



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

이은혜 교수 지도  
석사학위 청구논문

뷰티테라피의 이용실태와 스트레스 및  
불안 개선에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 생애복지대학원  
건강복지학과 피부비만관리학전공  
오 정 미

뷰티테라피의 이용실태와 스트레스 및  
불안 개선에 미치는 영향

이 은 혜 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 5월

성신여자대학교 생애복지대학원  
건강복지학과 피부비만관리학전공  
오 정 미

# 인 준 서

오정미의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_인

심 사 위 원 \_\_\_\_\_인

심 사 위 원 \_\_\_\_\_인

성신여자대학교 생애복지대학원

## 논문개요

현대인들의 평균수명의 증가는 첨단의학 및 기술문명의 발달로 인한 생활수준의 향상을 가져왔으나 성인기의 여성은 과거와 미래의 중간에서 새로운 좌표를 설정해야 하는 인생의 전환점으로 스트레스 정도가 가장 높고, 스트레스가 높을수록 갱년기 신체적 스트레스 증상이 많다. 특히 사회에서 얻어지는 많은 스트레스 상태가 지속될 경우 또 다른 여러 문제를 동반한다. 그러므로 노화가 진행될수록 스트레스를 감소하고 건강한 몸과 마음을 통해 젊어 보이려는 욕구 충족을 위해서 여성들은 끊임없이 노력하고 있다. 특히 뷰티테라피의 프로그램에 따른 개별적인 뷰티테라피의 보편화된 연구는 에스테틱 산업에서 대체요법으로서 매우 긍정적 영향을 미치고 있으며 그 범위와 종류 또한 다양해지고 있다. 그러므로, 본 연구에서는 뷰티테라피 프로그램의 이용실태 및 뷰티테라피를 통한 스트레스감소와 상태불안 개선에 미치는 영향을 알아보하고자 뷰티테라피 프로그램을 6주 이상 경험한 20대이상의 성인여성 530명을 대상으로 설문을 실시하였으며 SPSS Windows 18.0을 사용하여 통계처리 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

조사대상자의 안면테라피의 이용실태를 조사한 결과 주관적 판단에 의한 피부유형에서 아로마테라피, 수기경락, 고주파기기관리 및 스웨디시마사지의 경우 건성이 각각 31.3%, 33.8%, 31.9%, 31.0%로 가장 높게 조사되었다( $p < .001$ ). 또한 안면테라피의 목적으로 20~29세의 경우와 학생의 경우에서 여드름관리가 각각 27.5%와 32.8%로 가장 높게 조사되었으나 회사원의 경우는 모공관리가 23.0%로 가장 높게 나타났다( $p < .001$ ). 그러나 경험한 뷰티테라피 프로그램의 경우 수기경락요법(41.2%), 고주파 기계관리(38.9%), 아로마테라피(29.8%)순으로 주름관리를 가장 높게 응답한 반면 스웨디시마사지와 림프드레나지의 경우에는 미백관리가 33.3%와 37.9%로 가장 높게 응답하였다( $p < .001$ ). 또한 평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 일반 피부 관리실 61.9%, 자가 관리 22.5%, 선호하는 시간으로 저녁시간이 43.0%로 높

게 조사되었으며 안면 뷰티테라피 후 느낌으로 상쾌하다 40.9%, 피로감개선 27.7%, 스트레스 감소 12.1%, 개선을 느끼는 시기는 1주 후가 51.7%, 2주 후가 21.7%, 3주 후가 11.7%로 조사되었다. 한편 조사대상자의 체형테라피의 이용실태를 조사한 결과 주관적 판단에 따른 체형상태에서 20~29세의 경우 보통이다가 59.9%로 가장 높고, 매우 말랐다가 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 보통이다가 51.6%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 체형 뷰티테라피를 하는 목적 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 스트레스 감소 30.8%, 노년기 대비 21.5%, 대인관계 20.0%, 성인병 예방 10.9%순으로 조사가 되었으며( $p < .001$ ), 뷰티테라피 시 가장 신경을 쓰는 부분은 복부 44.3%와 허벅지가 22.1% 높았다. 체형 뷰티테라피 후 느낌은 전체적으로는 가볍다 27.0%, 상쾌하다 24.0%, 피로개선 23.4%순으로 나타났으나 40~49세의 경우 피로개선이 29.7%로 가장 높고, 스트레스가 개선된다가 13.3%로 가장 낮게 조사되었다( $p < .01$ ).

조사대상자의 스트레스를 5점 척도로 조사한 결과 전체 평균은 2.51점으로 나타나, 보통이다의 3점에 비해 .49점 낮게 나타났으며( $p < .001$ ), 뷰티테라피 프로그램별로 보면 아유르베다 2.27점, 고주파 기계관리 2.34점, 수기경락요법 2.48점, 림프드레나지 2.52점, 딥티슈 근막관리 2.53점, 스웨디시마사지 2.57점, 아로마테라피 2.58점, 스톤 테라피 2.58점, 기타 2.58점으로 유의적인 차이를 나타내지 못하였다.

조사대상자의 상태불안을 5점 척도로 조사한 결과 뷰티테라피 전체 평균은 2.37점으로 나타나, 보통이다의 3점에 비해 .63점 낮게 나타났다( $p < .001$ ). 뷰티테라피 프로그램별로 보면 상태불안의 평균에서 고주파 기계관리 2.18점, 아유르베다 2.18점, 수기경락요법 2.29점, 딥티슈 근막관리 2.33점, 아로마테라피 2.42점, 스톤테라피 2.43점, 림프드레나지 2.48점, 스웨디시마사지 2.54점, 기타 2.50점으로 유의적인 차이를 나타내지 못하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 뷰티테라피 프로그램은 에스테틱 분야 뿐만 아니라 일상생활에서도 관심을 모으고 있으나 대체요법으로서 아직 임상효과에 관

한 연구와 과학적인 검증은 미비하다. 그러나 본 연구를 통해 뷰티테라피 프로그램이 향후 안면관리와 체형관리 및 스트레스 감소와 상태불안 개선을 위해 적극적으로 활용되기를 기대하며 대체요법으로서 대중화가 될 수 있도록 기초 자료로 활용하고자 한다.

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

- 1. 연구의 필요성 ..... 1
- 2. 연구문제 ..... 4

### II. 이론적 배경

- 1. 스트레스 ..... 5
- 2. 상태불안 ..... 6
- 3. 뷰티테라피 ..... 8

### III. 연구방법

- 1. 조사대상 및 기간 ..... 17
- 2. 설문지 구성 ..... 17
- 3. 측정도구의 타당성 및 신뢰도 분석 ..... 19
- 4. 통계방법 ..... 23

### IV. 연구결과

- 1. 조사대상자의 일반적 특성 ..... 24
- 2. 안면뷰티테라피 이용실태 ..... 26
- 3. 체형뷰티테라피 이용실태 ..... 40
- 4. 연구개념 기술통계 ..... 57
- 5. 인구사회학적 변인별 스트레스와 상태불안 차이 분석 ..... 62
- 6. 스트레스와 상태불안의 상관관계 분석 ..... 69

V. 고찰 .....73

VI. 요약 및 결론 .....82

참고문헌  
Abstract  
부 록

## 표 목 차

〈표 1〉 설문지 구성 .....	19
〈표 2〉 스트레스 개념의 개념 타당도 .....	20
〈표 3〉 스트레스 개념의 개념 신뢰도 .....	21
〈표 4〉 상태불안 개념의 개념 타당도 .....	22
〈표 5〉 상태불안 개념의 개념 신뢰도 .....	22
〈표 6〉 조사대상자의 일반적 특성 .....	25
〈표 7〉 조사대상자의 주관적 판단에 의한 피부유형 .....	27
〈표 8〉 안면 뷰티테라피를 하는 목적 .....	29
〈표 9〉 평소 안면 뷰티테라피 장소 .....	31
〈표 10〉 안면 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분 .....	33
〈표 11〉 안면 뷰티테라피의 선호 시간 .....	35
〈표 12〉 안면 뷰티테라피 후 느낌 .....	37
〈표 13〉 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기 .....	39
〈표 14〉 조사 대상자의 주관적 판단에 의한 체형상태 .....	41
〈표 15〉 체형 뷰티테라피를 하는 목적 .....	43
〈표 16〉 평소 체형 뷰티테라피를 받는 장소 .....	45
〈표 17〉 체형 뷰티테라피를 위해 하는 운동 .....	47
〈표 18〉 체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분 .....	50
〈표 19〉 체형 뷰티테라피의 선호 시간 .....	52
〈표 20〉 체형 뷰티테라피 후 느낌 .....	54
〈표 21〉 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기 .....	56
〈표 22〉 연구 개념 기술 통계 .....	57
〈표 23〉 뷰티테라피 경험 후 스트레스 정도 .....	57
〈표 24〉 스트레스 연구개념 문항별 기술통계 .....	59
〈표 25〉 뷰티테라피 경험 후 상태불안 개선도 .....	60
〈표 26〉 상태불안 연구개념 문항별 기술통계 .....	61
〈표 27〉 연령별 연구변인들간의 차이 분석 .....	62
〈표 28〉 최종학력별 연구변인들간의 차이분석 .....	63
〈표 29〉 직업별 연구변인들간의 차이분석 .....	64
〈표 30〉 결혼여부별 연구변인들간의 차이 분석 .....	65

〈표 31〉	평균 월수입별 연구변인들간의 차이 분석 .....	66
〈표 32〉	뷰티테라피 프로그램별 연구변인들간의 차이 분석 .....	67
〈표 33〉	뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별 연구변인들간의 차이 .....	68
〈표 34〉	스트레스의 상관관계 분석 .....	70
〈표 35〉	상태불안의 상관관계 분석 .....	72

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현대사회는 우리에게 물질적 풍요와 여가시간의 증대를 바탕으로 삶의 질을 향상시킬 수 있는 원동력과 웰빙의 삶을 보다 풍요롭고 가치 있게 누리하고자 하는 기반을 마련하고 있다(정다영, 2013). 또한 현대인의 다양해진 직업과 대인관계의 폭이 넓어짐에 따라, 복잡한 생활구조를 가지게 되고, 특히 여성들의 경우 가족중심의 가치관에서 개인 중심의 목표를 추구하는 사회적 변화를 가져왔다(최보영, 2007).

통계청의 조사에 의하면, 여성의 평균수명의 경우 2008년 83.29세에서 2011년 84.5세, 남성의 평균수명의 경우 2008년 76.54세에서 2011년 77.6세로 지속적으로 중년층 이상의 삶의 장기화를 통한 인구수의 증가를 보고하고 있다(통계청, 2008; 통계청, 2011). 이와 같이 현대인들의 평균수명의 증가는 첨단의학 및 기술문명의 발달로 인한 생활수준의 향상을 가져왔으며, 현대사회 속의 인간은 급변하는 사회 환경에 적응하기 위해 정신적, 신체적, 사회적, 환경적인 다양한 스트레스에 노출되어 있다(송현옥 등, 2013). 이미나(2012)는 여성을 대상으로 스트레스 정도를 측정된 결과 특히 중년기 여성은 과거와 미래의 중간에서 새로운 좌표를 설정해야 하는 인생의 전환점으로 스트레스 정도가 가장 높고, 스트레스가 높을수록 갱년기 신체적 스트레스 증상이 많았다고 보고하였으며, 김보령(2012)은 스트레스는 외부의 환경적인 요인으로 인해 정신적, 신체적으로 부정적인 상태를 가져오며, 사회에서 얻어지는 많은 스트레스 상태가 지속될 경우 또 다른 여러 문제를 동반한다고 보고하였다.

2012년 보건복지부의 정신질환실태에 따른 역학조사에 따르면, 주요 우울 장애가 2011년 조사에서 2006년도에 비해 남성은 1.8%, 여성은 4.3%로 남성에게 비해 여성의 우울 장애가 높은 것으로 조사되었다. 이와 같은 스트레스와 우울 장애에 대하여 여성들의 경우 뷰티테라피와 같은 대체요법등을 통해 개선하고자 하는 사람들이 많아지고 있다(박효진, 2013).

뷰티테라피( beauty therapy)는 2005년 국제기능 올림픽에서 피부미용 분야를 뷰티테라피로 정식명칭으로 명명되었으며(김기연 등, 2010), 뷰티테라피는 아로마테라피(Aromatherapy), 수기경락요법(Manual Meridian therapy), 림프테라피(Lymph therapy), 고주파 기계관리(High Frequency therapy), 딥티슈 근막관리(Deep Tissue Fascia therapy), 스톤테라피(Stone therapy), 스웨디시마사지(Swedish Massage), 아유르베다(Ayurveda)등 다양한 종류의 방법으로 이용되고 있다(이명진, 2013).

김연숙(2008)에 의하면 마사지는 근육의 긴장감소, 혈액과 림프순환의 향상, 심박동수와 혈압의 감소, 신체의 유연성의 증진 그리고 신경계의 각성을 가져온다고 하였으며, 김희라 등(2012)은 근육을 마사지하면 림프의 순환이 빨라진다고 하여 림프순환을 위한 마사지의 효능을 클로즈업 시킨다고 보고하였다. 이기혜(2013)는 사회에서 요구하는 아름다움을 충족시키고 인정받기 위해 여성들은 아름다움에 대해 관심을 갖게 되고 일련의 소비를 통해 자신을 표현하고 인정받을 수 있는 도구를 삼게 되었다고 보고하였다. 이와 같이 노화가 진행될수록 젊어 보이려는 것은 인간의 당연한 욕구로 이러한 욕구 충족을 위해서 현대인들은 고가의 화장품, 미용요법, 의료시술 등을 활용하고 있다(이명진, 2013). 뷰티테라피와 관련된 선행연구를 살펴보면 수기경락에 대하여 김용성(2005)은 경락마사지가 일상생활에서 스트레스 완화에 미치는 영향에 대하여 연구하였으며, 최미옥(2010)은 복부경락마사지가 주의지수 및 항 스트레스 지수에 미치는 영향에 대하여, 신미숙 등(2012)은 수기요법이 여성의 체형 균형과 만족도에 미치는 영향에 대하여 연구하였다.

한편 아로마테라피와 관련된 연구로, 아로마테라피와 스트레스 관리에 관한 연구(채수형 등, 2007), 아로마마사지가 복부비만 중년여성의 생리적 지수, 우울, 외모관심에 미치는 영향(김현정 등, 2009)과 아로마마사지가 림프부종에 미치는 영향(김성중 등, 2007) 및 아로마테라피가 학령기 아동의 주의력결핍 및 발표불안에 미치는 효과(종미숙, 2008)등이 연구 되었다. 또한 기기를 이용한 뷰티테라피의 연구를 살펴보면, 아로마 오일을 이용한 매뉴얼 테크닉과 고주파

기기가 중년여성의 복부비만관리 효과에 미치는 영향(박선민, 2011)과 고주파요법과 경락요법을 적용한 중년여성의 피부에 관한 연구(박주영, 2007)등이 보고되었으며, 림프의 경우 림프드레나지가 직장인의 혈중 피로 물질 및 스트레스 호르몬, 뇌기능 변화에 미치는 영향(이애란, 2011)이 연구 되었다. 수기요법의 대표적인 스웨디시 마사지와 관련되어, 김정화(2009)는 마사지 종류에 따른 스트레스 경감 효과에 관한 연구, 스웨디시마사지(남태열, 2007), 스웨디시 마사지와 고주파 요법이 승모근 통증과 스트레스 완화에 미치는 영향(장재희 등, 2009), 복부마사지가 여성의 비만관련 지수에 미치는 영향(김연숙, 2008), 전신 마사지가 중년여성의 스트레스, 우울 척도 및 갱년기 증상 완화에 미치는 영향(김성자 등, 2010)등이 연구되었다. 또한 도구를 이용한 뷰티테라피의 대표적인 스톤테라피에 대한 연구에서는 스톤테라피를 이용한 중년여성의 복부비만관리 효과(한채정 등, 2010), 스톤테라피 방법을 이용한 복부비만관리 효과에 관한 연구(박정현, 2008), 스톤테라피에 관한 연구(김은영 등, 2006), 스톤테라피가 승모근 근막통증 증후군의 통증과 스트레스 완화에 미치는 효과(양예미, 2008), 스톤테라피가 변비에 미치는 효과(김연진, 2007)등이 보고되었다.

이와 같이 뷰티테라피의 프로그램에 따른 개별적인 뷰티테라피의 보편화된 연구는 에스테틱 산업에서 대체요법으로서 매우 긍정적 영향을 미치고 있으며 그 범위와 종류 또한 다양해지고 있다. 그러나 뷰티테라피의 다양한 프로그램과 관련된 전반적인 소비자의 이용실태 및 스트레스와 불안장애에 관한 연구는 아직도 부족한 실정이다.

그러므로, 본 연구에서는 뷰티테라피 프로그램의 이용실태 및 스트레스와 상태불안 개선에 미치는 영향을 알아보고 대체요법으로서의 뷰티테라피의 새로운 프로그램의 개발을 통해 소비자에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 가능성을 제시하고자 하였다.

## 2. 연구문제

본 연구에서는 아름다움을 목표로 치유의 의미를 가지고 있는 뷰티테라피에 대한 전반적인 이용실태 조사를 통해 뷰티테라피를 이용하고 있는 여성들의 안면뷰티테라피와 체형뷰티테라피 및 스트레스와 상태불안에 미치는 영향을 파악하고자 하였으며 연구의 문제는 다음과 같다.

- 1) 조사대상자의 일반적 특성에 대하여 알아본다.
- 2) 안면뷰티테라피의 이용실태에 대하여 알아본다.
- 3) 체형뷰티테라피의 이용실태에 대하여 알아본다.
- 4) 뷰티테라피 프로그램에 따른 스트레스 감소에 대한 영향을 알아본다.
- 5) 뷰티테라피 프로그램에 따른 상태불안의 개선에 대한 영향을 알아본다.

## II. 이론적 배경

### 1. 스트레스

현대 사회는 다양성과 다원성의 사회이고 보다 경쟁적이며 변화의 속도가 빠른 사회로서 사람들은 항상 긴장감과 스트레스로 인한 정신적인 부조화를 겪는 현상을 가지게 되며(김교령, 2012), 걱정, 압박, 긴장감속에서 살아가며 다양한 스트레스에 노출되어 있다(김정진, 2009).

스트레스(stress)의 어원은 라틴어의 'stringe' 라는 '팽팽하게 죄다'에서 유래하였으며(김성자 등, 2010), 인체의 항상성 유지를 방해하는 부정적인 심신의 상태로(김정환, 2009), 21세기의 새로운 증후군으로 일컬어지며, 이에 대한 관련성은 건강과 매우 밀접하게 관련되어 있다(임성은, 2007). 또한 스트레스를 객관적인 자극으로 보기보다는 개인의 인지적 평가를 중시하고 있으며 환경의 요구와 자신의 능력과의 불균형에 대한 인식이 스트레스 경험을 가져온다(최외숙, 2011).

스트레스를 받게 되면 자율신경계가 반응을 하고 이에 활성화된 교감신경계는 부신수질로부터 Epinephrine, Norepinephrine을 방출하며 그 결과 혈압, 심장 박동수, 호흡수, 근육긴장, 피부전도반응, 베타파와, 각종 대사 활동이 증가하고, 피부온도와 알파파가 감소하는 현상 등이 나타난다(손현옥, 2013). 분비된 Norepinephrine은 지방 조직의 지방 분해를 촉진시켜 혈액 내 자유 지방산 농도를 증가시키며, Epinephrine은 간에서 포도당 신생을 유발시켜 혈중 포도당을 높이는 등 에너지 대사를 증가시켜 그 다음에 연속해서 가해질지 모르는 스트레스에 대해 생체가 대비할 수 있도록 준비시키는 기능을 한다(Odio와 Maiskel, 1985). 자율신경에 문제가 생기면 위장운동이 저하되면서 이유 없이 위나 장이 아프거나 하는 문제가 발생하지만, 실제 해당 장기의 문제가 있는 것이 아니기 때문에 내장기관을 봐서는 원인을 알 수 없고(이정희, 2007), 이러한 증상을 실조증이라 하여 정신적인 스트레스나 육체적인 피로에 의해 유발되는 경우가 많다고 하였다(유정화, 2008). 스트레스로 인한 산소공급과 영양공급

및 혈액순환의 저하는 피부의 건조 상태를 지속시켜, 윤기와 생기를 잃게 하고 눈가와 입가의 주름을 생성하며 탄력을 떨어뜨린다(김수빈, 2008).

또한 스트레스는 부정적인 감정 상태를 만들어 신체적으로 병을 발생시키게 하기도 하고 피부 장벽의 투과성을 증가시켜 피부 감염 등의 피부문제를 야기시키며 각종 신진 대사활동의 변화를 유발한다(채수형 등, 2007). 뿐만 아니라 안정을 잃게 하고, 신체기관의 손상, 조직의 변화 및 호르몬 공급의 불균형과 같은 반응이 나타나, 혈색이 나빠지고(이윤수, 2005) 신체적, 심리적 평형이 깨어지게 되며, 질환이 초래되므로 이를 적절히 관리하고 대처 하는 것이 개인의 건강한 삶과 직결 될 수 있다(김정화, 2009). 이와 같이 스트레스는 부정적 심리상태, 정서적 또는 신체적 압박감과 해로운 자극에 대한 반응으로 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 주어 스트레스가 계속된다(한윤희, 2007). 마음이 불안하고, 초조해지며 약하게는 집중력이 저하되고, 성욕감퇴, 피곤, 소화 장애 증상 등이 일어나게 되며 심한 경우는 인체의 면역력을 떨어뜨리고 각종 질병의 원인이 되기도 한다(최효임 등, 2005).

## 2. 상태불안

불안이란 짜증을 동반한 우울 또는 흥분상태를 말하는 것으로 우리 모두가 때때로 경험하는 근심, 두려움 및 공포와 같은 용어들로 특정 지어지며 불쾌한 정서와 감정을 의미하고(김경학, 2013), 스트레스가 주어졌을 때 위협의 지각에 따라 나타나는 상태적 반응이고 생리적 각성을 동반한 주관적 우려감, 불쾌감, 근심 상태로 다양하게 정의하고 있다(김순식, 1995). 불안의 사전적 정의는 걱정이 되어 마음이 편하지 않은 것이라고 정의되어지나 심리학적 견지에서 불안은 자기보존을 위한 생리학적 반응 또는 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우 나타나는 반응이라고 했다(김현엽, 2013). 불안의 본질은 공포의 일종으로 대상이 확실하지 않은 정서로써 자신이 가지고 있는 성격적 특성과 제반 상황적 요구에 의해 발생하는 실패에 대한 두려움과 결과에 대한 불확실성 자신감 결여등과 밀접한 관계가 있다(김봉준, 2001). 불안을 심리학에서는

상태불안, 특성불안, 상황특정불안 세 가지로 구분되고 있으며(김현엽, 2013), 상태불안은 개인이 부딪힌 어떤 상황이 원인이 되어 느끼는 일시적 긴장과 두려운 감정적 상태로, 유동하는 정서 상태의 불안을 말하며(김승철, 1995), 특성불안은 개인의 기질적으로 타고난 불안으로, 오랫동안 지속되는 개인의 안정적인 성격적 특성이고(김형중 등, 2012), 상황특정불안은 특정한 상황에 접하면 생기는 불안으로 다른 상황에서는 생기지 않는 특징이 있다(김덕기, 1996). 상태불안은 객관적 위협과는 상관없이 어떤 환경을 개체가 위협적인 것으로 지각하면 수준이 높아지는 반면, 스트레스 상황이라도 개체가 그 상황을 위협적인 것으로 지각하지 않을 때는 수준이 낮아진다(양미선, 2009). 사람이 질병을 경험할 때 느끼는 불안은 개인의 자기 정체감 손상에 대한 불안, 신체기능 손상에 대한 위협, 친구나 가족으로부터 헤어짐으로써 대인관계를 상실하게 될 것에 대한 위협, 기능장애가 영구적이고 그 결과 일상적인 만족을 주는 활동을 상실하게 될 것에 대한 위협 등이다(김다희, 2011).

모든 사람은 누구나 약간의 불안을 느끼며 살아간다. 하지만 이러한 불안은 문제 되지 않으며 자연스러운 현상이나, 문제가 되는 불안은 사람의 정서적인 평안을 지속적으로 파괴하며, 끊임없이 인간의 정신세계로 찾아드는 불안을 말한다(강민정, 2007). 최근 급격히 진행되고 있는 핵가족화나 개인주의와 같은 사회구성원간의 결속력 저하와 관계 붕괴의 영향으로 사회적 욕구나 불안감이 다양한 사회적 관계로 나타나(김정화, 2009) 자신의 무가치함, 허무함, 열등감과 같은 자존심의 저하가 우울상태를 증가시키며, 이러한 우울상태는 신체적, 정신적 자각증상으로 표현된다(김하나, 2009). 특히 폐경기 여성은 다양한 신체적 질병뿐만 아니라 심리적인 공포감과 열등감, 우울증과 불안이 전환반응에 의하여 정신, 신체적인 증상을 일으킬 수 있으며(김봉준, 2001), 나이가 들어감에 따라 생활양식변화, 자녀들의 성숙으로 인한 부모로서의 역할상실, 폐경으로 인한 생식기능의 상실에 대한 심리적 불안감이 유발된다(편이숙, 2012). 불안이란 일반적으로 외적 위협이 존재하지 않지만 공포가 만성화 되었을 때 나타나는 심리적 동요라고 했다(김승철, 1995). 심화된 불안은 인간에게 다양한 영향을 끼

치는데, 사회적 욕구가 충족되지 않았을 때 사람들은 불안과 함께 사회적 고독감을 느끼며(김현엽, 2013), 상황지각이나 개인 수행력이 불안의 수준에 따라 달라지는데(장유리 등, 2012), 최효임 등(2005)은 개인에게 불안이 가중될 경우 신체적 이상 증상을 보임으로써 과업수행에 영향을 미친다고 하였다.

### 3. 뷰티테라피(Beauty therapy)

#### 1) 경락마사지(Manual Meridian therapy)

스트레스로 인한 신체적 정신적 증상을 조절하기 위하여 최근 보완, 대체요법이 많이 사용되고 있는데 이 중 마사지는 피로회복이나 질병예방 효과가 있는 중요한 요법으로(김연숙, 2004), 스트레스 감소, 불안감소, 면역력 증가, 피로감 완화 등에 효과가 있다(김정화, 2009). 경락마사지는 신체적 접촉을 통해서 근육을 자극하고 이완시키며 세포의 영양공급을 증진시키고 긴장과 불안, 스트레스를 감소시키며 피부손상을 예방하고 피부상태를 건강하게 유지해준다. 또한 생리적 기능을 조절하며 자연 치유력을 촉진하는 효과가 있어(안남훈, 2000), 질병치유와 건강증진을 도모하는 분야에서 많이 활용되고 있다. 경락마사지는 한의학의 경락학설과 서양의학의 마사지 개념이 결합된 것으로 서양의학의 단점을 보완하여 오장육부의 생리적 기능을 조절하며(김대홍, 1997), 자연치유력을 촉진하는 효과를 가지므로 최근에 치료의 보조요법으로 사용되고 있다(고광석, 2000). 임준규 등(1993)은 경락의 흐름을 원활히 하도록 하고, 혈액과 임파액의 흐름을 촉진시켜 신진대사를 왕성하게 하며, 이경희(2012)는 면역기능을 강화시켜 신체가 지니고 있는 자연치유력을 조장하고 건강문제를 해소시켜 주어 미용적인 효과도 동시에 지니고 있다고 보고하였다. 또한 경락마사지는 경혈을 자극하는 것이므로 경혈에 침술을 시행하는 것과 같이 근육 속에 있는 신경을 자극하여 뇌하수체로부터 엔돌핀을 방출시켜 통증을 완화하는 효과가 있으며(김대홍, 2000), 특히 복부경락마사지는 불안 및 우울 감소, 스트레스 감소, 복부비만 감소, 신체저항력 증진, 변비해소, 복통완화 등의 효과가 있

음이 연구되었다(정미영 등, 2011). 이와 같이 대체요법의 대표적인 수기요법인 경락은 심신 안정과 스트레스 완화 및 체형 관리로 피로 회복과 질병의 예방 효과가 있음이 보고되고 있다(김연숙, 2008). 한편 수기요법은 손을 이용하여 효과적으로 인체의 연조직을 조작함으로써(어경홍, 1982), 자신의 수지, 수장, 수권을 사용해서 병자의 신체 표면 즉 경락, 경근, 경혈 등을 자극하여 질병을 치료하고 예방하는 일종의 의료 방법으로써 기혈의 조화, 경락의 유통, 신진대사 촉진, 저항력의 증진, 국부의 혈액 순환, 영양 상태 개선 및 정골 작용이 있다(전경택 등, 1993). 인체의 각종 기관을 정상화하여 신진대사 증진 및 혈액과 림프순환을 촉진하여, 면역기능을 증가시키며, 신체적, 정신적 이완을 유도하여 불안과 스트레스의 완화, 혈압관리, 피로등을 회복시켜주며, 삶의 질을 향상시킨다(김향미, 2003). 또한 장기적인 수기요법이 일반적 스트레스 완화 및 혈액 내 생체학적 지표인 지질량과 스트레스 호르몬의 양을 감소시키는 등의 효과가 체계적으로 나타나는 것을 알 수 있다(신미숙 등, 2012).

## 2) 아로마테라피(Aromatherapy)

아로마테라피는 에센셜오일을 피부에 도포하여 부드럽게 마사지 하는 것으로 코의 후각기를 통해 흡입되어 대뇌 신경계에 전달되고 또한 피부로 흡수된 오일이 혈류를 타고 친화성 있는 조직으로 이동하여 증상치료, 지방분해, 해독작용 및 정서적 안정에 영향을 주며(이설희 등, 2011), 에센셜오일에 함유되어 있는 생화학 성분들로 인해 정신적, 신체적, 영적으로 효과를 보게 되는 자연요법의 하나로 알려져 있으며, 향이 나는 허브에서 추출한 휘발성 오일로 정신적·신체적·사회적·영적인 면의 전인적 치유 효과가 있다(오홍근, 2000). 또한 육체적, 정신적, 감정적 부분까지 치료의 영역을 넓힐 수 있어 정신질환과 질병에 시달리는 현대인에게 그 활용범위가 넓다 할 수 있고(채수형 등, 2009), 특히 심신의 불균형 상태를 해소하는 효과가 있다.

피부를 통하여 흡수된 아로마 오일 분자들이 혈관으로 들어가 온몸으로 퍼져 비정상적인 세포들을 정상화시키며, 피부세포를 통해 침투된 에센셜 오일은 혈

액순환과 림프순환을 통해 전신을 순환하며 근육과 조직에도 영향을 미치며(김명숙, 2005), 정상인들뿐만 아니라 질환을 가진 환자 등 다양한 대상자에게 적용되어 신체적 증상의 감소뿐만 아니라 심리적, 정신적 증상 감소도 가능하게 함을 알 수 있다(한선희 등 2002). 이는 마사지를 통한 신체 접촉과 더불어 오일의 향이 자율신경계를 자극하여 심리적 이완효과가 크며 스트레스 및 불안 감소에 탁월한 효과를 보이는 것을 알 수 있다(권영숙 등, 2009). 에센셜 오일 중 오렌지 스위트는 다른 에센셜 오일과 섞어 향을 흡입하면 스트레스와 불안해소에(최진영, 2000), 레몬은 터펜류와 리모넨이 다량 함유되어 괴혈병치료제, 스트레스, 피로, 면역증강, 수렴제 등에 효과가 있고(이설희 등, 2011), 라벤더는 향이 은은하고 독성이 없으며 불면증과 불안증 해소에 효과적이고 진정, 진통, 정화 작용을 한다(김동숙 등, 2002). 또한 아로마테라피에 사용되는 아로마 오일은 한 가지 종류보다는 비슷한 효과를 가지고 있는 2~3가지 이상의 오일을 혼합하여 사용하면 아로마 오일 자체의 시너지 효과로 인해 치료효과를 극대화시켜 더 좋은 효과를 얻을 수 있다(김동미, 2012). 두뇌로 전달된 향기 입자는 신경계의 진정작용과 내분비 기능에 영향을 미쳐 호르몬 분비를 조절하여 정서적 안정, 수면장애, 스트레스 등 정신 및 신체적으로 영향을 주고 세로토닌이라는 스트레스 저항 호르몬의 분비를 촉진하여 지나친 긴장이나 걱정을 감소시키고(Buckle, J, 2001), 호흡기와 순환기계를 촉진시키는 작용을 하며, 구강과 코를 통해 호흡기 질환, 코 막힘, 감기, 두통, 스트레스 완화와 더불어 피부에는 보습효과를 준다(박선민, 2011).

### 3) 스웨디시 마사지(Swedish Massage)

스웨디시 마사지는 세계 3대 마사지 중 하나로 고객의 몸과 마음을 행복하게 해주는 가장 기초적인 마사지이며 가장 오래되고 간단한 의술의 한 형태로 발전되었다(남태열, 2007). 운동치료요법을 바탕으로 스웨덴에서 개발된 마사지 방법으로 가볍고 부드러운 동작과 리드미컬한 마사지테크닉을 구사하여 피로를 회복시키고 릴랙싱한 느낌을 특징으로 하여 에스테틱 분야에서 많이 활용되고

있는 모든 마사지의 기본 대표적인 마사지이다(손현옥, 2013). 스웨디시 마사지는 유럽의 의사나 생리학자에 의해 개발되고 발전된 문서화된 최초의 마사지라고 할 수 있다(한채정 등, 2010). 일반적인 스웨디시 마사지는 5가지 주요 동작으로 구성되어 있고, 이 동작들은 근육의 상층 부위에 보다 많이 작용하여 근육 긴장 완화는 물론 심장으로의 혈액 순환을 원활하게 하는 일반적인 특성을 가지고 있다(남태열, 2007).

Effleurage-쓰다듬기, Petrissage-주무르기, Friction-문지르기, Taporment-두드리기, Vibration-흔들기와 같은 5가지 동작을 사용한다(손현옥, 2013). Effleurage는 피부를 가볍게 쓰다듬거나 문지르는 동작으로 근육이완과, 림프순환, 혈액순환을 촉진하고, Petrissage는 근육을 강하게 쥐어짜는 방법으로 근육 힘을 늘려주어 움직임을 쉽게 하고 근육 작용을 돕는다(최정윤, 2008). Friction은 나사모양의 원을 그리며 하는 동작으로 근육이완과, 혈액순환을 도와주며 근육 유착을 방지한다(변혜진 등, 2011). Taporment는 손가락을 이용해 적당한 힘으로 두드리는 방법이며 근육을 자극할 때 사용한다(정운영, 2010). Vibration은 손 전체를 이용해 자연스럽게 떨어주는 방법으로 피부와 근육에 피로를 푸는데 도움을 준다(박선민 2011). 손옥희(2005)는 심신의 이완에 대한 기대치가 높아 근육의 긴장도를 낮추어 외형적으로 비정상적인 체형은 좀 더 정상적인 체형으로 바꾸어 줄 수 있으며, 마사지를 통해 긴장을 풀어주면 정서적인 안정에도 도움이 되고(최정윤, 2008), 마사지를 받는 동안 마음이 편안해 지고 자율신경계 기능에 균형을 이루어 근육의 경직이 완화되며 육체적인 효과뿐만 아니라 정신적인 효과를 극대화시킨다(최숙자 외, 2009). 체내순환을 증진시켜 에너지를 공급하고 엔돌핀을 방출하며(최선미, 2010), 피로 회복이나 질병예방 효과가 있고(김연숙, 2004), 스트레스 감소, 불안감소, 면역력 증가, 피로감완화 등에 효과가 있다(김정화, 2009).

#### 4) 림프드레나지(lymphatic drainage)

림프드레나지는 1930년대에 Emil Vodder에 의해 체계화된 인체 내의 해부학적 림프 흐름을 원활히 하기 위해 피부 표면을 수기로 부드럽게 마사지하는 기법을 말하며(Kasseroller, 1998), 체내에서 림프는 모세혈관이 재흡수하지 못하는 물질을 흡수함으로써 조직 압이 상승하지 않도록 해 준다(이애란, 2011). 드레나지(drainage)란 배수, 배설의 뜻으로 관체계를 통해 유동액이 통과하는 것을 의미하며(편이숙, 2012), 림프의 기능은 식균작용과, 이물질 제거에 의한 신체방어작용, 면역작용, 혈액에서 유출되는 조직액을 다시 혈액으로 되돌리는 기능을 하고(양지연, 2013), 느슨한 결합조직에 적용되어 원활한 흐름을 유도하고 림프계에 작용하여 림프의 흐름을 원활하게 해주며 젖산과 노폐물을 제거 하도록 도와줌으로써 신체적, 정신적 효과를 가져다준다(심정묘, 2006). 김성중 등(2007)의 연구 결과에 의하면 하지 부종을 가진 환자에게 림프드레나지를 실시한 후, 혈류역학에 긍정적인 영향을 주어서 하지부종이 유의하게 감소되었고, 이애란(2011)은 림프부종 환자에게 베이스 오일을 이용한 마사지와 함께 시술하였더니 역시 부종이 감소하는 효과, 유방암 환자도 부종과 통증이 감소되는 효과가 있었다고 하였다. 또한, 수술 후 부종이나 멍을 빨리 없애고 피부의 울퉁불퉁함을 방지하여 수술효과를 극대화시켜 회복기간을 단축시켜주며(김관옥 등, 2011), 여드름, 흉조, 주사 등과 같은 과민성 피부 질환 및 독소배출관리 등에도 적용되고 있다. 특히 스트레스로 인한 피부문제나 신체의 질병을 치료하는데도 권장되어진다(김성중, 2013). 또한 림프드레나지는 주로 천부 림프계(superficial lymphatic system)에 자극을 주어 림프 흐름을 촉진하고 결체조직에 정체되어 있는 노폐물과 수분, 독소를 제거해주며 자율신경계의 작용을 균형 있게 하여 통증을 진정시키고, 면역기능을 강하게 하여 인체의 저항력을 높여준다(편이숙, 2012). 림프드레나지를 시술하면 림프 흐름이 원활하여 지고(Tunay 등, 2010), 림프드레나지가 스트레스 관리에 효과적이며 피로감, 통증감소에 긍정적인 영향을 주며(김성중 등, 2007), 림프뿐만 아니라 혈액 순환도 활성화되어 젖산(lactic acid)과 코티졸(cortisol)의 수치를 감소시킴으로써 림프드

레나지는 피로함과 스트레스를 개선하는 효과가 있다(이애란, 2011).

## 5) 스톤 테라피(Stone Therapy)

스톤테라피(stone therapy)는 전 세계적으로 웰빙(well being)을 추구하는 트렌드에 따라 자연 친화적인 테라피(therapy)로 각광받으며(윤지민, 2011), 고대 주술사들이나 샤먼들이 화산의 폭발로 생긴 검정색의 현무암을 이용하여 병든 사람들을 치료하는 민간요법에서 그 유래를 찾아 볼 수 있다(김연진, 2007). 자연 속에 있는 천연의 돌을 이용해 심신의 건강과 아름다움을 추구하는 자연 테라피 요법으로서 스톤테라피에 쓰여 지는 돌은 현무암이나 천연 대리석으로 무공해 소재이어야 하고 표면이 매끄럽고 단단하여야 한다(한채정 등, 2011). 현무암의 기능은 분노를 누그러뜨리고 각 현상들을 이해하게 해주며 시간에 따른 안정, 힘, 명확함을 주고 재생시스템의 강화와 수정률을 높여주는 기능이 있으며(박정현, 2008), 물, 흙, 불 등의 자연 에너지가 함축되어 있는 돌을 이용하여 신체의 리듬을 원활하게 할뿐만 아니라(김은영 등, 2006), 일찍부터 온돌에 익숙한 우리에게 인체의 균형을 잡아주고 몸속의 독소를 제거하며, 면역력 향상과 질병예방 및 피부미용에도 효과적으로 이용되고 있다(한채정 등, 2010). 스톤의 열은 혈액순환증가, 관절강직 감소, 통증완화, 피부의 교원조직의 신장성을 높이고, 인체의 생리적 부조화를 긍정적으로 변화시키며(김연진, 2007), 정가영(2012)은 신체의 진정작용, 변비완화 및 노폐물 배출, 안색정화, 피부트리블 개선, 얼굴탄력 개선 등의 효과를 보고하였다. 인체의 체온상승을 통해 근육을 자연스럽게 이완시켜 주고 뭉친 근육의 피로를 푸는데 효과적이며, 신체의 나쁜 냄새를 중화시켜주는 역할을 하며 체내에 축적된 노폐물이나 여분의 지방분을 체외로 배출시켜주는 발한작용과(반소정, 2012), 부종을 감소시키고 지방의 연소를 촉진시켜 균형 잡힌 몸매를 가꾸어 주며 산소의 공급을 원활히 하여 혈액의 순환을 촉진 하므로써 신체 밸런스를 조절해 주고 스트레스를 해소한다(김연진, 2007). 이러한 스톤테라피는 심신의 조화와 안정 등 진정효과가 뛰어나 몸뿐만 아니라 정신 영혼의 건강까지도 치유하는 능력이 있어 스트레스가

지속적으로 쌓이는 현대인의 생활을 극복 할 수 있는 좋은 치료법이다(윤지민 등, 2012).

## 6) 딥 티슈 근막관리(Deep Tissue Fascia therapy)

딥 티슈 마사지(Deep Tissue Massage)란 근막(Fascis)과 심층의 근육(Deep Tissue Muscle), 그리고 결합조직의 심층까지 관리하는 마사지로써(문기복, 2013), 신체와 감정의 자극적 치료법인 심부조직 매뉴얼테크닉은 심부를 뜻하는 딥(Deep)이라는 단어와 조직을 뜻하는 티슈(Tissue)라는 단어를 합하여 심부층까지 세밀한 효과를 적용시켜 굳게 닫혀있는 조직들을 잘 풀어내는 매뉴얼 테크닉이다(양지연, 2013).

근막이란 결합조직의 하나로써 머리에서 발끝까지 인체의 모든 부분을 거미줄처럼 둘러싸며 서로 연결되어 있는 하얀 막으로써 근막을 제외한 모든 신체 구조를 제거 하더라도 그 신체는 본래의 모양을 유지하는 것으로(최민자, 2009), 근막의 중요한 임무는 신체를 정상적 형태로 보존시켜 주고 생명유지에 필요한 기관들이 올바른 위치에서 유지 될 수 있도록 하는 것이다. 또한 신체가 기계적 스트레스에 내적, 외적으로 모두 견딜 수 있게 해 준다(권정순, 2012). 압을 누르고 신전시키며 늘여 주기도 하여 신체를 치유하는 클리니컬로 유명한 이 테크닉은 인체를 치유하고 독소 피로물질로부터 정화하고 심신을 이완시켜 모든 스트레스에서 해방시키기 위한 방법 중의 하나로(양지연, 2013), 뼈와 근육을 자극하여 근육이완 효과와 피부개선 및 얼굴 축소의 변화에 영향을 주며 규칙적인 마사지는 근육의 탄력을 높여주고 주름형성을 방지하며, 순환계, 신경계, 세포활동, 근육조직, 등을 강화시킨다(김혜순, 2007).

딥티슈 마사지는 통증부위를 중심으로 양쪽 또는 한쪽 부위에 손을 접촉하여 가벼운 저항이 느껴질 때까지 부드럽게 당기는 기술로(최정윤, 2008) 치료를 증대시키고, 통증을 완화시키는 대체 치료행위로(김희라 등, 2012), 심부조직에 연구된 해부학적이고 과학적인 마사지 시스템과 근육과 같이 따르는 골격의 비대칭성 교정에 대해서도 전문기법으로 사용되고 있다(손옥희, 2005). 근육 손상후

따르는 유착과 구축으로 인해 짧아진 조직을 늘려주거나 신장시켜주고 재생 과정을 촉진시키며(김희라 등, 2012), 이러한 과정에서 조직액의 흐름을 촉진하여 염증생성물을 제거하도록 도와주거나 부종을 감소시킴으로써 통증을 줄여준다. 서동천 등(2010)은 딥티슈 마사지는 많은 사람이 통증과 기능장애를 해결할 뿐만 아니라 이완을 촉진시키고 스트레스를 경감시키는 효과가 있다고 보고 하였고, 김희라 등(2012)도 혈액순환 촉진, 피로회복, 근육 긴장 완화, 통증완화, 등의 생리적 효과 이외에도 불안과 우울 감소, 특히 모든 질병의 원인인 스트레스를 감소시키는 효과가 있다고 하였다.

### 7) 고주파기기관리(High Frequency Therapy)

100,000Hz 이상의 교류전류를 고주파전류(high frequency current, HFC)라 하는데, 인체조직에 고주파를 통전시킬 때 진동 폭이 매우 짧기 때문에 이온운동과 전기분해 현상이 거의 없으며, 빠른 진동전류 에너지는 열에너지로 변환되는 특징이 있다(이명진, 2013). 보통 1MHz 이상의 고주파 교류전류를 사용하는 심부투열관리(diathermy)는 피부를 통하여 신체조직속으로 투과 시킨다는 뜻으로 흔히 심부투열(diathermy) 또는 심부가열이라 하며(전혜숙, 2009), 통증 부위에 직접 열을 가하거나 말초신경에 열을 가하면 통증완화 작용이 일어나고, 국소 온도의 변화로 모세 혈관 및 세동맥이 확장하여 혈류량이 증가하고 산소, 영양물질, 항체, 백혈구 등이 증가되며, 정맥순환이 증진되어 염증을 진정시킨다(이재형, 1995). 이는 생체조직에 전류가 흐르면 열 효과, 생리 화학적 효과, 생리적 효과가 나타나고, 국소 조직의 가열에 따른 일차적인 생리적 효과는 조직의 국소온도 상승에 따른 대사의 증진이다(정선화, 2008). 고주파요법을 활용한 관리프로그램은 여성의 얼굴 피부상태 개선에 영향을 미치고 노폐물 배출과 얼굴축소 등에도 효과적이어서 만족도가 높은 관리방법으로(전혜숙, 2009), 신체의 지방을 줄이는 효과가 있고 마취가 필요 없으며 통증을 유발하지 않기 때문에 비만 클리닉 및 체형관리실에서 가장 활용도가 많다(정경혜, 2010). 고주파요법은 심부발열로 뭉친 근육을 풀어주고 지방을 분해해 배출시키며 세포

의 활성화로 탄력과 얼굴이 축소되고, 다크서클과, 부은 눈, 눈의 피로를 회복시켜준다(박주영, 2007). 또한 조직온도의 상승으로 결합조직의 점성, 탄력성등과 같은 물리적 성질을 현저히 변화시켜 섬유성 교원조직의 신장력이 증가(5~10배)되며 세균 및 독소에 대해 살균작용이 있고(김춘자, 2001), 산소와 영양물질 항체 백혈구 등의 공급이 증가하며 림프순환이 촉진되어, 진통 및 진정작용 등 여러 가지 효과가 나타나게 된다(강신욱, 2005).

## 8) 아유르베다(Ayurveda)

아유르베다(Ayurveda)는 생활의 과학이라는 뜻의 산스크리트어로 아유(Ayu)는 삶, 또는 일상생활, 베다(Veda)는 앎, 또는 과학을 의미한다(박종운, 2002). 아유르베다는 인간의 신체(Body), 마음(Mind), 영혼(Soul)이 하나라는 의미로, 식이요법, 생활습관과, 신체, 마음, 영혼의 균형을 이뤄 질병을 예방하고 인간의 생명을 오랫동안 유지시키는 인도의 대체의학으로(김해남 등, 2006), 사람들의 가치와 욕구에 부합하고 일상의 문제를 해결하는 데 아주 유용하며 신체의 건강과 균형을 가져오는 것을 목표로 한다(윤연하, 2010). 아유르베다는 과학에서 말하는 다섯가지 기본에너지 요소인 공간, 공기, 불, 물, 흙은 인간의 육체 안에서 세가지 기본적인 성분 또는 체질로 나타나는데 이것을 세 도샤(Dosha)라 하여(장현정, 2011), 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha)로 균형을 잡아주고, 도샤는 동적인 균형에서 지속적으로 움직이기 때문에 변화하는 것을 의미한다 또한 사람의 건강은 우주와 상관관계이며, 우주 내부의 기와 조화를 이룸으로써 건강에 도달할 수 있다는 것이다(윤연하, 2010). 이와 같이 인간과 우주에 관한 홀리즘(Holism)철학이 바탕이 되어, 모든 자연을 있는 그대로 받아들이는 자연주의 철학 중심으로 수많은 허브와 오일들을 전통방식 그대로 만들어 질병 치료를 위해 사용하고 있으며(김희경, 2010), 스트레스를 감소시키고 자아조절, 자기 효능감을 강화시킴으로써 알콜리즘 환자의 삶의 질을 회복시키는 것에도 탁월한 효과가 있음을 보고 하였다(장현정, 2011).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 조사대상 및 조사기간

본 연구는 전국에 거주하는 20대 이상의 성인여성들로 뷰티테라피를 6주 이상 받은 경험이 있는 사람만을 대상으로 하였으며, 뷰티테라피에 대한 전반적인 이용실태 및 뷰티테라피를 통한 스트레스와 상태불안 개선의 영향을 알아보기 위해 설문조사하였다. 자료의 수집은 직접 설문지법을 이용하여 2014년 1월 1일부터 2월 28일까지 2개월간 총 550부를 배부하였으며, 회수된 설문지 중 불성실한 20부를 제외하고 총 530부를 최종 통계 처리하였다.

#### 2. 설문지의 구성

본 연구조사를 위한 설문지의 구성은 <표 1>과 같이 크게 5가지 영역으로 구성하였다.

조사 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 연령, 최종학력, 직업, 결혼여부, 월 소득, 뷰티테라피 프로그램, 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용에 대한 질문 7문항으로 이유민(2011), 조화영(2011), 엄수정(2014)의 설문을 수정 보완하여 구성하였으며, 안면 뷰티테라피 이용 실태에 대하여 권혜영(2008), 김은경(2011), 이유민(2011), 엄수정(2014)의 설문을 참고하여 수정 보완하였으며 피부유형, 안면 뷰티테라피를 하는 목적, 안면 뷰티테라피 시 선호하는 장소, 안면 뷰티테라피시 가장 신경 쓰는 곳, 안면 뷰티테라피 시 선호하는 시간대, 안면 뷰티테라피 후 느낌, 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기에 대한 질문 7문항을 구성하였다.

체형 뷰티테라피 이용 실태에 대하여 최정임(2009), 김현주(2011), 이유진(2012)의 설문을 참고하여 수정 보완하였으며 체형유형, 체형 뷰티테라피를 하는 목적, 체형 뷰티테라피 시 선호하는 장소, 체형 뷰티테라피를 위해 하는 운동, 체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰는 곳, 체형 뷰티테라피 시 선호하는 시간대, 체형 뷰티테라피 후 느낌, 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기에 대한

질문 8문항을 구성하였다.

한편 스트레스에 관한 스트레스 수준 척도는 사회 심리적 건강 측정도구 (Psychosocial Wellbeing Index, PWI)를 18문항으로 정리한 단축형 사회 심리적 건강 측정도구(Psychosocial Wellbeing Index-Short form, PWI-SF)를 장세진(2000), 정환석(2013)의 설문지를 참고하여 수정 보완해 스트레스 수준 척도를 평가하였다.

다섯 번째는 상태불안 수준 측정에 관한 문항으로 정신장애가 없는 정상적인 성인의 불안상태를 측정하기 위하여 (State-Trait Inventory, STAI) 중에서 20문항을 상태불안을 측정하는 상태불안척도(State-Trait Inventory X1, STAI-X1)를 박순영(1999), 이유진(2012)의 설문지를 참고하여 수정 보완해 불안 정도를 평가하였다<표 1>.

<표 1> 설문지 구성

구성내용	설문내용	문항	척도	이론
일반적특성	연령, 최종학력, 직업, 결혼여부, 월 소득, 뷰티테라피 프로그램, 뷰티테라피 월 지출비용.	7		이유민(2011) 조화영(2011) 엄수정(2014)
안면 뷰티테라피 실태	피부유형, 안면 뷰티테라피를 하는 목적, 안면 뷰티테라피 시 선호하는 장소, 안면 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰는 곳, 안면 뷰티테라피 시 선호하는 시간대, 안면 뷰티테라피 후 느낌, 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기	7		이유민(2011) 김은경(2011) 권혜영(2008) 엄수정(2014)
체형 뷰티테라피 실태	체형유형, 체형 뷰티테라피를 하는 목적, 체형 뷰티테라피 시 선호하는 장소, 체형 뷰티테라피를 위해 하는운동, 체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰는 곳, 체형 뷰티테라피 시 선호하는 시간대, 체형 뷰티테라피 후 느낌, 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기	8		최정임(2009) 김현주(2011) 이유진(2012)
스트레스 척도	스트레스 척도 측정	18	5점척도 (Likert)	장세진(2000) 정환석(2013)
상태불안 척도	상태불안 척도 측정	20	5점척도 (Likert)	박순영(1999) 이유진(2013)

### 3. 측정도구의 타당성 및 신뢰도 분석

#### 1) 스트레스 개념의 개념 타당도

연구에 사용된 변수들에 대한 개념타당도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인의 구분기준은 고유값(eigen value) 1이상을 요인으로 추출되도록 하였고, 요인분석방법은 요인추출단계에서 널리 사용되는 주성분 분석, 직교회전방식(Varimax)을 이용하였다. 요인분석결과 1개 요인이 추출되었다. 각 요인들을 구성하고 있는 항목들 간에는 아래 <표 2>에서와 같이 타당성이 있음을 보여주고 있다. 요인분석을 위해 설정된 항목들이 요인분석을 하기에 적합한가를 분석하는 KMO(Kaiser-Mayer-Olkin)값도 .881로 나타나 요인분석

에 사용된 변수들의 선정이 양호하다고 진단할 수 있다.

<표 2> 스트레스 개념의 개념 타당도

	성분
	1
스트레스 9	.696
스트레스 17	.675
스트레스 18	.658
스트레스 5	.628
스트레스 10	.626
스트레스 15	.586
스트레스 6	.583
스트레스 12	.579
스트레스 14	.578
스트레스 7	.577
스트레스 8	.542
스트레스 16	.539
스트레스 13	.536
스트레스 1	.519
스트레스 4	.494
스트레스 3	.468
스트레스 11	.453
스트레스 2	.303
고유값	5.747
설명량	31.925
누적설명량	31.925

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin=.881, Bartlett의 구형성 검정=3079.328, df=153, sig=.000\*\*\*

## 2) 스트레스 개념의 개념 신뢰도

스트레스 연구에 사용된 변수들이 특정 개념을 동일하게 설명하고 있는가를 검토하기 위해 신뢰도검정을 실시하였다. 신뢰성 검정은 크게 세 가지 목적으로 수행된다. 즉 동일한 대상에 대해 같거나 비교 가능한 측정항목을 사용하여 반복 측정할 경우 동일하거나 비슷한 결과를 얻을 수 있는가, 측정항목이 측정하려고 하는 속성을 얼마나 잘 측정했는가, 측정에 있어 측정오차가 얼마나 존재하는가이다. 신뢰성을 검정하기 위해 본 연구에서 이용된 측정도구는 Cronbach's  $\alpha$ 를 이용하였다. 일반적으로 사회과학에서는 신뢰도 계수가 0.6 이상이면 신뢰성이 있다고 판단한다. 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .867로 나타나 본 연구에 사용된 변수들은 항목 간 내적 일관성이 있음을 알 수 있다<표 3>.

<표 3> 스트레스 개념의 개념 신뢰도

	문항번호	Cronbach's $\alpha$	항목 수
스트레스	1 ~ 18	.867	18

## 3) 상태불안 개념의 개념 타당도

상태불안 연구에 사용된 변수들에 대한 개념타당도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인의 구분기준은 고유값(eigen value) 1이상을 요인으로 추출되도록 하였고, 요인분석방법은 요인추출단계에서 널리 사용되는 주성분 분석, 직교회전방식(Varimax)을 이용하였다. 요인분석결과 1개 요인이 추출되었다. 각 요인들을 구성하고 있는 항목들 간에는 아래 <표 4>에서와 같이 타당성이 있음을 보여주고 있다. 요인분석을 위해 설정된 항목들이 요인분석을 하기에 적합한가를 분석하는 KMO(Kaiser-Mayer-Olkin)값도 .943으로 나타나 요인분석에 사용된 변수들의 선정이 양호하다고 진단할 수 있다<표 4>.

<표 4> 상태불안 개념의 개념 타당도

	성분 1
상태 불안 9	.756
상태 불안 10	.725
상태 불안 12	.722
상태 불안 19	.712
상태 불안 5	.709
상태 불안 2	.701
상태 불안 7	.692
상태 불안 20	.686
상태 불안 16	.682
상태 불안 4	.681
상태 불안 14	.678
상태 불안 8	.678
상태 불안 17	.657
상태 불안 13	.652
상태 불안 6	.645
상태 불안 11	.628
상태 불안 1	.573
상태 불안 3	.564
상태 불안 18	.550
상태 불안 15	.455
고유값	8.744
설명량	43.720
누적설명량	43.720

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin=.943, Bartlett의 구형성 검정=5412.844, df=190, sig=.000\*\*\*

#### 4) 상태불안 개념의 개념 신뢰도

상태불안 개념 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .930으로 나타나 본 연구에 사용된 변수들은 항목 간 내적 일관성이 있음을 알 수 있다<표 5>.

<표 5> 상태불안 개념의 개념 신뢰도

	문항번호	Cronbach's $\alpha$	항목 수
상태 불안	1 ~ 20	.930	20

#### 4. 통계방법

본 논문의 통계 분석을 위하여 Spss Windows 18.0을 사용하여 통계처리를 진행하였다. 표본의 인구통계학적 분포 분석에는 빈도 분석(Frequency Analysis)을 이용하였으며, 연구 개념의 타당성 분석을 위해 주성분 분석, 직교 회전 방식의 요인 분석을 실시하였으며, 연구 개념의 신뢰도를 검증하기 위해 크론바하 알파테스트 (Cronbach alpha test)를 통해 분석하였다. 조사대상자의 안면관리 및 체형관리 실태 분석에는 빈도 분석(Frequency Analysis)을 통해 분석하였고, 뷰티테라피 시술이 스트레스에 미치는 영향과 뷰티테라피 시술이 상태불안에 미치는 영향 분석을 위해서는 스트레스와 뷰티테라피 사이의 상관관계 및 영향관계 등의 분석을 위해서는 상관관계분석(Correlation analysis)과 다중회귀분석(Multiple regression Analysis)으로 분석하였다. 분류변수별로 연구변인들이 차이가 있는지를 분석하는 데는 분산분석(one-way ANOVA)을 이용하였다. 표본특성별로 응답분포와 차이를 교차분할표 분석(Cross tabulation Analysis)과 카이스퀘어 검정(x<sup>2</sup> test)을 통해 분석하였다. 수집된 자료의 통계적인 유의수준을 검증하기 위하여 유의 수준은  $\alpha = .05$ 로 하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 조사대상자의 일반적 특성

설문지에 응답한 사람들의 인구사회학적 특성을 살펴보면 연령의 경우 20~29세가 26.8%, 30~39세가 20.2%, 40~49세가 24.2%, 50~59세가 21.9%, 60세 이상이 7.0%로 나타났으며, 최종학력의 경우 고졸 이하가 3.6%, 고등학교 졸업이 34.7%, 전문대학 졸업이 24.2%, 대학교 졸업이 30.2%, 대학원 졸업(석사)이 5.1%, 대학원 졸업(박사)이 2.3%로 나타났으며, 자녀수의 경우 1명이 13.0%, 2명이 33.6%, 3명이 9.1%, 4명 이상이 2.8%, 없음이 41.5%로 나타났으며, 직업의 경우 학생이 11.5%, 회사원이 18.9%, 자영업이 11.5%, 서비스업이 11.9%, 전업주부가 23.6%, 전문직이 18.7%, 기타가 4.0%로 나타났으며, 결혼여부의 경우 미혼이 36.8%, 기혼이 58.5%, 독신(이혼, 사별, 별거)이 4.7%로 나타났으며, 평균 월수입의 경우 100만원 이하가 18.3%, 100~199만원이 24.2%, 200~299만원이 25.5%, 300~399만원이 14.5%, 400~499만원이 8.1%, 500만원 이상이 9.4%로 나타났으며, 뷰티테라피 프로그램의 경우 아로마테라피가 24.7%, 수기경락요법이 25.7%, 림프드레나지가 5.1%, 고주파 기계관리가 13.6%, 딥티슈 근막관리가 4.9%, 스톤테라피가 5.8%, 스웨디시마사지가 5.5%, 아유르베다가 1.3%, 기타가 13.4%로 나타났다. 또한 뷰티테라피에 지출되는 월 지출 비용을 조사한 결과 1만원~20만원 이하의 경우 53.3%로 가장 높았으며, 20만원~40만원 이하의 경우 26.2%, 41만원~60만원 이하에서 11.3%, 60만원 이상의 경우 9.1%로 조사되었다<표 6>.

<표 6> 조사대상자의 일반적 특성

		빈도	백분비(%)
연령	20~29세	142	26.8%
	30~39세	107	20.2%
	40~49세	128	24.2%
	50~59세	116	21.9%
	60세 이상	37	7.0%
최종학력	고졸 이하	19	3.6%
	고등학교 졸업	184	34.7%
	전문대학 졸업	128	24.2%
	대학교 졸업	160	30.2%
	대학원 졸업(석사)	27	5.1%
	대학원 졸업(박사)	12	2.3%
직업	학생	61	11.5%
	회사원	100	18.9%
	자영업	61	11.5%
	서비스업	63	11.9%
	전업주부	125	23.6%
	전문직	99	18.7%
	기타	21	4.0%
결혼여부	미혼	195	36.8%
	기혼	310	58.5%
	독신(이혼, 사별, 별거)	25	4.7%
평균 월수입	100만원 이하	97	18.3%
	100~199만원	128	24.2%
	200~299만원	135	25.5%
	300~399만원	77	14.5%
	400~499만원	43	8.1%
	500만원 이상	50	9.4%
뷰티테라피 프로그램	아로마테라피	131	24.7%
	수기경락요법	136	25.7%
	림프테라피	27	5.1%
	고주파 기계관리	72	13.6%
	딤티슈 근막관리	26	4.9%
	스톤 테라피	31	5.8%
	스웨디시마사지	29	5.5%
	아유르베다	7	1.3%
	기타	71	13.4%
뷰티테라피 월 지출비용	1~20만원	283	53.4%
	21~40만원	139	26.2%
	41~60만원	60	11.3%
	60만원 이상	48	9.1%
합계		530	100.0%

## 2. 안면 뷰티테라피 이용실태

### 1) 조사대상자의 주관적 판단에 의한 피부유형

주관적 판단에 의한 피부유형 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 건성이 32.3%, 복합성이 25.5%, 중성이 13.2%, 예민성이 8.3%, 지성이 8.1%, 여드름이 7.4%, 잘 모르겠다 5.3% 로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 복합성이 29.6%로, 30~39세의 경우 복합성이 34.6%로 가장 높게 조사되었으나 40~49세의 경우 건성이 37.5%, 50~59세의 경우 건성이 44.8%, 60세 이상의 경우 건성이 40.5%로 조사되었다( $p < .001$ ). 직업에서 학생과 회사원의 경우 복합성이 32.8%과 26.0%로 가장 높은 반면, 자영업과 서비스업 및 전업주부군에서는 건성이 각각 31.1%, 34.9%, 48.0%로 가장 높게 응답하였으며( $\chi^2=82.276$ ,  $p < .001$ ), 미혼의 경우 복합성이 32.3%로 가장 높고, 기혼의 경우 건성이 41.3%로 조사되었다( $\chi^2=55.488$ ,  $p < .001$ ). 한편, 뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 건성이 31.3%, 수기경락요법의 경우 건성이 33.8%로 가장 높고, 여드름이 3.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 건성이 31.9%로 스웨디시마사지의 경우 건성이 31.0%로 조사되었으나 통계적으로 유의하지 않았다. 소득에서는 200~299만원의 경우 건성이 37.0%로 가장 높고, 여드름이 3.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 300~399만원의 경우 건성이 33.8%로 가장 높고, 잘 모르겠다가 3.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=64.942$ ,  $p < .001$ ). 뷰티테라피의 월 지출 비용에 따른 피부유형에서는 전체 32.3%가 건성으로 응답했으며 25.5%는 복합성피부로 응답되었다( $\chi^2=34.771$ ,  $p < .05$ ) <표 7>.

<표 7> 주관적 판단에 의한 피부유형

		건성	지성	여드름	중성	복합성	예민성	잘 모름	합계		
		171 (32.3)	43 (8.1)	39 (7.4)	70 (13.2)	135 (25.5)	44 (8.3)	28 (5.3)	530 (100)		
연령	20~29세	27(19.0)	19(13.4)	25(17.6)	10(7.0)	42(29.6)	10(7.0)	9(6.3)	142(100)	$\chi^2=83.8$ 52, df=24, p=.000* **	
	30~39세	29(27.1)	8(7.5)	8(7.5)	14(13.1)	37(34.6)	8(7.5)	3(2.8)	107(100)		
	40~49세	48(37.5)	7(5.5)	5(3.9)	23(18.0)	28(21.9)	14(10.9)	3(2.3)	128(100)		
	50~59세	52(44.8)	8(6.9)	1(0.9)	15(12.9)	21(18.1)	11(9.5)	8(6.9)	116(100)		
	60세 이상	15(40.5)	1(2.7)	0(0.0)	8(21.6)	7(18.9)	1(2.7)	5(13.5)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	9(47.4)	2(10.5)	0(0.0)	2(10.5)	3(15.8)	2(10.5)	1(5.3)	19(100)	$\chi^2=27.0$ 12, df=30, p=.623	
	고졸	62(33.7)	13(7.1)	16(8.7)	19(10.3)	48(26.1)	12(6.5)	14(7.6)	184(100)		
	전문대졸	38(29.7)	11(8.6)	12(9.4)	16(12.5)	28(21.9)	16(12.5)	7(5.5)	128(100)		
	대학교졸	48(30.0)	13(8.1)	10(6.3)	25(15.6)	48(30.0)	13(8.1)	3(1.9)	160(100)		
	석사	9(33.3)	2(7.4)	1(3.7)	5(18.5)	7(25.9)	1(3.7)	2(7.4)	27(100)		
박사	5(41.7)	2(16.7)	0(0.0)	3(25.0)	1(8.3)	0(0.0)	1(8.3)	12(100)			
직업	학생	1(16.4)	5(8.2)	14(23.0)	3(4.9)	20 (32.8)	5(8.2)	4(6.6)	61(100)	$\chi^2=82.2$ 76, df=36, p=.000* **	
	회사원	26(26.0)	12(12.0)	11(11.0)	13(13.0)	26(26.0)	7(7.0)	5(5.0)	100(100)		
	자영업	19(31.1)	5(8.2)	3(4.9)	11(18.0)	11(18.0)	10(16.4)	2(3.3)	61(100)		
	서비스업	22(34.9)	7(11.1)	3(4.8)	9(14.3)	12(19.0)	8(12.7)	2(3.2)	63(100)		
	전업주부	60(48.0)	6(4.8)	1(0.8)	16(12.8)	28(22.4)	7(5.6)	7(5.6)	125(100)		
	전문직	31(31.3)	7(7.1)	5(5.1)	15(15.2)	32(32.3)	5(5.1)	4(4.0)	99(100)		
기타	3(14.3)	1(4.8)	2(9.5)	3(14.3)	6(28.6)	2(9.5)	4(19.0)	21(100)			
결혼 여부	미혼	37(19.0)	19(9.7)	29(14.9)	19(9.7)	63(32.3)	17(8.7)	11(5.6)	195(100)	$\chi^2=55.4$ 88, df=12, p=.000* **	
	기혼	128(41.3)	23(7.4)	9(2.9)	45(14.5)	64(20.6)	25(8.1)	16(5.2)	310(100)		
	독신	6(24.0)	1(4.0)	1(4.0)	6(24.0)	8(32.0)	2(8.0)	1(4.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	41(31.3)	13(9.9)	12(9.2)	9(6.9)	38(29.0)	14(10.7)	4(3.1)	131(100)	$\chi^2=52.0$ 27, df=48, p=.320	
	수기경락요법	46(33.8)	14(10.3)	5(3.7)	19(14.0)	31(22.8)	11(8.1)	10(7.4)	136(100)		
	림프드레나지	8(29.6)	1(3.7)	5(18.5)	2(7.4)	8(29.6)	1(3.7)	2(7.4)	27(100)		
	고주파기계관리	23(31.9)	5(6.9)	3(4.2)	14(19.4)	20(27.8)	6(8.3)	1(1.4)	72(100)		
	딤티슈근막관리	11(42.3)	2(7.7)	0(0.0)	6(23.1)	3(11.5)	3(11.5)	1(3.8)	26(100)		
	스톤테라피	8(25.8)	3(9.7)	3(9.7)	6(19.4)	8(25.8)	2(6.5)	1(3.2)	31(100)		
	스웨디시마사지	9(31.0)	1(3.4)	2(6.9)	5(17.2)	7(24.1)	4(13.8)	1(3.4)	29(100)		
	아유르베다	3(42.9)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	2(28.6)	7(100)		
기타	22(31.0)	4(5.6)	8(11.3)	9(12.7)	19(26.8)	3(4.2)	6(8.5)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	18(18.6)	7(7.2)	14(14.4)	5(5.2)	30(30.9)	11(11.3)	12(12.4)	97(100)	$\chi^2=64.9$ 42, df=30, p=.000* **	
	100~199만원	44(34.4)	13(10.2)	13(10.2)	16(12.5)	30(23.4)	8(6.3)	4(3.1)	128(100)		
	200~299만원	50(37.0)	7(5.2)	5(3.7)	15(11.1)	40(29.6)	12(8.9)	6(4.4)	135(100)		
	300~399만원	26(33.8)	9(11.7)	4(5.2)	11(14.3)	16(20.8)	8(10.4)	3(3.9)	77(100)		
	400~499만원	12(27.9)	4(9.3)	1(2.3)	13(30.2)	7(16.3)	5(11.6)	1(2.3)	43(100)		
500만원 이상	21(42.0)	3(6.0)	2(4.0)	10(20.0)	12(24.0)	0(0.0)	2(4.0)	50(100)			
뷰티 테라 피 월 지출 비용	1~20만원	93(32.9)	20(7.1)	25(8.8)	27(9.5)	72(25.4)	28(9.9)	18(6.4)	283(100)	$\chi^2=34.7$ 71, df=18, p=.010*	
	21~40만원	42(30.2)	12(8.6)	6(4.3)	25(18.0)	43(30.9)	8(5.8)	3(2.2)	139(100)		
	41~60만원	17(28.3)	6(10.0)	5(8.3)	15(25.0)	6(10.0)	5(8.3)	6(10.0)	60(100)		
	60만원 이상	19(39.6)	5(10.4)	3(6.3)	3(6.3)	14(29.2)	3(6.3)	1(2.1)	48(100)		

\*\*\* p<0.001\* p<0.05

## 2) 안면 뷰티테라피를 하는 목적

안면 뷰티테라피를 하는 목적 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 주름관리 34.5%, 피부톤 미백관리 22.1%, 모공관리가 15.8%, 여드름관리가 8.9%, 얼굴윤곽관리 6.2%, 스트레스를 감소하기 위해서가 5.3%, 색소침착관리 4.3%, 기타가 2.8% 로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 여드름관리가 27.5%로 가장 높고, 색소침착관리가 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 30~39세의 경우 미백관리 24.3%로 가장 높고, 40~49세의 경우 주름관리 39.1%로 가장 높고, 50~59세에서도 주름관리가 64.7%로 가장 높게 났으며( $\chi^2=195.534$ ,  $p<.001$ ), 직업에서 학생의 경우 여드름관리 32.8%, 회사원의 경우 모공관리 23.0% 인데 반하여 자영업과 전업주부의 경우 주름관리가 44.3%와 56.0%로 가장 높아 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=166.902$ ,  $p<.001$ ). 또한 미혼의 경우 미백관리가 28.7%로 가장 높고, 기혼의 경우 주름관리가 50.6%로( $\chi^2=138.443$ ,  $p<.001$ ), 뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 주름관리가 29.8%, 수기경락요법에서는 주름관리가 41.2%, 고주파 기계 관리의 경우 38.9%, 딥티슈 근막관리에서 57.7%, 스킨테라피 29.0%, 아유르베다의 경우 71.4%로 가장 높게 조사되었다. 그러나 림프테라피와 스웨디시의 경우에는 미백관리가 33.3%와 37.9%로 높게 조사되었으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=114.785$ ,  $p<.001$ ).

평균 월수입에서는 전체적으로 100만원 이하의 월수입을 제외하고 주름관리가 가장 높게 조사되었다( $\chi^2=82.094$ ,  $p<.001$ )<표 8>.

<표 8> 안면 뷰티테라피를 하는 목적

		모공 관리	주름 관리	미백 관리	여드름 관리	색소침 착관리	얼굴윤 곽관리	스트레 스감소	기타	합계	
		84(15.8)	183(34.5)	117(22.1)	47(8.9)	23(4.3)	33(6.2)	28(5.3)	15(2.8)	530(100)	
연령	20~29세	31(21.8)	8(5.6)	39(27.5)	39(27.5)	3(2.1)	9(6.3)	7(4.9)	6(4.2)	142(100)	X 2=195.534, df=28, p=.000***
	30~39세	23(21.5)	26(24.3)	26(24.3)	7(6.5)	3(2.8)	12(11.2)	8(7.5)	2(1.9)	107(100)	
	40~49세	18(14.1)	50(39.1)	29(22.7)	1(0.8)	11(8.6)	8(6.3)	8(6.3)	3(2.3)	128(100)	
	50~59세	8(6.9)	75(64.7)	19(16.4)	0(0.0)	5(4.3)	2(1.7)	4(3.4)	3(2.6)	116(100)	
	60세 이상	4(10.8)	24(64.9)	4(10.8)	0(0.0)	1(2.7)	2(5.4)	1(2.7)	1(2.7)	37(100)	
최종 학력	고졸 이하	4(21.1)	9(47.4)	3(15.8)	0(0.0)	1(5.3)	1(5.3)	1(5.3)	0(0.0)	19(100)	X2=33.634, df=35, p=.534
	고졸	17(9.2)	72(39.1)	41(22.3)	19(10.3)	7(3.8)	9(4.9)	9(4.9)	10(5.4)	184(100)	
	전문대졸	29(22.7)	38(29.7)	28(21.9)	11(8.6)	6(4.7)	8(6.3)	6(4.7)	2(1.6)	128(100)	
	대학교졸	29(18.1)	50(31.3)	34(21.3)	14(8.8)	8(5.0)	13(8.1)	9(5.6)	3(1.9)	160(100)	
	석사	4(14.8)	9(33.3)	6(22.2)	3(11.1)	0(0.0)	2(7.4)	3(11.1)	0(0.0)	27(100)	
직업	박사	1(8.3)	5(41.7)	5(41.7)	0(0.0)	1(8.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	12(100)	X 2=166.902, df=42, p=.000***
	학생	11(18.0)	2(3.3)	16(26.2)	20(32.8)	3(4.9)	3(4.9)	3(4.9)	3(4.9)	61(100)	
	회사원	23(23.0)	22(22.0)	16(16.0)	16(16.0)	2(2.0)	16(16.0)	4(4.0)	1(1.0)	100(100)	
	자영업	9(14.8)	27(44.3)	11(18.0)	1(1.6)	6(9.8)	3(4.9)	4(6.6)	0(0.0)	61(100)	
	서비스업	10(15.9)	24(38.1)	17(27.0)	4(6.3)	1(1.6)	2(3.2)	4(6.3)	1(1.6)	63(100)	
	전업주부	12(9.6)	70(56.0)	23(18.4)	1(0.8)	9(7.2)	6(4.8)	2(1.6)	2(1.6)	125(100)	
	전문직	16(16.2)	29(29.3)	30(30.3)	4(4.0)	2(2.0)	3(3.0)	9(9.1)	6(6.1)	99(100)	
결혼 여부	기타	3(14.3)	9(42.9)	4(19.0)	1(4.8)	0(0.0)	0(0.0)	2(9.5)	2(9.5)	21(100)	X 2=138.443, df=14, p=.000***
	미혼	41(21.0)	17(8.7)	56(28.7)	42(21.5)	4(2.1)	16(8.2)	12(6.2)	7(3.6)	195(100)	
	기혼	38(12.3)	157(50.6)	56(18.1)	5(1.6)	18(5.8)	14(4.5)	15(4.8)	7(2.3)	310(100)	
뷰티 테라 피 프 로 그 램	독신	5(20.0)	9(36.0)	5(20.0)	0(0.0)	1(4.0)	3(12.0)	1(4.0)	1(4.0)	25(100)	X 2=114.785, df=56, p=.000***
	아로마테라피	19(14.5)	39(29.8)	32(24.4)	16(12.2)	8 (6.1)	11(8.4)	6(4.6)	0(0.0)	131(100)	
	수기경락요법	26(19.1)	56(41.2)	26(19.1)	3(2.2)	7(5.1)	7(5.1)	9(6.6)	2(1.5)	136(100)	
	립프트레나지	4(14.8)	6(22.2)	9(33.3)	4(14.8)	0(0.0)	0(0.0)	3(11.1)	1(3.7)	27(100)	
	고주파기계관리	12(16.7)	28(38.9)	17(23.6)	5(6.9)	4(5.6)	2(2.8)	3(4.2)	1(1.4)	72(100)	
	딤티슈근막관리	4(15.4)	15(57.7)	3(11.5)	0(0.0)	0(0.0)	2(7.7)	2(7.7)	0(0.0)	26(100)	
	스톤테라피	3 (9.7)	9 (29.0)	6 (19.4)	6 (19.4)	2 (6.5)	3 (9.7)	2 (6.5)	0(0.0)	31(100)	
	스웨디시마사지	2 (6.9)	7 (24.1)	11(37.9)	2 (6.9)	1 (3.4)	4 (13.8)	2 (6.9)	0(0.0)	29(100)	
	아유르베다	0(0.0)	5(71.4)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	0(0.0)	7(100)	
기타	14(19.7)	18(25.4)	13(18.3)	10(14.1)	1(1.4)	3(4.2)	1(1.4)	11(15.5)	71 (100)		
평균 월수 입	100만원이하	13(13.4)	20(20.6)	21(21.6)	22(22.7)	4(4.1)	6(6.2)	4(4.1)	7(7.2)	97(100)	X2=82.094, df=35, p=.000***
	100~199만원	29(22.7)	37(28.9)	28(21.9)	11(8.6)	5(3.9)	8(6.3)	5(3.9)	5(3.9)	128(100)	
	200~299만원	21(15.6)	41(30.4)	33(24.4)	9(6.7)	5(3.7)	13(9.6)	11(8.1)	2(1.5)	135(100)	
	300~399만원	11(14.3)	33(42.9)	17(22.1)	3(3.9)	4(5.2)	5(6.5)	3(3.9)	1(1.3)	77(100)	
	400~499만원	5(11.6)	23(53.5)	8(18.6)	1(2.3)	4(9.3)	1(2.3)	1(2.3)	0(0.0)	43(100)	
뷰티 테라 피 지 출 비 용	500만원이상	5(10.0)	29(58.0)	10(20.0)	1(2.0)	1(2.0)	0(0.0)	4(8.0)	0(0.0)	50(100)	X2=20.168, df=21, p=.511
	1~20만원	48(17.0)	83(29.3)	65(23.0)	31(11.0)	12(4.2)	17(6.0)	15(5.3)	12(4.2)	283(100)	
	21~40만원	21(15.1)	54(38.8)	34(24.5)	8(5.8)	7(5.0)	7(5.0)	6(4.3)	2(1.4)	139(100)	
	41~60만원	9(15.0)	27(45.0)	7(11.7)	6(10.0)	2(3.3)	5(8.3)	4(6.7)	0(0.0)	60(100)	
60만원이상	6(12.5)	19(39.6)	11(22.9)	2(4.2)	2(4.2)	4(8.3)	3(6.3)	1(2.1)	48(100)		

\*\*\* p<0.001

### 3) 평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소

평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 일반 피부관리실이 61.9%, 자가관리 한다가 22.5%, 병원 피부관리실이 6.6%, 체인점 피부관리실이 6.4%, 기타가 1.5%, 한방 피부관리실이 1.1%,로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 일반 피부관리실이 45.1%, 30~39세의 경우 일반 피부관리실이 57.0%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 0.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 일반 피부관리실이 79.3%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 0.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=54.637$ ,  $p<.001$ ). 또한 직업에서 학생의 경우 자가관리 한다가 54.1%로 가장 높고, 서비스업의 경우 일반 피부관리실이 58.7%, 전업주부의 경우 일반 피부관리실이 78.4%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며( $\chi^2=103.485$ ,  $p<.001$ ),미혼의 경우 일반 피부관리실이 45.6%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 1.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 기혼의 경우 일반 피부관리실이 71.9%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 1.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=38.909$ ,  $p<.001$ ).

아로마테라피의 경우 일반 피부관리실이 67.2%, 수기경락요법의 경우 일반 피부관리실이 75.7%로 가장 높고, 스톤 테라피의 경우 일반 피부관리실이 74.2%로 가장 높고, 스웨디시마사지의 경우 일반 피부관리실이 65.5%로 가장 높고( $\chi^2=165.562$ ,  $p<.001$ ), 200~299만원의 경우 일반 피부관리실이 64.4%로 가장 높고, 한방 피부관리실이 1.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 300~399만원의 경우 일반 피부관리실이 79.2%( $\chi^2=76.183$ ,  $p<.001$ ),뷰티테라피에 투자하는 월 지출 비용에서도 전체적으로 과반수이상의 응답자는 일반 피부관리실을 선호하였으며 한방 피부관리실의 선호도가 가장 낮았다( $\chi^2=67.443$ ,  $p<.001$ )<표 9>.

<표 9> 평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소

		프랜 차이즈	일반 관리실	한방 관리실	병원 관리실	자가관리	기타	합계		
		34(6.4)	328(61.9)	6(1.1)	35(6.6)	119(22.5)	8(1.5)	530(100)		
연령	20~29세	9(6.3)	64(45.1)	2(1.4)	12(8.5)	54(38.0)	1(0.7)	142(100)	$\chi^2=54.637,$ df=20, p=.000***	
	30~39세	13(12.1)	61(57.0)	1(0.9)	4(3.7)	25(23.4)	3(2.8)	107(100)		
	40~49세	4(3.1)	86(67.2)	2(1.6)	9(7.0)	25(19.5)	2(1.6)	128(100)		
	50~59세	5(4.3)	92(79.3)	1(0.9)	7(6.0)	10(8.6)	1(0.9)	116(100)		
	60세 이상	3(8.1)	25(67.6)	0(0.0)	3(8.1)	5(13.5)	1(2.7)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	2(10.5)	15(78.9)	0(0.0)	2(10.5)	0(0.0)	0(0.0)	19(100)	$\chi^2=50.602,$ df=25, p=.002**	
	고졸	8(4.3)	101(54.9)	2(1.1)	14(7.6)	57(31.0)	2(1.1)	184(100)		
	전문대졸	7(5.5)	79(61.7)	1(0.8)	4(3.1)	34(26.6)	3(2.3)	128(100)		
	대학교졸	12(7.5)	107(66.9)	3(1.9)	14(8.8)	21(13.1)	3(1.9)	160(100)		
	석사	1(3.7)	22(81.5)	0(0.0)	1(3.7)	3(11.1)	0(0.0)	27(100)		
직업	박사	4(33.3)	4(33.3)	0(0.0)	0(0.0)	4(33.3)	0(0.0)	12(100)	$\chi^2=103.485,$ df=30, p=.000***	
	학생	7(11.5)	15(24.6)	1(1.6)	5(8.2)	33(54.1)	0(0.0)	61(100)		
	회사원	10(10.0)	67(67.0)	0(0.0)	6(6.0)	16(16.0)	1(1.0)	100(100)		
	자영업	3(4.9)	46(75.4)	2(3.3)	2(3.3)	8(13.1)	0(0.0)	61(100)		
	서비스업	4(6.3)	37(58.7)	1(1.6)	1(1.6)	19(30.2)	1(1.6)	63(100)		
	전업주부	4(3.2)	98(78.4)	2(1.6)	12(9.6)	7(5.6)	2(1.6)	125(100)		
	전문직	5(5.1)	55(55.6)	0(0.0)	5(5.1)	31(31.3)	3(3.0)	99(100)		
기타	1(4.8)	10(47.6)	0(0.0)	4(19.0)	5(23.8)	1(4.8)	21(100)			
결혼 여부	미혼	16(8.2)	89(45.6)	3(1.5)	15(7.7)	68(34.9)	4(2.1)	195(100)	$\chi^2=38.909,$ df=10, p=.000***	
	기혼	16(5.2)	223(71.9)	3(1.0)	18(5.8)	46(14.8)	4(1.3)	310(100)		
	독신	2(8.0)	16(64.0)	0(0.0)	2(8.0)	5(20.0)	0(0.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	10(7.6)	88(67.2)	1(0.8)	6(4.6)	26(19.8)	0(0.0)	131(100)	$\chi^2=165.562,$ df=40, p=.000***	
	수기경락요법	3(2.2)	103(75.7)	2(1.5)	8(5.9)	19(14.0)	1(0.7)	136(100)		
	림프드레나지	2(7.4)	13(48.1)	2(7.4)	5(18.5)	5(18.5)	0(0.0)	27(100)		
	고주파기계관리	3(4.2)	49(68.1)	0(0.0)	12(16.7)	8(11.1)	0(0.0)	72(100)		
	딤티슈근막관리	3(11.5)	19(73.1)	0(0.0)	0(0.0)	4(15.4)	0(0.0)	26(100)		
	스톤테라피	0(0.0)	23(74.2)	0(0.0)	0(0.0)	7(22.6)	1(3.2)	31(100)		
	스웨디시마사지	2(6.9)	19(65.5)	0(0.0)	1(3.4)	7(24.1)	0(0.0)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	5(71.4)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	7(100)		
기타	10(14.1)	9(12.7)	1(1.4)	3(4.2)	42(59.2)	6(8.5)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	5(5.2)	38(39.2)	1(1.0)	6(6.2)	45(46.4)	2(2.1)	97(100)	$\chi^2=76.183,$ df=25, p=.000***	
	100~199만원	7(5.5)	73(57.0)	0(0.0)	9(7.0)	38(29.7)	1(0.8)	128(100)		
	200~299만원	14(10.4)	87(64.4)	2(1.5)	8(5.9)	20(14.8)	4(3.0)	135(100)		
	300~399만원	4(5.2)	61(79.2)	2(2.6)	4(5.2)	5(6.5)	1(1.3)	77(100)		
	400~499만원	4(9.3)	31(72.1)	0(0.0)	4(9.3)	4(9.3)	0(0.0)	43(100)		
500만원 이상	0(0.0)	38(76.0)	1(2.0)	4(8.0)	7(14.0)	0(0.0)	50(100)			
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	17(6.0)	145(51.2)	1(0.4)	16(5.7)	100(35.3)	4(1.4)	283(100)	$\chi^2=67.443,$ df=15, p=.000***	
	21~40만원	7(5.0)	105(75.5)	2(1.4)	11(7.9)	11(7.9)	3(2.2)	139(100)		
	41~60만원	5(8.3)	46(76.7)	1(1.7)	5(8.3)	2(3.3)	1(1.7)	60(100)		
	60만이상	5(10.4)	32(66.7)	2(4.2)	3(6.3)	6(12.5)	0(0.0)	48(100)		

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

#### 4) 안면 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분

안면 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 탄력이 28.3%, 주름이 21.3%, 색소침착이 20.6%, 여드름이 11.7%, 얼굴 크기가 8.7%, 예민 홍조가 6.0%, 흉터관리가 3.4%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 여드름이 33.8%로 가장 높고, 주름이 4.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 탄력이 30.5%로 가장 높고, 흉터관리가 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 탄력이 37.9%로, 60세 이상의 경우 주름이 48.6%로( $\chi^2=183.227$ ,  $p<.001$ ), 학생의 경우 여드름이 39.3%로 가장 높고, 주름이 3.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우 주름이 38.4%로 가장 높고, 흉터관리가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며( $\chi^2=161.111$ ,  $p<.001$ ), 미혼의 경우 여드름이 25.1%로 가장 높고, 주름이 5.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 기혼의 경우 주름이 31.3%로 가장 높고, 흉터관리가 1.3%로 가장 낮은 것으로 나타났다( $\chi^2=115.834$ ,  $p<.001$ ). 한편 아로마테라피의 경우에는 탄력이 26.0%로 가장 높고, 흉터관리가 3.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 주름이 32.4%로 가장 높고, 흉터관리가 0.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 림프테라피의 경우 색소침착이 22.2%로 가장 높고, 딥티슈 근막관리의 경우 탄력이 38.5%로 가장 높고, 스웨디시의 경우 색소침착이 34.5%로 가장 높고, 주름이 3.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=67.495$ ,  $p<.05$ ).

평균 월수입에서 100만원 이하의 경우 여드름이 28.9%로 가장 높고, 예민 홍조가 4.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 400~499만원의 경우 탄력이 53.5%로 가장 높고, 여드름이 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며( $\chi^2=101.470$ ,  $p<.001$ ), 60만원 이상을 뷰티테라피에 지출하는 경우에서 35.4%와 41만원~60만원에서 31.7%를 나타냈으며 전체적으로 흉터관리가 가장 낮게 조사되었다( $\chi^2=31.609$ ,  $p<.05$ )<표 10>.

<표 10>안면 뷰티테라피 시 신경 쓰이는 부분

		색소 침착	주름	탄력	여드름	홍터 관리	예민 홍조	얼굴 크기	합계	
		109(20.6)	113(21.3)	150(28.3)	62(11.7)	18(3.4)	32(6.0)	46(8.7)	530(100)	
연령	20~29세	26(18.3)	6(4.2)	24(16.9)	48(33.8)	11(7.7)	8(5.6)	19(13.4)	142(100)	$\chi^2=183.227,$ df=24, p=.000***
	30~39세	26(24.3)	13(12.1)	29(27.1)	11(10.3)	4(3.7)	8(7.5)	16(15.0)	107(100)	
	40~49세	32(25.0)	38(29.7)	39(30.5)	3(2.3)	2(1.6)	9(7.0)	5(3.9)	128(100)	
	50~59세	23(19.8)	38(32.8)	44(37.9)	0(0.0)	1(0.9)	6(5.2)	4(3.4)	116(100)	
	60세 이상	2(5.4)	18(48.6)	14(37.8)	0(0.0)	0(0.0)	1(2.7)	2(5.4)	37(100)	
최종 학력	고졸 이하	1(5.3)	8(42.1)	8(42.1)	0(0.0)	1(5.3)	1(5.3)	0(0.0)	19(100)	$\chi^2=35.251,$ df=30, p=.234
	고졸	31(16.8)	47(25.5)	41(22.3)	25(13.6)	9(4.9)	11(6.0)	20(10.9)	184(100)	
	전문대졸	32(25.0)	22(17.2)	38(29.7)	18(14.1)	2(1.6)	7(5.5)	9(7.0)	128(100)	
	대학교졸	38(23.8)	30(18.8)	48(30.0)	17(10.6)	5(3.1)	9(5.6)	13(8.1)	160(100)	
	석사	4(14.8)	3(11.1)	12(44.4)	2(7.4)	0(0.0)	3(11.1)	3(11.1)	27(100)	
직업	박사	3(25.0)	3(25.0)	3(25.0)	0(0.0)	1(8.3)	1(8.3)	1(8.3)	12(100)	$\chi^2=161.111,$ df=36, p=.000***
	학생	6(9.8)	2(3.3)	7(11.5)	24(39.3)	9(14.8)	4(6.6)	9(14.8)	61(100)	
	회사원	17(17.0)	10(10.0)	28(28.0)	19(19.0)	3(3.0)	8(8.0)	15(15.0)	100(100)	
	자영업	11(18.0)	20(32.8)	20(32.8)	0(0.0)	1(1.6)	6(9.8)	3(4.9)	61(100)	
	서비스업	15(23.8)	13(20.6)	21(33.3)	4(6.3)	1(1.6)	4(6.3)	5(7.9)	63(100)	
	전업주부	28(22.4)	48(38.4)	36(28.8)	3(2.4)	0(0.0)	5(4.0)	5(4.0)	125(100)	
	전문직	28(28.3)	16(16.2)	30(30.3)	9(9.1)	3(3.0)	5(5.1)	8(8.1)	99(100)	
기타	4(19.0)	4(19.0)	8(38.1)	3(14.3)	1(4.8)	0(0.0)	1(4.8)	21(100)		
결혼 여부	미혼	36(18.5)	10(5.1)	46(23.6)	49(25.1)	14(7.2)	14(7.2)	26(13.3)	195(100)	$\chi^2=115.834,$ df=12, p=.000***
	기혼	69(22.3)	97(31.3)	91(29.4)	13(4.2)	4(1.3)	17(5.5)	19(6.1)	310(100)	
	독신	4(16.0)	6(24.0)	13(52.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(4.0)	1(4.0)	25(100)	
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	29(22.1)	27(20.6)	34(26.0)	15(11.5)	5(3.8)	8(6.1)	13(9.9)	131(100)	$\chi^2=67.495,$ df=48, p=.033*
	수기경락요법	25(18.4)	44(32.4)	39(28.7)	6(4.4)	1(0.7)	10(7.4)	11(8.1)	136(100)	
	림프드레나지	6(22.2)	4(14.8)	5(18.5)	4(14.8)	4(14.8)	3(11.1)	1(3.7)	27(100)	
	고주파기계관리	15(20.8)	15(20.8)	22(30.6)	10(13.9)	3(4.2)	1(1.4)	6(8.3)	72(100)	
	딤티슈근막관리	5(19.2)	5(19.2)	10(38.5)	3(11.5)	1(3.8)	0(0.0)	2(7.7)	26(100)	
	스톤테라피	6(19.4)	5(16.1)	10(32.3)	6(19.4)	0(0.0)	1(3.2)	3(9.7)	31(100)	
	스웨디시마사지	10(34.5)	1(3.4)	7(24.1)	2(6.9)	2(6.9)	3(10.3)	4(13.8)	29(100)	
아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	3(42.9)	0(0.0)	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	7(100)		
기타	12(16.9)	11(15.5)	20(28.2)	16(22.5)	1(1.4)	5(7.0)	6(8.5)	71(100)		
평균 월수 입	100만원 이하	16(16.5)	14(14.4)	15(15.5)	28(28.9)	8(8.2)	4(4.1)	12(12.4)	97(100)	$\chi^2=101.470,$ df=30, p=.000***
	100~199만원	31(24.2)	17(13.3)	39(30.5)	18(14.1)	3(2.3)	9(7.0)	11(8.6)	128(100)	
	200~299만원	30(22.2)	37(27.4)	29(21.5)	10(7.4)	4(3.0)	9(6.7)	16(11.9)	135(100)	
	300~399만원	15(19.5)	21(27.3)	21(27.3)	5(6.5)	2(2.6)	9(11.7)	4(5.2)	77(100)	
	400~499만원	8(18.6)	8(18.6)	23(53.5)	1(2.3)	1(2.3)	1(2.3)	1(2.3)	43(100)	
500만원 이상	9(18.0)	16(32.0)	23(46.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.0)	50(100)		
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	71(25.1)	45(15.9)	73(25.8)	41(14.5)	11(3.9)	18(6.4)	24(8.5)	283(100)	$\chi^2=31.609,$ df=18, p=.024*
	21~40만원	25(18.0)	41(29.5)	41(29.5)	13(9.4)	3(2.2)	5(3.6)	11(7.9)	139(100)	
	41~60만원	7(11.7)	13(21.7)	19(31.7)	6(10.0)	4(6.7)	4(6.7)	7(11.7)	60(100)	
	60만원 이상	6(12.5)	14(29.2)	17(35.4)	2(4.2)	0(0.0)	5(10.4)	4 (8.3)	48(100)	

\*\*\* p<0.001 \* p<0.05

## 5)안면 뷰티테라피의 선호 시간

안면 뷰티테라피의 선호 시간에 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 저녁 시간이 43.0%, 시간이 날 때마다가 25.8%, 낮 시간이 20.6%, 아침시간이 9.8%, 새벽이 0.8%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 저녁시간이 59.9%, 30~39세의 경우 저녁시간이 43.9%로 가장 높고, 새벽이 2.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 저녁시간이 35.9%로 가장 높고, 새벽이 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 60세 이상의 경우 낮 시간이 40.5%로 가장 높고, 새벽이 0.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=65.618$ ,  $p<.001$ ).

직업에서 학생의 경우 저녁시간이 52.5%로 가장 높고, 회사원의 경우 저녁 시간이 60.0%로 가장 높고, 새벽이 2.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전업 주부의 경우 낮 시간이 45.6%로 가장 높고, 전문직의 경우 저녁시간이 52.5%로 가장 높고( $\chi^2=132.252$ ,  $p<.001$ ), 미혼의 경우 저녁시간이 57.4%로 가장 높고, 기혼의 경우 저녁시간이 34.2%로 가장 높고, 새벽이 1.0%로 가장 낮은 것으로 나타났다( $\chi^2=46.458$ ,  $p<.001$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 저녁시간이 48.1%로 가장 높고, 림프테라피의 경우 저녁시간이 51.9%로 가장 높고, 새벽이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 저녁시간이 41.7%로 가장 높고, 딥티슈 근막관리의 경우 저녁시간이 46.2%로 가장 높고, 새벽이 3.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스톤 테라피의 경우 시간이 날 때마다가 32.3%로 가장 높고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=58.975$ ,  $p<.01$ )<표 11>.

<표 11>안면 뷰티테라피의 선호 시간

		새벽	아침	낮	저녁	시간날때	합계		
		4(0.8)	52(9.8)	109(20.6)	228(43.0)	137(25.8)	530(100)		
연령	20~29세	0(0.0)	7(4.9)	13(9.2)	85(59.9)	37(26.1)	142(100)	$\chi^2=65.618,$ df=16, p=.000***	
	30~39세	3(2.8)	6(5.6)	15(14.0)	47(43.9)	36(33.6)	107(100)		
	40~49세	1(0.8)	15(11.7)	32(25.0)	46(35.9)	34(26.6)	128(100)		
	50~59세	0(0.0)	17(14.7)	34(29.3)	43(37.1)	22(19.0)	116(100)		
	60세 이상	0(0.0)	7(18.9)	15(40.5)	7(18.9)	8(21.6)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	0(0.0)	3(15.8)	11(57.9)	3(15.8)	2(10.5)	19(100)	$\chi^2=41.763,$ df=20, p=.003**	
	고졸	1(0.5)	16(8.7)	39(21.2)	74(40.2)	54(29.3)	184(100)		
	전문대졸	1(0.8)	12(9.4)	19(14.8)	65(50.8)	31(24.2)	128(100)		
	대학교졸	1(0.6)	19(11.9)	34(21.3)	68(42.5)	38(23.8)	160(100)		
	석사	0(0.0)	1(3.7)	3(11.1)	16(59.3)	7(25.9)	27(100)		
	박사	1(8.3)	1(8.3)	3(25.0)	2(16.7)	5(41.7)	12(100)		
직업	학생	0(0.0)	5(8.2)	6(9.8)	32(52.5)	18(29.5)	61(100)	$\chi^2=132.252,$ df=24, p=.000***	
	회사원	2(2.0)	4(4.0)	9(9.0)	60(60.0)	25(25.0)	100(100)		
	자영업	1(1.6)	5(8.2)	11(18.0)	28(45.9)	16(26.2)	61(100)		
	서비스업	0(0.0)	5(7.9)	12(19.0)	28(44.4)	18(28.6)	63(100)		
	전업주부	0(0.0)	27(21.6)	57(45.6)	16(12.8)	25(20.0)	125(100)		
	전문직	0(0.0)	6(6.1)	9(9.1)	52(52.5)	32(32.3)	99(100)		
	기타	1(4.8)	0(0.0)	5(23.8)	12(57.1)	3(14.3)	21(100)		
결혼 여부	미혼	1(0.5)	10(5.1)	17(8.7)	112(57.4)	55(28.2)	195(100)	$\chi^2=46.458,$ df=8, p=.000***	
	기혼	3(1.0)	38(12.3)	84(27.1)	106(34.2)	79(25.5)	310(100)		
	독신	0(0.0)	4(16.0)	8(32.0)	10(40.0)	3(12.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	1(0.8)	9(6.9)	23(17.6)	63(48.1)	35(26.7)	131(100)	$\chi^2=58.975,$ df=32, p=.003**	
	수기경락요법	1(0.7)	21(15.4)	29(21.3)	51(37.5)	34(25.0)	136(100)		
	립프드레나지	0(0.0)	2(7.4)	8(29.6)	14(51.9)	3(11.1)	27(100)		
	고주파기계관리	0(0.0)	11(15.3)	18(25.0)	30(41.7)	13(18.1)	72(100)		
	딤티슈근막관리	1(3.8)	2(7.7)	2(7.7)	12(46.2)	9(34.6)	26(100)		
	스톤테라피	0(0.0)	2(6.5)	10(32.3)	9(29.0)	10(32.3)	31(100)		
	스웨디시마사지	0(0.0)	0(0.0)	9(31.0)	9(31.0)	11(37.9)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	2(28.6)	2(28.6)	7(100)		
기타	0(0.0)	4(5.6)	9(12.7)	38(53.5)	20(28.2)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	0(0.0)	9(9.3)	18(18.6)	41(42.3)	29(29.9)	97(100)	$\chi^2=39.230,$ df=20, p=.006**	
	100~199만원	3(2.3)	8(6.3)	30(23.4)	58(45.3)	29(22.7)	128(100)		
	200~299만원	1(0.7)	8(5.9)	29(21.5)	67(49.6)	30(22.2)	135(100)		
	300~399만원	0(0.0)	5(6.5)	17(22.1)	34(44.2)	21(27.3)	77(100)		
	400~499만원	0(0.0)	9(20.9)	7(16.3)	14(32.6)	13(30.2)	43(100)		
500만원 이상	0(0.0)	13(26.0)	8(16.0)	14(28.0)	15(30.0)	50(100)			
뷰티 테라 피 월 지출 비용	1~20만원	2(0.7)	22(7.8)	52(18.4)	134(47.3)	73(25.8)	283(100)	$\chi^2=11.866,$ df=12, p=.457	
	21~40만원	1(0.7)	16(11.5)	33(23.7)	57(41.0)	32(23.0)	139(100)		
	41~60만원	1(1.7)	7(11.7)	13(21.7)	18(30.0)	21(35.0)	60(100)		
	60만이상	0(0.0)	7(14.6)	11(22.9)	19(39.6)	11(22.9)	48(100)		

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01

## 6) 안면 뷰티테라피 후 느낌

안면 뷰티테라피 후 느낌 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 상쾌하다가 40.9%, 피로감개선 27.7%, stress가 감소한다가 12.1%, 에너지상승 11.5%, 가볍다가 7.7%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 상쾌하다가 47.3%로 가장 높고, 가볍다가 8.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 상쾌하다가 41.2%로 가장 높고, 스트레스가 감소한다가 6.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 림프드레나지의 경우 피로개선이 33.3%로 가장 높고, 가볍다가 7.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 상쾌하다가 38.9%로 가장 높고, 가볍다가 5.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 딥티슈 근막관리의 경우 상쾌하다가 42.3%로 가장 높고, 에너지상승이 7.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스톤 테라피의 경우 스트레스가 감소한다가 32.3%로 가장 높고, 에너지상승이 6.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스웨디시마사지의 경우 피로개선이 34.5%로 가장 높고, 가볍다가 3.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 아유르베다의 경우 스트레스가 감소한다가 42.9%로 가장 높았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=51.335$ ,  $p<.05$ ).

한편 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용에 따라 안면 뷰티테라피 후 느낌의 차이가 있는지를 카이스퀘어검정에 의해 알아본 결과 20만원 이하에서 47.3%가 상쾌하다 에 응답하였고, 21만원~41만원에서는 피로가 개선됨을 35.3%가 응답하였다. 그러나 41만원~60만원과 60만원 이상에서는 상쾌하다가 각각 35%, 37.5%로 조사되었다( $\chi^2=26.216$ ,  $p<.05$ )<표 12>.

<표 12> 안면 뷰티테라피 후 느낌

		가볍다	상쾌하다	피로개선	스트레스감 소	에너지 상승	합계		
		41(7.7)	217(40.9)	147(27.7)	64(12.1)	61(11.5)	530(100)		
연령	20~29세	7(4.9)	61(43.0)	39(27.5)	23(16.2)	12(8.5)	142(100)	$\chi^2=19.130,$ df=16, p=.262	
	30~39세	11(10.3)	39(36.4)	24(22.4)	19(17.8)	14(13.1)	107(100)		
	40~49세	12(9.4)	57(44.5)	34(26.6)	9(7.0)	16(12.5)	128(100)		
	50~59세	8(6.9)	44(37.9)	37(31.9)	12(10.3)	15(12.9)	116(100)		
	60세 이상	3(8.1)	16(43.2)	13(35.1)	1(2.7)	4(10.8)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	5(26.3)	9(47.4)	4(21.1)	0(0.0)	1(5.3)	19(100)	$\chi^2=28.405$ df=20, p=.100	
	고졸	12(6.5)	75(40.8)	58(31.5)	23(12.5)	16(8.7)	184(100)		
	전문대졸	11(8.6)	50(39.1)	32(25.0)	19(14.8)	16(12.5)	128(100)		
	대학교졸	10(6.3)	69(43.1)	42(26.3)	17(10.6)	22(13.8)	160(100)		
	석사	1(3.7)	10(37.0)	9(33.3)	5(18.5)	2(7.4)	27(100)		
박사	2(16.7)	4(33.3)	2(16.7)	0(0.0)	4(33.3)	12(100)			
직업	학생	3(4.9)	29(47.5)	16(26.2)	8(13.1)	5(8.2)	61(100)	$\chi^2=26.606$ df=24, p=.323	
	회사원	9(9.0)	42(42.0)	24(24.0)	15(15.0)	10(10.0)	100(100)		
	자영업	7(11.5)	25(41.0)	15(24.6)	8(13.1)	6(9.8)	61(100)		
	서비스업	7(11.1)	24(38.1)	20(31.7)	7(11.1)	5(7.9)	63(100)		
	전업주부	7(5.6)	53(42.4)	44(35.2)	6(4.8)	15(12.0)	125(100)		
	전문직	8(8.1)	38(38.4)	23(23.2)	15(15.2)	15(15.2)	99(100)		
	기타	0(0.0)	6(28.6)	5(23.8)	5(23.8)	5(23.8)	21(100)		
결혼 여부	미혼	14(7.2)	75(38.5)	51(26.2)	37(19.0)	18(9.2)	195(100)	$\chi^2=15.378$ df=8, p=.052	
	기혼	26(8.4)	131(42.3)	89(28.7)	24(7.7)	40(12.9)	310(100)		
	독신	1(4.0)	11(44.0)	7(28.0)	3(12.0)	3(12.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	11(8.4)	62(47.3)	32(24.4)	12(9.2)	14(10.7)	131(100)	$\chi^2=51.335,$ df=32, p=.017*	
	수기경락요법	13(9.6)	56(41.2)	44(32.4)	9(6.6)	14(10.3)	136(100)		
	립프드레나지	2(7.4)	8(29.6)	9(33.3)	5(18.5)	3(11.1)	27(100)		
	고주파기계관리	4(5.6)	28(38.9)	25(34.7)	6(8.3)	9(12.5)	72(100)		
	딥티슈근막관리	3(11.5)	11(42.3)	5(19.2)	5(19.2)	2(7.7)	26(100)		
	스톤테라피	3(9.7)	8(25.8)	8(25.8)	10(32.3)	2(6.5)	31(100)		
	스웨디시마사지	1(3.4)	8(27.6)	10(34.5)	7(24.1)	3(10.3)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	3(42.9)	2(28.6)	7(100)		
	기타	3(4.2)	35(49.3)	14(19.7)	7(9.9)	12(16.9)	71(100)		
평균 월수 입	100만원 이하	5(5.2)	47(48.5)	25(25.8)	12(12.4)	8(8.2)	97(100)	$\chi^2=19.226,$ df=20, p=.507	
	100~199만원	8(6.3)	51(39.8)	36(28.1)	16(12.5)	17(13.3)	128(100)		
	200~299만원	8(5.9)	46(34.1)	47(34.8)	20(14.8)	14(10.4)	135(100)		
	300~399만원	9(11.7)	32(41.6)	17(22.1)	8(10.4)	11(14.3)	77(100)		
	400~499만원	6(14.0)	22(51.2)	8(18.6)	3(7.0)	4(9.3)	43(100)		
500만원 이상	5(10.0)	19(38.0)	14(28.0)	5(10.0)	7(14.0)	50(100)			
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	15(5.3)	134(47.3)	75(26.5)	33(11.7)	26(9.2)	283(100)	$\chi^2=26.216,$ df=12, p=.010*	
	21~40만원	10(7.2)	44(31.7)	49(35.3)	16(11.5)	20(14.4)	139(100)		
	41~60만원	7(11.7)	21(35.0)	13(21.7)	10(16.7)	9(15.0)	60(100)		
	60만원이상	9(18.8)	18(37.5)	10(20.8)	5(10.4)	6(12.5)	48(100)		

\* p<0.05

## 7) 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기

안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 1주 후가 51.7%, 2주 후가 21.7%, 3주 후가 11.7%, 4주 후가 11.5%, 5주 후가 2.3%, 6주 후가 1.1% 로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 30~39세의 경우 1주 후가 49.5%로 가장 높고, 40~49세의 경우 1주 후가 50.0%로 가장 높고, 5주 후가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 1주 후가 56.9%로 가장 높고, 5주 후가 1.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=41.795$ ,  $p<.01$ ).

직업에서 회사원의 경우 1주 후가 52.0%로 가장 높고, 5주 후가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 서비스업의 경우 1주 후가 42.9%로 가장 높고, 5주 후가 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우 1주 후가 54.4%로 가장 높고, 6주 후가 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=49.936$ ,  $p<.05$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 1주 후가 44.3%로 가장 높고, 수기경락요법의 경우 1주 후가 55.9%로 가장 높고, 고주파 기계 관리의 경우 1주 후가 61.1%로 가장 높고, 6주 후가 1.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스웨디시마사지의 경우 1주 후가 55.2%로 가장 높고, 6주관리후가 0.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $\chi^2=36.201$ ,  $p>.05$ )<표 13>.

<표 13> 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기

		1주후	2주후	3주후	4주후	5주후	6주후	합계		
		274(51.7)	115(21.7)	62(11.7)	61(11.5)	12(2.3)	6(1.1)	530(100)		
연령	20~29세	71(50.0)	37(26.1)	17(12.0)	13(9.2)	3(2.1)	1(0.7)	142(100)	$\chi^2=41.795,$ df=20, p=.003**	
	30~39세	53(49.5)	36(33.6)	7(6.5)	9(8.4)	2(1.9)	0(0.0)	107(100)		
	40~49세	64(50.0)	20(15.6)	22(17.2)	19(14.8)	1(0.8)	2(1.6)	128(100)		
	50~59세	66(56.9)	16(13.8)	14(12.1)	16(13.8)	2(1.7)	2(1.7)	116(100)		
	60세 이상	20(54.1)	6(16.2)	2(5.4)	4(10.8)	4(10.8)	1(2.7)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	12(63.2)	2(10.5)	2(10.5)	2(10.5)	0(0.0)	1(5.3)	19(100)	$\chi^2=24.728,$ df=25, p=.478	
	고졸	91(49.5)	38(20.7)	23(12.5)	22(12.0)	7(3.8)	3(1.6)	184(100)		
	전문대졸	58(45.3)	30(23.4)	18(14.1)	19(14.8)	3(2.3)	0(0.0)	128(100)		
	대학교졸	92(57.5)	36(22.5)	16(10.0)	13(8.1)	1(0.6)	2(1.3)	160(100)		
	석사	13(48.1)	6(22.2)	3(11.1)	5(18.5)	0(0.0)	0(0.0)	27(100)		
박사	8(66.7)	3(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(8.3)	0(0.0)	12(100)			
직업	학생	30(49.2)	20(32.8)	4(6.6)	4(6.6)	2(3.3)	1(1.6)	61(100)	$\chi^2=49.936,$ df=30, p=.013*	
	회사원	52(52.0)	30(30.0)	12(12.0)	6(6.0)	0(0.0)	0(0.0)	100(100)		
	자영업	27(44.3)	12(19.7)	12(19.7)	9(14.8)	0(0.0)	1(1.6)	61(100)		
	서비스업	27(42.9)	11(17.5)	9(14.3)	14(22.2)	1(1.6)	1(1.6)	63(100)		
	전업주부	68(54.4)	24(19.2)	15(12.0)	10(8.0)	6(4.8)	2(1.6)	125(100)		
	전문직	61(61.6)	16(16.2)	5(5.1)	14(14.1)	2(2.0)	1(1.0)	99(100)		
기타	9(42.9)	2(9.5)	5(23.8)	4(19.0)	1(4.8)	0(0.0)	21(100)			
결혼 여부	미혼	97(49.7)	51(26.2)	21(10.8)	20(10.3)	5(2.6)	1(0.5)	195(100)	$\chi^2=9.123,$ df=10, p=.520	
	기혼	165(53.2)	58(18.7)	40(12.9)	37(11.9)	6(1.9)	4(1.3)	310(100)		
	독신	12(48.0)	6(24.0)	1(4.0)	4(16.0)	1(4.0)	1(4.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	58(44.3)	37(28.2)	16(12.2)	16(12.2)	2(1.5)	2(1.5)	131(100)	$\chi^2=36.201,$ df=40, p=.642	
	수기경락요법	76(55.9)	28(20.6)	16(11.8)	13(9.6)	3(2.2)	0(0.0)	136(100)		
	림프드레나지	14(51.9)	6(22.2)	3(11.1)	3(11.1)	1(3.7)	0(0.0)	27(100)		
	고주파기계관리	44(61.1)	9(12.5)	10(13.9)	5(6.9)	3(4.2)	1(1.4)	72(100)		
	덤티슈근막관리	12(46.2)	6(23.1)	4(15.4)	4(15.4)	0(0.0)	0(0.0)	26(100)		
	스톤테라피	18(58.1)	6(19.4)	3(9.7)	4(12.9)	0(0.0)	0(0.0)	31(100)		
	스웨디시마사지	16(55.2)	7(24.1)	1(3.4)	4(13.8)	1(3.4)	0(0.0)	29(100)		
	아유르베다	4(57.1)	0(0.0)	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	1(14.3)	7(100)		
기타	32(45.1)	16(22.5)	8(11.3)	11(15.5)	2(2.8)	2(2.8)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	48(49.5)	23(23.7)	11(11.3)	9(9.3)	4(4.1)	2(2.1)	97(100)	$\chi^2=28.001,$ df=25, p=.308	
	100~199만원	68(53.1)	32(25.0)	12(9.4)	13(10.2)	1(0.8)	2(1.6)	128(100)		
	200~299만원	65(48.1)	29(21.5)	19(14.1)	16(11.9)	5(3.7)	1(0.7)	135(100)		
	300~399만원	35(45.5)	19(24.7)	11(14.3)	10(13.0)	2(2.6)	0(0.0)	77(100)		
	400~499만원	22(51.2)	6(14.0)	5(11.6)	10(23.3)	0(0.0)	0(0.0)	43(100)		
500만원 이상	36(72.0)	6(12.0)	4(8.0)	3(6.0)	0(0.0)	1(2.0)	50(100)			
뷰티 테라 피 월 지출 비용	1~20만원	135(47.7)	75(26.5)	35(12.4)	29(10.2)	5(1.8)	4(1.4)	283(100)	$\chi^2=20.429,$ df=15, p=.156	
	21~40만원	78(56.1)	23(16.5)	16(11.5)	17(12.2)	4(2.9)	1(0.7)	139(100)		
	41~60만원	27(45.0)	13(21.7)	9(15.0)	9(15.0)	2(3.3)	0(0.0)	60(100)		
	60만원 이상	34(70.8)	4(8.3)	2(4.2)	6(12.5)	1(2.1)	1(2.1)	48(100)		

\*\* p<0.01, \* p<0.05

### 3. 체형 뷰티테라피 이용실태

#### 1) 조사 대상자의 주관적 판단에 의한 체형상태

체형 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 매우 말랐다가 2.6%, 보통이다가 57.4%, 비만이다가 23.0%, 마른편이다가 14.9%, 매우 말랐다가 2.6%, 매우 비만이다가 2.1% 로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 보통이다가 59.9%로 가장 높고, 매우 말랐다가 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 30~39세의 경우 보통이다가 59.8%로 가장 높고, 매우 비만이다가 1.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 보통이다가 51.6%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 보통이다가 57.8%로 가장 높고, 매우 말랐다가 0.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 보통이다가 55.7%로 가장 높고, 매우 말랐다가 1.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 보통이다가 62.5%로 가장 높고, 매우 말랐다가 0.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 보통이다가 56.9%로 가장 높고, 매우 말랐다가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 딥티슈 근막관리의 경우 보통이다가 61.5%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

또한 평균 월수입의 경우에서도 보통이다가 가장 높게 조사되어 100만원 이하의 경우 보통이다가 53.6%로 가장 높고, 100~199만원의 경우 보통이다가 61.7%로, 200~299만원의 경우 보통이다가 60.0%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 500만원 이상의 경우에서도 보통이다가 46.0%로 가장 높고, 매우 말랐다가 2.0%로 가장 낮은 것으로 조사되었으며 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다<표 14>.

<표 14> 조사 대상자의 주관적 판단에 의한 체형상태

		매우 마른편	마른편	보통이다	비만인편	매우 비만인편	합계		
		14(2.6)	79(14.9)	304(57.4)	122(23.0)	11(2.1)	530(100)		
연령	20~29세	3(2.1)	23(16.2)	85(59.9)	27(19.0)	4(2.8)	142(100)	$\chi^2=22.205$ , df=16, p=.137	
	30~39세	6(5.6)	20(18.7)	64(59.8)	15(14.0)	2(1.9)	107(100)		
	40~49세	4(3.1)	21(16.4)	66(51.6)	36(28.1)	1(0.8)	128(100)		
	50~59세	1(0.9)	10(8.6)	67(57.8)	35(30.2)	3(2.6)	116(100)		
	60세 이상	0(0.0)	5(13.5)	22(59.5)	9(24.3)	1(2.7)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	0(0.0)	5(26.3)	9(47.4)	4(21.1)	1(5.3)	19(100)	$\chi^2=29.135$ , df=20, p=.085	
	고졸	4(2.2)	14(7.6)	107(58.2)	56(30.4)	3(1.6)	184(100)		
	전문대졸	3(2.3)	25(19.5)	73(57.0)	23(18.0)	4(3.1)	128(100)		
	대학고졸	6(3.8)	30(18.8)	89(55.6)	33(20.6)	2(1.3)	160(100)		
	석사	0(0.0)	2(7.4)	20(74.1)	4(14.8)	1(3.7)	27(100)		
	박사	1(8.3)	3(25.0)	6(50.0)	2(16.7)	0(0.0)	12(100)		
직업	학생	2(3.3)	7(11.5)	33(54.1)	18(29.5)	1(1.6)	61(100)	$\chi^2=34.300$ , df=24, p=.079	
	회사원	6(6.0)	19(19.0)	57(57.0)	17(17.0)	1(1.0)	100(100)		
	자영업	1(1.6)	7(11.5)	35(57.4)	18(29.5)	0(0.0)	61(100)		
	서비스업	1(1.6)	12(19.0)	33(52.4)	15(23.8)	2(3.2)	63(100)		
	전업주부	0(0.0)	22(17.6)	62(49.6)	36(28.8)	5(4.0)	125(100)		
	전문직	4(4.0)	9(9.1)	70(70.7)	14(14.1)	2(2.0)	99(100)		
	기타	0(0.0)	3(14.3)	14(66.7)	4(19.0)	0(0.0)	21(100)		
결혼 여부	미혼	6(3.1)	35(17.9)	111(56.9)	39(20.0)	4(2.1)	195(100)	$\chi^2=5.401$ , df=8, p=.714	
	기혼	7(2.3)	40(12.9)	181(58.4)	75(24.2)	7(2.3)	310(100)		
	독신	1(4.0)	4(16.0)	12(48.0)	8(32.0)	0(0.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	2(1.5)	23(17.6)	73(55.7)	31(23.7)	2(1.5)	131(100)	$\chi^2=40.463$ , df=32, p=.145	
	수기경락요법	1(0.7)	11(8.1)	85(62.5)	34(25.0)	5(3.7)	136(100)		
	림프드레나지	2(7.4)	7(25.9)	13(48.1)	5(18.5)	0(0.0)	27(100)		
	고주파기계관리	0(0.0)	12(16.7)	41(56.9)	17(23.6)	2(2.8)	72(100)		
	딥티슈근막관리	2(7.7)	3(11.5)	16(61.5)	5(19.2)	0(0.0)	26(100)		
	스톤테라피	1(3.2)	4(12.9)	17(54.8)	7(22.6)	2(6.5)	31(100)		
	스웨디시마사지	1(3.4)	5(17.2)	20(69.0)	3(10.3)	0(0.0)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	2(28.6)	1(14.3)	3(42.9)	0(0.0)	7(100)		
	기타	4(5.6)	12(16.9)	38(53.5)	17(23.9)	0(0.0)	71(100)		
평균 월수 입	100만원 이하	2(2.1)	13(13.4)	52(53.6)	29(29.9)	1(1.0)	97(100)	$\chi^2=22.698$ , df=20, p=.304	
	100~199만원	6(4.7)	15(11.7)	79(61.7)	23(18.0)	5(3.9)	128(100)		
	200~299만원	4(3.0)	24(17.8)	81(60.0)	26(19.3)	0(0.0)	135(100)		
	300~399만원	1(1.3)	11(14.3)	47(61.0)	17(22.1)	1(1.3)	77(100)		
	400~499만원	0(0.0)	6(14.0)	22(51.2)	13(30.2)	2(4.7)	43(100)		
	500만원 이상	1(2.0)	10(20.0)	23(46.0)	14(28.0)	2(4.0)	50(100)		
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	8(2.8)	42(14.8)	161(56.9)	66(23.3)	6(2.1)	283(100)	$\chi^2=6.928$ , df=12, p=.862	
	21~40만원	3(2.2)	19(13.7)	86(61.9)	29(20.9)	2(1.4)	139(100)		
	41~60만원	1(1.7)	7(11.7)	36(60.0)	14(23.3)	2(3.3)	60(100)		
	60만원이상	2(4.2)	11(22.9)	21(43.8)	13(27.1)	1(2.1)	48(100)		

## 2) 체형 뷰티테라피를 하는 목적

체형 뷰티테라피를 하는 목적 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 스트레스 감소가 30.8%, 노년기 대비가 21.5%, 대인관계가 20.0%, 성인병 예방이 10.9%, 기타가 8.1%, 아름다움추구가 4.9%, 남편(동거인 포함) 새 출발 목적 2.1%, 남편의 외도방지가 1.7%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 스트레스감소가 36.6%, 30~39세의 경우 29.0%, 40~49세의 33.6%로 가장 높게 조사되었고 50~59세의 경우 노년기를 대비가 37.1%, 60세 이상의 경우 노년기를 대비가 37.8%로 가장 높게 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=82.537$ ,  $p<.001$ ).

최종학력에서 전문대학 졸업의 경우 대인관계가 29.7%로 가장 높고, 대학교 졸업의 경우 스트레스 감소가 35.6%로 가장 높고, 대학원 졸업(석사)의 경우 노년기의 대비가 37.0%로 가장 높았으며, 대학원 졸업(박사)의 경우 스트레스 감소가 25.0%로 가장 높고, 노년기를 대비가 0.0%로 가장 낮은 것으로 조사되었으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=73.402$ ,  $p<.001$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 스트레스감소가 27.5%로 새 출발 목적이 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우에서도 스트레스 감소가 33.1%로 가장 높게 조사되었으며 남편의 외도방지는 0.7%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 스웨디시마사지의 경우에서도 스트레스 감소가 48.3%로 가장 높았다. 그러나 아유르베다의 경우 기타가 28.6%로 가장 높고, 성인병 예방이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=115.316$ ,  $p<.001$ )<표 15>.

<표 15> 체형 뷰티테라피를 하는 목적

		성인병 예방	노년기 대비	새출발 목적	남편 외도방지	아름다움 추구	대인관계	스트레스 감소	기타	합계	
		58(10.9)	114(21.5)	11(2.1)	9(1.7)	26(4.9)	106(20.0)	163(30.8)	43(8.1)	530(100)	
연령	20~29세	7(4.9)	15(10.6)	1(0.7)	2(1.4)	9(6.3)	37(26.1)	52(36.6)	19(13.4)	142(100)	χ <sup>2</sup> =82.537, df=28, p=.000***
	30~39세	6(5.6)	16(15.0)	3(2.8)	3(2.8)	9(8.4)	31(29.0)	31(29.0)	8(7.5)	107(100)	
	40~49세	19(14.8)	26(20.3)	4(3.1)	3(2.3)	5(3.9)	20(15.6)	43(33.6)	8(6.3)	128(100)	
	50~59세	20(17.2)	43(37.1)	2(1.7)	1(0.9)	2(1.7)	15(12.9)	30(25.9)	3(2.6)	116(100)	
	60세 이상	6(16.2)	14(37.8)	1(2.7)	0(0.0)	1(2.7)	3(8.1)	7(18.9)	5(13.5)	37(100)	
최종 학력	고졸 이하	4(21.1)	6(31.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(10.5)	7(36.8)	0(0.0)	19(100)	χ <sup>2</sup> =73.402, df=35, p=.000***
	고졸	29(15.8)	39(21.2)	4(2.2)	3(1.6)	8(4.3)	32(17.4)	51(27.7)	18(9.8)	184(100)	
	전문대졸	9(7.0)	27(21.1)	3(2.3)	3(2.3)	3(2.3)	38(29.7)	36(28.1)	9(7.0)	128(100)	
	대학교졸	13(8.1)	32(20.0)	1(0.6)	3(1.9)	13(8.1)	26(16.3)	57(35.6)	15(9.4)	160(100)	
	석사 박사	1(3.7)	10(37.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(3.7)	5(18.5)	9(33.3)	1(3.7)	27(100)	
직업	학생	5(8.2)	5(8.2)	1(1.6)	2(3.3)	3(4.9)	17(27.9)	19(31.1)	9(14.8)	61(100)	χ <sup>2</sup> =85.931, df=42, p=.000***
	회사원	7(7.0)	20(20.0)	2(2.0)	1(1.0)	4(4.0)	26(26.0)	33(33.0)	7(7.0)	100(100)	
	자영업	10(16.4)	15(24.6)	2(3.3)	0(0.0)	2(3.3)	13(21.3)	17(27.9)	2(3.3)	61(100)	
	서비스업	4(6.3)	12(19.0)	1(1.6)	0(0.0)	4(6.3)	16(25.4)	20(31.7)	6(9.5)	63(100)	
	전업주부	23(18.4)	42(33.6)	1(0.8)	5(4.0)	6(4.8)	6(4.8)	40(32.0)	2(1.6)	125(100)	
결혼 여부	전문직	7(7.1)	19(19.2)	2(2.0)	1(1.0)	(6.1)	24(24.2)	25(25.3)	15(15.2)	99(100)	χ <sup>2</sup> =97.000, df=14, p=.000***
	기타	2(9.5)	1(4.8)	2(9.5)	0(0.0)	1(4.8)	4(19.0)	9(42.9)	2(9.5)	21(100)	
	미혼	9(4.6)	20(10.3)	2(1.0)	3(1.5)	11(5.6)	54(27.7)	71(36.4)	25(12.8)	195(100)	
뷰티 테라피 프로그램	기혼	47(15.2)	89(28.7)	4(1.3)	6(1.9)	14(4.5)	45(14.5)	88(28.4)	17(5.5)	310(100)	χ <sup>2</sup> =115.316, df=56, p=.000***
	독신	2(8.0)	5(20.0)	5(20.0)	0(0.0)	1(4.0)	7(28.0)	4(16.0)	1(4.0)	25(100)	
	아로마테라피	11(8.4)	31(23.7)	3(2.3)	5(3.8)	7(5.3)	32(24.4)	36(27.5)	6(4.6)	131(100)	
	수기경락요법	21(15.4)	35(25.7)	2(1.5)	1(0.7)	4(2.9)	24(17.6)	45(33.1)	4(2.9)	136(100)	
	립프드레나지	3(11.1)	4(14.8)	0(0.0)	0(0.0)	(11.1)	7(25.9)	9(33.3)	1(3.7)	27(100)	
	고주파기계관리	4(5.6)	18(25.0)	1(1.4)	1(1.4)	5(6.9)	12(16.7)	24(33.3)	7(9.7)	72(100)	
	딤티슈근막관리	2(7.7)	6(23.1)	2(7.7)	0(0.0)	1(3.8)	5(19.2)	9(34.6)	1(3.8)	26(100)	
	스톤테라피	3(9.7)	4(12.9)	0(0.0)	2(6.5)	3(9.7)	4(12.9)	13(41.9)	2(6.5)	31(100)	
	스웨디시마사지	2(6.9)	6(20.7)	0(0.0)	0(0.0)	1(3.4)	4(13.8)	14(48.3)	2(6.9)	29(100)	
아유르베다	0(0.0)	1(14.3)	2(28.6)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)	1(14.3)	2(28.6)	7(100)		
평균 월수입	기타	12(16.9)	9(12.7)	1(1.4)	0(0.0)	2(2.8)	17(23.9)	12(16.9)	18(25.4)	71(100)	χ <sup>2</sup> =45.150, df=35, p=.117
	100만원 이하	9(9.3)	19(19.6)	1(1.0)	2(2.1)	6(6.2)	22(22.7)	28(28.9)	10(10.3)	97(100)	
	100~199만원	16(12.5)	23(18.0)	2(1.6)	3(2.3)	4(3.1)	28(21.9)	34(26.6)	18(14.1)	128(100)	
	200~299만원	12(8.9)	28(20.7)	5(3.7)	0(0.0)	8(5.9)	25(18.5)	48(35.6)	9(6.7)	135(100)	
	300~399만원	9(11.7)	15(19.5)	1(1.3)	1(1.3)	2(2.6)	18(23.4)	28(36.4)	3(3.9)	77(100)	
뷰티 테라피월 지출비용	400~499만원	8(18.6)	15(34.9)	0(0.0)	0(0.0)	3(7.0)	8(18.6)	8(18.6)	1(2.3)	43(100)	χ <sup>2</sup> =24.404, df=21, p=.274
	500만원 이상	4(8.0)	14(28.0)	2(4.0)	3(6.0)	3(6.0)	5(10.0)	17(34.0)	2(4.0)	50(100)	
	1~20만원	30(10.6)	62(21.9)	2(0.7)	7(2.5)	8(2.8)	58(20.5)	88(31.1)	28(9.9)	283(100)	
	21~40만원	18(12.9)	25(18.0)	4(2.9)	1(0.7)	10(7.2)	29(20.9)	44(31.7)	8(5.8)	139(100)	
뷰티 테라피월 지출비용	41~60만원	6(10.0)	14(23.3)	2(3.3)	1(1.7)	3(5.0)	13(21.7)	16(26.7)	5(8.3)	60(100)	χ <sup>2</sup> =24.404, df=21, p=.274
	60만원 이상	4(8.3)	13(27.1)	3(6.3)	0(0.0)	5(10.4)	6(12.5)	15(31.3)	2(4.2)	48(100)	

\*\*\* p<0.001

### 3) 평소 체형 뷰티테라피를 받는 장소

체형 뷰티테라피를 받는 장소 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 전문 관리실이 38.3%, 셀프관리가 34.9%, 스포츠 센터가 11.9%, 스파관리 7.5%, 병원, 한의원이 4.3%, 기타가 3.0%로 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 셀프관리가 53.5%로 가장 높고, 스파관리는 2.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으나, 30~39세의 경우 전문 관리실이 41.1%로 가장 높고, 기타가 1.9%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 40~49세의 경우 전문 관리실이 39.8%, 50~59세의 경우 48.3%로 가장 높게 조사되었으며( $\chi^2=54.918$ ,  $p<.001$ ), 뷰티테라피 프로그램에서는 아로마테라피의 경우 셀프관리가 38.9%로 가장 높고, 기타가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 전문 관리실이 48.5%로 가장 높고, 병원, 한의원이 2.2%로 가장 낮은 것으로 조사되었다. 한편 고주파 기계 관리와 딥티슈 근막 관리의 경우 전문 관리실이 각각 48.6%, 46.2%로 가장 높았으나 스웨디시마사지의 경우와 아유르베다의 경우 셀프관리가 41.4%와 42.9%로 가장 높게 조사되었으며( $\chi^2=88.060$ ,  $p<.001$ ),

평균 월수입에서 100만원 이하의 경우 셀프관리가 61.9%로 가장 높고, 병원, 한의원이 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 300~399만원의 경우 전문 관리실이 53.2%로 가장 높고, 기타가 1.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 500만원 이상의 경우 전문 체형관리실이 50.0%로 가장 높게 조사되었으며( $\chi^2=72.563$ ,  $p<.001$ ), 1만원~20만원을 체형뷰티테라피에 월 지출하는 경우 48.4%가 셀프관리라고 응답하였으며 25.8%는 전문 관리실을 이용하였다. 그러나 21만원~40만원의 경우와 41만원~60만원의 경우 및 60만원 이상에서는 선호하는 장소로 전문 관리실을 각각 47.5%, 55%, 64.6%로 응답하였다( $\chi^2=76.844$ ,  $p<.001$ )<표 16>.

<표 16> 평소 체형 뷰티테라피를 받는 장소

		스포츠 센터	병원, 한의원	전문 관리실	스파 관리실	셀프관리	기타	합계		
		63(11.9)	23(4.3)	203(38.3)	40(7.5)	185(34.9)	16(3.0)	530(100)		
연령	20~29세	14(9.9)	5(3.5)	36(25.4)	4(2.8)	76(53.5)	7(4.9)	142(100)	$\chi^2=54.918$ , df=20, p=.000***	
	30~39세	19(17.8)	6(5.6)	44(41.1)	7(6.5)	29(27.1)	2(1.9)	107(100)		
	40~49세	11(8.6)	7(5.5)	51(39.8)	13(10.2)	44(34.4)	2(1.6)	128(100)		
	50~59세	14(12.1)	2(1.7)	56(48.3)	10(8.6)	31(26.7)	3(2.6)	116(100)		
	60세 이상	5(13.5)	3(8.1)	16(43.2)	6(16.2)	5(13.5)	2(5.4)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	1(5.3)	1(5.3)	10(52.6)	2(10.5)	5(26.3)	0(0.0)	19(100)	$\chi^2=32.234$ , df=25, p=.151	
	고졸	16(8.7)	8(4.3)	61(33.2)	15(8.2)	74(40.2)	10(5.4)	184(100)		
	전문대졸	18(14.1)	4(3.1)	46(35.9)	11(8.6)	46(35.9)	3(2.3)	128(100)		
	대학교졸	24(15.0)	6(3.8)	71(44.4)	8(5.0)	49(30.6)	2(1.3)	160(100)		
	석사	4(14.8)	3(11.1)	11(40.7)	1(3.7)	8(29.6)	0(0.0)	27(100)		
박사	0(0.0)	1(8.3)	4(33.3)	3(25.0)	3(25.0)	1(8.3)	12(100)			
직업	학생	5(8.2)	1(1.6)	8(13.1)	1(1.6)	42(68.9)	4(6.6)	61(100)	$\chi^2=96.992$ , df=30, p=.000***	
	회사원	15(15.0)	6(6.0)	45(45.0)	5(5.0)	27(27.0)	2(2.0)	100(100)		
	자영업	6(9.8)	1(1.6)	26(42.6)	5(8.2)	22(36.1)	1(1.6)	61(100)		
	서비스업	8(12.7)	5(7.9)	21(33.3)	6(9.5)	23(36.5)	0(0.0)	63(100)		
	전업주부	14(11.2)	7(5.6)	59(47.2)	15(12.0)	28(22.4)	2(1.6)	125(100)		
	전문직	12(12.1)	3(3.0)	39(39.4)	8(8.1)	35(35.4)	2(2.0)	99(100)		
	기타	3(14.3)	0(0.0)	5(23.8)	0(0.0)	8(38.1)	5(23.8)	21(100)		
결혼 여부	미혼	22(11.3)	8(4.1)	63(32.3)	7(3.6)	87(44.6)	8(4.1)	195(100)	$\chi^2=23.189$ , df=10, p=.010*	
	기혼	40(12.9)	13(4.2)	129(41.6)	29(9.4)	91(29.4)	8(2.6)	310(100)		
	독신	1(4.0)	2(8.0)	11(44.0)	4(16.0)	7(28.0)	0(0.0)	25(100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	18(13.7)	8(6.1)	45(34.4)	8(6.1)	51(38.9)	1(0.8)	131(100)	$\chi^2=88.060$ , df=40, p=.000***	
	수기경락요법	21(15.4)	3(2.2)	66(48.5)	12(8.8)	29(21.3)	5(3.7)	136(100)		
	딤프드레나지	1(3.7)	3(11.1)	10(37.0)	3(11.1)	10(37.0)	0(0.0)	27(100)		
	고주파기계관리	7(9.7)	4(5.6)	35(48.6)	4(5.6)	20(27.8)	2(2.8)	72(100)		
	딤티슈근막관리	4(15.4)	1(3.8)	12(46.2)	1(3.8)	5(19.2)	3(11.5)	26(100)		
	스톤테라피	2(6.5)	0(0.0)	16(51.6)	4(12.9)	9(29.0)	0(0.0)	31(100)		
	스웨디시마사지	2(6.9)	1(3.4)	11(37.9)	3(10.3)	12(41.4)	0(0.0)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	3(42.9)	1(14.3)	7(100)		
기타	7(9.9)	2(2.8)	7(9.9)	5(7.0)	46(64.8)	4(5.6)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	8(8.2)	2(2.1)	20(20.6)	2(2.1)	60(61.9)	5(5.2)	97(100)	$\chi^2=72.563$ , df=25, p=.000***	
	100~199만원	20(15.6)	6(4.7)	36(28.1)	13(10.2)	48(37.5)	5(3.9)	128(100)		
	200~299만원	18(13.3)	4(3.0)	57(42.2)	11(8.1)	40(29.6)	5(3.7)	135(100)		
	300~399만원	6(7.8)	6(7.8)	41(53.2)	7(9.1)	16(20.8)	1(1.3)	77(100)		
	400~499만원	3(7.0)	2(4.7)	24(55.8)	4(9.3)	10(23.3)	0(0.0)	43(100)		
	500만원 이상	8(16.0)	3(6.0)	25(50.0)	3(6.0)	11(22.0)	0(0.0)	50(100)		
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	34(12.0)	8(2.8)	73(25.8)	24(8.5)	137(48.4)	7(2.5)	283(100)	$\chi^2=76.844$ , df=15, p=.000***	
	21~40만원	21(15.1)	6(4.3)	66(47.5)	10(7.2)	28(20.1)	8(5.8)	139(100)		
	41~60만원	5(8.3)	6(10.0)	33(55.0)	5(8.3)	10(16.7)	1(1.7)	60(100)		
	60만원 이상	3(6.3)	3(6.3)	31(64.6)	1(2.1)	10(20.8)	0(0.0)	48(100)		

\*\*\* p<0.001, \* p<0.05

#### 4) 체형뷰티테라피를 위해 하는 운동

체형뷰티테라피를 위해 하는 운동 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 걷기가 29.4%, 하지 않는다가 16.4%, 요가가 14.3%, 헬스가 12.5%, 등산이 7.4%, 수영이 6.2%, 에어로빅이 4.7%, 골프가 4.5%, 기타가 4.5%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 30~39세의 경우 걷기가 21.5%로 가장 높고, 골프가 2.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 걷기가 27.3%로 가장 높고, 기타가 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 걷기가 34.5%로 가장 높고, 수영이 4.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 60세 이상의 경우 걷기가 21.6%로 가장 높고, 요가가 5.4%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $\chi^2=60.098$ ,  $p<.01$ ).

직업에서 학생의 경우 걷기가 32.8%로 가장 높고, 에어로빅이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 서비스업의 경우 걷기가 31.7%로 가장 높고, 등산이 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우 걷기가 29.6%로 가장 높고, 기타가 2.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전문직의 경우 걷기가 33.3%로 가장 높고, 에어로빅이 4.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=75.066$ ,  $p<.01$ ).

결혼여부에서 미혼의 경우 걷기가 29.7%로 가장 높고, 골프가 1.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 기혼의 경우 걷기가 30.0%로 가장 높고, 기타가 4.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=42.999$ ,  $p<.001$ ) <표 17>.

<표 17> 체형 뷰티테라피를 위해 하는 운동

		요가	에어로빅	헬스	걷기	등산	수영	골프	없다	기타	합계	
		76 (14.3)	25 (4.7)	66 (12.5)	156 (29.4)	39 (7.4)	33 (6.2)	24 (4.5)	87 (16.4)	24 (4.5)	530 (100)	
연령	20~29세	27 (19.0)	2 (1.4)	19 (13.4)	50 (35.2)	3 (2.1)	8 (5.6)	0 (0.0)	25 (17.6)	8 (5.6)	142 (100)	χ <sup>2</sup> =60.098 df=32, p=.002**
	30~39세	20 (18.7)	4 (3.7)	18 (16.8)	23 (21.5)	5 (4.7)	8 (7.5)	3 (2.8)	22 (20.6)	4 (3.7)	107 (100)	
	40~49세	17 (13.3)	8 (6.3)	14 (10.9)	35 (27.3)	14 (10.9)	8 (6.3)	8 (6.3)	21 (16.4)	3 (2.3)	128 (100)	
	50~59세	10 (8.6)	7 (6.0)	12 (10.3)	40 (34.5)	12 (10.3)	5 (4.3)	10 (8.6)	15 (12.9)	5 (4.3)	116 (100)	
	60세 이상	2 (5.4)	4 (10.8)	3 (8.1)	8 (21.6)	5 (13.5)	4 (10.8)	3 (8.1)	4 (10.8)	4 (10.8)	37 (100)	
최종학력	고졸 이하	1 (5.3)	2 (10.5)	2 (10.5)	5 (26.3)	3 (15.8)	2 (10.5)	0 (0.0)	3 (15.8)	1 (5.3)	19 (100)	χ <sup>2</sup> =41.762 df=40, p=.394
	고졸	28 (15.2)	9 (4.9)	21 (11.4)	59 (32.1)	11 (6.0)	9 (4.9)	8 (4.3)	31 (16.8)	8 (4.3)	184 (100)	
	전문대졸	21 (16.4)	7 (5.5)	16 (12.5)	39 (30.5)	9 (7.0)	8 (6.3)	2 (1.6)	21 (16.4)	5 (3.9)	128 (100)	
	대학교졸	22 (13.8)	3 (1.9)	24 (15.0)	44 (27.5)	15 (9.4)	13 (8.1)	8 (5.0)	25 (15.6)	6 (3.8)	160 (100)	
	석사	4 (14.8)	2 (7.4)	2 (7.4)	7 (25.9)	0 (0.0)	1 (3.7)	4 (14.8)	5 (18.5)	2 (7.4)	27 (100)	
	박사	0 (0.0)	2 (16.7)	1 (8.3)	2 (16.7)	1 (8.3)	0 (0.0)	2 (16.7)	2 (16.7)	2 (16.7)	12 (100)	
직업	학생	12 (19.7)	0 (0.0)	7 (11.5)	20 (32.8)	2 (3.3)	1 (1.6)	0 (0.0)	15 (24.6)	4 (6.6)	61 (100)	χ <sup>2</sup> =75.066 df=48, p=.008**
	회사원	17 (17.0)	3 (3.0)	14 (14.0)	22 (22.0)	8 (8.0)	12 (12.0)	0 (0.0)	21 (21.0)	3 (3.0)	100 (100)	
	자영업	8 (13.1)	1 (1.6)	9 (14.8)	18 (29.5)	4 (6.6)	3 (4.9)	8 (13.1)	8 (13.1)	2 (3.3)	61 (100)	
	서비스업	9 (14.3)	3 (4.8)	12 (19.0)	20 (31.7)	1 (1.6)	1 (1.6)	4 (6.3)	9 (14.3)	4 (6.3)	63 (100)	
	전업주부	17 (13.6)	13 (10.4)	9 (7.2)	37 (29.6)	17 (13.6)	9 (7.2)	5 (4.0)	15 (12.0)	3 (2.4)	125 (100)	
	전문직	11 (11.1)	4 (4.0)	12 (12.1)	33 (33.3)	5 (5.1)	6 (6.1)	6 (6.1)	15 (15.2)	7 (7.1)	99 (100)	
	기타	2 (9.5)	1 (4.8)	3 (14.3)	6 (28.6)	2 (9.5)	1 (4.8)	1 (4.8)	4 (19.0)	1 (4.8)	21 (100)	
결혼여부	미혼	36 (18.5)	3 (1.5)	30 (15.4)	58 (29.7)	4 (2.1)	16 (8.2)	2 (1.0)	37 (19.0)	9 (4.6)	195 (100)	χ <sup>2</sup> =42.999 df=16, p=.000***
	기혼	39 (12.6)	20 (6.5)	32 (10.3)	93 (30.0)	31 (10.0)	16 (5.2)	19 (6.1)	45 (14.5)	15 (4.8)	310 (100)	
	독신	1 (4.0)	2 (8.0)	4 (16.0)	5 (20.0)	4 (16.0)	1 (4.0)	3 (12.0)	5 (20.0)	0 (0.0)	25 (100)	
뷰티테라피프로그램	아로마테라피	15 (11.5)	4 (3.1)	17 (13.0)	44 (33.6)	7 (5.3)	9 (6.9)	5 (3.8)	24 (18.3)	6 (4.6)	131 (100)	χ <sup>2</sup> =66.314 df=64, p=.397
	수기경락요법	13 (9.6)	9 (6.6)	21 (15.4)	40 (29.4)	13 (9.6)	8 (5.9)	10 (7.4)	19 (14.0)	3 (2.2)	136 (100)	
	림프드레나지	8 (29.6)	0 (0.0)	2 (7.4)	10 (37.0)	2 (7.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (11.1)	2 (7.4)	27 (100)	
	고주파기계관리	12 (16.7)	3 (4.2)	8 (11.1)	20 (27.8)	6 (8.3)	6 (8.3)	3 (4.2)	11 (15.3)	3 (4.2)	72 (100)	
	딥티슈근막관리	6 (23.1)	1 (3.8)	2 (7.7)	6 (23.1)	1 (3.8)	1 (3.8)	3 (11.5)	5 (19.2)	1 (3.8)	26 (100)	
	스톤테라피	9 (29.0)	2 (6.5)	3 (9.7)	5 (16.1)	4 (12.9)	4 (12.9)	2 (6.5)	2 (6.5)	0 (0.0)	31 (100)	
	스웨디시마사지	4 (13.8)	2 (6.9)	5 (17.2)	7 (24.1)	2 (6.9)	2 (6.9)	0 (0.0)	5 (17.2)	2 (6.9)	29 (100)	

	아유르베다	1 (14.3)	1 (14.3)	2 (28.6)	1 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (14.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	7 (100)	
	기타	8 (11.3)	3 (4.2)	6 (8.5)	23 (32.4)	4 (5.6)	3 (4.2)	0 (0.0)	17 (23.9)	7 (9.9)	71 (100)	
평균 월수 입	100만원 이하	17 (17.5)	0 (0.0)	12 (12.4)	37 (38.1)	8 (8.2)	1 (1.0)	0 (0.0)	17 (17.5)	5 (5.2)	97 (100)	χ <sup>2</sup> =77.047 df=40, p=.000***
	100~199만원	14 (10.9)	2 (1.6)	18 (14.1)	41 (32.0)	9 (7.0)	13 (10.2)	2 (1.6)	21 (16.4)	8 (6.3)	128 (100)	
	200~299만원	22 (16.3)	12 (8.9)	16 (11.9)	38 (28.1)	6 (4.4)	9 (6.7)	3 (2.2)	25 (18.5)	4 (3.0)	135 (100)	
	300~399만원	10 (13.0)	5 (6.5)	11 (14.3)	22 (28.6)	5 (6.5)	4 (5.2)	6 (7.8)	10 (13.0)	4 (5.2)	77 (100)	
	400~499만원	7 (16.3)	5 (11.6)	4 (9.3)	8 (18.6)	5 (11.6)	3 (7.0)	4 (9.3)	7 (16.3)	0 (0.0)	43 (100)	
	500만원 이상	6 (12.0)	1 (2.0)	5 (10.0)	10 (20.0)	6 (12.0)	3 (6.0)	9 (18.0)	7 (14.0)	3 (6.0)	50 (100)	
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	43 (15.2)	14 (4.9)	36 (12.7)	95 (33.6)	13 (4.6)	16 (5.7)	4 (1.4)	49 (17.3)	13 (4.6)	283 (100)	χ <sup>2</sup> =33.925 , df=24, p=.086
	21~40만원	19 (13.7)	5 (3.6)	16 (11.5)	37 (26.6)	17 (12.2)	8 (5.8)	12 (8.6)	19 (13.7)	6 (4.3)	139 (100)	
	41~60만원	7 (11.7)	3 (5.0)	9 (15.0)	13 (21.7)	7 (11.7)	4 (6.7)	5 (8.3)	8 (13.3)	4 (6.7)	60 (100)	
	60만원 이상	7 (14.6)	3 (6.3)	5 (10.4)	11 (22.9)	2 (4.2)	5 (10.4)	3 (6.3)	11 (22.9)	1 (2.1)	48 (100)	

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01

## 5) 체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분

체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 복부가 44.3%, 허벅지가 22.1%, 등이 7.9%, 허리가 7.9%, 종아리가 6.8%, 팔이 6.4%, 가슴이 2.5%, 둔부가 2.1%, 로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 허벅지가 43.0%로 가장 높고, 둔부가 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 30~39세의 경우 복부가 34.6%로 가장 높고, 둔부가 0.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 복부가 53.9%로 가장 높고, 둔부가 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 복부가 66.4%로 가장 높고, 가슴이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 60세 이상의 경우 복부가 70.3%로 가장 높고, 팔이 0.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=133.503$ ,  $p<.001$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 복부가 43.5%로 가장 높고, 둔부가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 복부가 50.7%로 가장 높고, 가슴이 2.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 림프테라피의 경우 복부가 33.3%로 가장 높고, 둔부가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 복부가 47.2%로 가장 높고, 가슴이 1.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 딥티슈 근막관리의 경우 복부가 57.7%로 가장 높고, 허리가 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스톤 테라피의 경우 복부가 41.9%로 가장 높고, 허리가 3.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스웨디시마사지의 경우 복부가 31.0%로 가장 높고, 등이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 아유르베다의 경우 복부가 71.4%로 가장 높고, 팔이 0.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 기타의 경우 허벅지가 36.6%로 가장 높고, 둔부가 1.4%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $\chi^2=67.558$ ,  $p>.05$ )<표 18>.

<표 18> 체형 뷰티테라피 시 가장 신경 쓰이는 부분

		팔	허벅지	종아리	등	허리	복부	둔부	가슴	합계	
		34(6.4)	117(22.1)	36(6.8)	42(7.9)	42(7.9)	235(44.3)	11(2.1)	13(2.5)	530(100)	
연령	20~29세	9(6.3)	61(43.0)	20(14.1)	10(7.0)	6(4.2)	26(18.3)	3(2.1)	7(4.9)	142(100)	$\chi^2=133.503$ , df=28, p=.000***
	30~39세	8(7.5)	28(26.2)	7(6.5)	12(11.2)	12(11.2)	37(34.6)	1(0.9)	2(1.9)	107(100)	
	40~49세	12(9.4)	19(14.8)	5(3.9)	8(6.3)	8(6.3)	69(53.9)	3(2.3)	4(3.1)	128(100)	
	50~59세	5(4.3)	6(5.2)	3(2.6)	9(7.8)	13(11.2)	77(66.4)	3(2.6)	0(0.0)	116(100)	
	60세 이상	0(0.0)	3(8.1)	1(2.7)	3(8.1)	3(8.1)	26(70.3)	1(2.7)	0(0.0)	37(100)	
최종 학력	고졸 이하	1(5.3)	2(10.5)	0(0.0)	2(10.5)	3(15.8)	11(57.9)	0(0.0)	0(0.0)	19(100)	$\chi^2=37.690$ , df=35, p=.347
	고졸	15(8.2)	43(23.4)	10(5.4)	15(8.2)	10(5.4)	85(46.2)	1(0.5)	5(2.7)	184(100)	
	전문대졸	7(5.5)	30(23.4)	13(10.2)	15(11.7)	14(10.9)	40(31.3)	4(3.1)	5(3.9)	128(100)	
	대학교졸	11(6.9)	34(21.3)	11(6.9)	6(3.8)	12(7.5)	79(49.4)	4(2.5)	3(1.9)	160(100)	
	석사	0(0.0)	5(18.5)	1(3.7)	3(11.1)	2(7.4)	14(51.9)	2(7.4)	0(0.0)	27(100)	
직업	박사	0(0.0)	3(25.0)	1(8.3)	1(8.3)	1(8.3)	6(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	12(100)	$\chi^2=122.445$ , df=42, p=.000***
	학생	4(6.6)	29(47.5)	8(13.1)	4(6.6)	1(1.6)	8(13.1)	1(1.6)	6(9.8)	61(100)	
	회사원	10(10.0)	26(26.0)	5(5.0)	4(4.0)	6(6.0)	44(44.0)	2(2.0)	3(3.0)	100(100)	
	자영업	2(3.3)	4(6.6)	2(3.3)	10(16.4)	8(13.1)	33(54.1)	1(1.6)	1(1.6)	61(100)	
	서비스업	3(4.8)	15(23.8)	5(7.9)	10(15.9)	7(11.1)	23(36.5)	0(0.0)	0(0.0)	63(100)	
	전업주부	10(8.0)	16(12.8)	3(2.4)	9(7.2)	12(9.6)	73(58.4)	2(1.6)	0(0.0)	125(100)	
	전문직	4(4.0)	23(23.2)	10(10.1)	5(5.1)	7(7.1)	46(46.5)	3(3.0)	1(1.0)	99(100)	
결혼 여부	기타	1(4.8)	4(19.0)	3(14.3)	0(0.0)	1(4.8)	8(38.1)	2(9.5)	2(9.5)	21(100)	$\chi^2=99.710$ , df=14, p=.000***
	미혼	14(7.2)	71(36.4)	22(11.3)	19(9.7)	9(4.6)	46(23.6)	4(2.1)	10(5.1)	195(100)	
	기혼	18(5.8)	44(14.2)	9(2.9)	22(7.1)	32(10.3)	177(57.1)	5(1.6)	3(1.0)	310(100)	
뷰티 테라 피 프로 그램	독신	2(8.0)	2(8.0)	5(20.0)	1(4.0)	1(4.0)	12(48.0)	2(8.0)	0(0.0)	25(100)	$\chi^2=67.558$ , df=56, p=.139
	아로마테라피	6(4.6)	35(26.7)	10(7.6)	12(9.2)	9(6.9)	57(43.5)	0(0.0)	2(1.5)	131(100)	
	수기정락요법	6(4.4)	22(16.2)	7(5.1)	9(6.6)	15(11.0)	69(50.7)	5(3.7)	3(2.2)	136(100)	
	림프드레나지	3(11.1)	7(25.9)	3(11.1)	2(7.4)	2(7.4)	9(33.3)	0(0.0)	1(3.7)	27(100)	
	고주파기계관리	7(9.7)	12(16.7)	2(2.8)	7(9.7)	7(9.7)	34(47.2)	2(2.8)	1(1.4)	72(100)	
	딤티슈근막관리	3(11.5)	3(11.5)	2(7.7)	2(7.7)	0(0.0)	15(57.7)	0(0.0)	1(3.8)	26(100)	
	스톤테라피	3(9.7)	5(16.1)	2(6.5)	4(12.9)	1(3.2)	13(41.9)	2(6.5)	1(3.2)	31(100)	
	스웨디시마사지	2(6.9)	7(24.1)	5(17.2)	0(0.0)	5(17.2)	9(31.0)	0(0.0)	1(3.4)	29(100)	
	아유르베다	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)	0(0.0)	5(71.4)	1(14.3)	0(0.0)	7(100)	
평균 월수 입	기타	4(5.6)	26(36.6)	5(7.0)	5(7.0)	3(4.2)	24(33.8)	1(1.4)	3(4.2)	71(100)	$\chi^2=92.430$ , df=35, p=.000***
	100만원 이하	7(7.2)	40(41.2)	9(9.3)	5(5.2)	1(1.0)	27(27.8)	1(1.0)	7(7.2)	97(100)	
	100~199만원	7(5.5)	29(22.7)	13(10.2)	13(10.2)	6(4.7)	54(42.2)	3(2.3)	3(2.3)	128(100)	
	200~299만원	13(9.6)	26(19.3)	9(6.7)	12(8.9)	17(12.6)	57(42.2)	1(0.7)	0(0.0)	135(100)	
	300~399만원	2(2.6)	14(18.2)	3(3.9)	3(3.9)	11(14.3)	38(49.4)	4(5.2)	2(2.6)	77(100)	
	400~499만원	3(7.0)	5(11.6)	1(2.3)	4(9.3)	3(7.0)	24(55.8)	2(4.7)	1(2.3)	43(100)	
뷰티 테라 피 월 지출 비용	500만원 이상	2(4.0)	3(6.0)	1(2.0)	5(10.0)	4(8.0)	35(70.0)	0(0.0)	0(0.0)	50(100)	$\chi^2=22.046$ , df=21, p=.397
	1~20만원	19(6.7)	72 (25.4)	19(6.7)	22(7.8)	22(7.8)	115(40.6)	5(1.8)	9(3.2)	283(100)	
	21~40만원	9(6.5)	25(18.0)	9(6.5)	6(4.3)	14(10.1)	71(51.1)	3(2.2)	2(1.4)	139(100)	
	41~60만원	2(3.3)	10(16.7)	3(5.0)	6(10.0)	5(8.3)	30(50.0)	2(3.3)	2(3.3)	60(100)	
60만원 이상	4(8.3)	10(20.8)	5(10.4)	8(16.7)	1(2.1)	19(39.6)	1(2.1)	0(0.0)	48(100)		

\*\*\* p<0.001

## 6) 체형 뷰티테라피의 선호 시간

체형 뷰티테라피의 선호 시간에 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 저녁 시간이 42.3%, 시간이 날 때마다가 27.4% 낮 시간이 15.1%, 아침시간이 13.0%, 새벽이 2.3%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

최종학력에서 고등학교 졸업의 경우 저녁시간이 38.6%로 가장 높고, 새벽이 3.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전문대학 졸업의 경우 저녁시간이 46.9%로 가장 높고, 새벽이 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 대학교 졸업의 경우 저녁시간이 47.5%로 가장 높고, 새벽이 1.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 대학원 졸업(박사)의 경우 시간이 날 때마다가 33.3%로 가장 높고, 새벽이 0.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=78.552$ ,  $p<.001$ ).

직업에서 회사원의 경우 저녁시간이 57.0%로 가장 높고, 새벽이 3.0%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 자영업의 경우 시간이 날 때마다가 39.3%로 가장 높고, 새벽이 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 서비스업의 경우 저녁시간이 42.9%로 가장 높고, 새벽이 4.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전업주부의 경우 낮 시간이 36.8%로 가장 높고, 새벽이 2.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전문직의 경우 저녁시간이 54.5%로 가장 높고, 새벽이 0.0%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=114.680$ ,  $p<.001$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 저녁시간이 42.7%로 가장 높고, 새벽이 3.8%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 저녁시간이 39.0%로 가장 높고, 새벽이 1.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파기계 관리의 경우 저녁시간이 50.0%로 가장 높고, 새벽이 1.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 아유르베다의 경우 시간이 날 때마다가 42.9%로 가장 높고, 새벽이 14.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 기타의 경우 저녁시간이 40.8%로 가장 높고, 새벽이 4.2%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $\chi^2=28.105$ ,  $p>.05$ )<표 19>.

<표 19> 체형 뷰티테라피의 선호 시간

		세벽	아침	낮	저녁	시간날때	합계		
		12 (2.3)	69 (13.0)	80 (15.1)	224(42.3)	145(27.4)	530(100)		
연령	20~29세	7 (4.9)	8 (5.6)	13 (9.2)	82 (57.7)	32 (22.5)	142(100)	$\chi^2=78.552,$ df=16, p=.000***	
	30~39세	0 (0.0)	10 (9.3)	10 (9.3)	51 (47.7)	36 (33.6)	107(100)		
	40~49세	5 (3.9)	19 (14.8)	15 (11.7)	45 (35.2)	44 (34.4)	128(100)		
	50~59세	0 (0.0)	22 (19.0)	28 (24.1)	40 (34.5)	26 (22.4)	116(100)		
	60세 이상	0 (0.0)	10 (27.0)	14 (37.8)	6 (16.2)	7 (18.9)	37 (100)		
최종 학력	고졸 이하	0 (0.0)	3 (15.8)	12 (63.2)	1 (5.3)	3 (15.8)	19 (100)	$\chi^2=59.770,$ df=20, p=.000***	
	고졸	6 (3.3)	23 (12.5)	29 (15.8)	71 (38.6)	55 (29.9)	184(100)		
	전문대졸	3 (2.3)	14 (10.9)	12 (9.4)	60 (46.9)	39 (30.5)	128(100)		
	대학교졸	3 (1.9)	27 (16.9)	20 (12.5)	76 (47.5)	34 (21.3)	160(100)		
	석사	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (11.1)	14 (51.9)	10 (37.0)	27 (100)		
박사	0 (0.0)	2 (16.7)	4 (33.3)	2 (16.7)	4 (33.3)	12 (100)			
직업	학생	2 (3.3)	5 (8.2)	9 (14.8)	32 (52.5)	13 (21.3)	61 (100)	$\chi^2=114.680,$ df=24, p=.000***	
	회사원	3 (3.0)	8 (8.0)	6 (6.0)	57 (57.0)	26 (26.0)	100(100)		
	자영업	1 (1.6)	7 (11.5)	7 (11.5)	22 (36.1)	24 (39.3)	61 (100)		
	서비스업	3 (4.8)	8 (12.7)	4 (6.3)	27 (42.9)	21 (33.3)	63 (100)		
	전업주부	3 (2.4)	30 (24.0)	46 (36.8)	23 (18.4)	23 (18.4)	125(100)		
	전문직	0 (0.0)	9 (9.1)	4 (4.0)	54 (54.5)	32 (32.3)	99 (100)		
기타	0 (0.0)	2 (9.5)	4 (19.0)	9 (42.9)	6 (28.6)	21 (100)			
결혼 여부	미혼	5 (2.6)	12 (6.2)	17 (8.7)	112(57.4)	49 (25.1)	195(100)	$\chi^2=38.131,$ df=8, p=.000***	
	기혼	6 (1.9)	53 (17.1)	57 (18.4)	104(33.5)	90 (29.0)	310(100)		
	독신	1 (4.0)	4 (16.0)	6 (24.0)	8 (32.0)	6 (24.0)	25 (100)		
뷰티 테라 피 프로 그램	아로마테라피	5(3.8)	12(9.2)	18(13.7)	56(42.7)	40(30.5)	131(100)	$\chi^2=28.105,$ df=32, p=.664	
	수기경락요법	2(1.5)	23(16.9)	24(17.6)	53(39.0)	34(25.0)	136(100)		
	림프드레나지	0(0.0)	5(18.5)	3(11.1)	14(51.9)	5(18.5)	27(100)		
	고주파 기계관리	1(1.4)	8(11.1)	13(18.1)	36(50.0)	14(19.4)	72(100)		
	딤티슈 근막관리	0(0.0)	3(11.5)	2(7.7)	13(50.0)	8(30.8)	26(100)		
	스톤 테라피	0(0.0)	4(12.9)	6(19.4)	11(35.5)	10(32.3)	31(100)		
	스웨디시마사지	0(0.0)	6(20.7)	4(13.8)	11(37.9)	8(27.6)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	3(42.9)	7(100)		
기타	3(4.2)	7(9.9)	9(12.7)	29(40.8)	23(32.4)	71(100)			
평균 월수 입	100만원 이하	3 (3.1)	13 (13.4)	17 (17.5)	43 (44.3)	21 (21.6)	97 (100)	$\chi^2=30.840,$ df=20, p=.057	
	100~199만원	4 (3.1)	14 (10.9)	12 (9.4)	61 (47.7)	37 (28.9)	128(100)		
	200~299만원	3 (2.2)	14 (10.4)	21 (15.6)	62 (45.9)	35 (25.9)	135(100)		
	300~399만원	0 (0.0)	7 (9.1)	17 (22.1)	33 (42.9)	20 (26.0)	77 (100)		
	400~499만원	2 (4.7)	8 (18.6)	6 (14.0)	14 (32.6)	13 (30.2)	43 (100)		
500만원 이상	0 (0.0)	13 (26.0)	7 (14.0)	11 (22.0)	19 (38.0)	50 (100)			
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	9(3.2)	34(12.0)	40(14.1)	125(44.2)	75(26.5)	283(100)	$\chi^2=13.563,$ df=12, p=.329	
	21~40만원	2(1.4)	17(12.2)	19(13.7)	64(46.0)	37(26.6)	139(100)		
	41~60만원	1(1.7)	8(13.3)	9(15.0)	21(35.0)	21(35.0)	60(100)		
	60만원 이상	0(0.0)	10(20.8)	12(25.0)	14(29.2)	12(25.0)	48(100)		

\*\*\* p<0.001

## 7) 체형 뷰티테라피 후 느낌

체형 뷰티테라피 후 느낌 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 가볍다가 27.0%, 상쾌하다가 24.0%, 피로개선 23.4%, 스트레스 개선 14.2%, 에너지상승이 11.5%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 가볍다가 36.6%로 가장 높고, 에너지상승이 9.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 피로개선이 29.7%로 가장 높고, 스트레스가 개선된다가 13.3%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 60세 이상의 경우에서도 피로개선이 29.7%로 가장 높고, 스트레스 개선이 8.1%로 가장 낮은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=34.528$ ,  $p<.01$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 가볍다가 32.1%로 가장 높고, 에너지상승이 9.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 상쾌하다가 29.4%로 가장 높고, 에너지 상승이 8.8%로 가장 낮았으며, 림프드레나지의 경우 상쾌하다가 33.3%로 가장 높고, 에너지 상승 7.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리와 딥티슈 근막관리의 경우 가볍다가 각각 33.3%, 38.5%로 가장 높은 응답을 하였다. 그러나 아유르베다의 경우 에너지 상승 28.6%로 가장 높은 반면, 가볍다가 14.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며( $\chi^2=29.695$ ,  $p>.05$ ), 1만원~20만원에서 가볍다가 30.4%, 21만원~40만원의 경우 30.9%가 피로개선을 응답했으며 41만원~60만원에서는 상쾌하다 25%, 60만원 이상에서는 29.2%가 가볍다고 가장 높게 응답하였으며 전체적으로 에너지 상승을 낮게 응답하였다( $\chi^2=21.145$ ,  $p<.05$ ) <표 20>.

<표 20> 체형 뷰티테라피 후 느낌

		가벼움	상쾌함	피로 개선	스트레스 감소	에너지상승	합계		
		143(27.0)	127(24.0)	124(23.4)	75 (14.2)	61 (11.5)	530(100)		
연령	20~29세	52 (36.6)	42 (29.6)	17 (12.0)	18 (12.7)	13 (9.2)	142(100)	$\chi^2=34.528$ , df=16, p=.005**	
	30~39세	23 (21.5)	27 (25.2)	26 (24.3)	17 (15.9)	14 (13.1)	107(100)		
	40~49세	35 (27.3)	19 (14.8)	38 (29.7)	17 (13.3)	19 (14.8)	128(100)		
	50~59세	25 (21.6)	31 (26.7)	32 (27.6)	20 (17.2)	8 (6.9)	116(100)		
	60세 이상	8 (21.6)	8 (21.6)	11 (29.7)	3 (8.1)	7 (18.9)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	4 (21.1)	4 (21.1)	7 (36.8)	2 (10.5)	2 (10.5)	19 (100)	$\chi^2=17.075$ , df=20, p=.648	
	고졸	52 (28.3)	47 (25.5)	43 (23.4)	24 (13.0)	18 (9.8)	184(100)		
	전문대졸	40 (31.3)	28 (21.9)	31 (24.2)	13 (10.2)	16 (12.5)	128(100)		
	대학교졸	41 (25.6)	40 (25.0)	31 (19.4)	28 (17.5)	20 (12.5)	160(100)		
	석사	5 (18.5)	5 (18.5)	8 (29.6)	7 (25.9)	2 (7.4)	27 (100)		
	박사	1 (8.3)	3 (25.0)	4 (33.3)	1 (8.3)	3 (25.0)	12 (100)		
직업	학생	27 (44.3)	17 (27.9)	5 (8.2)	6 (9.8)	6 (9.8)	61 (100)	$\chi^2=42.659$ , df=24, p=.011*	
	회사원	26 (26.0)	24 (24.0)	22 (22.0)	15 (15.0)	13 (13.0)	100(100)		
	자영업	10 (16.4)	11 (18.0)	22 (36.1)	11 (18.0)	7 (11.5)	61 (100)		
	서비스업	21 (33.3)	16 (25.4)	11 (17.5)	8 (12.7)	7 (11.1)	63 (100)		
	전업주부	33 (26.4)	32 (25.6)	38 (30.4)	12 (9.6)	10 (8.0)	125(100)		
	전문직	24 (24.2)	25 (25.3)	20 (20.2)	17 (17.2)	13 (13.1)	99 (100)		
	기타	2 (9.5)	2 (9.5)	6 (28.6)	6 (28.6)	5 (23.8)	21 (100)		
결혼 여부	미혼	57 (29.2)	53 (27.2)	36 (18.5)	28 (14.4)	21 (10.8)	195(100)	$\chi^2=11.268$ , df=8, p=.187	
	기혼	83 (26.8)	69 (22.3)	77 (24.8)	43 (13.9)	38 (12.3)	310(100)		
	독신	3 (12.0)	5 (20.0)	11 (44.0)	4 (16.0)	2 (8.0)	25 (100)		
뷰티 테라피 프로그램	아로마테라피	42(32.1)	34(26.0)	29(22.1)	14(10.7)	12(9.2)	131(100)	$\chi^2=29.695$ , df=32, p=.584	
	수기경락요법	28(20.6)	40(29.4)	37(27.2)	19(14.0)	12(8.8)	136(100)		
	림프드레나지	4(14.8)	9(33.3)	7(25.9)	5(18.5)	2(7.4)	27(100)		
	고주파 기계관리	24(33.3)	14(19.4)	15(20.8)	12(16.7)	7(9.7)	72(100)		
	딤티슈 근막관리	10(38.5)	4(15.4)	5(19.2)	3(11.5)	4(15.4)	26(100)		
	스톤 테라피	10(32.3)	5(16.1)	6(19.4)	4(12.9)	6(19.4)	31(100)		
	스웨디시마사지	9(31.0)	4(13.8)	5(17.2)	7(24.1)	4(13.8)	29(100)		
	아유르베다	1(14.3)	1(14.3)	2(28.6)	1(14.3)	2(28.6)	7(100)		
기타	15(21.1)	16(22.5)	18(25.4)	10(14.1)	12(16.9)	71(100)			
평균 월수입	100만원이하	33 (34.0)	30 (30.9)	15 (15.5)	8 (8.2)	11 (11.3)	97 (100)	$\chi^2=19.200$ , df=20, p=.509	
	100만원대	37 (28.9)	31 (24.2)	28 (21.9)	16 (12.5)	16 (12.5)	128(100)		
	200만원대	33 (24.4)	27 (20.0)	35 (25.9)	23 (17.0)	17 (12.6)	135(100)		
	300만원대	15 (19.5)	20 (26.0)	21 (27.3)	13 (16.9)	8 (10.4)	77 (100)		
	400만원대	14 (32.6)	7 (16.3)	13 (30.2)	5 (11.6)	4 (9.3)	43 (100)		
	500만원이상	11 (22.0)	12 (24.0)	12 (24.0)	10 (20.0)	5 (10.0)	50 (100)		
뷰티 테라피 월 지출 비용	1~20만원	86(30.4)	77(27.2)	60(21.2)	37(13.1)	23(8.1)	283(100)	$\chi^2=21.145$ , df=12, p=.048*	
	21~40만원	30(21.6)	22(15.8)	43(30.9)	21(15.1)	23(16.5)	139(100)		
	41~60만원	13(21.7)	15(25.0)	12(20.0)	11(18.3)	9(15.0)	60(100)		
	60만원이상	14(29.2)	13(27.1)	9(18.8)	6(12.5)	6(12.5)	48(100)		

\*\* p<0.01, \* p<0.05

#### 8) 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기

체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 1주 후가 38.5%, 2주 후가 20.8%, 3주 후가 16.8%, 4주 후가 15.5%, 6주 후가 4.3%, 5주 후가 4.2%로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

연령에서 20~29세의 경우 2주 후가 28.2%로 가장 높고, 5주 후가 1.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 30~39세의 경우 1주 후가 33.6%로 가장 높고, 5주 후가 3.7%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 1주 후가 43.0%로 가장 높고, 6주 후가 1.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 50~59세의 경우 1주 후가 53.4%로 가장 높고, 5주 후가 2.6%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=50.440$ ,  $p<.001$ ).

뷰티테라피 프로그램에서 아로마테라피의 경우 1주 후가 30.5%로 가장 높고, 5주 후가 2.3%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 수기경락요법의 경우 1주 후가 39.7%로 가장 높고, 6주 후가 1.5%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 고주파 기계 관리의 경우 1주 후가 45.8%로 가장 높고, 5주 후가 4.2%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 스웨디시마사지의 경우 1주 후가 37.9%로 가장 높고, 6주 후가 3.4%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $\chi^2=51.836$ ,  $p>.05$ ) <표 21>.

<표 21> 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기

		1주후	2주후	3주후	4주후	5주후	6주후	합계		
		204(38.5)	110(20.8)	89(16.8)	82(15.5)	22(4.2)	23(4.3)	530(100)		
연령	20~29세	37(26.1)	40 (28.2)	27 (19.0)	25 (17.6)	2 (1.4)	11 (7.7)	142(100)	$\chi^2=50.440,$ df=20, p=.000***	
	30~39세	36(33.6)	17 (15.9)	19 (17.8)	25 (23.4)	4 (3.7)	6 (5.6)	107(100)		
	40~49세	55(43.0)	28 (21.9)	20 (15.6)	15 (11.7)	8 (6.3)	2 (1.6)	128(100)		
	50~59세	62(53.4)	19 (16.4)	15 (12.9)	14 (12.1)	3 (2.6)	3 (2.6)	116(100)		
	60세 이상	14(37.8)	6 (16.2)	8 (21.6)	3 (8.1)	5(13.5)	1(2.7)	37(100)		
최종 학력	고졸 이하	9(47.4)	5 (26.3)	5 (26.3)	0(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	19 (100)	$\chi^2=20.658,$ df=25, p=.712	
	고졸	71(38.6)	36 (19.6)	30 (16.3)	29 (15.8)	10 (5.4)	8 (4.3)	184(100)		
	전문대졸	44(34.4)	32 (25.0)	16 (12.5)	23 (18.0)	7 (5.5)	6 (4.7)	128(100)		
	대학교졸	60(37.5)	29 (18.1)	34 (21.3)	26 (16.3)	4 (2.5)	7 (4.4)	160(100)		
	석사	13(48.1)	6 (22.2)	2 (7.4)	3 (11.1)	1 (3.7)	2 (7.4)	27 (100)		
	박사	7(58.3)	2 (16.7)	2 (16.7)	1 (8.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (100)		
직업	학생	16(26.2)	16 (26.2)	13 (21.3)	11 (18.0)	2 (3.3)	3 (4.9)	61 (100)	$\chi^2=41.686,$ df=30, p=.076	
	회사원	34(34.0)	27 (27.0)	18 (18.0)	12 (12.0)	5 (5.0)	4 (4.0)	100(100)		
	자영업	26(42.6)	7 (11.5)	15 (24.6)	6 (9.8)	3 (4.9)	4 (6.6)	61 (100)		
	서비스업	17(27.0)	17 (27.0)	12 (19.0)	11 (17.5)	2 (3.2)	4 (6.3)	63 (100)		
	전업주부	54(43.2)	25 (20.0)	19 (15.2)	20 (16.0)	5 (4.0)	2 (1.6)	125 (100)		
	전문직	50(50.5)	17 (17.2)	7(7.1)	15 (15.2)	4 (4.0)	6 (6.1)	99 (100)		
	기타	7(33.3)	1 (4.8)	5 (23.8)	7 (33.3)	1 (4.8)	0 (0.0)	21 (100)		
결혼 여부	미혼	57(29.2)	45 (23.1)	36 (18.5)	40 (20.5)	4 (2.1)	13 (6.7)	195(100)	$\chi^2=25.890,$ df=10, p=.004**	
	기혼	135(43.5)	63 (20.3)	48 (15.5)	39 (12.6)	15 (4.8)	10 (3.2)	310(100)		
	독신	12(48.0)	2 (8.0)	5 (20.0)	3 (12.0)	3 (12.0)	0 (0.0)	25 (100)		
뷰티 프로 그램	아로마테라피	40(30.5)	34(26.0)	23(17.6)	21(16.0)	3(2.3)	10(7.6)	131(100)	$\chi^2=51.836,$ df=40, p=.099	
	수기경락요법	54(39.7)	26(19.1)	27(19.9)	23(16.9)	4(2.9)	2(1.5)	136(100)		
	립프테라피	12(44.4)	4(14.8)	3(11.1)	7(25.9)	1(3.7)	0(0.0)	27(100)		
	고주파 기계	33(45.8)	11(15.3)	11(15.3)	11(15.3)	3(4.2)	3(4.2)	72(100)		
	딤티슈 근막	13(50.0)	6(23.1)	1(3.8)	2(7.7)	2(7.7)	2(7.7)	26(100)		
	스톤 테라피	14(45.2)	10(32.3)	4(12.9)	3(9.7)	0(0.0)	0(0.0)	31(100)		
	스웨디시	11(37.9)	8(27.6)	5(17.2)	2(6.9)	2(6.9)	1(3.4)	29(100)		
	아유르베다	3(42.9)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)	2(28.6)	1(14.3)	7(100)		
	기타	24(33.8)	11(15.5)	15(21.1)	12(16.9)	5(7.0)	4(5.6)	71(100)		
평균 월수 입	100만원이하	27(27.8)	27 (27.8)	16 (16.5)	17 (17.5)	3 (3.1)	7 (7.2)	97 (100)	$\chi^2=37.221,$ df=25, p=.055	
	100만원대	49(38.3)	24 (18.8)	24 (18.8)	20 (15.6)	5 (3.9)	6 (4.7)	128 (100)		
	200만원대	45(33.3)	32 (23.7)	22 (16.3)	25 (18.5)	5 (3.7)	6 (4.4)	135(100)		
	300만원대	29(37.7)	15 (19.5)	17 (22.1)	10 (13.0)	5 (6.5)	1 (1.3)	77 (100)		
	400만원대	19(44.2)	8 (18.6)	6 (14.0)	6 (14.0)	2 (4.7)	2 (4.7)	43 (100)		
	500만원대	35(70.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	2 (4.0)	1 (2.0)	50 (100)		
뷰티 테라 피월 지출 비용	1~20만원	108(38.2)	64(22.6)	46(16.3)	42(14.8)	9(3.2)	14(4.9)	283(100)	$\chi^2=23.575$ df=15, p=.073	
	21~40만원	53(38.1)	29(20.9)	19(13.7)	28(20.1)	4(2.9)	6(4.3)	139(100)		
	41~60만원	22(36.7)	9(15.0)	12(20.0)	7(11.7)	8(13.3)	2(3.3)	60(100)		
	60만원이상	21(43.8)	8(16.7)	12(25.0)	5(10.4)	1(2.1)	1(2.1)	48(100)		

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01

#### 4. 연구개념 기술통계

##### 1) 연구개념 기술통계

연구 개념의 평균 분포를 기술통계를 통해 살펴보면 스트레스가 2.51±.49 점, 상태불안이 2.37±.54 점으로 나타났다. 스트레스정도와 상태불안정도가 뷰티테라피 경험을 통해 보통수준인 3점 보다 낮다고 해석할 수 있다<표 22>.

<표 22> 연구개념 기술통계

	N	최소값	최대값	평균	표준편차
스트레스	530	1.06	3.94	2.51	.49
상태불안	530	.90	3.95	2.37	.54

##### 2) 뷰티테라피 경험 후 스트레스 정도

스트레스의 경우 뷰티테라피 경험 후 일 표본 t-test를 통해 분석한 결과 99.9% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 (t=-22.711, p<.001). 스트레스의 평균은 2.51점으로 나타나, 보통수준에 비해 .49점 낮게 나타났다<표 23>.

<표 23> 뷰티테라피 경험 후 스트레스 정도 일 표본 t-test

	일 표본 통계량 (검정값 = 3)	t	유의확률
스트레스	2.51±.49	-22.711	.000***

\*\*\* p<.001

스트레스 연구 개념의 문항별 평균 분포를 기술통계를 통해 자세히 살펴보면 현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다가  $3.15 \pm .85$  점, 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다가  $2.72 \pm .98$  점, 매우 피곤하고 지쳐있어서 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다가  $2.05 \pm .97$  점, 근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다가  $2.17 \pm .98$  점, 정신이 맑고 깨끗하다고 느낀다가  $3.08 \pm .89$  점, 기력(원기)이 왕성함을 느낀다가  $2.84 \pm .92$  점, 밤이면 심란해지거나 불안해진다가  $1.94 \pm .97$  점, 대다수의 사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다가  $3.05 \pm .88$  점, 전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘되어가고 있다고 느낀다가  $3.20 \pm .80$  점, 내가 한 일들의 방법이나 절차에 대해서 만족한다가  $3.19 \pm .77$  점, 어떤 일에 바로 착수(시작)할 수 있다가  $3.02 \pm .96$  점, 정상적인 일상생활을 즐길 수 있다가  $3.52 \pm .79$  점, 안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어가고 있다가  $1.92 \pm .93$  점, 나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다가  $3.44 \pm .81$  점, 불행하고 우울함을 느낀다가  $2.06 \pm .95$  점, 나 자신에 대한 신뢰감이 없어지고 있다가  $2.08 \pm .96$  점, 모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다가  $3.41 \pm .81$  점, 삶은 살아갈만한 가치가 있다고 느낀다가  $3.66 \pm .86$  점으로 나타났다.

스트레스 연구개념 문항별 평균 수준을 살펴보면, 삶은 살아갈만한 가치가 있다고 느낀다가 가장 높고, 정상적인 일상생활을 즐길 수 있다가 두번째로 높으며, 안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어가고 있다가 가장 낮은 것으로 나타났다<표 24>.

<표 24> 스트레스 연구개념 문항별 기술통계

	N	최소값	최대값	평균	표준편차
현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다	530	1.00	5.00	3.15	.85
잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다	530	1.00	5.00	2.72	.98
매우 피곤하고 지쳐있어서 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다	530	1.00	5.00	2.05	.97
근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다	530	1.00	5.00	2.17	.98
정신이 맑고 깨끗하다고 느낀다	530	1.00	5.00	3.08	.89
기력(원기)이 왕성함을 느낀다	530	1.00	5.00	2.84	.92
밤이면 심란해지거나 불안해진다	530	1.00	5.00	1.94	.97
대다수의 사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다	530	1.00	5.00	3.05	.88
전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘되어가고 있다고 느낀다	530	1.00	5.00	3.20	.80
내가 한 일들의 방법이나 절차에 대해서 만족한다	530	1.00	5.00	3.19	.77
어떤 일에 바로 착수(시작)할 수 있다	530	1.00	5.00	3.02	.96
정상적인 일상생활을 즐길 수 있다	530	1.00	5.00	3.52	.79
안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어가고 있다	530	1.00	5.00	1.92	.93
나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다	530	1.00	5.00	3.44	.81
불행하고 우울함을 느낀다	530	1.00	5.00	2.06	.95
나 자신에 대한 신뢰감이 없어지고 있다	530	1.00	5.00	2.08	.96
모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다	530	1.00	5.00	3.41	.81
삶은 살아갈만한 가치가 있다고 느낀다	530	1.00	5.00	3.66	.86

### 3) 뷰티테라피 경험 후 상태불안 개선도

상태불안의 경우 뷰티테라피 경험 후 일 표본 t-test를 통해 분석한 결과 99.9% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ( $t=-27.097$ ,  $p<.001$ ). 상태불안의 평균은 2.37점으로 나타나, 보통수준에 비해 .63점 낮게 나타났다<표 25>.

<표 25> 뷰티테라피 경험 후 상태불안 개선도 일 표본 t-test

	일 표본 통계량 (검정값 = 3)	t	유의확률
상태불안	2.37±.54	-27.097	.000***

\*\*\*  $p<.001$

연구 개념의 평균 분포를 기술통계를 통해 자세히 살펴보면 나는 마음이 차분 하다가 3.34±.78 점, 나는 마음이 든든하다가 3.36±.73 점, 나는 긴장되어 있다가 2.68±.93 점, 나는 후회스럽고 서운하다가 2.31±.89 점, 나는 마음이 편하다가 3.40±.75 점, 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다 2.02±.87 점, 나는 앞으로 불행이 닥칠까봐 걱정한다 2.26±1.00 점, 나는 마음이 놓인다가 3.25±.77 점, 나는 불안하다가 2.21±.90 점, 나는 편안하게 느낀다가 3.37±.74 점, 나는 자신감이 있다가 3.34±.78 점, 나는 짜증스럽다가 2.26±.92 점, 나는 마음이 조마조마하다가 2.29±.91 점, 나는 극도로 긴장되어 있다가 2.10±.91 점, 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다가 3.04±.77 점, 나는 만족스럽다가 3.32±.71 점, 나는 걱정하고 있다가 2.62±.89 점, 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다 2.03±.81 점, 나는 즐겁다가 3.44±.69 점, 나는 기분이 좋다가 3.45±.72 점으로 나타났다.

상태불안 연구개념 문항별 평균 수준을 살펴보면, 나는 기분이 좋다가 가장 높고, 나는 즐겁다가 두 번째로 높으며, 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다가 가장 낮은 것으로 나타났다<표 26>.

<표 26> 상태불안 연구개념 문항별 기술통계

	N	최소값	최대값	평균	표준편차
나는 마음이 차분하다	530	1.00	5.00	3.34	.78
나는 마음이 든든하다	530	1.00	5.00	3.36	.73
나는 긴장되어 있다	530	1.00	5.00	2.68	.93
나는 후회스럽고 서운하다	530	1.00	5.00	2.31	.89
나는 마음이 편하다	530	1.00	5.00	3.40	.75
나는 당황해서 어찌할바를 모르겠다	530	1.00	5.00	2.02	.87
나는 앞으로 불행이 닥칠까봐 걱정한다	530	1.00	5.00	2.26	1.00
나는 마음이 놓인다	530	1.00	5.00	3.25	.77
나는 불안하다	530	1.00	5.00	2.21	.90
나는 편안하게 느낀다	530	1.00	5.00	3.37	.74
나는 자신감이 있다	530	1.00	5.00	3.34	.78
나는 짜증스럽다	530	1.00	5.00	2.26	.92
나는 마음이 조마조마하다	530	1.00	5.00	2.29	.91
나는 극도로 긴장되어있다	530	1.00	5.00	2.10	.91
내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다	530	1.00	5.00	3.04	.77
나는 만족스럽다	530	1.00	5.00	3.32	.71
나는 걱정하고 있다	530	1.00	5.00	2.62	.89
나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다	530	1.00	5.00	2.03	.81
나는 즐겁다	530	1.00	5.00	3.44	.69
나는 기분이 좋다	530	1.00	5.00	3.45	.72

이상의 결과를 종합해 보면 뷰티테라피 후의 개선 도를 일 표본 t-test를 통해 분석한 결과 스트레스( $t=-22.711$ ,  $p<.001$ ), 상태불안( $t=-27.097$ ,  $p<.001$ ) 항목은 95% 신뢰수준 이상에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 5. 인구사회학적 변인별 스트레스와 상태불안 차이 분석

### 1) 연령별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

연령별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 ( $F=3.980, p<.01$ ), 상태불안 ( $F=6.136, p<.001$ )의 경우 연령 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(one-way ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

연령별로 보면 스트레스의 평균에서 20~29세가 2.64점, 30~39세가 2.48점, 40~49세가 2.49점, 50~59세가 2.41점, 60세 이상이 2.50점으로 나타났다. 20~29세가 2.64점으로 높고, 50~59세가 2.41점으로 낮은 것으로 나타났다.

연령별로 보면 상태불안의 평균에서 20~29세가 2.53점, 30~39세가 2.38점, 40~49세가 2.35점, 50~59세가 2.26점, 60세 이상이 2.16점으로 나타났다. 20~29세가 2.53점으로 높고, 60세 이상이 2.16점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중 비교결과는 아래 표와 같다<표 27>.

<표 27> 연령별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	20~29세 a	30~39세 b	40~49세 c	50~59세 d	60세이 상e	합계	F	유의 확률	사후다중 비교 (Scheffe)
스트레스	2.64±.52	2.48±.46	2.49±.49	2.41±.48	2.50±.47	2.51±.49	3.980	.003* *	a>d
상태불안	2.53±.56	2.38±.49	2.35±.52	2.26±.52	2.16±.49	2.37±.54	6.136	.000* **	a>d, a>e

\*\*\*  $p<.001$ , \*\*  $p<.01$

## 2) 최종학력별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

최종학력별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 ( $F=5.831, p<.001$ ), 상태불안 ( $F=3.020, p<.05$ )의 경우 최종학력 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(one-way ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 최종학력별로 보면 스트레스의 평균에서 고졸 이하가 2.75점, 고등학교 졸업이 2.61점, 전문대학 졸업이 2.55점, 대학교 졸업이 2.39점, 대학원 졸업(석사)이 2.35점, 대학원 졸업(박사)이 2.25점으로 나타났다. 고졸 이하가 2.75점으로 높고, 대학원 졸업(박사)이 2.25점으로 낮은 것으로 나타났다.

최종학력별로 보면 상태불안의 평균에서 고졸 이하가 2.44점, 고등학교 졸업이 2.46점, 전문대학 졸업이 2.39점, 대학교 졸업이 2.26점, 대학원 졸업(석사)이 2.24점, 대학원 졸업(박사)이 2.23점으로 나타났다. 고등학교 졸업이 2.46점으로 높고, 대학원 졸업(박사)이 2.23점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교 결과는 아래 표와 같다<표 28>.

<표 28> 최종학력별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	고졸 이하 <sup>a</sup>	고등학교 졸업 <sup>b</sup>	전문대학 졸업 <sup>c</sup>	대학교 졸업 <sup>d</sup>	대학원 졸업 (석사) <sup>e</sup>	대학원 졸업 (박사) <sup>f</sup>	합계	F	유의 확률	사후다중 비교 (Scheffe)
스트레스	2.75±.38	2.61±.50	2.55±.47	2.39±.48	2.35±.50	2.25±.49	2.51±.49	5.831	.000* **	b>d
상태불안	2.44±.54	2.46±.54	2.39±.53	2.26±.53	2.24±.56	2.23±.50	2.37±.54	3.020	.011*	b>d

\*\*\*  $p<.001$ , \*  $p<.05$

### 3) 직업별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

직업별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 (F=4.350, p<.001), 상태불안 (F=5.381, p<.001)의 경우 직업 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(oneway ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 직업별로 보면 스트레스의 평균에서 학생이 2.75점, 회사원이 2.47점, 자영업이 2.42점, 서비스업이 2.56점, 전업주부가 2.55점, 전문직이 2.44점, 기타가 2.28점으로 나타났다. 학생이 2.75점으로 높고, 기타가 2.28점으로 낮은 것으로 나타났다.

직업별로 보면 상태불안의 평균에서 학생이 2.66점, 회사원이 2.34점, 자영업이 2.27점, 서비스업이 2.48점, 전업주부가 2.34점, 전문직이 2.32점, 기타가 2.09점으로 나타났다. 학생이 2.66점으로 높고, 기타가 2.09점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교결과는 아래 표와 같다<표 29>.

<표 29> 직업별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	학생 <sup>a</sup>	회사원 <sup>b</sup>	자영업 <sup>c</sup>	서비스업 <sup>d</sup>	전업주부 <sup>e</sup>	전문직 <sup>f</sup>	기타 <sup>g</sup>	합계	F	유의확률	사후다중비교(Scheffe)
스트레스	2.75±.49	2.47±.47	2.42±.42	2.56±.56	2.55±.45	2.44±.51	2.28±.53	2.51±.49	4.350	.000***	a>b, a>c, a>f, a>g a>b,
상태불안	2.66±.57	2.34±.49	2.27±.42	2.48±.60	2.34±.51	2.32±.53	2.09±.61	2.37±.54	5.381	.000***	a>c, a>e, a>f, a>g

\*\*\* p<.001

#### 4) 결혼여부별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

결혼여부별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 (F=8.562, p<.001), 상태불안 (F=11.982, p<.001)의 경우 결혼여부내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(oneway ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

결혼여부별로 보면 스트레스의 평균에서 미혼이 2.62점, 기혼이 2.44점, 독신(이혼, 사별, 별거)이 2.61점으로 나타났다. 미혼이 2.62점으로 높고, 기혼이 2.44점으로 낮은 것으로 나타났다. 결혼여부별로 보면 상태불안의 평균에서 미혼이 2.50점, 기혼이 2.27점, 독신(이혼, 사별, 별거)이 2.47점으로 나타났다. 미혼이 2.50점으로 높고, 기혼이 2.27점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교결과는 아래 표와 같다<표 30>.

<표 30> 결혼여부별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	미혼a	기혼b	독신 (이혼, 사별, 별거)c	합계	F	유의확률	사후다중 비교 (Scheffe)
스트레스	2.62±.50	2.44±.48	2.61±.45	2.51±.49	8.562	.000***	a>b
상태불안	2.50±.55	2.27±.51	2.47±.53	2.37±.54	11.982	.000***	a>b

\*\*\* p<.001

### 5) 평균 월수입별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

평균 월수입별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 (F=6.369, p<.001), 상태불안 (F=6.102, p<.001)의 경우 평균 월수입 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(one-way ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

평균 월수입별로 보면 스트레스의 평균에서 100만원 이하가 2.67점, 100~199만원이 2.54점, 200~299만원이 2.56점, 300~399만원이 2.39점, 400~499만원이 2.36점, 500만원 이상이 2.30점으로 나타났다. 100만원 이하가 2.67점으로 높고, 500만원 이상이 2.30점으로 낮은 것으로 나타났다. 평균 월수입별로 보면 상태불안의 평균에서 100만원 이하가 2.55점, 100~199만원이 2.43점, 200~299만원이 2.38점, 300~399만원이 2.29점, 400~499만원이 2.20점, 500만원 이상이 2.12점으로 나타났다. 100만원 이하가 2.55점으로 높고, 500만원 이상이 2.12점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교결과는 아래 표와 같다<표 31>.

<표 31> 평균 월수입별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	100만원 이하 a	100~ 199만원 b	200~ 299만원 c	300~ 399만원 d	400~ 499만원 e	500만원 이상 f	합계	F	유의 확률	사후다중 비교 (Scheffe)
스트레스	2.67±.48	2.54±.51	2.56±.47	2.39±.41	2.36±.53	2.30±.51	2.51±.49	6.369	.000 ***	a>d, a>e, a>f
상태불안	2.55±.57	2.43±.50	2.38±.51	2.29±.43	2.20±.64	2.12±.54	2.37±.54	6.102	.000 ***	a>e, a>f, b>f

\*\*\* p<.001

## 6)뷰티테라피 프로그램별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

경험해본 뷰티테라피 프로그램별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 (F=1.994, p<.05), 상태불안 (F=2.989, p<.01)의 경우 경험해본 뷰티테라피 프로그램 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(one-way ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

뷰티테라피 프로그램별로 보면 스트레스의 평균에서 아로마테라피가 2.58점, 수기경락요법이 2.48점, 림프드레나지가 2.52점, 고주파 기계관리가 2.34점, 딥티슈 근막관리가 2.53점, 스톤테라피가 2.58점, 스웨디시마사지가 2.57점, 아유르베다가 2.27점, 기타가 2.58점으로 나타났다. 아로마테라피가 2.58점으로 높고, 아유르베다가 2.27점으로 낮은 것으로 나타났다.

경험해본 뷰티테라피 프로그램별로 보면 상태불안의 평균에서 아로마테라피가 2.42점, 수기경락요법이 2.29점, 림프드레나지가 2.48점, 고주파 기계관리가 2.18점, 딥티슈 근막관리가 2.33점, 스톤 테라피가 2.43점, 스웨디시마사지가 2.54점, 아유르베다가 2.18점, 기타가 2.50점으로 나타났다. 스웨디시마사지가 2.54점으로 높고, 고주파 기계관리가 2.18점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교결과는 차이를 나타내지 못했다<표 32>.

<표 32>뷰티테라피 프로그램별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	아로마 a	수기 경락b	림프 c	고주파 d	딥티슈 근막e	스톤 f	스웨디 시g	아유르 베다h	기타i	합계	F	유의확률
스트레스	2.58±.47	2.48±.52	2.52±.56	2.34±.46	2.53±.47	2.58±.52	2.57±.37	2.27±.34	2.58±.51	2.51±.49	1.994	.045*
상태불안	2.42±.51	2.29±.56	2.48±.60	2.18±.54	2.33±.52	2.43±.47	2.54±.44	2.18±.50	2.50±.52	2.37±.54	2.989	.003**

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

## 7) 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별 연구변인들간의 차이분석-분산분석

뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별 연구변인들간의 차이를 분산분석을 통해 구체적으로 살펴 본 결과는 아래와 같다.

스트레스 ( $F=4.468, p<.01$ ), 상태불안 ( $F=4.295, p<.01$ )의 경우 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용 내의 항목별로 차이가 있는지를 분산분석(ANOVA)을 통해 분석한 결과 95% 신뢰 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별로 보면 스트레스의 평균에서 20만원이하가 2.58점, 40만원이하가 2.44점, 60만원이하가 2.47점, 60만원이상이 2.37점으로 나타났다. 20만원이하가 2.58점으로 높고, 60만원이상이 2.37점으로 낮은 것으로 나타났다.

뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별로 보면 상태불안의 평균에서 20만원이하가 2.44점, 40만원이하가 2.27점, 60만원이하가 2.33점, 60만원이상이 2.26점으로 나타났다. 20만원이하가 2.44점으로 높고, 60만원이상이 2.26점으로 낮은 것으로 나타났다. 사후 다중비교결과는 아래 표와 같다<표 33>.

<표 33> 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별 연구변인들간의 차이 분석-분산분석

	20만원이하a	40만원이하b	60만원이하c	60만원이상d	합계	F	유의확률	사후다중비교 (Scheffe)
스트레스	2.58±.49	2.44±.46	2.47±.49	2.37±.56	2.51±.49	4.468	.004**	a>b
상태불안	2.44±.51	2.27±.56	2.33±.54	2.26±.55	2.37±.54	4.295	.005**	a>b

\*\* p<.01

## 6. 스트레스와 상태불안의 상관관계 분석

### 1) 스트레스의 상관관계 분석

스트레스와 인구사회학적 변인, 뷰티테라피 사이의 상관구조를 살펴보면 다음과 같다.

스트레스와 연령 사이에는 ( $r=-0.138$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 최종학력 사이에는 ( $r=-0.225$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 평균 월수입 사이에는 ( $r=-0.226$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용 사이에는 ( $r=-0.156$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 안면 뷰티테라피 관리후 효과를 느끼는 시기 사이에는 ( $r=0.070$ )로 상관크기가 나타나 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 없다고 해석할 수 있으며, 스트레스와 체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기 사이에는 ( $r=0.042$ )로 상관크기가 나타나 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 없다고 해석할 수 있다고 해석할 수 있다<표 34>.

<표 34> 스트레스의 상관관계 분석

	스트레스	뷰티테라피 월 지출비용	안면 뷰티테라피 관리후 효과를 느끼는 시기	체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기
스트레스	1			
뷰티테라피 월 지출비용	-.156 (**)	1		
안면 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기	.070	-.026	1	
체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기	.042	-.023	.465 (**)	1

\*\*p<0.01

## 2) 상태불안의 상관관계 분석

상태불안과 인구사회학적 변인, 뷰티테라피 사이의 상관구조를 살펴보면 다음과 같다.

상태불안과 연령 사이에는 ( $r=-0.207$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 최종학력 사이에는 ( $r=-0.157$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 평균 월수입 사이에는 ( $r=-0.233$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용 사이에는 ( $r=-0.148$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 안면 뷰티테라피 관리후 효과를 느끼는 시기 사이에는 ( $r=0.071$ )로 상관크기가 나타나 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 없다고 해석할 수 있으며, 상태불안과 체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기 사이에는 ( $r=0.088$ )로 상관크기가 나타나 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 상관관계가 있다고 해석할 수 있다<표 35>.

<표 35> 상태불안의 상관관계 분석

	상태불안	뷰티테라피 월 지출비용	안면 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기	체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기
상태불안	1			
뷰티테라피 월 지출비용	-.148 (**)	1		
안면 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기	.071	-.026	1	
체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기	.088 (*)	-.023	.465 (**)	1

\*\*p<0.01, \*p<0.05

## V. 고찰

스트레스는 부정적인 감정 상태를 만들어 신체적으로 병을 발생시키게 하기도 하고 피부 장벽의 투과성을 증가시켜 각종 신진 대사활동의 변화를 유발하며(장재희, 2009). 신체적, 심리적 평형이 깨어지게 되므로 적절히 관리하고 대처 하는 것이 개인의 건강한 삶과 직결 될 수 있다(김정화, 2009). 또한 상태불안은 객관적 위협과는 상관없이 어떤 환경을 개체가 위협적인 것으로(양미선, 2009), 문제가 되는 불안은 사람의 정서적인 평안을 지속적으로 파괴하며, 끊임 없이 인간의 정신세계로 찾아든다(강민정, 2007). 특히 노화가 진행되는 여성의 경우 신체적 질병뿐만 아니라 심리적인 공포감과 열등감, 우울증과 불안이 전환반응에 의하여 정신, 신체적인 증상을 일으킬 수 있는데(김경학, 2013), 최근 대체요법으로 스트레스의 감소와 상태불안의 개선을 위한 뷰티테라피 프로그램들이 대중화되고 있다. 뷰티테라피의 대표적인 테라피들을 살펴보면, 수기경락요법은 경혈을 자극하는 것이므로 경혈에 침술을 시행하는 것과 같이 근육 속에 있는 신경을 자극하여 뇌하수체로부터 엔돌핀을 방출시켜 통증을 완화하는 효과가 있으며(김대홍, 2000), 아로마 테라피는 에센셜오일에 함유되어 있는 생화학 성분들로 인해 정신적, 신체적, 영적으로 효과를 보게 되는 자연요법의 하나로(오홍근, 2000) 육체적, 정신적, 감정적 부분까지 치료의 영역을 넓힐 수 있다(채수형 등, 2007). 또한 마사지를 받는 동안 마음이 편안해 지고 자율신경계 기능에 균형을 이루어 근육의 경직이 완화되며 육체적인 효과뿐만 아니라 정신적인 효과를 극대화시키는데(최숙자 등, 2009), 특히 림프드레나지의 경우 스트레스로 인한 피부문제나 신체의 질병을 치료하는데도 권장되어 지는 방법이기도 하다(김성중, 2013). 또한 스톤테라피(ston therapy)는 전 세계적으로 웰빙(well being)을 추구하는 트렌드에 따라 자연 친화적인 테라피(therapy)로 각광 받고 있으며(윤지민 등, 2012), 양지연(2013)은 딥티슈 마사지가 많은 사람이 통증과 기능장애를 해결할 뿐만 아니라 이완을 촉진시키고 스트레스를 경감시키는 효과가 있다고 보고 하였고, 서동천 등(2010)도 혈액순환 촉진, 피로회복, 근

육 긴장 완화, 통증완화, 등의 생리적 효과 이외에도 불안과 우울 감소, 특히 모든 질병의 원인인 스트레스를 감소시키는 효과가 있다고 하였다. 또한 고주파기계요법을 활용한 관리프로그램은 여성의 얼굴 피부상태 개선에 영향을 미치고 노폐물 배출과 얼굴축소 등에도 효과적이어서 만족도가 높은 관리방법으로(전혜숙, 2009), 신체의 지방을 줄이는 효과가 있고 마취가 필요 없으며 통증을 유발하지 않기 때문에 비만 클리닉 및 체형관리실에서 가장 활용도가 많다(정경혜, 2010). 또한 스트레스를 감소시키고 자아조절, 자기 효능감을 강화시킴으로써 알콜리즘 환자의 삶의 질을 회복시키는 것에도 탁월한 효과가 있음을 보고 하였다(장현정, 2011).

그러므로 본 연구에서는 성인여성의 뷰티테라피 프로그램의 이용실태와 뷰티테라피 프로그램을 경험한 후 스트레스감소와 상태불안 개선에 미치는 영향을 중심으로 논의하고자 한다.

조사 대상자들의 안면테라피의 이용실태를 분석한 결과 주관적 판단에 의한 피부유형 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 건성이 32.3%, 복합성이 25.5%, 중성이 13.2%로 나타났다. 박영은 등(2010)의 비비크림의 사용현황 조사에서도 주관적 판단에 의해 건성이 29.2%로 가장 많았고, 복합성이 28.4%로 나타나 본 연구와 유사하였고, 임윤희 등(2012)의 부산 경남을 중심으로 40~50대 중년여성의 피부 체형관리 행동과 전문 관리실 이용실태 연구에서도 건성 57.2%, 복합12.%로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 그러나 박경선(2009)의 아로마테라피에 대한 인식 및 실태 연구에서 25세 이하의 여대생을 중심으로 한 연구에서는 복합성이 39%로 가장 높았으며, 그 다음으로 지성 26%로 연령이 증가함에 따라 수분 함량이 낮아지며 피부탄력의 저하와 함께 건성화됨을 알 수 있었다. 또한 본 연구의 결과에서 뷰티테라피 프로그램별로 조사한 결과에서도 아로마테라피와 수기경락 및 고주파기계관리 스웨디시 마사지의 경우 건성이 각각 31.3%, 33.8%, 31.9%, 31.0%로 가장 높게 조사되었는데, 전혜숙(2009)의 고주파요법이 중년여성의 안면피부 상태에 미치는 효과에서는 고주파

관리와 수기경락을 비교한 결과 유, 수분의 변화량이 횡수가 증가할수록 고주파관리가 유, 수분의 증가에 더 효과적이었다고 보고하였다. 한편 박선민(2011)의 아로마오일을 이용한 매뉴얼 테크닉과 고주파기기가 중년여성의 복부비만관리효과에 미치는 효과 비교 연구결과 고주파관리는 늘어진 피부의 탄력을 강화시키는 효과가 있다 하였으며 안성희(2011)의 음양오행에 의한 경락마사지를 적용한 피부관리 효과의 비교연구에서도 경락마사지를 적용한 피부 관리법이 스웨디시마사지 방법에 비해 얼굴피부의 수분증발 감소, 피부탄력 증가로 좋은 결과를 나타내었다고 연구하였다.

한편 뷰티테라피를 하는 목적으로는 주름관리 34.5%, 미백관리 22.1%순으로 20~29세의 경우와 학생의 경우 여드름관리가 각각 27.5%와 32.8%로 가장 높은 반면 회사원의 경우 모공관리를 23.0%로 가장 높게 응답하였다. 김재연(2009)의 성인여성의 기능성 화장품 구매행동과 만족도 분석 연구결과에서도 주름관리가 39.2%로 가장 높다고 하였으며 이혜원(2009)의 여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구에서도 지성과 여드름 피부가 20대에서 가장 높게 나타났으며, 임윤희 등(2012)의 부산 경남을 중심으로 40~50대 중년여성의 피부체형관리 행동과 전문 관리실 이용실태 연구에서도 피부 주름 및 탄력이 48.3%로 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 그러나 박이숙(2008)의 중년여성의 라이프 스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구에서는 색소침착과 미백관리가(33.81%), 탄력과 주름순으로 나타나 본 연구의 결과와 다소 차이를 보였다.

한편, 뷰티테라피 프로그램별 목적의 경우 아로마테라피(29.8%), 수기경락요법(41.2%), 고주파 기계관리(38.9%), 딥티슈 근막관리(57.7%), 스톤테라피(29%) 및 아유르베다(71.4%)에서 주름관리를 가장 높게 응답한 반면 림프드레나지와 스웨디시마사지의 경우에는 미백관리를 33.3%, 37.9%로 각각 가장 높게 응답하였다. 김민송 등(2012)은 50대 여성의 얼굴 주름 개선에 관한 욕구조사에서 얼굴 주름이 중년여성의 가장 큰 고민이라고 하였으며, 김재연(2009)의 성인여성의 기능성 화장품 구매행동과 만족도 분석 연구에서 40~50대 모두에서 주름

이 가장 큰 문제로 나타났다고 하였다. 또한 이은우 등(2012)은 MTS 자극에 의해 유발된 얼굴 홍조와 부종에 대한 림프마사지의 완화효과에서 MTS 자극 후 생긴 홍조현상에서 림프드레나지를 적용한 직후에 빠르게 감소하였으므로 미백에 도움이 된다고 보고하였으며 또한 윤지민(2011)은 스킨테라피가 민감성 피부에 미치는 영향에서는 피부에 스킨테라피를 적용함으로써 증가된 유, 수분은 피부 장벽을 개선시키고, 피부탄력을 증가시킨다 보고하였고, 손현옥(2013)은 아로마 등마사지가 중년여성의 스트레스 및 통증완화에 미치는 영향에서 피부를 통해 흡수된 아로마 오일이 혈관으로 들어가 온몸으로 퍼져 비정상적인 세포들을 정상화시키며, 피부세포를 통해 침투된 에센셜 오일은 혈액순환과 림프순환을 통해 전신을 순환하며 근육과 조직에 영향을 미친다고 하였다. 이는 조사 대상자의 경우, 40대 이상의 중년층의 많은 분포로 인하여 주름에 대한 관심도가 높게 나타난 결과라 할 수 있다.

평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 일반 피부관리실이 61.9%, 자가관리 한다가 22.5%, 병원 피부관리실이 6.6%, 체인점 피부관리실이 6.4%, 기타가 1.5%, 한방 피부관리실이 1.1%로 나타났으며, 임유란(2011)의 한국형 매뉴얼테크닉의 인식도와 만족도가 이용자 행동에 미치는 영향에서도 응답자의 67.2%가 일반 피부관리실에서 받는다고 가장 높게 응답하였고, 정영애(2010)는 일반 피부비만관리실과 프랜차이즈 피부비만관리실의 이용실태 및 고객만족도 비교 연구에서 일반 피부관리실이 54.58%, 체인점 피부관리실이 45.42%로 나타났다. 서주연(2013)의 소셜커머스를 활용한 피부관리실의 이용실태와 만족도에 관한 연구에서는 자가관리가 38.6%로 가장 많았으며, 그 다음으로 일반관리실이 30%로 나타나 본 연구와 차이를 나타냈다.

안면 뷰티테라피를 선호하는 시간에 대한 연구결과, 저녁시간이 43.0%, 시간이 날 때마다가 25.8%, 낮 시간이 20.6%순으로 조사되었으며( $p < .001$ ), 안면 뷰티테라피 후 느낌으로 상쾌하다 40.9%, 피로감개선 27.7%, 스트레스 감소한다 12.1% 및 에너지상승 11.5%, 가볍다 7.7%순으로 나타났다. 개선을 느끼는 시기

는 1주 후가 51.7%, 2주 후가 21.7%, 3주 후가 11.7% 순으로 조사되었다. 이에 란(2011)도 족욕과 아로마 등 림프드레나지가 직장인의 혈중 피로 물질 및 스트레스 호르몬, 뇌기능 변화에 미치는 영향에서 피로 물질 및 스트레스 호르몬의 감소를 보고하였으며 이정희 등(2007)도 뇌파변화 분석을 통한 약손요법 복부마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과 연구에서 마사지가 스트레스 완화에 효과적임을 연구하였다. 또한 신미숙 등(2012)의 수기요법이 여성의 체형 균형과 만족도에 미치는 영향에서도 수기요법이 피로감에 대한 만족도 조사에서 대부분 만족도가 높은 결과를 나타내었다.

조사 대상자들의 체형뷰티테라피의 이용실태를 분석한 결과 주관적 판단에 의한 체형유형을 20~29세의 경우 보통이다가 59.9%로 가장 높고, 매우 말랐다가 2.1%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 30~39세의 경우 보통이다가 59.8%로 가장 높고, 매우 비만이다가 1.9%로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 40~49세의 경우 보통이다가 51.6%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 임윤희 등(2012)은 부산 경남을 중심으로 40~50대 중년여성의 피부 체형관리 행동과 전문 관리실 이용실태 연구에서 40~50대 조사대상자에서 주관적 판단에 따라 매우비만이 5.9%, 비만이 25.5%, 보통 54.7%, 매우마름 1.5%로 나타났고. 이유진(2012)의 연구에서는 전체의 설문에서 매우비만이 3.9%, 비만이 38.1%, 보통이 42.6%로 나타나 본 연구와 유사하였다. 이는 6주 이상의 체형 뷰티테라피 관리를 받은 대상자를 상대로 조사하여 나타난 결과라 사료된다. 또한 체형 뷰티테라피를 하는 목적 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 스트레스 감소가 30.8%, 노년기 대비가 21.5%, 대인관계가 20.0%, 성인병 예방이 10.9%순으로 조사되었으며( $p < .001$ ), 권혜영(2008)의 뷰티샵의 브랜드 전략을 위한 서비스분석에서는 아름다움을 위해서 61.6%, 자신감을 찾기 위해 14.4%, 스트레스 해소를 위해서 7.8%로 나타났다. 이유진(2012)의 중년여성의 체형관리유형이 depression 및 stress에 미치는 영향에서 성인병예방이 40.4%로 가장 높게 나와 본 연구와 차이를 보였다. 최부영(2009)은 등경락 마사지가 비만여대생의 근체형 변화에 미치는 효과에서 건강을 위해, 자기만족을

위해, 체중관리를 위해 순으로 나타났다. 정영애(2010)는 일반 피부비만관리실과 프랜차이즈 피부비만관리실의 이용실태 및 고객만족도 비교 연구에서 건강을 유지하기 위해 38.3%, 스트레스해소 2.92%로 보고하기도 하였다.

체형관리를 하기 위해 찾는 장소의 경우, 본 연구에서는 전문 체형관리실 38.3%, 셀프관리 34.9%, 스포츠 센터가 11.9%, 스파관리 7.5%, 병원, 한의원이 4.3%순으로 체형관리를 하는 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 김선희(2005)의 피부미용 경락 및 비만 체형 관리방법에 따른 상승효과 연구에서는 전문 체형관리실 26.1%, 스포츠센터가 13%의 순으로 최미옥(2009)의 복부경락마사지가 여대생의 복부사이즈 및 혈액성상에 미치는 영향에서 전문체형관리실 다음으로 병원을 찾는다고 하여 본 연구와 유사함을 알 수 있었다. 이는 체형관리를 하는 여성들의 경우 보다 체계화된 프로그램을 선호함을 알 수 있었다. 한편 체형뷰티테라피를 위해 병행하는 운동에서는 걷기가 29.4%, 하지 앉는다가 16.4%, 요가가 14.3%, 헬스가 12.5%, 등산이 7.4%,순으로 체형 뷰티테라피 시 가장 신경을 쓰는 부분은 복부 44.3%와 허벅지가 22.1%, 및 등 7.9%, 허리 7.9%순으로 조사되었다. 이유진(2012)의 중년여성의 체형관리유형이 depression 및 stress에 미치는 영향에서 에어로빅과 요가 순으로 높게 나타났고, 가장 신경 쓰이는 부분은 복부가 50.9%로 가장 높다고 하여 본 연구와 유사함을 알 수 있었다. 장미숙(2010)은 여성의 외모관리와 체형관리가 자기 효능감과 자아존중에 미치는 영향에서 수영 47.7%, 에어로빅 22.4%로, 이현진(2011)의 피부비만 관리실 고객의 비만관리 실태와 만족도에 관한 연구에서 걷기가 30.8%로 가장 높았으며, 다음으로 헬스와 요가가 18.2%로 나타났다. 최선미(2010)는 비만관리 운동 프로그램이 비만여성의 신체구성 체력 혈중지질 검사에 미치는 영향에서 헬스가 20.9%, 걷기가 19%로 나타났다. 가장 신경 쓰이는 부분에서는 복부관리를 받는 여성이 56.6%로 가장 많았으며, 최경미(2004)의 아로마와 경락마사지를 이용한 복부비만 관리효과의 비교연구와 홍연숙(2005)의 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부관리 및 체형관리 실태조사 연구에서도 복부를 가장 신경 쓰는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과가 나타났다.

한편 체형 뷰티테라피 후 느낌 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 가볍다 27.0%, 상쾌하다 24.0%, 피로개선 23.4%, 스트레스 감소 14.2%, 에너지상승이 11.5%로 나타났는데 40~49세의 경우 피로개선이 29.7%로 가장 높고, 스트레스가 감소가 13.3%로 가장 낮은 것으로( $p < .01$ ), 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기는 1주 후가 38.5%로 가장 높았다.

정미영 등(2011)은 복부 경락마사지와 아로마복부마사지가 여대생의 스트레스 불안 및 복부비만에 미치는 효과비교에서 복부 경락마사지와 아로마 복부 경락마사지 모두 스트레스 감소가 있었다고 보고하였다. 이현숙(2007)의 등마사지가 근막통증 증후군의 비대칭적 체형변화에 미치는 효과에서 마사지를 통한 통증을 효과적으로 없앨 수 있어 고객의 심리적 만족도가 높다하였으며, 정미영 등(2011)의 여대생의 변비와 스트레스 완화를 위한 아로마 복부마사지와 복부경락마사지의 효과비교 연구에서도 실험 전부터 1주 경과 할 때마다 이전 시점에 비해 스트레스 정도가 유의하게 감소하여 본 연구와 유사하였다. 이유진(2012)의 중년여성의 체형관리유형이 depression 및 stress에 미치는 영향에서 상쾌하다 30.6%, 가볍다 30.2%로 나타나 본 연구의 결과와 유사함을 알 수 있었다.

뷰티테라피 프로그램과 스트레스의 감소의 영향을 분석한 결과 스트레스의 평균에서 아로마테라피가 2.58점, 수기경락요법이 2.48점, 림프드레나지가 2.52점, 고주파 기계관리가 2.34점, 딥티슈 근막관리가 2.53점, 스톤 테라피가 2.58점, 스웨디시마사지가 2.57점, 아유르베다가 2.27점, 기타가 2.58점으로 나타났다. 아로마테라피가 2.58점으로 높고, 아유르베다가 2.27점으로 낮은 것으로 나타났다. 마사지는 피로회복이나 질병예방 효과가 있는 중요한 요법으로 알려져 있으며(김연숙, 2008), 스트레스 감소, 불안감소, 면역력 증가, 피로감 완화 등에 효과가 있음이 선행연구(김정화, 2009)를 통해 입증되었다. 양지연(2013)은 딥티슈 마사지는 많은 사람이 통증과 기능장애를 해결한다고 하였으며, 아로마테라피는 이완을 촉진시키고 스트레스를 경감시키는 효과가 있다고 보고 하였고, 스트레스에 탁월한 효과를 보이는 것을 알 수 있다(권영숙 등, 2009). 아유르베다는 질병치료를 위해

사용하고 있으며(김희경, 2010), 스트레스를 감소시키고 자아조절, 자기 효능 감을 강화시킴으로써 삶의 질을 회복시키는 것에도 탁월한 효과가 있음을 보고 하였다(장현정, 2011).

뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별로 보면 스트레스의 평균에서 10만원 이하가 2.65점, 10~19만원이 2.52점, 20~29만원이 2.44점, 30~39만원이 2.44점, 40~49만원이 2.50점, 50~59만원이 2.42점, 60~79만원이 2.45점, 80~99만원이 2.28점, 100만원 이상이 2.35점으로 나타났다. 최선미(2011)는 성인여성의 비만관리 실태 및 만족도에 관한 연구에서 월 지출비용이 10만원 이하가 57.2%로 가장 높고, 50만원이상이 3.5%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 정영애(2010)는 일반 피부비만관리실과 프랜차이즈 피부비만관리실의 이용실태 및 고객만족도 비교 연구에서 20만원미만이 가장 많았고 50만원 이상이 가장 낮게 나타났다. 이유진(2012)의 중년여성의 체형관리유형이 depression 및 stress에 미치는 영향의 연구에서는 10~20만원이 39.3%로 가장 높고, 10만원이하가 38.2%, 100만원이상이 9.7%로 가장 낮았다. 본연구의 결과에서는 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용이 높을수록 스트레스는 감소되는 현상을 보였지만, 정영애(2010)의 일반 피부비만관리실과 프랜차이즈 피부비만관리실의 이용실태 및 고객만족도 비교 연구에서는 월지출 비용이 낮을수록 고객의 만족도는 높아지는 결과를 보였다. 이는 뷰티테라피에 투자하는 비용에 따른 결과는 스트레스감소와 만족도는 차이가 있음을 보여준다. 또한 뷰티테라피에 투자하는 비용에 따른 스트레스의 변화에 대한 연구는 거의 전무한 상태라 아쉬움이 남는다.

상태불안의 평균에서 아유르베다가 2.18점, 고주파 기계관리가 2.18점, 수기경락요법이 2.29점, 아로마테라피가 2.42점, 딥티슈 근막관리가 2.33점, 스톤 테라피가 2.43점, 림프드레나지가 2.48점, 기타가 2.50점, 스웨디시마사지가 2.54점으로 나타났다. 스웨디시마사지가 2.54점으로 높고, 아유르베다와 고주파 기계관리가 2.18점으로 낮은 것으로 나타났다. 김성중(2013)은 상태불안 척도를 이용하여 실험전과 실험 후를 비교하였을 때 림프드레나지와 복부 마사지 모두에서 불안감소를 보였으며, 림프드레나지가 스웨디시 복부마사지보다 상태불안이 줄

더 감소되었다고 하였다. 불면증과 불안증 해소에 효과적이고 진정, 진통, 정화 작용을 한다(김동숙 등, 2002). 서동천 등(2010)도 딥티슈가 혈액순환 촉진, 피로회복, 근육 긴장 완화, 통증완화, 등의 생리적 효과 이외에도 불안과 우울 감소, 특히 모든 질병의 원인인 스트레스를 감소시키는 효과가 있다고 하였다. 아로마테라피는 불안 감소에 탁월한 효과를 보이는 것을 알 수 있다(권영숙 등, 2009). 김희경(2010)은 아유르베다는 신체에서 영혼까지 우리 본성의 모든 측면에서 균형을 가져오는 포괄적 체계를 갖춘 테라피로서 정신적 질환해소에 탁월하다 하였다.

그러므로 아로마테라피(Aromatherapy), 수기경락요법(Manual, Meridian therapy), 림프드레나지(Lymph drainage), 고주파 기계관리(High Frequency therapy), 딥티슈 근막관리(Deep Tissue, Fascia therapy), 스톤테라피(Stone therapy), 스웨디시마사지(Swedish Massage), 아유르베다(Ayurveda)등 대체요법을 통한 뷰티테라피의 새로운 프로그램의 개발이 성인 여성의 스트레스를 감소하고 상태불안을 개선하여 정신건강에 유익한 결과를 가져올 것으로 사료된다.

## VI. 요약 및 결론

본 연구는 안면과 체형에 관련된 뷰티테라피에 대한 전반적인 이용실태 및 뷰티테라피를 통한 스트레스감소와 상태불안 개선의 영향을 조사하고자 뷰티테라피를 6주 이상 경험한 성인여성 530명을 대상으로 2014년 1월 1일부터 2월 28일까지 총 2달 동안 안면테라피의 이용실태와 체형테라피의 이용실태 및 스트레스 측정도구와 상태불안 측정지로 설문 조사를 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 경우 20~29세가 26.8%, 30~39세가 20.2%, 40~49세가 24.2%, 50~59세가 21.9%, 60세 이상이 7.0%로 고등학교 졸업이 34.7%, 대학교 졸업이 30.2% 전문대학 졸업이 24.2%, 대학원 졸업(석사)이 5.1%, 고졸 이하가 3.6%, 대학원 졸업(박사)이 2.3% 순으로 직업의 경우 전업주부가 23.6%, 회사원 18.9%, 전문직 18.7%, 서비스업이 11.9%, 학생과 자영업이 11.5%로 나타났다. 또한 평균 월 소득의 경우 200~299만원이 25.5%, 100~199만원이 24.2%로 전체 과반수를 차지하였으며 경험해 본 뷰티테라피 프로그램의 경우 수기경락요법이 25.7%, 아로마테라피 24.7%, 고주파 기계관리가 13.6%순으로 나타났으며 뷰티테라피에 지출되는 월 지출 비용을 조사한 결과 1만원~20만원 이하의 경우 53.3%, 20만원~40만원 이하의 경우 26.2%로 조사되었다.

2. 조사대상자의 안면테라피의 이용실태를 조사한 결과 주관적 판단에 의한 피부유형 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 건성이 32.3%, 복합성이 25.5%, 중성이 13.2%로 아로마테라피와 수기경락 및 고주파기계관리 및 스웨디시 마사지의 경우 건성이 각각 31.3%, 33.8%, 31.9%, 31.0%로 가장 높게 조사되었다( $p < .001$ ). 안면 뷰티테라피를 하는 목적으로는 주름관리 34.5%, 피부톤 미백관리 22.1%순으로 높았으나 20~29세의 경우와 학생의 경우 여드름관리가 각각 27.5%와 32.8%로 가장 높은 반면 회사원의 경우 모공관리를 23.0%로 가

장 높게 응답하였다( $p<.001$ ). 뷰티테라피 프로그램의 경우 아로마테라피 (29.8%), 수기경락요법(41.2%), 고주파 기계관리(38.9%), 딥티슈 근막관리 (57.7%), 스톤테라피(29%) 및 아유르베다(71.4%)를 하는 목적에서 주름관리를 가장 높게 응답한 반면 림프드레나지와 스웨디시마사지의 경우에는 미백관리가 33.3%와 37.9%로 가장 높게 응답하였다( $p<.001$ ). 또한 평소 안면 뷰티테라피를 받는 장소 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 일반 피부관리실이 61.9%, 자가관리 한다가 22.5%, 안면 뷰티테라피 후 느낌으로 상쾌하다가 40.9%, 피로감개선 27.7%, 스트레스가 감소한다가 12.1%순으로 나타났다.

3. 조사대상자의 체형테라피의 이용실태를 조사한 결과, 주관적 판단에 의한 체형유형을 조사한 결과 연령에서 20~29세의 경우 보통이다가 59.9%로, 30~39세의 경우 59.8%로 가장 높고, 매우 비만이다가 1.9%로 가장 낮은 것으로 나타났다으며, 40~49세의 경우 보통이다가 51.6%로 가장 높고, 매우 비만이다가 0.8%로 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 체형 뷰티테라피를 하는 목적 응답 분포를 살펴본 결과 전체적으로는 스트레스 감소가 30.8%, 노년기 대비가 21.5%, 대인관계가 20.0%, 성인병 예방이 10.9%순으로 조사되었으며( $p<.001$ ), 전체적으로 전문관리실 38.3%, 셀프관리 34.9%, 스포츠 센터가 11.9%순으로 ( $p<.001$ ), 체형뷰티테라피를 위해 걸기가 29.4%, 하지 얹는다가 16.4%, 요가가 14.3%, 헬스가 12.5%, 등산이 7.4%순으로 체형 뷰티테라피 시 가장 신경을 쓰는 부분은 복부 44.3%와 허벅지가 22.1%, 및 등 7.9%, 허리 7.9%순으로 조사되었다. 한편 체형 뷰티테라피 후 느낌에서는 전체적으로는 가볍다가 27.0%, 상쾌하다가 24.0%, 피로개선 23.4%, 스트레스 개선 14.2%, 에너지상승이 11.5%로 나타났는데 40~49세의 경우 피로개선이 29.7%로 가장 높고, 스트레스가 개선된다가 13.3%로 가장 낮게 조사되었고( $p<.01$ ), 체형 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기는 1주 후가 38.5%로 가장 높았다.

4. 뷰티테라피 경험 후 스트레스의 평균은 2.51점으로 나타나, 보통수준에 비해 .49점 낮게 나타났다( $p<.001$ ). 경험해본 뷰티테라피 프로그램별로 보면 스트레스의 평균에서 아로마테라피가 2.58점, 수기경락요법이 2.48점, 림프드레나지가 2.52점, 고주파 기계관리가 2.34점, 딥티슈 근막관리가 2.53점, 스톤테라피가 2.58점, 스웨디시마사지가 2.57점, 아유르베다가 2.27점, 기타가 2.58점으로 나타났다. 아로마테라피가 2.58점으로 높고, 아유르베다가 2.27점으로 낮은 것으로 나타났다. 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별로 보면 스트레스의 평균에서 10만원 이하가 2.65점, 10~19만원이 2.52점, 20~29만원이 2.44점, 30~39만원이 2.44점, 40~49만원이 2.50점, 50~59만원이 2.42점, 60~79만원이 2.45점, 80~99만원이 2.28점, 100만원 이상이 2.35점으로 나타났다. 10만원 이하가 2.65점으로 높고, 80~99만원이 2.28점으로 낮은 것으로 나타났다.

5. 뷰티테라피 경험 후 상태불안의 평균은 2.37점으로 나타나, 보통수준에 비해 .63점 낮게 나타났다( $p<.001$ ). 경험해본 뷰티테라피 프로그램별로 보면 상태불안의 평균에서 아로마테라피가 2.42점, 수기경락요법이 2.29점, 림프드레나지가 2.48점, 고주파 기계관리가 2.18점, 딥티슈 근막관리가 2.33점, 스톤테라피가 2.43점, 스웨디시마사지가 2.54점, 아유르베다가 2.18점, 기타가 2.50점으로 나타났다. 스웨디시마사지가 2.54점으로 높고, 고주파 기계관리가 2.18점으로 낮은 것으로 나타났다. 또한 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용별로 보면 상태불안의 평균에서 10만원 이하가 2.52점, 10~19만원이 2.37점, 20~29만원이 2.32점, 30~39만원이 2.18점, 40~49만원이 2.34점, 50~59만원이 2.31점, 60~79만원이 2.41점, 80~99만원이 2.08점, 100만원 이상이 2.22점으로 나타났다. 10만원 이하가 2.52점으로 높고, 80~99만원이 2.08점으로 낮은 것으로 나타났다.

6. 스트레스와 연령 사이에는( $r=-0.138$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 최종학력 사이에는 ( $r=-0.225$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의

한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 평균 월수입 사이에는 ( $r=-0.226$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 스트레스와 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용 사이에는 ( $r=-0.156$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있었다.

7. 상태불안과 연령 사이에는( $r=-0.207$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 최종학력 사이에는 ( $r=-0.157$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 평균 월수입 사이에는 ( $r=-0.233$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용 사이에는 ( $r=-0.148$ )로 상관크기가 나타나 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 음의 상관관계가 있으며, 상태불안과 체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기 사이에는 ( $r=0.088$ )로 상관크기가 나타나 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 약한 상관관계가 있었다.

8. 안면 뷰티테라피 후 개선을 느끼는 시기, 최종학력, 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용, 연령, 평균 월수입이 스트레스 개선과 상태불안에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시한 결과 통계적으로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났으며 독립변수별로 보면 스트레스 개선에서 최종학력이 유의한 음의 영향을 미치고 있었으며( $\beta=-.190$ ,  $p<.001$ ), 상태불안에서도 독립변수별로 보면 최종학력 통계적으로 유의한 음의 영향을 미치고 있다( $\beta=-.131$ ,  $p<.01$ ).

이상의 결과를 종합하면 뷰티테라피 프로그램은 전 연령층에서 선호하는 것으로 특히 가장 많이 이용하고 있는 20대 여성들의 경우 취업과 결혼 적령기에

접어들면서 외모에 가장 많은 신경을 쓰는 결과인 것으로 해석된다. 또한 학력이 높을수록 뷰티테라피에 대한 관심도가 더 높음을 알 수 있고 직업별로는 전업주부가 가장 높음을 보여주는데 이는 가정에서 겪는 스트레스와 불안요소를 감소하기 위한 것으로 보여진다. 또한 피부의 수분은 연령이 높아질수록 감소되어 20대와 30대에서 지성, 여드름 및 복합성피부 유형에서 중년 이후 건성피부로 점차 바뀌게 되는데, 이 시기에 피부의 기혈의 조화, 경락의 유통, 신진대사 촉진, 저항력의 증진, 국부의 혈액 순환, 영양 상태 개선등을 고려할 필요가 있다. 또한 뷰티테라피를 경험한 조사대상자들의 경우 스트레스감소와 상태불안 개선에서 비교적 긍정적인 점수를 나타냈음을 알 수 있었는데 이는 다양한 뷰티테라피 프로그램을 통해 약물요법과 외적인 의료시술을 대체할 수 있는 대체요법의 가능성을 시사한다고 할 수 있다.

그러나 본 연구는 뷰티테라피 프로그램을 경험한 여성을 대상으로 피부와 건강상태에 영향을 줄 수 있는 음주나 흡연 등 생활습관에 대하여 통제없이 조사대상자들이 응답에 의해서만 뷰티테라피와 관련된 스트레스 및 상태불안 척도를 조사하였기 때문에 전체의 해석으로 판단하고 이를 일반화하기 어렵다.

또한 조사대상자들의 경우 같은 매뉴얼화된 뷰티테라피 프로그램을 일률적으로 경험한 후 응답한 결과가 아니어서 다소 한계가 있다.

따라서 향후 이러한 제한점을 고려하여 보다 체계적이고 전문적인 연구방법으로 연구대상자를 확보하여 정확한 연구 결과 수집이 필요하다고 사료되며, 본 연구를 통해 뷰티테라피 프로그램이 향후 안면관리와 체형관리 및 스트레스 감소와 상태불안 개선을 위해 적극적으로 활용되기를 기대하며 대체요법으로서 대중화가 될 수 있도록 기초자료로 활용하고자 한다.

## 참고 문헌

- 강민정(2007). 색채명상이 정서 행동장애아동의 상태불안에 미치는 영향.  
한국교원대학교 대학원 석사. 40-44.
- 강신옥(2005). 고주파요법이 성인비만여성의 체형관리에 미치는 효과.  
성신여자대학교 대학원 석사학위논문 20-30.
- 고광석(2000). 가슴부위나 심적이상의 경혈치료법.  
매일건강 신문사. 통권170호. 112-113.
- 김기연, 김애경, 오미옥, 진정화(2010). 다기능화장품의 피부효능 임상연구.  
대한피부미용학회지. 제8권 제4호. 87-101
- 김다희(2011). 탈모경험여부에 따른 사회적 인상형성이 대인 및 상태불안에  
미치는 영향. 서경대학교 대학원 석사학위논문. 30-36.
- 김민송, 강상모(2012). 50대 여성의 얼굴 주름 개선에 관한 욕구조사.  
대한피부미용학회지. 제10권 제3호 625-636.
- 김보령(2012). 일반 성인 여성의 발레 참여에 따른 스트레스 해소와 신체적  
만족도 조사 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문 1-3.
- 김은영, 채순님(2006). 스톤테라피에 관한 연구.  
대한피부미용학회 제4권 제2호 107-114.
- 김연진(2007). 스톤테라피가 변비완화에 미치는 효과.  
건국대학교 석사학위 논문. 6-8.
- 김정진(2009). 대학생의 자살생각 관련요인 연구,  
Mental k health & Social work. 제 32권 413-437
- 김정환(2009). 경부마사지가 중년여성의 스트레스에 미치는 영향.  
계명대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문. 5-15.
- 김성자, 한채정(2010). 로즈와 클라리세이지 에센셜 오일을 이용한 전신마사지  
가 중년 여성의 스트레스 우울 척도 및 갱년기 증상 완화에  
미치는 영향. 대한피부미용학회지. 제8권 제4호 1-10.

- 김해남, 엄성희, 김봉남(2006). 아유르베다 피부 체형관리 프로그램 개발.  
한국피부향장학회 제1권 제1호 7-22.
- 김성중, 심정묘, 박용덕(2007). 아로마 마사지가 림프부종에 미치는 영향.  
한국전문물리치료학회지. 제14권 1-8.
- 김성중(2013). 엠엘디와 스웨디시 복부 마사지가 심리적 스트레스와 변비가  
있는 대학생들의 자율신경계와 변비에 미치는 영향.  
대한피부미용학회 제5권 1009-1014.
- 김경학(2013). 초등학교 단거리 육상 선수의 스포츠 자신감과 경쟁상태불안.  
영남대학교 교육대학원 석사학위논문. 12-16.
- 김희경(2010). 아비얀가 아유르베다 테라피에 대한 선호도 및 만족도에 관한  
연구. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 5-8.
- 김현엽(2013). 중학교 야구 선수들의 경기 전 경쟁상태불안에 관한 분석.  
영남대학교 교육대학원 석사학위논문. 8-10.
- 김현주(2011). 여성들의 피부관리에 대한 실태 및 선호도에 관한 연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 30-60
- 김재연(2009). 성인여성의 기능성 화장품 구매행동과 만족도분석.  
성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. 18-20
- 김수빈(2008). 여성들의 피부미용에 대한 인식과 관리.  
숙명여자대학교 석사학위 논문. 90-100.
- 김대홍(1997). 바른경락 마사지학 개론. 한국마사지교육협회.
- 김대홍(2000). 바른경락 마사지학 개론. 현대인쇄 출판사.
- 김연숙(2004). 건강한 여성에서 전신마사지가 혈액 향산화 효소에 미치는 영향.  
원광대학교 석사학위논문. 5-15.
- 김연숙(2008). 복부마사지가 여성의 비만관련 지수에 미치는 영향.  
포천중문대학교 석사학위논문. 3-17.
- 김정화(2009). 마사지 종류에 따른 스트레스 경감 효과에 관한 연구.  
서원대학교 석사학위 논문. 35-40.

- 김용성(2005). 경락마사지가 일상생활에서 스트레스 완화에 미치는 영향.  
광주여자대학교 석사학위논문. 3-10.
- 김명숙(2005). 경락마사지가 중년여성의 복부비만에 미치는 효과.  
건국대학교 산업대학원 석사학위논문. 25-30.
- 김현정, 안성아(2009). 아로마마사지가 복부비만 중년여성의 생리적 지수,  
우울, 외모관심에 미치는 효과.  
한국미용학회지. 제15권 1261-1270.
- 권정순(2012). 중년여성의 갱년기 인식, 스트레스, 자각증상에 따른 피부연구.  
서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 4-7.
- 김선희(2005). 피부미용 경락 및 비만 체형관리 방법에 따른 상승효과 연구.  
숙명여자대학교 원격향장대학원 석사학위 논문. 59-70.
- 김향미(2003). 발반사요법이 노인의 심신이완에 미치는 영향.  
부산대학교 대학원 박사학위논문. 3-12.
- 김춘자(2001). 청소년의 인생태도와 스트레스 대처방식이 적응 행동 및 심리적  
안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문. 12-22.
- 김승철(1995). 경쟁상태불안과 운동수행과의 관계.  
국민대학교 대학원 박사학위 논문. 1-6.
- 김덕기(1996). 중등학교 체육진흥관리위원회의 운영실태.  
한국교원대학교 연구소 139-156.
- 김동미(2012). 아로마 향기요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과.  
성결대학교 교육대학원 석사학위논문. 7-25
- 김동숙, 예종이(2002). 청소년기의 성별 비만도 학년차가 빛 반응 시간에  
미치는 효과. 대한피부미용학회. 제9권 제1호 45-64.
- 김관옥, 김성남(2011). 탈모요인 자가인식이 건강관리와 두피 모발관리에  
미치는 영향. 한국디자인문화학회지 제17권 제26호 50-60.
- 김하나(2009). 중년우울증 여성들의 생애 경험에 대한 인식 연구.  
이화여자대학교 대학원 석사학위 논문. 1-10.

- 김혜순(2007). 심혈관질환이 동반된 경우의 체중감량.  
Medical Review 제13권 45호 30-35.
- 김교령(2012). 우울한 기분완화에 영향을 미치는 부위별 피부관리의 효과  
비교분석. 경일대학교 산업경영대학원 석사학위 논문. 31-35.
- 김희라, 류은미, 신현재(2012). 근막이완 마사지가 하체지연성 근육통의 감소,  
근육이완 및 회복에 미치는 영향.  
대한피부미용학회지. 제10권 1호 51-59.
- 김순식(1995). 고구려 고분벽화의 색채연구.  
경기대학교 교육대학원 석사학위논문. 13-19.
- 김은경(2011). 실버세대 여성의 피부미용 및 미용성형에 관한 인식 및 형태.  
대구 한의대학교 보건대학원 석사학위논문. 7-10.
- 김봉준(2001). 공기권총 선수들의 경기시 경쟁 상태불안이 기록에 미치는 영향.  
용인대학교 교육대학원 석사학위논문. 4-6.
- 김형준, 오수성(2012). 특성불안과 방어성향에 따른 정서자극에 대한 주의 편향.  
한국 심리학회지. 제31권 제1호 127-145.
- 권영숙, 이주영(2009). 아로마 테라피를 적용한 두피마사지가 여대생의  
스트레스 완화에 미치는 효과,  
한국미용학회지. 제15권 1409-1418.
- 권혜영(2008) 피부관리실의 고객만족을 위한 서비스 선호도 연구.  
숙명여자 대학교 원격대학원 석사학위논문. 55-57.
- 남태열(2007). 스웨디시. 예림 12.
- 문기복(2013). 출산경험이 있는 전업주부를 대상으로 딥티슈가 골반균형에  
미치는 영향. 한성대학교 예술대학원 석사학위논문. 20-22
- 박이숙(2008). 중년여성의 라이프 스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 8-10

- 박선민(2011). 아로마오일을 이용한 매뉴얼 테크닉과 고주파기기가 중년여성의  
비만관리효과에 미치는 효과비교.  
대한피부미용학회지. 제7권 131-136.
- 박영은, 진정화 등(2010). 비비크림의 사용현황 조사.  
대한피부미용학회지. 제8권 제1호 63-74.
- 보건복지부(2012). 정신질환 실태조사
- 박효진(2013). 중년여성의 안면, 두피, 데콜테 관리가 스트레스 및 피부상태에  
미치는 영향. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 1-6.
- 박주영(2007). 고주파 요법과 경락요법을 적용한 중년 여성의 피부에 관한  
연구. 용인대학교 석사학위논문. 10-15.
- 반소정(2012). 스톤마사지 테라피가 복부비만의 감소에 미치는 영향.  
서원대학교 산업대학원 향장미용학 석사학위논문. 11-13.
- 박순영(1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구.  
강원대학교 교육대학원 석사학위논문. 25-40.
- 박종운(2002). 아우르베다. 이중사. 2-5.
- 박정현(2008). 스톤테라피 방법을 이용한 복부비만관리 효과에 관한 연구.  
한남대학교 석사학위논문. 5-10.
- 박경선(2009). 아로마테라피에 대한 인식 및 실태 연구.  
대한피부미용학회지. 제7권 제3호 225-238.
- 변혜진, 신길란(2011). 미용경락 마사지가 중년여성의 복부비만 감소에 미치는  
영향. 한국인체미용예술학회지. 제12권 제4호 173-191.
- 서주연(2013). 소셜커머스를 활용한 피부관리실의 이용형태와 만족도에 관한  
연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 21-40.
- 손현옥(2013). 아로마 등 마사지가 중년여성의 스트레스 및 통증완화에 미치는  
영향, 창원대학교 보건대학원 석사학위논문. 8-18.
- 손옥희(2005). 스웨디시마사지가 승모근이완에 미치는 영향.  
건국대학교 산업대학원 석사학위논문. 5-13.

- 서동천, 최태부, 채수형(2010). 근막이완 요법이 통증 완화에 미치는 영향.  
대한피부미용학회지. 제8권 제2호 63-65.
- 송현옥, 박아청(2013). 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의  
구조분석. 한국교육심리학회. 제23권 제2호 297-321.
- 신미숙, 송제호(2012). 수기요법이 여성의 체형 균형과 만족도에 미치는  
영향. 대한피부미용학회. 제10권 제2호 245-252.
- 신미숙, 김애경, 송제호(2012). 수기요법이 여성의 혈액 생화학적 지수에  
미치는 영향. 대한피부미용학회지. 제10권 제2호 253-256.
- 심정묘(2006). 엠엘디가 심전도에 미치는 영향.  
대한피부미용학회지. 제4권 211-223.
- 안남훈(2000). 미용경락 이론 실제. Beauty vision 23.
- 안성희(2011). 음양오행에 의한 경락마사지를 적용한 피부관리 효과의 비교 연구  
동덕여자대학교 비만미용향장대학원 석사학위논문. 25-35.
- 어경홍(1982). 요추부 신경근 병변에 관한 근전도학적 분석.  
연세대학교 석사학위 논문. 5-7.
- 엄수정(2014). 피부관리와 안면미용성형의 실태 및 만족도에 관한 연구.  
성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. 17.
- 오홍근(2000). 오홍근박사의 향기요법. 서울 한영문화사 13-14.
- 이정희, 최태부, 안성관, 리순화(2007). 뇌파변화 분석을 통한 약손요법  
복부마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과 연구.  
대한피부미용학회지. 제6권 1-14.
- 이윤수(2005). 피부관리실을 찾는 고객의 피부관리 선호도 연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 13-29.
- 이재형(1995). 전기 치료학. 대학서림.
- 이기혜(2013). 뷰티서비스 분야의 프로그램에 대한 관심도와 만족도 조사.  
서경대학교 석사학위 논문. 10-15.

- 이경희(2012). 경락마사지를 토대로 보완한 근혈테라피 효과.  
대한피부미용학회지. 제10권 제4호 809-815.
- 이미나(2012). 발 이완관리와 족욕이 갱년기여성의 삶의 질 향상과 생리학적 변화에 미치는 영향.  
서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 3-5.
- 이명진(2013). 수기요법과 고주파요법이 얼굴크기 및 피부상태 변화에 미치는 영향. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 3-6.
- 이정희(2007). 뇌파변화분석을 통한 약손요법 복부마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문. 10-25.
- 이유진(2012). 중년여성의 체형관리 유형이 depression 및 stress에 미치는 영향. 성신여자대학교 문화산업대학원 박사학위논문. 5-15.
- 이현숙(2007). 등 마사지가 근막통증 증후군의 비대칭적 체형변화에 미치는 효과. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문. 55-60
- 양미선(2009). 여성의 기능성화장품에 대한 지식 및 사용실태에 관한 연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 40-55.
- 양지연(2013). 딥티슈마사지가 성인여성의 부종감소와 혈액성상 및 산화스트레스에 미치는 효과.  
서경대학교 미용예술대학원 미용예술학과 석사학위논문. 5-12.
- 이유민(2011). 스킨케어 유형에 따른 소비자 선호도와 만족도에 관한 연구.  
성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. 15-25.
- 이혜원(2009). 여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위 논문. 7-32.
- 이현진(2011). 피부비만관리실 고객의 비만관리 실태와 만족도에 관한연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 49.
- 임윤희 등(2012). 40~50대 여성의 라이프스타일에 따른 피부 및 체형관리.  
광주여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 20-25.
- 임준규, 신현대(1993). 동의물리요법과학. 고문사.

- 유정화(2008). 원적외선 온열요법과 아로마 마사지 요법이 자율신경계에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위논문. 3-13.
- 임성은(2007). 족욕이 성인 여성의 스트레스 및 인체 변화에 미치는 영향. 서경대학교 석사학위논문. 1-10.
- 윤지민(2011). 스톤테라피가 민감성 피부에 미치는 영향. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문. 2-5.
- 윤지민, 황완균(2012). 스톤테라피가 민감성 안면피부에 미치는 영향. 대한미용학회지. 제2권 227-235.
- 임유란(2011) 한국형 매뉴얼테크닉의 만족도가 이용자 행동에 미치는 영향. 대한피부미용학회 제9권 제2호 125-137.
- 이은우, 류희옥(2012). MTS 자극에 의해 유발된 얼굴 홍조와 부종에 대한 림프마사지의 완화 효과. 대한피부미용학회지. 제10권 제3호 637-643
- 이에란(2011). 족욕과 아로마 등 림프드레나지가 직장인의 혈중 피로 물질 및 스트레스 호르몬. 뇌기능 변화에 미치는 영향. 서경대학교 석사학위논문. 3-20.
- 이설희 김영란(2011). 에센셜 오일을 이용한 발반사요법이 피로도, 정서, 항스트레스에 미치는 영향. 대한피부미용학회지. 제9권 제4호 115-118.
- 양예미(2008). 스톤테라피가 승모근 근막통증증후군의 통증과 스트레스 완화에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문. 20-40.
- 윤연하(2010). 스킨케어를 위한 아유르베다 마사지 테크닉에 관한 연구. 용인대학교 경영대학원 미용산업경영학과 석사학위논문. 2.
- 장미숙(2010). 여성의 외모관리와 체형관리가 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문. 40-43
- 장현정(2011). 현대인의 중독에 대한 요가와 아유르베다 치유방법 고찰. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문. 5-7.

- 장유리, 이수정, 이수진(2012). 불안감과 사회적지지에 따른 사용자 행동에 대한 유형 연구. 한국기초조형학회. 제13권 제5호 449-460.
- 정선화(2008). 고주파관리와 진공감압관리가 비만에 미치는효과. 건국대학교 향장학과 석사학위논문. 4-6.
- 장재희, 도은정, 김고은(2009). 고주파요법이 승모근 통증과 스트레스 완화에 미치는 영향. 대한피부미용학회지. 제7권 제3호. 121-130
- 장세진(2000). 건강통계자료 및 측정의 표준화. 서울 계측문화사.
- 정경혜(2010). 고주파시술 병행요법이 20대 복부비만에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문. 3-7.
- 조화영(2011). 메티컬 에스테틱과 피부관리실 이용현황에 대한 상호인식 연구. 남부대학교 교육대학원 석사학위논문. 5-21.
- 정환석(2013). 8주간의 절명상 프로그램이 여성의 스트레스, 불안, 우울 및 심혈관 위험인자에 미치는 효과. 경상대학교 대학원 박사학위논문. 86-103.
- 정미영, 오정숙(2011). 복부 경락마사지와 아로마복부마사지가 여대생의 스트레스, 불안 및 복부비만에 미치는 효과비교. 대한피부미용학회지 제 10권 제3호. 709-715.
- 정미영, 최의순(2011). 여대생의 변비와 스트레스 완화를 위한 아로마 복부마사지와 복부경락마사지의 효과비교. 한국간호학회지. 제4권 26-35.
- 정다영(2013). 성인여성 요가 수련 참여자의 몰입경험이 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문. 제1권 제3호 3709-715.
- 종미숙(2008). 아로마테라피가 학령기 아동의 주의력결핍 및 발표불안에 미치는 효과. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문. 14-21.
- 전경택, 이철완(1993). 수기요법과 Chiropractic Therapy의 비교 연구. 대전 대한의학연구소. 제2권 275-313.

- 전혜숙(2009). 고주파요법이 중년여성의 안면피부 상태에 미치는 효과.  
성신여자대학교 대학 석사학위논문. 8-15.
- 정가영(2012). 스킨테라피를 이용한 등관리가 여대생의 근, 체형변화에 미치는 영향. 광주여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 31-33.
- 정영애(2010). 일반피부비만관리실과 프랜차이즈 피부비만관리실의 이용실태 및 고객만족도 비교연구. 고신대학교 대학원 석사학위논문. 15-30.
- 정윤영(2010). 셀프경락마사지가 얼굴 피부의 탄력도 혈류량 피부색에 미치는 영향. 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문. 15-20.
- 최경미(2004). 아로마와 경락마사지를 이용한 복부비만 관리효과의 비교연구.  
숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문. 35-41
- 최진영(2000). 아로마 에센셜 오일의 향 스트레스 효과에 대한 연구.  
대한임상신경생리학회. 제2권 제2호 70-80.
- 최부영(2009). 등경락 마사지가 비만여대생의 근체형 변화에 미치는 효과.  
광주여자대학교 미용과학대학원 석사학위논문. 7-8.
- 최숙자, 김주연(2009). 등마사지 시간에 따른 직장인의 혈액성상 및 뇌기능,  
스트레스 변화에 미치는 효과,  
한국미용학회지. 제15권 제1호 101-102.
- 최미옥(2009). 복부경락마사지가 여대생의 복부사이즈 및 혈액성상에 미치는 영향. 서경대학교 대학원 박사학위논문. 55-70
- 최미옥(2010). 복부경락마사지가 주의지수 및 항스트레스지수에 미치는 영향.  
대한피부미용학회지. 제8권제2호 71-74.
- 최외숙(2011). 피부미용사의 스트레스, 근무환경이 직업만족도와 생활만족도에 미치는 영향, 계명대학교 대학원 박사학위논문. 50-60.
- 채수형, 강태경, 김애경(2007). 아로마 테라피와 스트레스 관리에 관한 연구.  
대한피부미용학회지. 제5권 제1호 107-114.
- 최정윤(2008). 근막이완술을 이용한 미용효과.  
고신대학교 박사학위논문. 15-16.

- 최민자(2009). 근막이완요법과 발반사요법 병행이 신체의 정적균형능력에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문. 7-10.
- 최효임, 송한수, 신미연, 김인석, 현명호(2005). 특성불안에 따른 공포 비공포 자극이 과제 수행에 미치는 영향. 한국건강심리학회지. 제10권 제1호 31-46.
- 최정임(2009). 20~30대 직장 여성의 피부 관리행태에 따른 만족도 연구. 동덕여자대학교 비만미용향장대학원 석사학위논문. 70-85.
- 최보영(2007). 요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계. 성신여자대학교 대학원 체육학석사학위논문. 10-15.
- 최선미(2010). 비만관리 운동 프로그램이 비만여성의 신체구성 체력 혈중지질 검사에 미치는 영향. 부경대학교 산업대학원 석사학위논문. 10-15.
- 최선미(2011). 성인여성의 비만관리 실태 및 만족도에 관한연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문 67-68.
- 통계청(2008, 2011). 인구통계.
- 편이숙(2012). MLD와 Aroma MLD가 폐경기 여성의 스트레스 호르몬, 에스트로겐, 및 심리적 변인들에 미치는 영향. 서울벤처대학원 석사학위논문. 15-20
- 한윤희(2007). 발레무용수의 실수원인과 대처방안에 대한 질적 연구. 숙명여자대학원 교육대학원 석사학위논문. 14-15
- 한선희, 허명행, 강지연(2002). 아로마테라피가 생리통이 있는 여대생의 월경중 스트레스 반응에 미치는 효과. 대한간호학회지. 제32권 제3호 317-326.
- 한채정, 이명은(2011). 스톤테라피를 이용한 등 발마사지가 20대 여성의 월경통 완화에 미치는 효과. 대한피부미용학회지. 제9권 제4호 91-94.
- 한채정, 정유경, 김은희(2010). 스톤테라피를 이용한 중년여성의 복부비만관리 효과. 대한피부미용학회지. 제8권 제2호 223.

홍연숙(2005). 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부관리 및 체형관리  
실태조사 연구.  
성신여자대학교 산업대학원 석사학위논문. 45-50.

Tunay VB, Akbayrak T, Bakar, Y Kayihan H, Ergun N(2010). Effects of  
mechanical massage, manual lymphatic drainage and connective tissue  
manipulation techniques on fat mass in women with cellulite. J. Eur.  
Aca. Dermatol. Venereol. 24:138-142

Odio MR, Maiskel RP(1985). Comparative biochemical response of rats to  
different stressful stimuli. Physiol.Behavior, 34:96-599

Buckle, J(2001)The rple of aromatherapy in nursing care, Nursing Clinics  
of North America 36(1) 57-72

Kasseroller R(1998) The Vodder school: the Vodder method. American  
Cancer Society Lymphedema Workshop, 20-22

## Abstract

### A Study on the Beauty Therapy Utilization and Their Effects on Reducing Stress and Psychological Anxiety

Oh, Jung Mi

Major in Skin care and Obesity Management

Department of Health Welfare

Graduate School of Lifetime Welfare

Sungshin Women's University

Thanks to the state-of-the-art technological advancements in medicine, the average human life expectancy has increased, and the quality of life has improved. However, adult women have the highest stress level during their pivotal point in life, where they have a new set of goals. The higher level of stress causes physical symptoms during menopause. If the stress conditions acquired within the society persist, they will also cause other problems. As they get older, adult women make various efforts to reduce stress, and find ways to make them look younger. Research studies conducted on beauty therapy programs have positive results on the aesthetics industry, as there have been various alternative methods to date.

Therefore, this study aims to examine the current conditions on the use of beauty therapy programs, and their effects on reducing stress and psychological anxiety. The study conducted a survey on 530 adult women, who experienced beauty therapy for over six weeks. The survey result was processed via SPASS Windows 18.0. The result is as follows.

The study result on the subjects' use of facial therapy showed that the skin types

based on the subjective judgment, aromatherapy, acupuncture on the meridian systems, high-frequency equipment care, and Swedish massage on dry skin were the highest at 31.3%, 33.8%, 31.9%, and 31.0%, respectively ( $p < .001$ ). The results from the female subjects between 20 and 29 years old showed that acne care was the highest at 27.5% and 32.8%, respectively. However, the results from the working women revealed that skin pore care was the highest at 23.0% ( $p < .001$ ). In beauty therapy programs, wrinkle care was the highest on acupuncture on the meridian systems (41.2%), high-frequency equipment care (38.9%), and aromatherapy (29.8%), whereas skin-whitening care was the highest on Swedish massage (37.9%) and lymph drainage (33.3%) ( $p < .001$ ). In addition, 61.9% of the subjects said they received facial beauty therapy at a general skin care center, 22.5% said they did it for themselves, and 43.0% of the subjects received the service at night. On the other hand, 40.9% of the subjects said they felt refreshed after the beauty therapy, 27.7% said it helped relieve their fatigue, and 12.1% said it reduced their stress. Moreover, 51.7% of the female subjects said they felt the improvement after one week, 21.7% said it was after two weeks, and 11.7% said it was after three weeks.

As for the conditions on the subjects' use of body form therapy, based on the subjective judgment, 59.9% of the subjects from 20 to 29 years old said they felt their body form was normal, and 2.1% said they were very thin. Among those who are 40 to 49 years old, 51.6% of the subjects said they were normal in body form, and only 0.8% said they were severely obese. As for the reason for receiving the body form therapy, 30.8% of the subjects claimed that it was for stress reduction, 21.5% claimed it was done in preparation for old age, 20.0% claimed it was for socialization purposes, and 10.9% claimed it was for the prevention of geriatric diseases ( $p < .001$ ). Furthermore, 44.3% of the subjects said it was the abdomen that they are mostly focused on, while 22.1% said they are focused on their thighs. Meanwhile, 27.0% of them said they felt light after receiving the body form therapy, 24.0% said they felt refreshed, and 23.4% claimed that it reduced their fatigue. However, for those who are between 40 and 49 years old, 29.7% said it helped relieve their fatigue, while only 13.3% said it reduced their stress ( $p < .01$ ).

In case of stress, the average stress score after receiving a beauty therapy program was 2.51, which was lower than the normal condition of .49 ( $p < .001$ ). Based on the beauty therapy program they have received, the average stress score was 2.27 after receiving Ayurveda, 2.34 after a high-frequency equipment care, 2.48 after receiving acupuncture on the meridian systems, 2.52 after a lymph drainage, 2.53 after receiving a deep-tissue fascia care, 2.57 after receiving a Swedish massage, 2.58 after receiving stone therapy, 2.58 after receiving aromatherapy, and 2.58 after receiving other care programs.

In case of anxiety, the average anxiety score after receiving a beauty therapy was 2.37, which was lower than the normal condition of .63 ( $p < .001$ ). Based on the beauty therapy program that they have received, the average anxiety score was 2.18 after receiving Ayurveda, 2.18 after receiving a high-frequency equipment care, 2.29 after receiving an acupuncture on the meridian systems, 2.48 after a lymph drainage, 2.33 after receiving a deep-tissue fascia care, 2.42 after receiving aromatherapy, 2.43 after receiving stone therapy, 2.50 after receiving other therapies, and 2.54 after receiving a Swedish massage.

As noted above, beauty therapies reduce stress and anxiety conditions. It was determined that adult women, who are psychologically affected from society's negative perception regarding aging, have low self-esteem, and may suffer from state anxiety and low self-identity. However, stress and state anxiety can be reduced by receiving regular beauty therapy programs.

# 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 “뷰티테라피의 이용실태와 스트레스 및 불안 개선에 미치는 영향”에 관한 연구를 하고자 작성되었습니다. 잠시 틈을 내어 평소 귀하의 생각과 행동을 솔직히 답해 주시기 바랍니다.

본 설문조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며, 무기명으로 처리되오니 빠짐없이 기록해 주시기 바랍니다.

귀하의 소중한 의견을 잘 활용하여 가치있는 학술적 연구 결과를 얻도록 노력하겠습니다.

바쁘신 시간에 설문에 응답해 주셔서 감사드리며, 귀하의 가정에 건강과 행복이 함께 하길 기원합니다.

2014년 1월

성신여자대학교 생애복지대학원 건강복지학과  
석사과정 피부비만관리학 전공  
연구자 : 오 정 미  
지도교수 : 이 은 혜

## I. 조사대상자의 일반적 특성입니다 (해당 사항에 “V” 기입해 주세요)

1. 귀하의 연령은?

- ① 20~29세    ② 30~39세    ③ 40~49세    ④ 50~59세    ⑤ 60세이상

2. 귀하의 최종학력은?

- ① 고졸 이하    ② 고등학교 졸업    ③ 전문대학 졸업    ④ 대학교 졸업  
⑤ 대학원졸업(석사)    ⑥ 대학원 졸업(박사)

3. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 학생    ② 회사원    ③ 자영업    ④ 서비스업    ⑤ 전업주부  
⑥ 전문직    ⑦ 기타(                    )

4. 귀하의 결혼을 하셨습니까?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 독신(이혼, 사별, 별거)

5. 현재 귀하의 뷰티테라피 프로그램은?

- ① 아로마 ② 수기경락 ③ 림프 ④ 고주파  
⑤ 딥티슈 근막 ⑥ 스킨 ⑦ 스웨디시 ⑧ 아올베다 ⑨ 기타( )

6. 귀하의 평균 월수입은 어느 정도입니까?

- ① 100만원이하 ② 100~199만원 ③ 200~299만원 ④ 300~399만원  
⑤ 400~499만원 ⑥ 500만원이상

7. 귀하가 뷰티테라피에 투자하는 월 지출비용은 어느정도입니까?(피부관리실, 병원이용비, 화장품, 보조식품, 미용용품 등 안면 체형 모두 포함)

- ① 1~20만원 ② 21~40만원 ③ 41~60만원 ④ 60만원이상

II. 조사대상자의 안면관리 및 체형관리 프로그램에 대한 조사입니다(해당 사항에 “V” 기입해 주세요.)

1. 주관적 판단에 의해 귀하의 피부타입은 무엇입니까?

- ① 건성 ② 지성 ③ 여드름 ④ 중성 ⑤ 복합성 ⑥ 예민성 ⑦ 잘 모르겠다

2. 귀하가 안면 뷰티테라피를 하시는 목적은 무엇입니까?

- ① 모공관리 ② 주름관리 ③ 미백관리 ④ 여드름관리  
⑤ 색소침착관리 ⑥ 얼굴윤곽관리 ⑦ stress를 해소 ⑧ 기타

3. 귀하는 평소 안면 뷰티테라피는 어디서 하시나요?

- ① 프랜차이즈 ② 일반관리실 ③ 한방 관리실 ④ 병원관리실  
⑤ 자가 관리 ⑥ 하지 않는다 ⑦ 기타( )

4. 안면 뷰티테라피시 가장 신경쓰이는 부분은?

- ① 색소침착 ② 주름 ③ 탄력 ④ 여드름 ⑤ 흉터관리  
⑥ 예민 홍조 ⑦ 얼굴크기

5. 귀하가 선호하는 안면 뷰티테라피 시간은 언제인가요?

- ① 새벽시간 ② 아침시간 ③ 낮시간 ④ 저녁시간 ⑤ 시간이 날 때마다

6.안면 뷰티테라피 후 느낌?

- ① 가볍다 ② 상쾌하다 ③ 피로개선 ④ 스트레스감소 ⑤ 에너지상승

7.안면 뷰티테라피 관리후 효과를 느끼는 시기는?

- ① 1주후 ② 2주후 ③ 3주후 ④ 4주후 ⑤ 5주후 ⑥ 6주후

8. 주관적 판단에 의해 귀하의 체형은 어떠하다고 생각하십니까?

- ① 매우 바른편 ② 바른편 ③ 보통이다 ④ 비만인편 ⑤ 매우비만인편

9. 귀하가 체형 뷰티테라피를 하시는 목적은 무엇입니까?

- ① 성인병 예방 ② 노년기 대비 ③ 새출발 목적 ④ 남편의 외도방지  
⑤ 아름다움 추구 ⑥ 대인관계 ⑦ 스트레스감소 ⑧ 기타

10.귀하는 평소 체형 뷰티테라피는 어디서 하시나요?

- ① 스포츠 센터 ② 병원, 한의원 ③ 전문 관리실 ④ 스파관리실  
⑤ 셀프관리 ⑥ 하지 않는다 ⑦ 기타

11. 귀하가 체형관리를 위해 하는 운동이 있다면 무엇입니까?

- ① 요가 ② 에어로빅 ③ 헬스 ④ 걷기 ⑤ 등산 ⑥ 수영  
⑦ 골프 ⑧ 없다 ⑨ 기타

12. 체형 뷰티테라피 시 가장 신경쓰이는 부분?

- ① 팔 ② 허벅지 ③ 종아리 ④ 등 ⑤ 허리 ⑥ 복부 ⑦ 둔부 ⑧ 가슴

13. 귀하가 선호하는 체형 뷰티테라피 시간은 언제인가요?

- ① 새벽시간 ② 아침시간 ③ 낮시간 ④ 저녁시간 ⑤ 시간날 때

14. 체형 뷰티테라피 후 느낌?

- ① 가볍다 ② 상쾌하다 ③ 피로개선 ④ 스트레스감소 ⑤ 에너지상승

15. 체형 뷰티테라피 관리 후 효과를 느끼는 시기는?

- ① 1주후 ② 2주후 ③ 3주후 ④ 4주후 ⑤ 5주후 ⑥ 6주후

### III. stress 수준 측정 설문지

아래의 질문들은 뷰티테라피 시술동안 느끼셨던 육체적 심리적 상태에 대해 물어보는 것입니다 (해당되는곳에 “V”표하여 주십시오.)

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	이따 금 그렇 다	보통 이다	그렇 다	항상 그렇 다
1	현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다					
2	잠자도 난후에도 개운한 감이 없다					
3	매우 피곤하고 지쳐있어서 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다					
4	근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다					
5	정신이 맑고 깨끗하다고 느낀다					
6	기력(원기)이 왕성함을 느낀다					
7	밤이면 심란해지거나 불안해진다					
8	대다수의사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다					
9	전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘되어가고 있다고 느낀다					
10	내가 한 일들의 방법이나 절차에 대해서 만족한다					

11	어떤일에 바로 착수(시작)할수있다					
12	정상적인 일상생활을 즐길수 있다					
13	안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어가고 있다					
14	나에게 닥친 문제를 해결해 나갈수 있다					
15	불행 하고 우울함을 느낀다					
16	나 자신에 대한 신뢰감이 없어지고 있다					
17	모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다					
18	삶은 살아갈만한 가치가 있다고 느낀다					

#### IV. 상태 불안 측정도구

다음은 사람들이 자신을 표현하는 데 일반적으로 사용되는 문장들입니다. 각문장을 잘 읽으시고 다섯 개의 항목중 자신이 지금 이순간에 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 항목에 “V”표시해 주십시오

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 마음이 차분하다					
2	나는 마음이 든든하다					
3	나는 긴장되어 있다					
4	나는 후회스럽고 서운하다					
5	나는 마음이 편하다					
6	나는 당황해서 어찌할바를 모르겠다					
7	나는 앞으로 불행이 닥칠까봐 걱정한다					
8	나는 마음이 놓인다					
9	나는 불안하다					
10	나는 편안하게 느낀다					
11	나는 자신감이 있다					
12	나는 짜증스럽다					
13	나는 마음이 조마조마하다					
14	나는 극도로 긴장되어있다					
15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다					

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
16	나는 만족스럽다					
17	나는 걱정하고 있다					
18	나는 흥분되어 어쩔줄 모르 겠다					
19	나는 즐겁다					
20	나는 기분이 좋다					

바쁘신 가운데 끝까지 대답해 주셔서  
정말 감사드립니다.