

【 P1-35 】

젊은 여성의 피부유형별 영양소 섭취량

류화라, 박영숙, 권민경, 이정원¹⁾

순천향대학교 식품영양학전공, 충남대학교 소비자생활정보학과

Comparing nutrient intakes in young women by facial skin type

Farrah Rou, Young-sook Park, Min-Kyung Kwon, Jung Won Lee

Dept. of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang Univ, Dept of Consumer's Information, Chungnam National Univ.

건강의 지표로서 “피부는 건강의 거울이다”라고 할 수 있을 만큼 건강상태의 변화가 피부로 표현되고있다. 비타민 결핍은 피부의 색소 침착을 유발하거나 건성화를 초래할 수 있고, 과식이나 단음식 종류 및 자극적인 식품을 과잉 섭취할 경우 여드름 유발요소를 자극한다. 또한 편식도 영양불균형을 초래하여 피부건강의 악화를 초래하고, 물을 적게 마시면 피부세포조직 내의 수분이 결핍되어 건성 및 노화피부를 갖게될 위험이 많다. 그러므로 피부는 균형 잡힌 영양섭취가 이루어지지 않을 경우 정상적인 피부색깔과 부드러움, 탄력성 및 저항성을 잃게 된다. 그러므로 “영양섭취와 피부미용과의 관련성”에 관한 연구는 건강하고 아름다운 피부를 형성하고 유지하기 위해서 뿐만 아니라 효과적인 경구 화장품 개발을 위해서 필요하다고 본다. 본 연구는 여대생을 대상으로 피부유형별 식사를 통한 영양상태를 알아보고자 하였다. 연구에 동의한 여대생 200명 중에서 의견상 건강하고 특별한 약물이나 영양제를 복용하지 않으며 평소 일상 활동을 유지하고 조사에 성실하게 응한 학생으로 한정하여 최종적으로 131명이 참여하였다. 2003년 5월 하순부터 6월 초순까지에 걸쳐 안면 유분량을 측정하였고, 9월 초순에 걸쳐 평일 2일간(비연속적)의 식사 섭취량을 조사하였으며 불성실하게 기록한 것으로 판단된 경우는 제외하였다. 피부유형은 안면 4부위의 평균유분량 측정으로 판정하였다. 식사조사는 회상법과 식품기록법을 병행하였는데, 조사대상자들이 직접 기입하도록 하였다. 다음날 조사대상자와의 면담을 통해 식사기록지를 회수하면서 기입한 내용을 확인, 보완하였다. 통계 처리는 SPSS11.0 (for Win)을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 에너지 섭취량은 건성피부와 중성피부 및 지성피부의 세 피부유형에서 그다지 차이가 없었으며, 다만 유의하지는 않지만 지성피부군에서 좀더 낮았다. 끼니별로 보면, 중성피부군에서 저녁은 충실하게 먹고 간식은 가볍게 하는 경향을 보였다 ($p=0.13\sim 0.16$). 단백질 섭취량은 건성피부군과 중성피부군은 충분히 섭취하였지만 지성피부 군은 90%RDA 정도로 약간 낮은 섭취를 보였다. 특히 동물성 단백질 섭취량은 지성피부군이 다른 피부군에 비해 유의차는 없지만 상대적으로 낮았다. 지질 섭취량은 세 피부유형에서 서로 비슷하였으며 동물성과 식물성 지질의 섭취량도 유의적인 차이가 없었다. 콜레스테롤 섭취량은 건성피부군>중성피부군>지성피부군의 순으로서 특히 지성피부군이 낮았으나 유의한 차이는 아니었으며, 콜레스테롤 섭취수준이 높을수록 건성피부이고 낮을수록 지성피부의 경향으로 짐작 가능하다. 칼슘의 섭취량과 동물성과 식물성 칼슘, 인, 칼륨은 피부유형별로 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 철 섭취량은 건성피부군에서 낮았으며($p=0.16$), 식물성 철은 건성피부군에서 상당히 높았다($p=0.09$). 그리고 나트륨 섭취량은 유의하지는 않지만 건성피부군>중성피부군>지성피부군의 순으로 나타났다. 비타민A 섭취량은 건성피부군>중성피부군>지성피부군의 순으로서,

특히 지성피부군의 섭취량이 상당한 부족 수준이었다($p=0.09$). 비타민 B1 섭취량은 지성피부군에서 다른 피부군에 비해 약간 더 높았고($p=0.21$), 반면 비타민 B2 와 나이아신, 비타민 C 는 유의한 차이가 없었다. 본 연구의 결과에서 젊은 여성의 영양소 섭취량은 지성피부 또는 건성피부의 피부유형에 따른 차이가 없는 것으로 판단되었다. 다만, 지성피부군에서 대체로 에너지를 비롯하여 단백질, 콜레스테롤, 철과 식물성 철, 나트륨, 비타민 A 등의 섭취량이 유의수준은 아니지만 다소 낮은 경향을 관찰하였다.