	.299
설명변인	17.869	8	2.234	5.807	.000
잔차	178.082	339	.385		
전체	195.952	341	.416		

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

##### 3.1.3 피부미용 수강 전후와 영양 관리와의 관계

표 4는 피부미용 수강 전후에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 4에 의하면 식사 분배에서  $F=13.838$ ,  $p<.05$  수준에서 유의한 차를 나타내었고, 규칙적인 식사 여부에서  $F=13.359$ ,  $p<.05$  수준에서 유의한 차를 나타내었다. 또한, 식이섬유 섭취에서도  $F=6.027$ ,  $p<.05$  수준에서 유의한 차를 나타내, 피부미용 수업을 한 후 영양이 피부미용 및 건강에 긍정적인 영향을 준다는 것을 인식하여 식사 분배 및 규칙적인 식사 여부, 식이 섬유 섭취 등 영양 관리에 보다 신경을 쓰고 있는 것으로 나타났다.

[표 4] 피부미용 수강 전후에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 4] ANCOVA for difference on nutrition toward before and after on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
균형잡힌 식사여부	.129	1	.129	.358	.550
식사 시간	.015	1	.015	.042	.837

식사분배	5.001	1	5.001	13.838*	.000
규칙적인 식사여부	4.828	1	4.828	13.359*	.000
칼로리	.367	1	.367	1.014	.314
식이섬유	4.388	2	2.194	6.027*	.002
설명변인	21.177	8	2.647	7.325	.000
잔차	165.510	336	.361		
전체	186.687	341	.401		

\*p<.05, \*\*p<.01

### 3.2 피부미용 수강 기간에 따른 건강생활습관 특성의 차이

피부미용 수강 기간에 따라 3개월 미만 군과 3개월 이상 군으로 구분하여 각 군별 건강생활습관 특성에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 공변량분석을 실시하였다.

#### 3.2.1 피부미용 수강 기간과 생활 습관 관리와의 관계

표 5는 피부미용 수강 기간에 따라 생활 습관 관리와의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 5에 의하면 수면 습관 관리의 경우 F=.003, p<.01 수준에서 유의하였고, 스트레스 관리의 경우 F=.406, p<.05 수준에서 유의한 차이를 보여 피부미용 수강을 오랜 기간 동안 한 군에서 보다 수면 습관 관리 및 스트레스 관리를 잘 하는 것으로 보여진다.

[표 5] 피부미용 수강 기간에 따른 생활 습관 관리의 차이에 대한 공변량 분석

[Table 5] ANCOVA for difference on life habit toward period on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
수면 습관 관리	.024	1	.000	.003**	.306
스트레스 관리	.252	1	.194	.406*	.302
휴식 관리	.405	1	.206	.605	.104
설명변인	6.304	8	.508	.991	.001
잔차	106.008	205	.169		
전체	120.106	245	.197		

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 3.2.2 피부미용 수강 기간과 운동 관리와의 관계

표 6은 피부미용 수강 기간에 따른 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 6에 의하면 운동 여부의 경우 F=6.039, p<.05 수준에서 유의한 차이를

보였고, 운동 강도의 경우 F=.990, p<.05 수준에서, 운동 시간의 경우 F=12.604, p<.05 수준에서, 유산소 운동 여부의 경우 F=1.907, p<.01 수준에서 유의한 차이를 보여 피부미용 수강을 오랜 기간 한 군에서 운동 여부, 운동 강도, 운동 시간, 유산소 운동을 더욱 많이 하는 것으로 보여진다.

[표 6] 피부미용 수강 기간에 따른 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 6] ANCOVA for difference on exercise toward period on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
운동 여부	1.346	1	1.230	6.039*	.004
운동 강도	.482	1	.160	.991*	.604
운동 시간	6.105	1	6.197	12.604*	.000
유산소 운동 여부	.460	1	.460	1.907**	.048
근육강화 운동 여부	.135	1	.997	.994	.607
설명변인	167.92	5	2.604	4.604	.001
잔차	1.036	266	.620		
전체	162.94	162	.308		

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 3.2.3 피부미용 수강 기간과 영양 관리와의 관계

표 7은 피부미용 수강 기간에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 7에 의하면 식사 분배의 경우 F=12.360, p<.05 수준에서 유의한 차이를 보였고, 칼로리의 경우 F=0.915, p<.01 수준에서, 식이 섬유유의 경우 F=4.056, p<.05 수준에서 유의한 차이를 보였다. 따라서 피부미용 강좌를 오랜 기간 수강한 군에서 식사 분배, 칼로리 섭취, 식이 섬유 섭취를 더욱 잘 하고 있는 것으로 나타났다.

[표 7] 피부미용 수강 기간에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 7] ANCOVA for difference on nutrition toward period on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
균형잡힌 식사여부	.130	1	.106	.208	.451
식사 시간	.014	1	.002	.018	.810
식사분배	4.682	1	4.506	12.360*	.000
규칙적인	4.600	1	2.684	12.336	.000

식사여부					
칼로리	.261	1	.261	.915**	.206
식이섬유	3.691	3	1.935	4.056*	.003
설명변인	18.664	4	1.605	6.991	.000
간차	120.601	264	.264		
전체	174.662	306	.304		

\*p<.05, \*\*p<.01

### 3.3 피부미용 수강 빈도와 건강생활습관 특성의 차이

피부미용 수강 빈도에 따른 건강생활습관 특성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 월 3회 미만 수강 군과 주 1회 이상 군으로 구분하여 공변량분석을 실시하였다.

#### 3.3.1 피부미용 수강 빈도와 생활 습관 관리와의 관계

표 8는 피부미용 수강 빈도에 따라 생활 습관 관리와의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 8에 의하면 스트레스 관리에서 F=.609, p<.01에서 유의한 차이를 보여 피부미용 수강 빈도가 높은 군에서 생활 습관 관리를 보다 잘 하고 있는 것으로 보여진다.

[표 8] 피부미용 수강 빈도에 따른 생활 습관 관리의 차이에 대한 공변량 분석

[Table 8] ANCOVA for difference on life habit toward frequency on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
수면 습관 관리	.002	1	.006	.038	.607
스트레스 관리	.206	1	.105	.609*	.267
휴식 관리	.291	1	.206	.817	.206
설명변인	6.106	5	.605	2.604	.002
간차	87.506	248	.697		
전체	29.156	306	.815		

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 3.3.2 피부미용 수강 빈도와 운동 관리와의 관계

표 9는 피부미용 수강 빈도에 따라 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 9에 의하면 운동 여부의 경우 F=5.619, p<.05, 운동 강도의 경우 F=.154, p<.05, 운동 시간의 경우 F=13.605, p<.01, 유산소 운동 여부의 경우 F=.136, p<.01 수준에서 유의한 차이를 나타내, 피부미용 수강 빈도가 높은 군에서 운동을 더욱 많이 하고, 높은 운동 강도로 보다 많은 시간동안 운동을 하는 것으로 나타났다. 또한 유산소 운동의 경우도

수강 빈도가 낮은 군보다 더욱 많이 하는 것으로 나타났다.

[표 9] 피부미용 수강 빈도에 따른 운동 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 9] ANCOVA for difference on exercise toward frequency on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
운동 여부	2.031	1	2.697	5.619*	.051
운동 강도	.408	1	.617	.154*	.195
운동 시간	6.947	1	6.917	13.605**	.000
유산소 운동 여부	.826	1	.618	.136**	.164
근육강화 운동 여부	.397	1	.506	1.608	.226
설명변인	13.648	8	1.694	3.661	.000
간차	126.488	267	.614		
전체	193.648	205	.361		

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 3.3.3 피부미용 수강 빈도와 영양 관리와의 관계

표 10은 피부미용 수강 빈도에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석을 실시한 결과이다. 표 10에 의하면 규칙적인 식사 여부의 경우 F=12.003, p<.05 수준에서, 칼로리 섭취의 경우 F=1.306, p<.01 수준에서, 식이섬유의 경우 F=4.051, p<.01 수준에서 유의한 차이를 나타내 피부미용 수강 빈도가 높은 군에서 낮은 군에 비해 규칙적으로 식사를 하고 있고, 칼로리 제한 및 식이 섬유 섭취를 늘리고 있는 것으로 나타났다.

[표 10] 피부미용 수강 빈도에 따른 영양 관리의 차이에 대한 공변량분석

[Table 10] ANCOVA for difference on nutrition toward frequency on skin care education

변산원	자승화	자유도	변량 추정치	F	유의도
균형잡힌 식사여부	.106	1	.267	.261	.105
식사 시간	.336	1	.605	.035	.264
식사분배	3.618	1	2.164	13.629	.000
규칙적인 식사여부	2.648	1	3.697	12.003*	.000
칼로리	.167	1	.287	1.306**	.206
식이섬유	2.618	1	1.264	4.051*	.001
설명변인	13.559	8	1.694	6.056	.000
간차	135.618	226	.151		
전체	105.719	205	.336		

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 4. 결론

이상의 연구방법과 절차를 통하여 피부미용 수강과 교육 종류, 수강 기간 및 빈도 정도에 따른 건강생활습관 특성의 차이를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 피부미용 수강 전후와 건강생활습관 특성의 관계에서 부분적으로 차이가 있다. 피부미용 수강을 한 후 수강자들은 수강하기 전에 비해 수면 습관 및 스트레스 관리가 잘 되고 있는 것으로 나타났다. 이는 피부미용 수강 후 여성들은 건강생활습관 전반에 걸쳐 보다 세심한 주의를 기울이고 있는 것으로 보여진다. 또한, 운동 관리에서도 피부미용 수강을 한 후 운동이 피부 미용 및 건강 관리에 중요한 영향을 미친다는 것을 교육을 통해 습득한 후 운동을 더욱 많이 하고 있었고, 운동 시간도 더욱 긴 시간을 하고 있었다. 영양 관리에서도 규칙적인 식사를 하고, 식이 섬유를 보다 많이 섭취하려고 노력하였다. 이는 피부미용 수강을 하는 군에서는 피부미용에 대한 높은 관심으로 피부 미용과 관련된 많은 정보들을 습득하게 되었고, 피부미용을 위해서는 전신의 건강관리도 함께 향상 시켜 줌이 보다 효율적인 피부미용에 도움이 된다는 것을 교육 받은 후 변화된 건강생활을 하고 있는 것으로 보여진다. 이는 Lee(2008), Jeong(2006)의 연구 결과와 같은 것으로 피부미용 교육을 통해 건강 생활 습관 개선에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보여진다.

둘째, 피부미용 수강 기간과 건강생활습관 특성과의 관계에서 긴 시간 동안 피부 미용 교육을 받은 군에서 수면 습관 및 스트레스 관리를 잘 하고 있는 것으로 나타났고, 운동에 있어서도 운동 여부, 강도, 시간, 유산소 운동을 더욱 많이 하고 있었으며, 영양 면에서도 식사 분배, 칼로리 섭취 제한, 식이 섬유등을 더욱 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

셋째, 피부미용 수강 정도와 건강생활습관 특성의 관계에서 부분적으로 차이를 보였는데, 생활습관 관리면에서 참여 빈도가 유의한 차이를 보였고, 운동 관리에서는 참여 빈도, 영양 관리에서는 참여 빈도, 참여 강도에서 유의한 차이를 보였다. 이는 Han(2010)의 비만 여성들에게 비만 교육을 실시하여 건강생활 습관의 변화를 살펴본 결과와 유사한 것으로 수강 기간, 정도는 기간이 길고, 적극적인 수강 정도를 보인 경우 건강 생활 습관의 긍정적인 변화를 보여주었다.

넷째, 피부미용 수강 빈도와 건강생활습관 특성의 관계에서도 피부미용 강좌를 보다 자주 수강하는 군에서 스트레스 관리를 더욱 잘 하고 있었고, 운동에서도 운동 여부, 운동 강도, 운동 시간, 유산소 운동에서 수강 빈도가 낮은 군에 비해 더욱 많은 운동 및 지속시간을 유지하

고 있었다. 또한, 영양 관리에서도 규칙적으로 식사하고자 하였으며, 칼로리 제한, 식이섬유를 보다 많이 섭취하였다.

이는 피부 미용 교육을 통한 건강 태도의 긍정적인 변화를 보여주었다는 Lee(2003)의 연구 결과와 동일한 것으로 나타났다.

이러한 종합적인 결과를 통해 여성들의 피부미용 수강은 수강자들에게 보다 건강에 대한 관심을 높여 주었고, 정확한 정보를 통해 단지 피부 관리 및 체형 관리가 아닌 전반적인 건강생활습관에 큰 영향을 주는 것으로 보여진다. 그 이유는 최근 피부 미용의 이론 및 지식교육이 단순히 미용적 측면을 넘어 대체 요법, 건강 관리를 위한 전반적인 내용으로 확대되면서, 다양한 교육 과정 및 건강과 연관되어진 심화 교육을 평생교육원이나 미용 학원 등에서 진행되어지고 있기 때문인 것으로 생각된다. 따라서 보다 체계적이고, 적극적인 피부미용 교육 프로그램 개발을 통해 여성들의 전반적인 건강 관리 습관을 개선시킬 수 있고, 이를 통해 한 가정의 건강 관리 습관에 주도적인 역할을 하는 여성들의 올바른 건강관리 행태 마련을 통해 가족, 더 나아가 국민건강에 일조 할 수 있는 토대를 마련할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서는 교육 기간, 교육 내용, 몰입 정도에 따른 연구자들의 건강 관련 태도 변화 정도를 살펴 보았으나, 향후 연구에서는 연구대상자들의 사회, 경제적 여건에 따른 피부미용 교육과 건강 관련 태도 변화의 상관 관계를 살펴보는 것도 의의가 있을 것으로 사료된다.

#### References

- [1] A.S. Lee. "A Study about an skin care treatment of aesthetic college students process physical activities measurement and Difference" Vol.26. No. 2. Kyung-buk College, pp.387-400. December, 2008.
- [2] E.S, Jeong. "A Study on the Re-training of Alternative Therapy", Vol.3, No.2. Korean Beauty Industry Development Institute. pp.79-91, December, 2008.
- [3] E.O. Kim. "Factors Related the Skin Health Practices among Middle-Aged Women" Vol.4. No.1. The Korean Society for Aesthetics and Cosmetics. pp.71-87, June, 2006.
- [4] E.S. Jeong, "Research Paper ; The Effect of Skin Care Education Program on the Knowledge of Skin and Skin Care Ac".t. vol13, No.3. The Korea Society of Cosmetology, pp.1258-1264. June. 2007.
- [5] J.I. Kim, "A Study on the necessity of reeducation of

- medical skin care", Vol.1. No.2. The Korean Society for Aesthetics and cosmetics, pp.9-18, December, 2003.
- [6] J.K, Lim. "A Study on the Improvement of Curriculum in the Beauty Related University", vol.5. No. 1. The Korean Society of Esthetics & Cosmeceutics., pp.47-64. December. 2010.
- [7] J.S. Han. "The Effect of Macronutrient intake Cahges of Obesity management program in Obese Women in Korea". Vol.5. No.3, The Korean Society of Esthetics, pp.47-55. June, 2010.
- [8] K.S. Park, "A Study on the Satisfaction Level of the College Students with regard to the Skin Beauty Education -Focus on the female students studying the skin beauty", Vol. 7, No.4. The Korean Society for Aesthetics and Cosmetics, pp.409-421, June, 2009.
- [9] K.S.Lee, "An Analysis and Survey on the Practical Esthetology Education of College - A survey on the Attitude and Recognition for Esthetology of College Students", Vol.4. No. 2, The Korean Society of Beauty and Art. pp.155-164. June. 2003.
- [10] S.I., Choi, "A Study on the development of Cosmetlogy Education Program for College Students", Vol. 2. No. 2. The Korean Society of Make-up design, pp.53-61, May, 2006.

---

김 문 주(Moon-Joo Kim)

[정회원]



- 2001년 2월 : 서울대학교 보건대학원 보건학과(보건학 석사)
- 2006년 2월 : 아주대학교 의학대학원 의학과(의학박사)
- 1999년 3월 ~ 2002년 2월 : 김천대학교 뷰티아트과 전임강사
- 2002년 3월 ~ 현재 : 안산대학교 뷰티아트과 부교수

<관심분야>

자연과학, 피부미용