



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](#)

한 지 수 교수 지도
석사학위 청구논문

심미적 종목 선수들의 메이크업
인식이 자기관리 및 자신감에
미치는 영향

2018

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 메이크업·특수분장전공
나 은 진

심미적 종목 선수들의 메이크업
인식이 자기관리 및 자신감에
미치는 영향

한 지 수 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 메이크업·특수분장전공
나 은 진

인 준 서

나은진의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문개요

근대 미디어 매체에서 스포츠는 훌륭한 콘텐츠로 활용되며 이로 인해 많은 스포츠 선수들이 스타가 된다. 그로인해 스포츠 선수들이 기량과 함께 외적인 모습도 많은 관심을 받게 되었으며. 얼짱 선수, 몸짱 선수, 배구여신, 필드위의 패셔니스타 등의 스포츠 스타들을 지칭하는 수식어들은 선수들의 기량과 함께 외적인 이미지를 강조하는 경우가 많다.

그중에서도 특히 여성 스포츠 선수는 우수한 경기력뿐만 아니라 매력적인 외모가 겸비될 때 더욱 크게 사회적 주목을 받을 수 있으며 이에 따라 여성 스포츠 선수들은 과거와 달리 외모관리에 보다 적극적으로 행동하고 있다.

특히, 리듬체조나 피겨와 같은 심미적 스포츠 종목의 선수들은 그 특성상 기술적 채점과 예술성을 함께 평가받게 되어있으며 이를 위하여 선수들은 개성과 특성을 드러낼 수 있도록 의상뿐만 아니라 메이크업을 하게 되므로 다른 스포츠 종목에 비해 메이크업의 의미가 더욱 크다.

이와 관련하여, 선행연구의 결과에서는 메이크업 전문가의 분장을 통하여 발레무용수들이 심리적인 안정을 갖는 반응을 보인 것으로 나타났으며 이를 통하여 메이크업에 대한 인식이 선수들의 경기에도 직접적인 영향을 미치는 외적 변인일 수 있다고 판단할 수 있다. 이러한 메이크업 인식은 기존선행연구(전혜정, 김주덕, 2015)들을 통해 자신감과 깊은 관계임이 나타났으나 아직 활발하게 연구되지는 못한 실정이다. 또한, 외적인 인식은 자기 관리적 행동을 하게하고(우수진, 최근희, 2011), 자기관리는 자신감에 긍정적 영향을 미친다는 결과가 지속적으로 나타나고 있다. 그러나 스포츠 선수와 관련된 선행연구는 매우 부족한 실정이므로 본 연구에서는 메이크업 인식과 자신감에 관계를 확인하고, 이들 관계에서 자기관리의 매개효과를 검증하고자 하

였다.

본 연구의 대상은 대한체육회에 정식 선수등록 된 대표적인 심미적 종목 (리듬체조, 피겨) 선수들로 선정하였으며 비확률 표집방법의 목적적 표집방법으로 선정된 204명의 설문내용으로 연구를 진행하였다. 본 연구자와 보조 연구원이 훈련장에 직접 방문하여 설문을 받았으며 작성이 완료된 설문지는 즉시 수거하였다.

이후 통계처리는 SPSS 21.0 version program과 AMOS 21.0 version program을 이용하여 분석을 실시하였다. 빈도분석, 확인적 요인분석을 실시하였으며 Chronbach's α 값을 산출하였다. 이후 연구 가설 검증을 위한 선행단계로 상관관계 분석을, 가설검증을 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

이러한 과정을 거쳐 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향을 검증한 결과, 메이크업 인식은 자신감에 긍정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 높을수록 자기관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 심미적 종목 선수들의 자기관리는 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 등으로 분류하였고 자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 살펴본 결과, 메이크업 인식이 자기관리를 거쳐 자신감에 영향을 미치는 효과가 완전 매개로써 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

위와 같은 연구의 결론을 종합해 보면, 일반적인 스포츠 선수들과는 다를 수밖에 없는 환경에 있는 심미적 종목 선수들은 메이크업에 대한 인식이 높고 이는 자기관리 중에서도 외적인 관리에 대한 관심을 향상시키며, 이러한 환경

적 요인에 따라 증가한 외모에 대한 관심과 자기관리가 선수들이 무대에 섰을 때 보다 준비된 모습으로서 자신감을 가질 수 있게 하는 것으로 판단된다. 따라서 선수들의 코치나 부모님과 같은 주요 타자들이 어린 선수들의 메이크업에 대한 관심이나 행동을 가벼운 것이나 불필요한 것으로 치부하지 말아야 할 것이며, 이러한 외모와 메이크업에 대한 관심은 선수들의 자기관리를 통해 보다 향상된 자신감으로 나타날 것이라 기대된다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 심미적 리듬운동	6
2. 외적 이미지 인식	24
3. 자기관리 행동	37
4. 자신감	41
III. 연구방법	48
1. 연구대상	48
2. 조사도구	49
3. 조사절차	51
4. 자료처리	52
IV. 연구결과	53
1. 조사도구의 타당도 및 신뢰도	53
2. 가설검증 결과	57

V. 논의	61
1. 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향	61
2. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자기관리에 미치는 영향	63
3. 심미적 종목 선수들의 자기관리가 자신감에 미치는 영향	64
4. 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관의 매개효과	65
VI. 결론 및 제언	67
1. 결론	67
2. 제언	69

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 연구대상	49
<표 2> 설문지 구성내용 및 문항 수	50
<표 3> 심미적 종목 선수들의 메이크업인식 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과	53
<표 4> 심미적 종목 선수들의 자기관리 모형적합도 결과	54
<표 5> 심미적 종목 선수들의 자기관리 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과 ...	55
<표 6> 심미적 종목 선수들의 자신감 모형적합도 결과	56
<표 7> 심미적 종목 선수들의 자신감 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과	56
<표 8> 하위요인의 상관관계 분석	57
<표 9> 직접효과 모델 검증결과	58
<표 10> 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과 검증	60

그림 목 차

<그림 1> 리듬체조 줄 경기	9
<그림 2> 리듬체조 후프 경기	9
<그림 3> 리듬체조 볼 경기	9
<그림 4> 리듬체조 곤봉 경기	9
<그림 5> 리듬체조 리본 경기	10
<그림 6> Bianka Panova(BUL)선수	11
<그림 7> Bianka Panova(BUL)선수	11
<그림 8> Alina Kabaeva(RUS)선수	12
<그림 9> Alina Kabaeva(RUS)선수	12
<그림 10> Anna Bessonova(UKR)	13
<그림 11> Yevgeniya Kanayeva(RUS) 선수	13
<그림 12> Margarita Mamun(RUS)선수	15
<그림 13> 손연재(KOR) 선수	15
<그림 14> 피겨 스케이팅 경기장 규격	18
<그림 15> 피겨 스케이트	18

<그림 16> 피겨의 스핀	18
<그림 17> 피겨의 점프	18
<그림 18> Janet Lynn(USA)선수	19
<그림 19> Linda Fratianne(USA)선수	20
<그림 20> Tonya Harding(USA)선수	20
<그림 21> 김연아(KOR) 선수	21
<그림 22> 김연아(KOR) 선수	22
<그림 23> 유영(KOR)선수	23
<그림 24> 임은수(KOR) 선수	23
<그림 25> 메이크업의 현대적 의미	28
<그림 26> 메이크업의 심리적 작용에 의한 메커니즘	36
<그림 27> 자신감 정보원	42
<그림 28> 스포츠자신감 모형	44
<그림 29> 연구절차	52
<그림 30> 직접효과 모델 분석 모형	58
<그림 31> 간접효과 모델 분석 모형	59

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

스포츠 선수들의 우수한 기량과 발군의 실력은 우리에게 특별한 감동을 주며, 이러한 선수들은 스포츠 스타가 된다. 그러나 실력과 함께 외적인 모습들도 많은 관심을 받는 선수들도 존재하는데, 이러한 스포츠 선수들은 실력보다 외모를 강조하는 용어인 얼짱 선수, 몸짱 선수, 배구여신, 필드위의 패셔니스타¹⁾ 등이 그들을 일컫는 수식어이다. 국내에서 30년 만에 열리는 올림픽인 평창 동계올림픽에 앞서 피겨 얼짱, 컬링 얼짱 등 선수들의 기량 뿐만 아니라 외적 이미지를 강조한 기사들이 이미 여러 차례 게재 되었다. 스포츠 선수를 묘사함에 있어 외적인 기호가 수식어로 붙는 일이 빈번한 것이다²⁾.

스포츠가 사회에서 차지하는 문화적 위상은 건전하고, 대중 친화적인 특성을 지니고 있다³⁾. 스포츠의 공정성, 노력에 대한 보상과 이를 통하여 발생하는 계획되지 않은 감동 등을 통해 일반인들은 스포츠를 선호하고 스포츠 스타가 배출되었다⁴⁾. 그러나 근래에는 이와 함께 선수들의 외적이미지가 점차 중요한 요인으로 간주되어지고 있다.

-
- 1) 포털사이트 구글 출처, 매일경제, <http://sports.mk.co.kr/view.php?year=2017&no=840012-2017.12.20>; SBS뉴스, https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1004131621-2017.04.05; 한국경제, <http://news.hankyung.com/article/2017051630017-2017.05.16>; 한국경제, <http://news.hankyung.com/article/2017062247657-2017.06.26>.
 - 2) 김연, 차은주, 김영재, [여자프로선수의 프로페셔널이미지, 미디어노출, 외모관리행동과 경기력의 관계], 한국스포츠사회학회지, 2015, 28(2), pp161-179.
 - 3) 정병기, 최종필, [스포츠스타 광고모델 속성과 광고태도, 제품태도, 구매의도 간 인과관계 분석], 한국스포츠산업경영학회지, 2006, 11(4), pp177-189.
 - 4) Andrew, Jackson, [Mutation in the gene encoding ferritin light polypeptide causes dominant adult-onset basal ganglia disease], Nature genetics, 2001, 28(4), p350.

그중에서도 특히 여성 스포츠 선수는 운동선수로서의 자질 및 실력과 함께 여성으로써의 외모적인 매력이 부각되어지고 있다⁵⁾. 우수한 경기력뿐만 아니라 매력적인 외모가 겸비될 때 더욱 크게 사회적 주목을 받을 수 있으며 이에 따라 여성 스포츠 선수들은 과거와 달리 외모관리에 보다 적극적으로 행동하고 있다⁶⁾.

여성 스포츠 선수들에게 외모관리 중 가장 대표적인 것이 메이크업(make-up)이다. 메이크업(make-up)이란 화장품을 이용하여 신체의 장점을 부각하고 단점을 수정·보완하는 미적행위이며 자신의 정체성, 가치관을 표현하는 것이다⁷⁾.

특히, 피겨나 리듬체조와 같은 심미적 종목의 선수들은 경기 출전 시 메이크업이 지닌 의미가 더욱 크다. 2014년 소치올림픽에서 피겨스케이팅 페어 동메달리스트인 사이먼 슈네이피어(Simon Shnapir)는 “피겨스케이팅은 전체적 그림이 중요하다”며 “머리모양부터 메이크업까지 한 세트”라고 인터뷰하기도 하였으며, 리듬체조 또한 국제체조연맹(FIG: Fédération Internationale de Gymnastique) 규정에 의하여 피어싱과 같은 장신구는 금지 되어 있지만 최소한의 메이크업을 하도록 권장되어 있다.

심미적 스포츠 종목은 그 특성상 기술적 채점과 함께, 예술성을 평가받게 되어있으며 이를 위하여 선수들은 개성과 특성을 드러낼 수 있도록 메이크업을 하게 된다. 이 과정에서 고등부나 대학부 이상의 선수들은 선수 개인이 메이크업을 직접 하는 경우도 있지만, 주니어 선수들은 대부분 코치가 메이크업을 진행하는 것이 대부분이다. 그러나 선수 개인 혹은 코치가 메이

5) Fink, J. S., [Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"?], Sport Management Review, 2016, 18(3), pp331-342.

6) 광정현, 이선희, [체육철학: 미디어에 투영(投影)된 여성스포츠 선수의 외모. 움직임의 철학: 한국체육철학회지], 2014, 22(1), pp52-69.

7) 한보라, [메이크업에 나타난 고스 스타일 특성에 관한 연구 : 2002년~2006년 파리 컬렉션을 중심으로], 숙명여자 대학교 석사학위논문, 2007

크업을 하는 것은 전문성이 부족할 수밖에 없기에 메이크업 전문가를 경기장에 대동하여 경기 전 선수의 메이크업을 진행하기도 한다.

이와 관련하여, 심미적 종목과 유사한 특성을 지닌 발레무용수를 대상으로 한 선행연구의 결과에서는 메이크업 전문가의 분장을 통하여 발레무용수들이 심리적인 안정을 갖는 반응을 보인 것으로 나타났다⁸⁾. 이를 통하여 메이크업 전문가의 손을 통한 메이크업 그 자체가 선수들의 경기에도 직접적인 영향을 미치는 외적 변인일 수 있다고 판단할 수 있으며, 따라서 심미적 종목 선수들에게 메이크업은 경기력에 영향을 미치는 심리적 변인으로서 큰 영역을 차지하는 것이다.

그동안 메이크업에 관한 연구는 다양한 사회심리적 변인인 자아존중감, 대인관계, 심리적 안녕감 등과 관련되어 연구되어 왔다⁹⁾. 그중에서도 메이크업은 단점을 수정하고 장점을 부각시키는 것에 목적이 있으므로 자신감과 깊은 관계가 있다. 전해정, 김주덕(2015)¹⁰⁾의 연구논문에서 메이크업이 주는 효과는 자신감과 만족도의 상승이라고 하였으며, 또한 윤소영(2011)¹¹⁾의 연구에서도 메이크업은 자신감 향상의 심리적 효과를 주며 이러한 메이크업 이후의 긍정적인 기분변화는 표정에 나타난다고 하였다.

이러한 맥락에서 자신감은 선수들의 경기력과 밀접한 연관이 있는 매우 중요한 요인이지만, 심미적 종목 선수들의 메이크업과 자신감의 관계를 살펴본 선행연구는 찾아보기 어려운 실정이다.

-
- 8) 이재천, [인문사회과학영역: 메이크업세라피를 통한 무용수의 경쟁불안 심리 완화에 관한 연구-발레무용수에 대한 전문분장사의 분장을 통하여], 한국무용연구, 2011, 29(2), pp203-224.
 - 9) 전미자, [여대생의 베이스 메이크업 선호 형태와 만족도가 사회 심리적 변인에 미치는 영향], 한성대학교 석사학위논문, 2011.; 한동조, 이종순, [청소년들의 피부관리 및 메이크업행동과 자아존중감과의 관계], 한국메이크업디자인학회지, 2009, 5(2), pp193-202; 최승경, 길민찬, 김민신, [여자 중·고등학생 메이크업 실태 및 메이크업 행동 요인이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향], 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 2017, 7, pp409-420.
 - 9) 전해정, 김주덕, [여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향], 한국화장품미용학회지, 2016, 5(1), pp89-98.
 - 11) 윤소영, [메이크업과 헤어스타일이 인상형성에 미치는 영향], 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2001, 21, 22.

또한 운동선수를 대상으로 한 연구는 아니지만, 여중생을 대상으로 한 이여주(2016)¹²⁾의 연구에서 뷰티태도가 뷰티행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 결국 인식에 따라 형성되는 태도가 관련행위에 영향을 미친다는 것으로서 긍정적 메이크업 인식은 자기관리에도 긍정적 영향을 미칠 것이라 판단할 수 있다. 또한 남자대학생을 대상으로 한 우수진, 최근희(2011)¹³⁾의 연구에서도 미의식 요인에 관련된 하위요인들은 외모관리 행동에도 긍정적 영향을 미친다고 나타나 메이크업에 대한 높은 인식은 자기관리에 영향을 미칠 것이라 사료된다.

한편 자기관리가 자신감에 미치는 영향력을 살펴본 연구는 매우 다양하다. 심미적 종목과 그 특성이 유사한 무용전공자를 대상으로 한 연구에서 자기관리의 훈련관리와 대인관리가 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한 본연구의 대상과 동일한 심미적 종목인 체조선수를 대상으로 한 연구에서 자기관리의 4개 하위요인 모두가 자신감 요인에 영향을 주는 것으로 나타나 체조선수의 자기관리는 선수들의 자신감 향상에 매우 중요한 요인임을 나타내고 있다.

이러한 선행연구의 결과를 살펴보면, 메이크업 인식과 자신감의 사이에서 자기관리는 이들 관계를 매개할 것으로 판단할 수 있지만 이와 관련된 선행연구가 부족한 실정이므로 본 연구에서는 메이크업 인식과 자신감에 관계를 확인하고, 이들 관계에서 자기관리의 매개효과를 검증하고자 한다.

따라서 심미적 종목 선수들의 개인적 특성에 따른 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향을 검증하고, 메이크업 인식이 자기관리를 매개로 하여 자신감에 미치는 영향을 확인하고자 하는데 그 목적이 있으며, 본 연구결과를 통하여 메이크업 전문가의 활동 영역을 넓히고, 심미적 선수들에게도 메이

12) 이여주, [여중생의 뷰티에 대한 인식과 태도 및 행동에 관한 연구], 서울벤처대학원대학교 석사학위논문, 2016

13) 우수진, 최근희, [남자 대학생의 헤어, 피부, 메이크업에 관한 의식이 외모관리행동에 미치는 영향], 한국미용학회지, 2011, 17(1), pp185-195.

크업에 따른 자신감 향상에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구는 심미적 종목 선수들을 대상으로 메이크업 인식이 자기관리 및 자신감에 미치는 영향과 메이크업 인식과 자신감의 영향관계에서 자기관리의 매개효과를 규명하고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구문제

1. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 영향을 미치는가?
2. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자기관리에 영향을 미치는가?
3. 심미적 종목 선수들의 자기관리는 자신감에 영향을 미치는가?
4. 심미적 종목 선수들의 자기관리는 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 매개역할을 하는가?

연구문제에 따른 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자기관리에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 심미적 종목 선수들의 자기관리는 자신감에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리는 매개역할을 할 것이다.

II. 이론적 배경

1. 심미적 리듬운동

현대에는 대중적인 생활체육에서부터 전문적인 엘리트스포츠까지 여러 가지 형태로 다양한 신체활동이 존재하는데, 유럽의 Sport for All 현장¹⁴⁾에서는 야구, 배구, 농구, 축구, 핸드볼 등과 같은 각종 구기종목이나 게이트볼 등의 경쟁적·신체적 운동과 등산, 캠핑, 오리엔티어링, 빙벽타기, 수상스키, 제트스키, 요트, 래프팅, 워터슬레이, 윈드서핑, 스카이다이빙, 패러글라이딩, 행글라이딩, 경비행기, 열기구, 산악자전거, 인라인 스케이트, 킥보드, 스케이트보드 등의 야외활동, 조깅, 보디빌딩, 보건체조 등의 체력 단련 운동 및 리듬체조, 피겨스케이팅, 싱크로나이즈드스위밍, 댄스스포츠, 민속춤, 에어로빅 등의 리듬운동으로 총 네 가지의 활동 범주로 나누어 규정하였다¹⁵⁾.

유럽의 Sport for All 현장(The Council of Europe, 1980)에서 규정한 신체활동 중 하나인 리듬운동은 음악에 맞추어 기술동작 및 예술적 표현의 아름다움을 추구하는 운동이라는 특징을 가지고 있다. 특히 리듬운동은 선수나 관중들이 미적인 부분을 중요시 생각하는 경향이 있으며, 이에 따라 선수의 경기력에 대한 판정을 내리는 심판의 평가 기준에 아름다움이 포함되어 경기력이 평가되기 한다.

이처럼 리듬운동은 선수의 신체적 조건 외에도 의상이나 메이크업, 머리모양과 같은 외형적인 부분과 함께 신체의 움직임을 통한 감정의 표현을 중요시하여 내적인 것을 아름답게 표출하는 운동이며, 감정의 표현이나 동작의 우

14) Goodwillie, R., [European peatlands (No. 18-19)] Council of Europe, 1980.

15) 임번장, [사회체육개론], 서울: 서울대학교출판부, 2000

아함이 음악 등의 리듬과 조화롭게 어우러짐으로써 기술적 수준과 함께 예술적인 측면이 중요시되는 운동이라고 할 수 있다¹⁶⁾.

또한 음악과 함께 리듬에 맞춰 움직임을 연결시켜 우아하고 아름답게 감정을 표현하는데 중점을 두고 있는 리듬운동은 앞서 언급한 바와 같이 여러 종목이 존재하지만 본 연구에서는 리듬운동 중 동·하계 올림픽에 정식 종목인 리듬체조와 피겨스케이팅을 대상으로 메이크업의 심리적 작용을 분석하고자 한다.

1) 리듬체조

리듬체조는 고대 그리스의 이상적인 신체교육이었던 ‘Gymnos’에서부터 유래되었고, 연대 경쟁 위주의 리드믹 스포츠 체조는 리듬체조와 댄스체조에서 발전하였다. 또한 리듬체조는 서부유럽에서 시작되어 러시아로 전파되면서 더욱 발전되고 체계적으로 경기화 되면서 다시 서부유럽 등 서방 국가들에게 소개되었다¹⁷⁾. 또한 1934년 이후 러시아에서 모던 짐네스틱(Modern Gymnastics)이 널리 알려지면서 스포츠로서 동유럽의 여러 국가들에 파급되었고, 리드믹 스포츠 짐네스틱(RSG: Rhythmic Sports Gymnastics)이라 불리게 되었으며 최근에는 리드믹 짐네스틱(R.G: Rhythmic Gymnastics)으로 정식 명칭이 변경되어 사용되고 있다.

리듬체조는 아름다운 신체적 움직임과 창조적 다양성이 결합됨으로써 여성적 아름다움의 극치를 보여주는 예술 스포츠로 정확하고 완벽한 난이도를 보여주어야 하는 기술적인 측면과 함께 예술적인 측면이 강조되는 운동이다¹⁸⁾.

또한, 리듬체조는 예술스포츠로서 기본적으로 보통 이상의 유연성과 많은

16) 정인화, [심미적 리듬운동 선수의 탈사회화 과정], 한국스포츠사회학회지, 2007, 20(1), pp67-84.

17) 한양순, [현대체조론], 서울: 동화문화사, 1979.

18) 김수정, [어린이 리듬 체조의 효율적인 지도를 위한 교수행동 분석 연구], 이화여자대학교 석사학위 논문, 1997.

근력을 요구하며 점프, 밸런스, 피봇과 유연성 및 웨이브와 같은 신체요소 난도를 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본의 다섯 가지 수구를 이용해 최고의 미적 표현을 추구하는 운동이다¹⁹⁾.

리듬체조는 운동선수의 체격과 같은 신체적 조건이 매우 중요하다 할 수 있고, 선수들의 의상과 음악, 수구의 색상 등과의 조화로움은 평가에 큰 영향을 미칠 수 있다²⁰⁾. 선수들은 수구를 활용하는데, 이 때 각 수구만의 특성을 살려 완벽한 수구조작을 훈련하여 숙련된 연기를 보여주어야만 한다²¹⁾. 또한 선수들의 메이크업과 머리 모양 등 외적인 모습에 대한 아름다움은 심판들이 심사를 하는 데에 있어서 큰 영향을 미치기도 하며, 선수들이 음악에 맞춰 어우러지는 감정의 표현연기는 심판의 감성을 자극함으로써 좋은 평가를 받는데 중요한 부분이 된다²²⁾.

선수들의 수구는 <그림 1, 2, 3, 4, 5>에 나타나 있는 것처럼 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본의 다섯 가지 종목이 있다. 이 5가지 종목의 수구는 2년에 한 번씩 로테이션 되며 한 종목을 제외한 4종목으로 경기를 진행한다. 이러한 4종목의 점수를 모두 합산하여 최종 순위가 가려지므로 우수한 수행을 전 종목에서 고르게 발휘하여야 한다.

또한 사방 13M의 매트 위에서 1분 15초~1분 30초 사이의 음악에 맞추어 신체 난도(BD)와 수구난도(AD) 그리고 댄스스텝 콤비네이션과 리스크 동작 등으로 구성된 프로그램을 연기한다. 이러한 난도 점수는 수행에 따라 10.0만점의 가점 형태로 채점되며, 예술 및 실시 점수는 10.0 만점에서부터 감점 형태로 채점된다. 예술점수에 해당하는 부분은 프로그램의 캐릭터,

19) 이덕분 외, [리듬체조 Basic], 셋별 D&P, 2001

20) 이덕분, [리듬체조 선수들의 신체성과 공간성에 관한 체험분석], 한국체육학회지, 1997, 36(4), pp72-78.

21) Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A, [Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study], International journal of sport and exercise psychology, 2007, 5(1), pp82-103.

22) 정인화, [따로 또 같이-전교조 교사의 개정 사립학교법에 대한 변명. 갈라진 시대의 기쁜 소식], 2006, 715, pp2-5.

논리적 연결, 역동적 변화, 신체나 얼굴의 불충분한 참여 등이 감점요인에 포함된다. 특히, 프로그램의 캐릭터 미비와 신체나 얼굴의 불충분한 참여가 예술점수의 감점요인에 속하므로 적합한 메이크업이 중요하다고 할 수 있다.



<그림 1> 리듬체조 줄 경기
(<https://goo.gl/images/sRzFu>
/검색일:2018.03.21)



<그림 2> 리듬체조 후프 경기
(<https://goo.gl/images/NzZYXC/>
검색일:2018.04.02.)



<그림 3> 리듬체조 볼 경기
(<https://goo.gl/images/jUVhai/>
검색일:2018.02.04)



<그림 2> 리듬체조 곤봉 경기
(<https://goo.gl/images/mtv9Ub/>
검색일:2018.05.01)



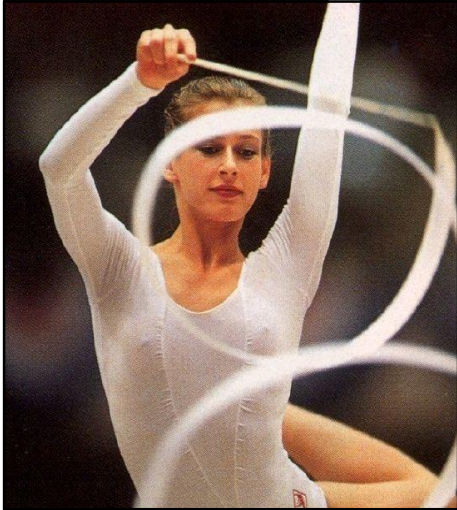
<그림 5> 리듬체조 리본 경기
(<https://goo.gl/images/XSZbcm> / 검색일:2018. 06. 01)

과거 리듬체조 선수들의 경기 모습을 살펴보면 지금과는 매우 다른 모습을 볼 수 있다. 의상은 단순한 레오타드의 형태의 경기복으로 자신의 나라를 대표할 수 있는 의상으로 선수가 보여주고자 하는 작품을 시각화하여 이미지화하지 못하였다. 하지만 선수들이 기량이 점차 뛰어나 기술 점수만으로 선수들을 평가할 수 없게 되자 예술적 점수의 비중이 점차 중요하게 되었다.

리듬체조 선수들의 과거 메이크업 형태를 살펴보면 1980년대는 <그림 6>과 같이 경기복에 장식이 전혀 없고 단순한 레오타드 형식으로 되어있다. 그와 마찬가지로 메이크업 또한 가장 기본적인 메이크업으로 수수한 것을 볼 수 있다. 또한 <그림 7>과 같이 경기복 디자인과 색상은 단순하지만 아이메이크업의 색상을 수구의 색상에 맞춰 디자인하는 정도의 특징을 볼 수 있다.

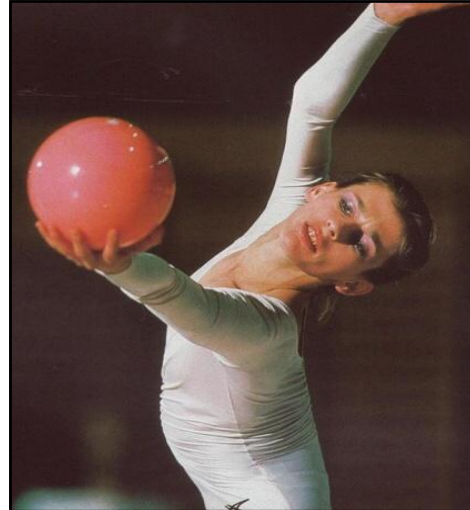
최근 리듬체조선수들의 의상과 메이크업을 비교한다면 경기가 아닌 연습경기

라고 느껴질 만큼 매우 단순하고 기본적이다.



<그림 6> Bianka Panova
(BUL)선수

(<https://goo.gl/images/FsNZYL>
/검색일:2018.05.27)



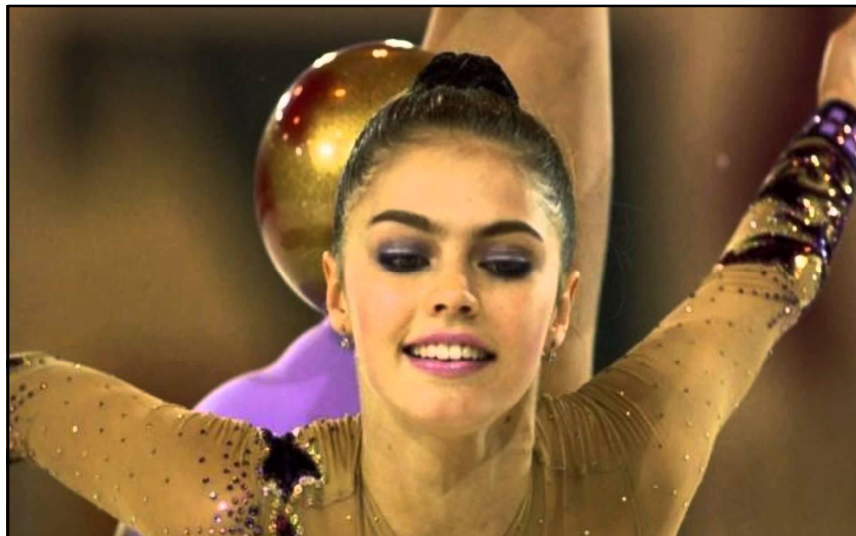
<그림 7> Bianka Panova
(BUL)선수

(<https://goo.gl/images/vTiHj4>
검색일:2018.02.23)

1990년대는 <그림 8, 9>과 같이 80년대와는 다르게 경기복에 스팅클이나 스톤 장식이 허용되면서 보다 화려해지고 다채로워진 것을 볼 수 있다. 이에 따라 메이크업도 경기복과 수구에 맞춰 화려하고 진하게 발색되기 시작하였다. 또한 경기 종목과 프로그램에 따라 의상을 디자인하고 전체적인 이미지를 맞추어 메이크업과 헤어, 그리고 수구의 색상까지 고려하여 경기를 관람하는 관객들에게 깊은 인상을 남겼다. 선수들은 화려한 의상과 메이크업으로 자신을 돋보일 수 있는 얼굴표정과 연기를 하기 시작하였고 관객들은 선수들의 경기를 아름다운 하나의 예술작품으로 기억하게 되었다.



<그림 8> Alina Kabaeva(RUS)선수
(<https://goo.gl/images/BM5EP4> /검색일:2018.05.01)



<그림 9> Alina Kabaeva(RUS)선수
(<https://www.youtube.com/watch?v=fuB1FStm8PI>/검색일2018.02.05)

2000년대에 들어서는 경기복에도 큰 변화가 생겨 치마 디자인도 가능하도록 규정이 변경되었으며 이에 따라 선수들의 메이크업은 90년대와 같이 화려하지

만 보다 각각의 개성과 프로그램의 컨셉을 전체적으로 고려해서 메이크업을 하기 시작하였다. <그림 10> Anna Bessonova 선수처럼 강렬한 프로그램에서 깔끔하고 명암이 도드라지는 아이메이크업을 하거나 <그림 11>의 Yevgeniya Kanayeva 선수와 같이 우아한 프로그램에서 파스텔 톤의 색조 메이크업을 하는 등의 차이를 볼 수 있다.



<그림 10> Anna Bessonova(UKR)
(<https://goo.gl/images/6qM8oj/>
검색일:2018.05.04)



<그림 11> Yevgeniya Kanayeva(RUS) 선수
(<https://goo.gl/images/TjgouL/> /검색일:2018.04.02)

2010년대 리듬체조 메이크업은 프로그램 하나에 맞추는 것을 넘어서 선수 개인만의 이미지 메이킹에도 활용되기 시작하였다. <그림 12>나타난 Margarita Mamun(RUS) 선수의 곤봉연기에서는 가수 퀸(Queen)의 ‘we will Rock you’라는 록 음악을 사용한 프로그램으로 그에 걸맞은 강한 메이크업이 돋보였는데, 이 선수는 메이크업을 활용하여 세계 랭킹 1위 선수로서의 자신감과 카리스마를 나타내며 곧 참가할 올림픽에서의 우승후보임을 강력하게 어필하였다. 또한 <그림 13>의 손연재(KOR) 선수의 후프연기의 사진을 보면 아시아권 선수로서 손연재 선수가 가지고 있는 귀여운 이미지를 강조하기 위해 핑크톤 블러셔와 립 컬러로 다른 선수들과는 다른 이미지를 어필하였다. <그림 12>의 Margarita Mamun(RUS) 선수의 메이크업과는 대조되는 이미지로 선수들은 메이크업의 변화를 통하여 프로그램의 내용에 대한 표현뿐만 아니라 선수 개인의 이미지 표현을 고려한다는 것을 알 수 있다.



<그림 12> Margarita
Mamun(RUS)선수(<https://goo.gl/images/Q9pBPN> /
검색일:2017.08.12)



<그림 13> 손연재(KOR)선수
(<https://goo.gl/images/LjpUVV>/검색일:2017.09.08)

2) 피겨스케이팅

현대의 피겨스케이팅은 1860년대 중반 발레 교사인 잭슨 헤인즈(Jackson Haines)에 의해 얼음위에서 금속의 날로 된 스케이트를 신고 발레에 기반을 둔 예술적 동작을 하면서 시작되었다. 1891년 제1회 유럽피겨선수권대회가 열리고, 1892년 국제스케이팅연맹(ISU)의 결성으로 1896년 러시아 상트페테르부르크에서 제1회 세계피겨선수권대회가 개최되었다.

올림픽에서는 영국 런던(1908), 제4회 하계올림픽 때 첫 선을 보여 남녀 싱글과 혼성 페어 경기가 있었으며, 1924년 동계올림픽이 시작되면서 대표적인 종목으로 자리 잡게 되었다. 이후 오스트리아의 인스브루크에서 개최된 제12회 동계올림픽경기대회(1976)에서 아이스댄스 종목이 추가되었고, 러시아 소치에서 열린 제22회 동계올림픽(2014)에서 단체전에 해당하는 팀이벤트 종목이 추가되었다.²³⁾

2000년대 초반까지 국제무대에서 별다른 성적을 보여주지 못한 피겨종목은 김연아 선수의 등장으로 국내에서 각광받는 종목이 되었다.

이러한 피겨스케이팅은 스포츠 종목 중 예술성이 가장 강조되는 종목 중 하나로 꼽을 수 있다. 피겨스케이팅은 스케이트를 하나의 도구로 활용하여 완벽한 기술을 구사하는 것과 더불어 내면의 감정연기가 필요하다²⁴⁾. 또한 피겨스케이팅 선수는 외적으로 보여 지는 신체적인 체격 조건이나 헤어스타일, 아름다운 의상 등이 선수의 기량을 더욱 세련되고 우아하게 보여준다²⁵⁾. 더불어 선수의 동작과 음악의 조화로움은 미적 표현을 더욱 돋보이게 함으로써 높은 점수를 받는 데에 있어서 많은 영향을 끼친다고 할 수 있다²⁶⁾. 따라서 피겨스

23) 피겨스케이팅 [figure skating] (두산백과 검색일: 2018.04.17)

24) 김승일, 박하연, [무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현의 효과], 한국무용학회지, 2016, 16(1), pp57-68.

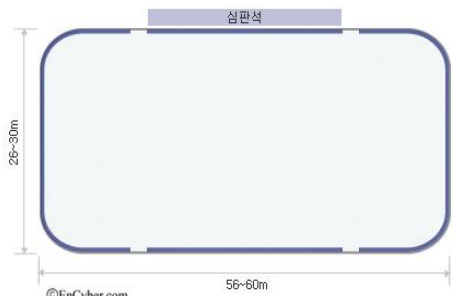
25) 장아름, [피겨스케이팅 의상디자인의 내용분석과 미적 특성 연구], 성신여자대학교 대학원 석사학위논문, 2010.

26) 고성희, [피겨스케이팅의 예술성 평가요인이 융합적인 경기력에 미치는 영향], 한국과학예술포럼, 2016, 22, pp1-10.

케이팅 선수들은 스케이트를 자사의 신체 일부로 생각하면서 활용하여 빙상 위에서 우아하고 아름다운 연기를 관중과 심판들에게 보여주면서 자신의 경기력을 보여주는 것이기 때문에 피겨스케이팅은 다양한 스포츠 종목 가운데서도 미적 가치에 대한 평가를 받는 대표적인 스포츠 중의 하나라고 할 수 있다.

피겨스케이팅은 <그림 14>와 같이 길이 56~60m, 너비 26~30m의 직사각형 규모의 빙판에서 스케이트를 신고 경기를 진행한다. 선수들이 신는 스케이트는 경기력에 매우 직접적인 영향력을 미칠 뿐 아니라 선수의 신체 부상과도 연결되는 중요한 장비이다(그림 15). 그러나 국내에 제작하는 곳이 없어 선수들이 해외의 수제품 부츠를 주문제작 하는 방법을 이용하다 보니 주문한 뒤 부츠를 받기까지 오랜 시간이 소요될 뿐 아니라 장비의 이상이 생기더라도 수선이 어려운 실정이다. 경기시간은 쇼트프로그램은 2분 40초(±10초), 프리스케이팅은 남자 4분 30초 여자는 4분간(±10초) 경기를 진행한다. 경기 종목은 남녀 싱글 종목과 페어, 페어와 비슷하지만 다른 규정을 지닌 아이스 댄스 종목과 위의 4개 종목을 합산하여 순위를 정하는 단체전인 팀이벤트 종목으로 구분되어 진다.

또한 피겨스케이팅의 프로그램은 점프와 스핀 그리고 스텝 등의 기술이 음악과 어우러져 연속적으로 실행하는 일련의 동작으로 구성된다. 점프 동작은 <그림 16>과 같은 악셀 점프가 실행하기 매우 까다로운 점프로 알려져 있으며, 스핀은 <그림 17>에 나타난 것처럼 다양한 종류가 있으나 국내 '김연아' 선수가 특이점을 지닌 유나스핀을 개발해 수행함으로써 큰 인상을 남겼다.



<그림 14> 피겨 스케이팅 경기장
규격
(<https://goo.gl/images/cFDeq2/>
검색일:2018.06.01)



<그림 15> 피겨 스케이트
(<https://goo.gl/images/Hx4z2A/>
검색일:2018.05.02)



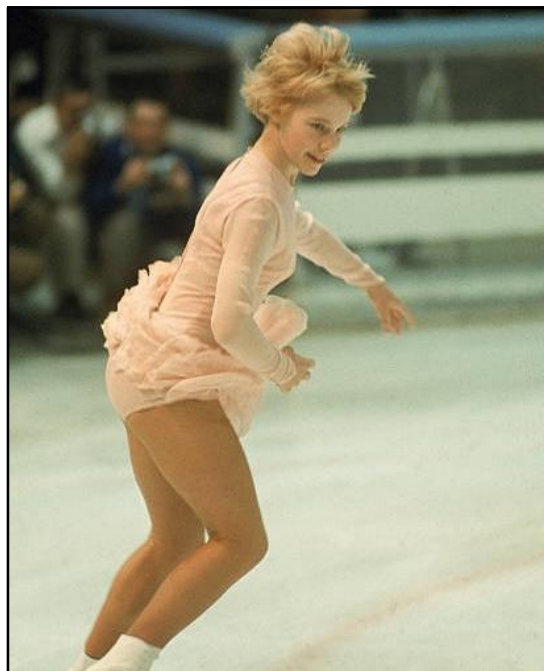
<그림 16> 피겨스케이팅 스피어의 종류
(<https://goo.gl/images/huiT4o/> 검색일:2018.02.03)



<그림 17> 피겨스케이팅의 악셀 점프(Axel jump)
(<https://goo.gl/images/TrVfnR/> / 검색일:2018.02.02)

또한 피겨스케이팅 선수들도 경기 출전 시 메이크업을 다양하게 활용하여 프로그램의 캐릭터와 분위기를 형성하도록 하고 있다.

1970년대는 <그림 18> 과 같이 기본적인 유니폼으로 장식이 없고 단순한 형태를 지니고 있다. 이에 맞춰 메이크업 또한 기본적인 요소만 가지고 활용되었을 뿐 진한 발색을 전혀 활용하지 않은 것을 볼 수 있다.



<그림 18> Janet Lynn(USA)선수
(<https://goo.gl/images/PbX4h7>
/검색일:2018.03.01)

1980년대는 이전 70년대와는 다르게 <그림 19>과 같이 유니폼의 장식이 화려해져 현재 유니폼 형식과 거의 근접한 형태이다. 유니폼의 색상과 비슷하게 메이크업이 화려하게 이루어진 것을 볼 수 있다. 또한 블러셔가 강조되어 좀 더 발달한 느낌을 연출하고 있다.

1990년대에 들어서는 <그림 20>과 같이 경기복의 장식이 더욱 많아져 화려해진 것을 볼 수 있다. 또 한 가지 특이점은 이전까지는 귀걸이를 착용하지 않았는데 90년대 들어서는 선수들이 귀걸이도 경기복의 일부처럼 착용하고 경기에 임하는 것을 볼 수 있다. 메이크업은 여전히 무대분장처럼 블러셔까지 과하게 강조하는 스타일이 유지되었다.



<그림 19> Linda Fratianne(USA)선수
(<https://goo.gl/images/PbX4h7>
/검색일:2018.03.03)



<그림 20> Tonya Harding(USA)선수
(<https://www.bing.com/th?id=OIP.1wZDWgGkxJoAEYtIHe5HRQHaLi&w=125&h=193&c=7&o=5&pid=1.7> /
검색일:2017.02.12)

2000년대 피겨스케이팅은 이전에 비해 프로그램에서 보여주고자 하는 이미지를 시각적으로 전달하기 위해 의상과 헤어, 메이크업에 많은 관심을 가지고 중요하게 인식하고 있다. 2010 밴쿠버 올림픽 금메달리스트, 2014 소치 올림픽 은메달리스트인 김연아 선수는 자신의 메이크업 노하우에 관하여 언급한 적이 있다. 주니어 때부터 메이크업을 직접 하기 시작했는데 가장 공들여서 하는

부분은 아이메이크업이라고 하였다. <그림 21>과 같이 2008-2009 시즌에서 선보였던 ‘죽음의 무도’ 쇼트 프로그램에서는 어두운 죽음을 표현하기 위해 화려한 색을 배제하고 검은 색의 의상과 검은 아이라인을 평소보다 두껍게 그려 강렬한 인상을 남겼다.



<그림 21> 김연아(KOR)선수
(<http://cfs15.tistory.com/original/22/tistory/2009/02/08/00/20/498da6ad1c906/> 검색일:2018.04.01)

반면, 2009-2010 시즌에서 선보였던 ‘조지 거쉰’의 ‘피아노협주곡 바장조’ 프리 프로그램에서는 검정 아이섀도우를 사용하여 그라데이션을 주고 그 위에 아이라인을 얇게 하는 방식으로 메이크업을 바꿨다고 하였다. 이는 연기를 할 때는 심판들이나 관객들이 얼굴 전체에서 눈을 중점적으로 보기도 하며 눈으로 감정을 담아내야 하는 것들이 많아서 항상 눈을 강조한다고 김연아 선수는 인터뷰하였다(그림 22).



<그림 22> 김연아(KOR)선수
(http://blog.daum.net/_blog/photoImage.do?blogid=0ZIaW&imgurl=http://cfile223.uf.daum.net/original/1142A34D4E33B6E0157991/
검색일:2018.02.05)

2010년대 피겨스케이팅 메이크업을 살펴보면 국가대표 유영선수는 2016년 아라비안 풍 음악을 배경으로 한 싱글 프로그램에서 <그림 23>과 같은 독창적 메이크업을 활용해 눈길을 끌었다. 화려한 비즈 장식을 얼굴에 부착하여 전체적인 이미지를 통일하여 좀 더 작품에 몰입감을 준 메이크업이다. 임은수 선수는 2017년 ‘미스사이공’ OST를 사용한 프리 프로그램에서 곡 해석에 걸맞은 메이크업을 선보여 마치 뮤지컬의 여주인공의 연기를 보는 것과 같은 이미지를 연출하여 경기 프로그램을 더욱 완성도 있게 준비하였다(그림 24).



<그림 23> 유영(KOR)선수
(<https://youtu.be/TTK40zc3bEU/> 검색일:2018.01.12)



<그림 24> 임은수(KOR)선수
(<https://youtu.be/CcG4bMfid7c/> 검색일:2018.02.03)

2. 외적 이미지 인식

1) 이미지(Image)

이미지(Image)란 마음속에 그려지는 상으로 표상, 심상, 영상 등을 의미하며, 이미지는 내적인 힘과 외적인 힘의 상호작용이라고 일컫는다. 이때 내적인 힘이란 외적인 힘을 눈과 두뇌에 의해서 균형을 회복하려는 힘을 말하고, 외적인 힘이란 눈을 자극하여 망막의 변화를 생기게 하는 빛의 근본을 말한다²⁷⁾. 또한 이미지란 개인이 어떠한 대상에 대해 가지는 일련의 신념과 인상 및 태도로 정의된다고 할 수 있기 때문에 사진이나 그림과 같은 시각적인 것들과 기호나 음악과 같은 상징적인 것들을 모두 포함하는 실제의 가시적인 표현이라고 이야기 할 수 있다²⁸⁾.

이미지의 어원은 라틴어의 이마고(Imago)에서 모방을 뜻한다. 사전적인 의미로는 어떤 사물이나 사람에 대해서 떠오르는 직관적인 인상이라고 할 수 있다²⁹⁾.

이미지의 본질적인 의미는 이미지를 구성하는 기호체계와 다른 기호들과의 결합으로 인하여 그 의미가 변하는 동시에 그 의미가 해석되는 상황이나 시기에 따라 변한다. 이러한 추상적인 개념의 이미지는 한 개인이 특정 대상에 대해 가지는 신념, 아이디어, 인상의 총체라고 할 수 있는데 심리적으로 볼 때 이미지는 인간이 어떠한 대상에 대해 품고 있는 기성 개념으로서의 영상이며, 이는 감정적인 것과 지각적인 것이 결합된 것으로 파악된다³⁰⁾. 따라서 이미지는 객관적인 것이라기보다는 주관적인 것이라고 정의할 수 있다.

사회심리학에서 이미지는 인지적 처리과정을 통해 형성되고 주체나 객체에

27) Kepes, Gyorgy, [시각언어], 유한태(역), 서울: 대림서광, 1983, p16

28) 송은영, [제주지역 여대생의 외적 이미지에 대한 인식 및 메이크업의 영향에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2006, 6, pp67-85.

29) 오선숙, 홍성순, 김지양, 전명숙, 김순하, [퍼스널 이미지메이킹], 경춘사, 2017.

30) 김경호, [이미지메이킹의 이론과 실제], 서울: 높은오름, 2008.

대한 불완전한 정보에 접근하는 정신적인 그림으로 이미지가 한 번 형성되면 사람들은 주체나 객체의 객관적인 실제 양상에 반응하기보다는 주관적으로 형성된 이미지에 의해서 반응한다³¹⁾. 따라서 이미지는 어떠한 대상이나 사물에 대하여 개인이 주관적으로 지각하여 형성된 실제와 허상의 결합체라고 할 수 있으며, 실제에 대한 상징이기도 하나 특정한 하나의 요소가 아닌 그와 관련된 전체를 의미하는 포괄적인 개념이라고 할 수 있다³²⁾.

이러한 이미지는 외적인 이미지(External Image)와 내적인 이미지(Internal Image)로 분류할 수 있다. 외적인 이미지는 겉으로 나타나는 종합적인 이미지로써 생김새, 언행, 자세, 표정 등의 꾸밈 행동을 통하여 표현되는 현상을 말하며, 내적 이미지란 인간의 심리적, 정신적, 정서적인 특성 등이 고유하고 독특하게 형성되어 있는 상태로써 심성, 생각, 습관, 욕구, 감정 등의 유기적인 결합체를 의미하며 한 사람의 이미지를 구축하고 형성해 내는 근간이며 본질이라고 할 수 있다³³⁾.

이미지는 다면적이고 주관적이므로 이미지의 유형도 다양하다고 할 수 있다. 따라서 외적이미지를 강화하여 긍정적인 내적이미지를 끌어내는 시너지 효과를 얻는 것이 중요하다고 할 수 있다. 이미지 유형은 실제적, 이상적, 면경적, 상황적 이미지로 분류할 수 있다.

실제적 자기이미지(actual self-image)는 현재의 자기 자신에 대하여 갖고 있는 이미지로서 객관적인 실제와 다를 수 있다고 하였다. 실제적 자기이미지는 정신적 자기, 신체적 자기, 감지된 자기 등이 포함된다.

이상적 자기이미지(Idea self-image)는 어떤 사람이 되고 싶어하는 자신의 이상적인 모습을 말한다. 많은 사람들은 외모를 관리할 때 실제적 이미지보다 자신이 되고 싶은 이상적인 이미지에 더 가깝게 자신을 표현하려고 한다.

31) 홍성열, [사회심리학], 서울: 시그마프레스, 2004.

32) Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M, [Social psychology. 2nd ed], New York: Prentice-Hall INC, 1981.

33) 김경호, 황병수, [리더쉽을 키우는 참 좋은 이미지], 용인: 연, 2005.

면경자기란 인간은 자신에 대한 느낌이나 이미지는 주변 사람들과 밀접한 관계가 있다. 면경자기(looking-glass self)는 자신의 이러한 준거집단을 통해 객관적인 입장에서 이해하고 하는 것이다.

상황적 자기이미지(Situational self-image)는 특정한 상황에서 다른 사람이 자신에 대하여 가져왔으면 하는 이미지를 말한다. 이미지는 다면적이므로 상황에 따라 서로 다른 자기이미지를 가지길 원한다. 사회에서는 성별, 연령, 직업, 역할에 따라 각각 다른 이미지를 가지고 있고 이러한 특정한 상황에 놓일 때는 고정적인 이미지나 이상적인 이미지가 아닌 특정 상황에 맞는 이미지와 일치하는 외모나 행동을 하게 된다고 한다. 따라서 현대 사회의 이미지 메이킹에서는 T. P. O(Time, Place, Occasion)에 맞는 상황적인 이미지 연출이 중요하다³⁴⁾.

2) 외적 이미지(External Image)

외적인 이미지는 내적인 이미지와 다르게 사람들에게 외부로 보여 지기 때문에 다른 사람과 자신을 비교하게 되고, 대부분의 사람들은 자신의 외적 이미지에 많은 관심을 가지고 있으며 그렇기 때문에 외모가 더 나아지도록 노력한다. 따라서 외적 이미지는 자신이 스스로 만들어 내는 것이라고 할 수 있다. 또한 외적 이미지는 우리가 타인을 지각할 때 사용하는 단서로 신체적 특성, 체격, 얼굴모습, 의복, 화장, 안경과 같은 악세서리, 건강상태, 체취 등을 포함한다³⁵⁾. 특히 외적 이미지는 대인관계에서 중요한 역할을 하며 처음 만나는 사람의 외적 이미지는 인상형성에 중요한 영향을 미치며, 메이크업과 의상, 헤어스타일 등은 외적 이미지를 돋보이게 하는 중요한 요소이다³⁶⁾.

34) 권혜숙, 황선진, 권혜옥, 김 윤, [패션과 이미지 메이킹], 수학사, 2004

35) 조슬기, [외적 이미지를 리드하는 여성들의 외모관리행동 연구], 성신여자대학교 조형대학원 석사학위논문, 2006.; 김경호, [이미지메이킹의 이론과 실제], 서울: 높은오름, 2008.

36) 박재린, 윤대혁, [인간관계의 이해], 서울: 무역경영사, 1997.; 오지영, 김영철, [대학생의 성격 유형에 따른 헤어 스타일과 의복 이미지 선호 연구], 복식문화연구, 2006, 14(4), pp635-646.

3) 메이크업의 개념 및 정의

메이크업(Make-up)이란 우리말로 화장(化粧)을 의미하며, 서양에서는 영어로 메이크업(Make-up)을 페인팅(Painting), 토일렛(Toilet), 드레싱(Dressing), 프랑스어 ‘마꾸아쥬(Maquillage)’ 등으로 표현해왔다³⁷⁾.

메이크업이라는 용어는 16세기 셰익스피어의 희곡 중에서 페인팅(Painting)이라는 용어가 등장하면서 시작되었다. 16~17세기에서는 연백을 원료로 만든 분을 페인트(Paint)라고 불렀으며 이러한 분에 색상과 향료를 섞어 다채로운 안료를 얼굴에 색칠하는 행동을 페인팅이라고 하였다. 메이크업(Make up)이라는 정식 용어는 17세기 영국의 시인 리처드 크랏슈(Richard Crashou)에 의해 처음 사용되었다. “메이크업이란 여성의 매력을 높여 주는 행위”라 하여 최초로 메이크업이라는 단어를 사용하였지만 대중화되지 못했다. 20세기에 들어서 맥스팩터(Max Factor)라는 분장사에 의해 메이크업이라는 용어가 대중화되어 오늘날까지 화장의 의미로 사용되어오고 있다³⁸⁾.

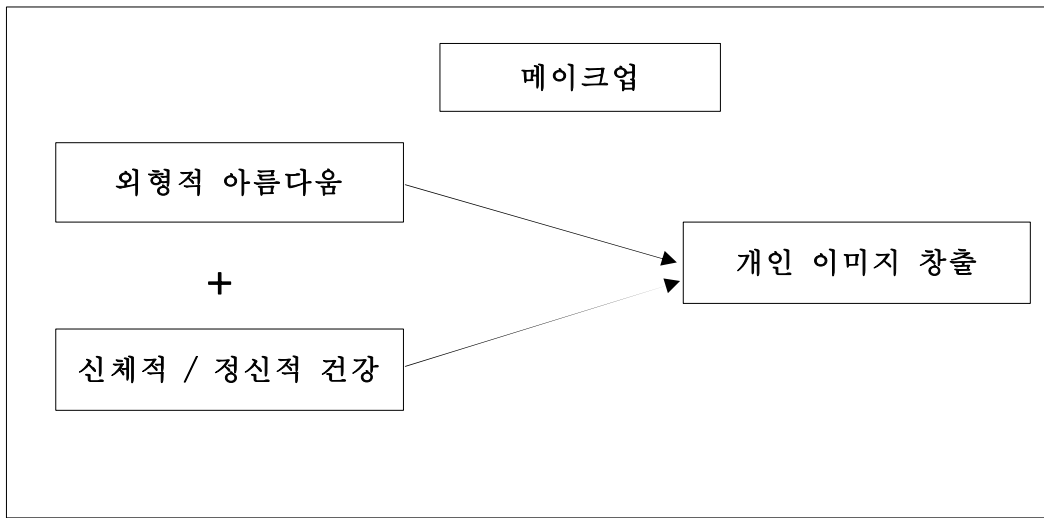
메이크업과 동의어로 사용되는 ‘코스메틱(Cosmetic)’은 본래 그리스어인 코스메티코스(Cosmeticos)에서 유래하였다. 이는 무질서, 혼돈의 의미인 카오스(Chaos)의 반대의미인 코스모스(Cosmos)에서 유래하여 ‘질서 있는 체계’ 또는 ‘조화’를 의미한다.

메이크업은 협의의 의미로 “색상을 부여하여 외형적인 아름다움을 추구하는 것”으로 정의되나, 현대적인 의미로는 이러한 단순한 개념에서 벗어나, “피부 및 근육의 생리적인 기능을 높여 건강미를 나타내는 신체적 건강과 정신적 건강을 포함하여 개인적인 이미지를 창출해 내는 것”을 말한다고 하였다³⁹⁾.

37) 이지영, 박정신, 박효원, 김현희, [NCS 기본메이크업], 청구문화사, 2017.

38) 양진희 외 7명, [Make up Design], 광문각, 2011.

39) 이화순, 장미숙, 안진정, [메이크업 미학 & 디자인], 경춘사, 2018.



<그림 25> 메이크업의 현대적 의미

메이크업(Make-up)은 외모관리행동으로서 다양한 미용형태 중에서도 많은 사람들이 중요한 부분으로 인식하고 있으며 사회의 전반적인 문화적 현상을 잘 반영하고 있으며 다양한 미적 요소들과 함께 시대의 흐름에 따라서 변천해 왔다⁴⁰⁾. 과거에는 사람들이 ‘화장’이라는 단어를 생각했을 때 ‘얼굴을 치장하는 행위’라는 일반적인 개념만을 떠올렸다면 현대에 들어서는 과거의 고정관념에서 벗어난 메이크업에 대한 새로운 인식에 많은 변화가 일어나고 있다⁴¹⁾.

메이크업의 사전적 의미는 ‘신체의 아름다운 부분을 돋보이도록 하고, 약점이나 추한 부분을 수정하거나 위장하는 수단’이라고 할 수 있으며, ‘화장하다’, ‘분장하다’하는 의미를 가지고 있다⁴²⁾. 이처럼 메이크업은 자신의 개성을 돋보이도록 하는 것으로 아름다움의 표현방법이라고 할 수 있고, 얼굴형, 이목구비 등 사람들마다 각자 지니고 있는 개성에 따라 개인의 결점을 보완하고 장점을

40) 정은영, [여자프로선수의 외모관리행동이 스포츠자신감과 스포츠몰입에 미치는 영향], 강원대학교 대학원. 석사학위논문, 2012.

41) 진보경, [한국여성의 메이크업 이미지와 컬러에 관한 연구. 홍익대학교 산업대학원. 석사학위논문, 2008.

42) 김남희, [Base Make up], 서울: 예림, 2003.

돋보이도록 하면서 더욱이 아름답게 가꾸어 주는 것이다⁴³⁾. 또한 메이크업은 얼굴에 색상을 부여하면서 자연스러운 고유미와 개성미를 창출해내는 모든 행위를 일컬으며, 화장품이나 도구를 사용하여 자신이 가지고 있는 결점을 보완하거나 수정하는 ‘미적 가치 추구 행위’의 의미로 통용되고 있기도 하다⁴⁴⁾. 최근에는 각자의 개성을 더욱 강조하면서 새로운 이미지를 만들어내는 것에 중점을 두는 이미지 메이크업이 강조되고 있다⁴⁵⁾.

또한 메이크업은 각 개인이 타고난 외모의 특성을 살려 어색하지 않게 자기표현을 연출할 수 있는 수단 중 하나로서 사회에서 요구하는 외모 조건에 더욱 밀접하게 다가갈 수 있는 방법 중 하나라고 할 수 있다. 대부분의 사람들은 메이크업의 의미를 단순히 여성들이 자신의 외모에 아름다움을 더하기 위한 보조적 수단 정도로 인식하고 있으나 진정한 메이크업의 의미는 주어진 상황에서 본인의 매력을 얼마만큼 효과적으로 연출해내는가에 달려있으며, 사람들은 메이크업으로 인하여 자신의 외모가 아름답게 변화는 것을 보며 행복해하기도 한다⁴⁶⁾. 또한 사람들은 거울을 통해서 자신의 모습을 관찰함으로써 외모에 자신 있는 부분과 그렇지 못한 부분을 파악한 후에 수정 및 보완을 위하여 외모를 가꾸면서 심리적 안정과 안도감을 얻게 되기도 하고, 이제까지의 자신의 모습에서 벗어나 새로운 모습의 자신을 만들어내게 되는 것이다⁴⁷⁾.

Cox & Glick(1986)⁴⁸⁾의 연구에서는 화장을 하지 않은 경우보다 화장을 한

43) 윤소영, [여대생의 외모관리에 대한 의식 및 태도연구], 한남대학교 대학원 석사학위논문, 2007.

44) 송지선, [남성 메이크업 실태와 심리에 미치는 영향 연구], 건국대학교 산업대학원. 석사학위 청구논문, 2016.

45) 정광하, [메이크업이 이미지효과에 미치는 영향: 20대 여성을 중심으로], 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문, 2007.

46) 정은영, [여자프로선수의 외모관리행동이 스포츠자신감과 스포츠몰입에 미치는 영향], 강원대학교 대학원. 석사학위논문, 2012.

47) 이시원, [공적사적 자의의식에 따른 바디이미지와 외모관리행동에 관한 연구], 성신여자대학교 대학원. 석사학위논문, 2004.

48) Cox, C. L., & Glick, W. H, [Resume evaluations and cosmetics use: When more is not better], Sex Roles, 1986, 14(1-2), pp51-58.

경우에 더 긍정적인 반응이 나타날 수 있음을 제시하였는데 이는 화장을 하는 것은 자신의 이미지 변화를 유도할 수 있기 때문에 자기평가나 타인과의 관계에 변화를 가져오며, 자신의 공공 이미지를 화장으로서 일부 통제할 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 이처럼 화장은 개개인에게 있어서 자신을 표현하는 수단이며, 자신만의 장점을 매력적으로 드러내기 위한 행동이라고 할 수 있다⁴⁹⁾.

오늘날의 메이크업은 종류와 기능이 점점 많아지고 발달하고 있다. 특히 한 분야에 한정되지 않고 다양화 되어 가는데 무대, 영상 산업 등의 예술분야와 함께 성장하고 있어 이는 창조적인 표현 수단의 중요한 요소로서 발전하고 있다⁵⁰⁾.

4) 메이크업의 목적

본래 메이크업의 목적은 자신의 신체나 그 일부분을 아름답게 수정하여 장점을 부각시켜주고 단점을 커버해주어 내적인 부분과 외적인 부분을 조화롭게 상호작용을 이뤄내 자신만의 독특한 개성을 연출하여 미적 감각을 극대화시키는데 있다. 첫째, 피부보호의 목적으로 외부환경으로부터 보호할 수 있다. 둘째, 미화(美化)의 목적으로 외모 결점은 보완하고 장점을 부각되게 하여 미적인 아름다움을 요한다. 셋째, 사회기능적인 목적으로 외모를 단장함으로써 자신감을 부여하고 긍정적인 효과를 증가시킬 수 있다. 넷째, 개인의 성격이나 사고방식, 가치를 추구하는 등 심리적인 측면을 보여줄 수 있다. 이는 개인의 가치관이나 의식을 표명하는 활동이기도 하는 동시에 메이크업을 통해 안정감과 자기만족, 자존감 등을 얻을 수 있기도 한다⁵¹⁾.

49) 김성남, 이경숙, [20~ 40 대(代) 여성(女性)의 외모관심도(外貌觀心度)에 따른 외모관리행동(外貌管理行動)], 패션비즈니스, 2007, 11(4), pp29-41; 김경순, [세기말에 나타난 메이크업의 경향-컬렉션 메이크업과 브랜드메이크업을 중심으로], 한국미용학회지, 2000, 6(3), pp527-549.

50) 김활란, 김도이, 김연아, 최정순, 황선희, [MAKE UP TO MAKE UP], 한맥 HANMAEK BOOK, 2013.

5) 메이크업 조건

메이크업을 시행하는데 있어서 완성된 이미지 메이크업을 하기 위해서는 다음과 같은 조건이 필요하다.

첫째, 일관성(Consistency)

통일감 있는 일관적인 이미지를 만들어낸다.

둘째, 조화(Balance)

헤어, 메이크업, 의상 등의 전체적인 이미지가 조화를 이루어야 하며, T. P. O(Time, Place, Occasion)를 잘 맞춰야 한다.

셋째, 대비(Contrast)

색상, 명도, 채도를 이용하여 색의 대비 효과를 주어야 한다.

넷째, 변화(Change)

눈썹, 아이라인, 입술선의 변화와 같이 얼굴의 선이나 면을 강조하여 변화감을 주거나 입체적인 감을 주어 변화를 주어야 한다.

다섯째, 대칭(Symmetry)

메이크업을 하면서 얼굴윤곽, 눈썹, 아이섀도우, 입술 등 좌우 균형을 맞춰야 한다.

여섯째, 그라데이션(Gradation)

색채를 사용하면서 색이 점층적으로 잘 이루어지게 사용해야 한다⁵²⁾.

51) 이지영, 박정신, 박효원, 김현희, [NCS 기본메이크업], 청구문화사, 2017.

52) 이지영, 박정신, 박효원, 김현희, [NCS 기본메이크업], 청구문화사, 2017.

6) 메이크업의 미적 효과

메이크업은 물리적인 면에서는 외적인 아름다움을 표현하여 인간의 미적 욕구를 충족시켜주는 효과가 있다. 메이크업의 주된 소재가 되는 얼굴은 타인이 가장 먼저 바라보게 되는 신체적 특징으로 다른 사람들과 대면하는 상황에서 흥미의 초점이 되기도 하며⁵³⁾, 하나의 개인을 나타내는 대표적인 표상으로 대인관계에서 많은 영향을 끼칠 수 있는 중요한 요소이기도 하다⁵⁴⁾. 즉, 한 사람의 외적인 부분은 대인관계에서 개인의 전체 인상을 결정하게 되는 중요한 단서로서의 역할을 할 수 있다⁵⁵⁾.

Hamid(1969)⁵⁶⁾는 메이크업의 유·무에 따라서 사람들마다 각각 개인의 인상이 다르게 지각되어 메이크업을 하지 않은 얼굴보다 메이크업을 한 얼굴이 세련됨, 자신감, 깔끔함, 친절함, 여성성, 보수성, 도덕성, 종교성 등에서 차이가 나타났기 때문에 메이크업을 한 여성이 더욱 친절하고 자신감 있으며, 여성적이고 세련된 인상을 형성한다고 하였다. 또 다른 선행연구에서는 메이크업을 한 얼굴에 대한 인상 평가에서 사회적인, 노력하는, 근심 없는, 재미있는, 자신 있는, 안정적인, 인기 있는, 조직적인 등의 이미지로 인식되어 메이크업이 메이크업을 한 사람의 외모적 특성에 영향을 주기 때문에 메이크업을 한 여성에게 더 호의적인 인상을 형성하게 되는 것이라고 제시하였다⁵⁷⁾. 그러므로 자기표현의 수단이 되는 대표적인 방법으로는 ‘메이크업’과 ‘의복’이라고 할 수 있으며⁵⁸⁾, 그 중에서도 개인의 매력을 결정하는 데에 있어서 핵심적인 부

53) DeLong, M. R., & Larntz, K, [Measuring visual response to clothing. Family and Consumer], Sciences Research Journal, 1980, 8(4), pp281-293.

54) 송미영, 박옥련, 이영주, [얼굴의 형태적 특성과 메이크업에 의한 얼굴 이미지 연구], 한국생활과학회지, 2005, 14(1), pp143-153.

55) Hassin, R., & Trope, Y, [Facing faces: studies on the cognitive aspects of physiognomy], Journal of personality and social psychology, 2000, 78(5), p837.

56) Hamid, P. N., [Changes in person perception as a function of dress], Perceptual and Motor Skills, 1969, 29(1), pp191-194.

57) Graham, J. A., [The psychology of cosmetic treatments], Praeger Publishers, 1985.

58) Hamid, P. N., [Style of dress as a perceptual cue in impression formation], Perceptual and Motor Skills, 1968, 26(3), pp904-906.

분이 되는 얼굴을 아름답도록 향상시키는 것은 메이크업이라고 할 수 있다. 따라서 현대에는 여성만이 아닌 남성들을 포함한 많은 사람들이 계속해서 메이크업을 통하여 자기 자신의 아름다움을 표현하려고 한다.

또한 메이크업을 통하여 이미지에 변화를 주어 자신이 표현하고자 하는 인상을 형성하는 것이 가능하다. 예를 들어서 분위기 있는 이미지는 차분하고 여성스럽다는 인상을 줄 수 있으며, 귀여운 스타일의 메이크업은 애교스러우면서 부드러운 인상을 형성할 수 있고, 활동적인 느낌의 메이크업은 생기 있고 적극적인 인상을 줄 수 있을 것이다. 이처럼 메이크업은 보편적인 아름다움을 추구함으로써 각자 개인이 가지고 있는 장점을 최대화 시키고 단점을 최소화시켜서 최대한으로 아름답게 보이도록 하는 미적 효과를 극대화하는 것이 가능한 것이라고 할 수 있다⁵⁹⁾. 따라서 메이크업은 이전의 미적인 측면의 역할을 넘어서 이미지와 성격, 연령과 성, 직업이나 직위 등이 표현되는 효과뿐만 아니라 보다 나은 이미지를 만들어 내는 것을 가능하게 한다⁶⁰⁾. 게다가 개인의 개성을 표현하는 방법으로서 메이크업이 대인간의 관계의 문제로 인식되는 것이라는 의견으로 미루어 볼 때, 사회의 문화적 과정에 의해서 개인의 이미지 형성이 이루어진다고 이야기 할 수 있다.

따라서 긍정적인 이미지 형성을 위하여 메이크업은 TPO(Time-시간, Place-장소, Objet-주제)에 맞도록 고려하여야 하고, 인물의 분위기, 헤어, 의상 등의 조화로움을 고려해서 연출해야 한다. 또한 색상과 명도, 채도 등을 이용하여 색의 대비(Contrast)효과를 주고, 아이라인과 눈썹 등의 아이 메이크업은 좌우 균형에 잘 맞추어 대칭(Symmetry)메이크업이 되도록 해야 한다⁶¹⁾.

59) 정수진, 강경자, [메이크업의 컬러코디네이션에 따른 얼굴이미지의 시각적 평가], 한국생활과학회지, 2006, 15(4), pp611-622.

60) 송미영, 박옥련, 하종경, [색채 메이크업에 의한 얼굴이미지 연구], 한국의류산업학회지 제, 2005, 7(5).

61) 박연희, [메이크업 색채와 이미지의 상황적 연출과 표현에 관한 연구], 한성대학교 대학원 석사학위논문, 2002 ; 정광하, [메이크업이 이미지효과에 미치는 영향: 20대 여성을 중심으로], 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문, 2007.

7) 메이크업의 심리적 효과성

메이크업은 자신의 이미지를 변화시켜 긍정적인 자기 평가와 이상적인 자아상을 구현하는 수단이라고 할 수 있다. 즉, 메이크업을 통하여 자신의 매력을 향상시키는 것은 자신이 자각하고 있는 자신의 매력도가 높을수록 스스로에 대한 인식과 평가의 수준도 높아지게 되고, 그러면서 자신의 자아 인식과 자기 평가의 수준을 높일 수 있기 때문에 매우 중요하다고 할 수 있다⁶²⁾. 또한 사람들은 자기 자신이 느끼는 얼굴뿐만이 아니라 다른 사람에게 보여 지는 자신의 얼굴 모두에 높은 관심을 가지고 있다. 사적 자의식은 자신을 향하여 느끼는 자아이며, 공적 자의식은 타인에게 인식되는 자아로서 사람들은 두 가지 모두에게서 긍정적인 이미지로 비추어지고 싶어 하는 본능을 가지고 있다⁶³⁾.

메이크업의 심리적 효과는 메이크업을 하는 것에 대한 즐거움, 긍정적인 평가를 높이는 것, 인간관계에서의 적극성 및 자신감을 나타내는 것 등으로 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있다⁶⁴⁾. 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 메이크업을 하는 것 자체에 대한 즐거움을 느끼는 것으로 메이크업을 하면서 자신의 이미지를 긍정적으로 여기게 되는 심리적인 효과를 얻을 수 있다. 또한 자기 자신을 위하여 시간을 투자하면서 아름답게 가꾸으로써 심리적인 안도감과 안락감, 안정감, 기쁨 등을 느끼는 것이다⁶⁵⁾. 게다가 얼굴을 만

62) 송지선, [남성 메이크업 실태와 심리에 미치는 영향 연구], 건국대학교 산업대학원. 석사학위 청구논문, 2016.

63) 이미정, 이성내, [직장 여성의 미용 관심도와 메이크업 이미지효과에 대한 인식 연구], 대한피부미용학회지, 2012, 10(3), pp655-660.

64) 김진아, [메이크업의 심리적 역할로써 심리유형, 추구이미지 및 메이크업 색조와의 연관성에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2002, 3, pp155-168; 김명리, 김주덕, [화장행위가 갖는 심리학적 효과에 관한 연구], 대한화장품학회지, 2005, 31(1), pp127-134.; 송민정, [메이크업 수준에 따른 사회·심리적 혜택-본인의 평가를 중심으로], 한국메이크업디자인학회지, 2006, 2(1), pp23-33.; 정광하, [메이크업이 이미지효과에 미치는 영향: 20대 여성을 중심으로], 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문, 2007; 이명희, 송연숙, [여중, 고생들의 베이스 메이크업 시 만족도와 심리적 변인], 한국미용학회지, 2014, 20(3), pp430-437.; 전해정, 김주덕, [여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향], 한국화장품미용학회지, 2015, 5(1), pp89-98.

지며 메이크업을 하는 그 자체가 사람의 기분을 좋게 해주며 마음을 편안하게 해주어 진정 효과를 주면서 안정감을 느끼게 해준다⁶⁶⁾.

둘째, 자신의 외모를 아름답게 함으로써 다른 사람으로부터 긍정적인 평가를 높이는 효과로 단정하고 아름다워진 자신이 속한 사회 공동체에서 보다 더 긍정적으로 보여 졌을 때 느끼는 심리적인 만족감과 안녕감인 것이다⁶⁷⁾. 메이크업을 하면서 좋은 인상을 형성하여 타인으로부터 호감을 느끼도록 하고 인정받게 되는데, 이 때 자기 자신에 대하여 자신감이 생기고 적극적인 태도로 사회생활을 하게 되어 대인관계에 긍정적인 영향을 끼치게 된다⁶⁸⁾.

셋째, 마음이 건강해지면서 대인관계에서 적극적으로 자신을 표현하고 자신감 있는 모습으로 충실한 삶을 살아갈 수 있게 하는 효과로 메이크업을 통하여 변화된 자신의 모습에 타인들로부터 호감을 받게 되고 자신에 대한 만족감을 느끼면서 그와 함께 자신만의 가치관을 형성하고 자아 존중감을 높이게 된다⁶⁹⁾. 이는 모두 자아실현 예지이론에서 기인한다는 심리학 이론을 근거로 하고 있으며, 아래의 <그림 26>을 통해 메이크업을 함으로써 메이크업이 주는 심리적 감정의 변화와 그로 인한 마음의 변화를 알 수 있다.

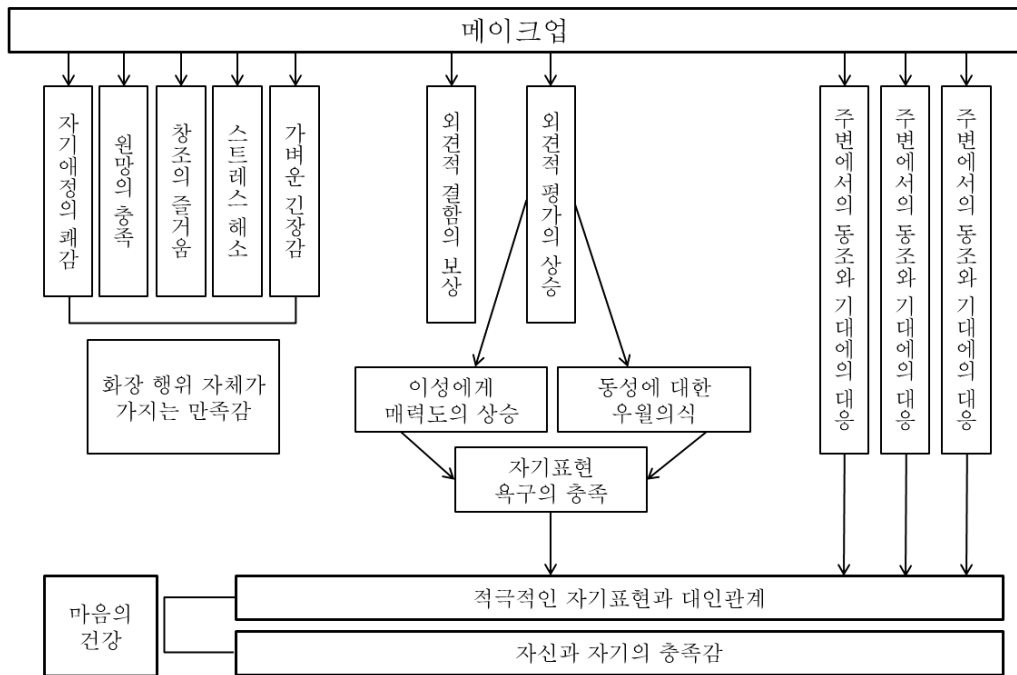
65) 김진아, [메이크업의 심리적 역할로써 심리유형, 추구이미지 및 메이크업 색조와의 연관성에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2002, 3, pp155-168.

66) 정광하, [메이크업이 이미지효과에 미치는 영향: 20대 여성을 중심으로. 숙명여자대학교 원격대학원], 석사학위논문, 2007.

67) 송민정, [메이크업 수준에 따른 사회·심리적 혜택-본인의 평가를 중심으로], 한국메이크업디자인학회지, 2006, 2(1), pp23-33.; 이명희, 송연숙, [여중, 고생들의 베이스 메이크업 시 만족도와 심리적 변인], 한국미용학회지, 2014, 20(3), pp430-437.

68) 김진아, [메이크업의 심리적 역할로써 심리유형, 추구이미지 및 메이크업 색조와의 연관성에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2002, 3, pp155-168.; 전해정, 김주덕, [여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향], 한국화장품미용학회지, 2015, 5(1), pp89-98.

69) 김진아, [메이크업의 심리적 역할로써 심리유형, 추구이미지 및 메이크업 색조와의 연관성에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2002, 3, pp155-168.; 김명리, 김주덕, [화장행위가 갖는 심리학적 효과에 관한 연구], 대한화장품학회지, 2006, 31(1), pp127-134.



<그림 26> 메이크업의 심리적 작용에 의한 매커니즘(김명리, 2005)

3. 자기관리 행동

1) 자기관리의 개념

자기관리란 자신이 어떠한 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용해 변화를 주도하고 통제하는 관점으로 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 자신의 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다⁷⁰⁾. 이러한 개념은 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제, 자기조절과 같은 용어로 설명되고 있으며, 자기관리는 자기통제(Self control), 자기조절(Self regulation)이라는 용어와 유사한 개념으로 서로 혼용되어 왔다. 특히 자기통제라는 용어가 행동적 연구문헌에서 자기관리라는 용어보다 널리 사용되어 왔으나 자기관리와 같은 의미로 간주되고 있다⁷¹⁾. 이러한 운동선수들의 자기관리는 최상수행과 더불어 성공적인 선수생활을 위해 목표를 세우고 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하고 이를 달성해 가는 과정으로서 평소 생활과 훈련, 연습 상황에서 신체적·심리적인 것을 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 자신의 사고와 행동을 조절하고 제어하며 관리하는 것을 의미한다⁷²⁾.

운동선수들은 타고난 자질과 같은 외형적 요인과 더불어 자기관리는 내적인 요인도 갖추어야 한다. 즉, 철저한 자기관리는 선수로서의 개인의 경기력이나 성공과 실패 등을 가늠하는 중요한 척도이기도 하며 경기의 승패와도 밀접한 연관성이 있다⁷³⁾. 사실 이런 자기관리는 운동선수뿐만 아니라 회사원, 대학

70) Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E., [The role of external variables in self-reinforcement: A review], Behavior modification, 1977, 1(2), pp147-178.

71) 허정훈, 김병준, & 유진, [대학 운동 선수들의 자기관리 전략], 한국체육학회지, 2001, 40(1), pp187-198.

72) Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E., [The role of external variables in self-reinforcement: A review], Behavior modification, 1977, 1(2), pp147-178.; 김병준, [운동선수 자기관리행동의 측정], 체육과학연구, 2003, 14(4), pp125-140.; 문한식, 박진성, [양궁선수들의 자기관리와 자신감과 관계], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(1), pp19-32.

73) 권성호, 김방출, [육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지,

생 등 자기관리가 특별히 필요하지 않은 사람들에게도 매우 중요하게 인식되어 우리들의 일상생활 속에서 지속적으로 이루어지고 있는 것으로 이미 개인의 일반적인 생활 속에 배여 있다⁷⁴⁾. 즉, 자신의 목표달성을 위해 시간을 관리하고 평소 생활습관이나 식습관을 조절하며 적절한 운동량과 체중을 조절하는 등 자기에게 맞는 여러 가지 방법으로 건강과 체력을 관리한다⁷⁵⁾.

2) 자기관리의 구성요인

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 스스로의 생활에서 정신적으로 준비하고 절제를 통하여 극복해 나가는 과정으로서 스포츠 현장에서 운동선수의 자기관리는 경기력과 운동수행의 향상을 위하여 선수가 스스로를 통제하고 조절하면서 관리해 나가는 것이다⁷⁶⁾. 따라서 운동선수들에게 있어서 자기관리는 상당히 중요한 요소라고 할 수 있다.

선수들은 긍정적인 태도로 훈련이나 시합 등 스포츠 상황에 임하는데 도움이 되고 수행을 향상시키는 정신기술(mental skill)을 가르쳐주거나 향상시켜 주기 위해 개발된 기법이나 전략을 일컫는 자기관리를 하게 된다⁷⁷⁾. 정신기술은 심리기술 또는 대처전략, 정신력 훈련 등과 유사하게 사용되고 있다.

허정훈(2003)⁷⁸⁾은 운동선수의 자기관리 검사지(Athletes' Self-Management Questionnaire(ASMQ)) 개발 및 타당도 검증을 통해 지도자와 선수 모두 이상

2007, 18(1), pp1-14.; 조현익, 윤병민, 소영호, [고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(4), pp21-34.; 김영운, [하키 선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향], 한국사회체육학회지, 2010, 40(2), pp853-861.

74) 신지연, 정태연, 전경숙, 2007; 김혜균, 박명희, 2014; 권순철, 김성봉, 이인희, 2015

75) 김병준, [운동선수 자기관리행동의 측정], 체육과학연구, 2003, 14(4), pp125-140.; 허정훈, [성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석], 체육 과학연구, 2004, 15(3), pp127-135.

76) 유진, 장택선, [최고 수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략], 한국체육학회지, 1996, 35(2), pp2125-2142.

77) Vealey, R. S, [Future directions in psychological skills training], The sport psychologist, 1988, 2(4), pp318-336.

78) 허정훈, [운동선수 자기관리 검사지 (ASMQ) 개발], 한국스포츠심리학회지, 2003, 14(2), pp95-109.

적인 경기력과 성공적인 수행의 근간으로서 자기관리의 중요성을 인식하도록 하고 선수가 스스로를 평가하여 구체적인 자기관리 전략을 세우는데 도움을 주고, 더 나아가 보다 나은 선수생활을 할 수 있도록 다양한 정보를 제공할 수 있도록 하였다. 허정훈(2003)의 연구를 통해 일반적인 스포츠 선수들의 자기관리는 몸관리, 정신관리, 훈련관리, 대인관리 등의 4개 요인과 본 논문의 스포츠 선수들의 특성인 예술적 감성연기 표현과 외모적인 매력을 나타낼 수 있는 외적 관리를 포함하여 총 5개의 요인으로 구성하고자 한다.

(1) 몸관리

몸관리는 훈련 및 시합 전, 후 등을 위하여 실시하는 신체관리 요인으로 최상의 컨디션을 위해 음식과 체중 및 수면을 조절하고 스트레칭 및 마사지를 통하여 신체적인 면의 자기관리를 의미하며 허정훈(2003), 김병준(2003)⁷⁹⁾의 연구에서는 건강과 체력의 유지를 위하여 선수들이 일상적으로 수행하는 신체적 측면에서의 자기관리 전략으로 부상 예방 및 치료, 좋은 식사와 충분한 수면 등과 같은 몸 컨디션 조절 등을 의미하며 최상의 경기력을 위한 선수들의 개인적인 노력이자 일상적으로 사용할 수 있는 자기관리 전략이라고 하였다.

(2) 정신관리

정신관리는 고도의 경쟁 상황인 스포츠 상황에서 불안과 긴장 등의 부정적인 정서를 극복하고 성공적인 수행을 위해 선수 스스로 자신감을 갖거나 긍정적인 생각을 하는 등의 자기관리를 의미한다(허정훈, 2003). 또한 선수로서 강인한 의지를 가지며 스스로에게 강력한 동기를 부여하는 것으로서 생활과 훈련에 임하는 의지(정신력) 관리를 자기관리로 보는 시각으로 체력 관리와 훈련 관리, 생활 관리 등의 기저에 스며있는 공통적인 특징이라고 할 수 있다.

79) 김병준, [운동선수 자기관리행동의 측정], 체육과학연구, 2003, 14(4), pp125-140.

정신관리와 같은 유형의 자기관리를 잘 하는 선수로 어떠한 특정 선수가 거론되고 있지는 않지만 앞서 언급한 세 가지 형태의 자기관리를 잘하는 선수는 보편적으로 정신관리를 역시 잘하는 것으로 평가되고 있다⁸⁰⁾.

(3) 훈련관리

김병준(2003)의 연구에서 훈련관리는 실패가 반복된다 하더라도 그것에 좌절하지 않고 훈련과 시합을 위하여 철저한 분석과 준비를 하는 것으로 자기관리에서 중요한 영역을 차지한다고 하였다. 또한 허정훈(2003)은 규칙적인 훈련과 부족한 훈련은 개인 훈련 등을 통하여 기술향상과 체력 증진을 위한 선수들의 전략이라고 하였다. 이렇듯 훈련관리는 선수들이 연습과 시합을 구분하지 않고 훈련에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 것은 개인 훈련 등을 통하여 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다.

(4) 대인관리

대인관리는 관계 관리 등 자기관리 전략 중 하나로 선수가 자신에게 중요한 타자 즉, 부모와 친구, 지도자 및 선·후배와의 인간관계에 대한 자기관리 전략을 의미하며, 관계중심적인 문화의 특수성이 담겨져 있다(허정훈, 2003).

(5) 외적관리

외적관리는 개개인이 다른 사람들과의 상호관계를 통하여 자신이 보여주고자 하는 모습을 연기하면서 자기표현(self-presentation)을 해나가는 과정이라고 할 수 있다⁸¹⁾. 또한, 자기 자신을 나타내기 위한 수단으로서 사회적 상황 속에서 의복이나 헤어스타일, 메이크업, 체중조절 등과 같은 개인의 신체적·정

80) 김병준, [운동선수 자기관리행동의 측정], 체육과학연구, 2003, 14(4), pp125-140.

81) Kaiser, S. B., & Kaiser, S. B., [The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context], 1990.

신적인 노력으로 이루어지며, 타인에게 자신의 정체감을 보여줌으로써 스스로에 대한 만족감을 얻기도 한다. 최근에는 외적인 모습이 점차 강조되면서 개인의 만족감 외에 사람을 평가하는 기준에 있어서 중요한 판단 요소로 작용되고 있으며, 대인관계에서 역시 개인의 외적인 모습은 매우 중요한 역할이 되고 있다⁸²⁾.

4. 자신감

1) 자신감

자신감의 사전적인 의미로는 “자신이 있다는 느낌”으로 해석할 수 있다. 그러나 학자들마다 부여하는 의미가 각기 달라 폭 넓은 개념으로 정의할 수 있다⁸³⁾.

자신감은 기본적인 의미에서 자신이 어떠한 특정 목표를 가지고 그 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 마음상태를 나타내는 것으로 정의할 수 있다. 하지만 자신의 수행능력에 대한 낙관적인 생각과는 다른 것이며, 자신감은 성공에 대한 확신을 의미한다⁸⁴⁾. 자신의 성공에 대한 확신 속에는 성공하는데 필요한 것들을 해낼 수 있다는 의미가 포함되어 있으며, 자신이 원하는 결과를 얻는데 필요한 것들을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 믿음이 내포되어 있는 것이다⁸⁵⁾. 자신감은 인간이 행하는 제반 행동에 영향을 미치고, 인간이 어떠한 일을 수행하기 위해 다짐을 하고 그것을 성취하기 위하여 다양한 방법 중 어

82) 강동훈, [한국 경제 불안정한 회복의 이면], 마르크스 21, 2010, (5), pp17-41.

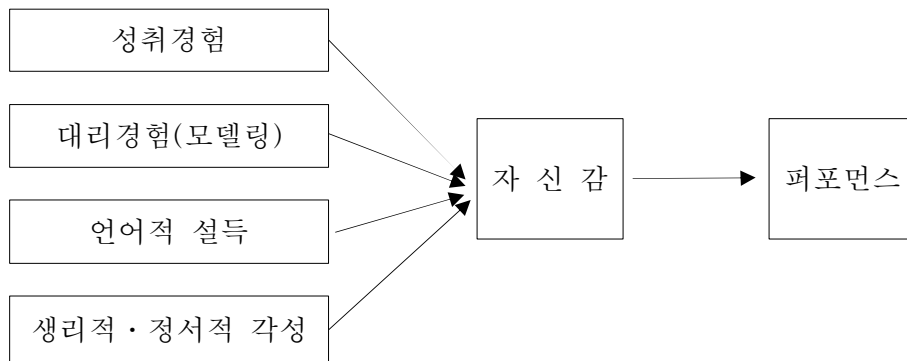
83) 엄성호, [현대스포츠심리학], Rainbow BOOKS, 2009.

84) Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A, [Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory], Journal of sport psychology, 1979, 1(4), pp320-331.

85) Feltz, D. L., [Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task], Journal of sport and exercise psychology, 1988, 10(2), pp151-166.

편 것을 선택하고 얼마나 노력을 기울이느냐는 대부분 자신감에 의하여 결정된다고 할 수 있다⁸⁶⁾.

자신감을 이론적 접근으로 보면 사람들은 자신감에 대한 정보가 정확하거나 정확하지 않거나 성공경험(mastery experience), 대리경험(vicarious experience), 다른 사람으로부터의 사회적 설득(social persuasion), 신체적 상태(somatic and emotional)의 네 가지 정보원에서 얻는다고 하였다. 자신감 변화와 같이 이러한 요인들 또한 이 네 가지 정보원에 의존한다고 하였다 Bandura(1986)⁸⁷⁾.



<그림 27> 자신감 정보원(Bandura, 1977)

첫째, 실제적 성취경험(mastery experience)은 자신감향상을 위해 가장 중요하다 할 수 있다. 이러한 성공수행경험에도 유형이 있는데 훈련을 통해 높은 기술수준을 습득한 경우와 능력증명(demonstration of ability)을 하여 상대선수와 비교해 자신이 더 낫다는 것을 인식하게 함으로써 자신감을 고취시키는 것이라고 하였다(Vealy 등, 1998). 이러한 성취경험은 결과지향 뿐만 아니라 개인의 주관적인 판단도 포함된다는 것을 알 수 있다⁸⁸⁾.

86) Bandura, A., [Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change], Psychological review, 1977, 84(2), p191.

87) 김상두, [스포츠 심리학 개론], 대경 books, 2001.

둘째, 대리 경험(vicarious experience)은 자신감에 대한 믿음을 창조하고 강화한다고 하였다(Bandura, 1977). 자신과 유사한 사람이 성공한 모습을 직접 보거나 생각하는 것은 자신도 해낼 수 있다는 믿음을 주는 것이다. 성취경험 보다는 약하지만 선수들의 경기력에 영향을 미침으로서 개인의 효능감이 증대하고 지속적으로 변화를 가지고 올 수 있다(Brown & Inouye, 1978)⁸⁹⁾.

셋째, 다른 사람으로부터의 사회적 설득(social persuasion)은 자신이 과제를 성취할 수 있는 능력이 있다는 믿음을 갖도록 하기위한 방법 중 하나로 가장 폭넓게 사용되고 있는 방법이다. 이러한 방법으로 자신의 능력을 믿게되는 사람은 자신의 단점을 보는 사람보다 어려움이 있을 때 노력을 더 기울일 수 있게 된다⁹⁰⁾.

넷째, 신체적 상태(somatic and emotional)로 신체적인 컨디션은 자신감에 영향을 미친다. 장기간의 강도있는 훈련과 좋은 영양소를 섭취할 수 있는 식단을 통하여 신체적인 컨디션을 끌어올리면 결과적으로 자신감이 향상 될 수 있다⁹¹⁾.

2) 스포츠 자신감

자신감에 대한 접근 방법 중 하나는 성격 연구에 그 토대를 두고 있다. 상호작용, 스포츠 특수성, 성격 특성과 상황의 구별 및 개인차와 행동 간의 관계를 기저로 하여 자신감의 모형을 개념화하는 것이 가장 적절한 방법이 될 수 있다고 하였다⁹²⁾.

학자들마다 자신감을 자기효능감(self-efficacy), 스포츠 자신감(sport confidence), 지각된 능력(perceived competence), 움직임 자신감(movement

88) 정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, [스포츠심리학의 이해와 적용], 헤민북스, 2009.

89) 김상두, [스포츠 심리학 개론], 대경 books, 2001.

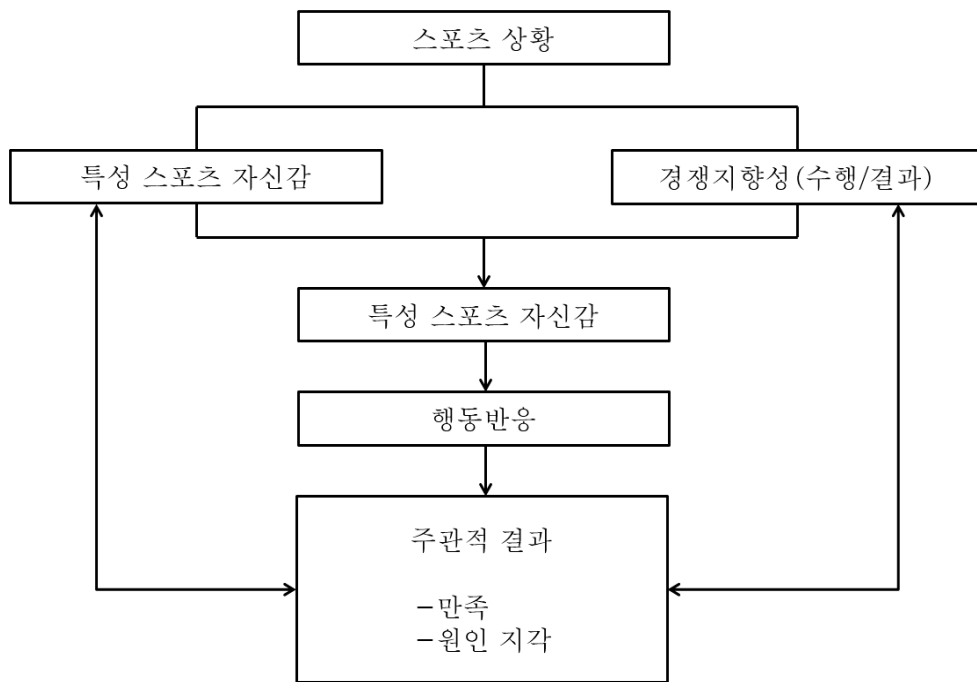
90) 김상두, [스포츠 심리학 개론], 대경 books, 2001.

91) 최영욱, 이병기, 구봉진, [스포츠 행동의 심리학적 이해], 대한미디어, 2002.

92) 최영욱, 이병기, 구봉진, [스포츠 행동의 심리학적 이해], 대한미디어, 2002.

confidence) 등으로 다른 용어로 사용하기도 한다⁹³⁾

Vealey(1986)⁹⁴⁾는 유능성 동기이론과 자기효능감 이론을 기반으로 하여 자신감 이론을 발전시키고, 스포츠에서의 자신감은 스포츠 상황에서 성공할 수 있는 능력이 있다는 개인의 확신 정도라고 정의하였다.



<그림 28> 스포츠자신감 모형(Vealey, 1986)

또한 <그림 28>과 같이 스포츠자신감의 모형을 제시하며 스포츠자신감을 소질적인 성질의 특성 스포츠자신감과 상황적인 성질의 상태 스포츠자신감으로

93) 정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, [스포츠심리학의 이해와 적용], 헤민북스, 2009.

94) Vealey, R. S., [Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development], Journal of sport psychology, 1986, 8(3), pp221-246.

로 분류하였다⁹⁵⁾. 따라서 스포츠자신감은 스포츠가 가지고 있는 경쟁적 요소를 포함하고 있기 때문에 자기효능감 이론과 유능성 동기이론과는 구별된다고 할 수 있다.

특성 스포츠자신감은 스포츠에서 개인이 가지고 있는 자신의 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념이나 정도를 의미하며, 평소에 개인이 느끼는 자신의 스포츠 행동이 성공적으로 성취할 수 있는 능력에 관한 인지라고 정의 하였다⁹⁶⁾. 이러한 결과들은 선수들이 스포츠에서 성공적인 성취를 할 수 있다는 개인적인 확신을 높여준다. 하지만 개인의 실패에 대한 지각정도가 무능력, 자기비하, 수치, 불만족 및 실망 등과 같은 부정적인 결과를 나타내면서 스포츠에서 성공할 수 있다는 개인적인 확신감을 주지 못하기 때문에 특성 스포츠자신감을 약화시킬 것이다⁹⁷⁾. 이처럼 특성 스포츠자신감이 낮은 사람들은 다른 요인들이 복합적으로 부정적인 결과를 초래하는 데에 영향을 미쳤다하더라도 실패를 자신의 능력이 부족한 탓으로 돌린다⁹⁸⁾.

상태 스포츠자신감은 스포츠 상황에서 개인이 어떠한 특정 순간에 갖게 되는 자신의 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 정도나 신념이라고 정의 하고 있다(Vealey, 1986). 또한 스포츠자신감은 시간준거(timereference)를 변화시킴으로써 상태적인 구성 개념으로 개념화시킬 수 있고, 상태적인 성격은 기저의 소질이나 특정한 유발상황에 대해 일어나는 감정을 즉각적으로 예민하

95) Vealey, R. S., [Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development], Journal of sport psychology, 1986, 8(3), pp221-246.

96) 임종은, [성취목표성향과 내적동기가 스포츠 자신감 및 귀인형태에 미치는 효과], 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문, 2000.

97) 권수정, [중, 고등학교 탁구선수의 자기관리 행동과 특성스포츠 자신감에 관한 연구], 용인대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문, 2006; 김병수, 이동호, 류호상, [대학축구선수의 자기관리행동과 스포츠자신감의 관계], 코칭능력개발지, 2012, 14(3), pp34-41.

98) Vealey, R. S., [Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development], Journal of sport psychology, 1986, 8(3), pp221-246.; 진태준, 이승희, [체육계열 대학생의 스포츠우리성과 집단규범 및 선, 후배 간 폭력의식의 관계], 한국체육학회지, 2007, 46(1), pp229-241.

게 표출하고, 특정한 상황에서의 개인의 자신감과 관련되는 특정한 정보에 의해서 변화될 수 있다고 하였다(임종은, 2000). 또한 상태 스포츠자신감은 객관적인 스포츠상황과 서로 영향을 미치는 요인들의 상호작용에 의해서 산출되는 것이다(Vealey, 1986).

경기력의 결과가 선수들에게 주관된 결과를 주고 이러한 결과는 특성스포츠 자신감이나 경쟁성향의 두 가지에 영향을 받기도 하며 미치기도 한다⁹⁹⁾. 더불어 목표를 성취하려는 경쟁지향(competitive orientation)이라는 개념을 포함시켰는데 이는 성공의 의미가 각각 다르다는 의미로 과정을 지향하는지 결과를 지향하는지에 대해 나타내는 것이다¹⁰⁰⁾.

Vealey(1986)의 연구에 의하면 경쟁지향성과 특성 스포츠자신감이 낮은 사람은 같은 객관적인 스포츠 경쟁상황에서 특성 스포츠자신감이 낮지 않은 사람보다 상태 스포츠자신감이 낮으며, 경쟁지향성과 특성 스포츠자신감이 모두 높은 사람은 같은 상황이라고 하더라도 스포츠자신감이 더 높다는 것이다. 따라서 개인이 경쟁 지향성과 특성 스포츠자신감을 가지고 경기상황에 임한다면 개인이 실제로 경기상황에서 경험하는 상태 스포츠자신감에 영향을 미친다는 것을 의미한다¹⁰¹⁾.

2) 외적 만족과 자신감

신체만족도는 대체적으로 스스로에 대한 감정과 밀접한 관계가 있고, 개인의 차이에 따라 발생하는 문화적 이상형은 신체에 대한 만족도에 영향을 미친다고 할 수 있다¹⁰²⁾. 또한, 의복 및 장신구 등은 인간의 신체적 자아를 보여주는 것으로 신체에 대한 관심이 의복에 대한 관심으로 이어지면서 개인에

99) 원주연, 김윤태, [스포츠 심리학 강의노트], 대경북스, 2002.

100) 이병기 외 8명, [스포츠 심리학 Plus +], 대경북스, 2010.

101) 최영욱, [결과 정위, 특성스포츠자신감, 상태스포츠자신감이 경기결과와 귀인 형태에 미치는 영향]. 미간행 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1988.

102) Kaiser, S. B., & Kaiser, S. B., [The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context], 1990.

따라 다양한 모습을 보여줄 수 있기 때문에 사회적 의미를 전달하는 것에 있어서 중요한 요소가 될 수 있으며, 대인지각 측면에서 개인의 외적인 모습과 더불어 각 개인이 자신의 신체에 대해서 바르게 인식하면서 스스로 만족하지 못하는 신체적 부분을 의복을 통하여 보완한다면 자아 개념의 보완이 될 수 있다¹⁰³⁾.

Richard & Hawthorne(1971)의 연구에서 신체 만족도는 신체의 기능과 외모에 대한 개인의 감정을 측정하는 것으로 의복행동에 반영될 수 있으며¹⁰⁴⁾, 생활양식 유형과 의복평가 기준에 관한 연구에서 외모만족도는 의복만족도 및 신체만족도와 유의 있는 정적 상관관계를 나타냈다¹⁰⁵⁾.

이처럼 다양한 선행연구에서 알 수 있듯이 인간은 자신의 신체와 같은 외적인 모습에 대하여 만족하고 있다면 자신의 외모에 대해서도 만족하며 외적 만족도가 높아 자신감을 가지게 된다.

103) Kaiser, S. B., & Kaiser, S. B., [The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context], 1990.

104) 안성원, [성인 남성의 신체 만족도와 기성복 사이즈 만족도에 관한 연구], 고려대학교 대학원 석사학위논문, 2001.

105) 김미영, [여자중고등학생의 교복자율화와 외모만족도 연구], 상명여자대학교 석사학위논문, 1983.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자기관리 및 자신감에 미치는 영향을 검증하는 것에 목적이 있으며 연구 목적에 따른 구체적 연구방법은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2018년 대한 체조협회 및 대한 빙상연맹에 등록된 중·고등학교 심미적 종목 선수 220명을 대상으로 비확률 표본추출법 중 편의표본 추출법을 이용하여 선정하였다. 운동 경력은 선수들이 메이크업에 관심을 가지는 시니어시기를 기준으로 보편적 선수 시작나이에 맞게 구분하였다. 설문 수집은 리듬체조 훈련장과 피겨 훈련장을 직접 방문하였다. 국내 리듬체조는 학교체육 시스템으로 운영되기 때문에 서울, 경기 그리고 경남(부산)지역에서 팀이 운영되는 중, 고등학교 체육관을 찾아가 설문을 받았으며 피겨는 서울과 경기 지역의 링크장(태능, 동천, 잠실, 목동, 과천)에서 설문을 수집하였다. 국내 리듬체조와 피겨종목은 다른 스포츠 종목에 비하여 매우 특수한 집단이며 선수 연령이 어리더라도 워낙 일찍 선수생활에 입문하기 때문에 설문에 응답할 충분한 선수경력을 보유했음을 알 수 있다. 수집된 자료 중 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 204부를 최종 사용하였다. 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상

특성	구분	n	%
종 목	리듬체조	137	67.2%
	피겨	67	32.8%
학 급	중 학 교	98	48.0%
	고등학교	83	40.7%
	대학·일반	23	11.3%
운동경력	3년 미만	30	14.7%
	3년 이상~6년 미만	78	38.2%
	6년 이상~10년 미만	89	43.6%
	10년 이상	7	3.4%
입상경력	없음	53	26.0%
	5회 미만	94	46.1%
	5회 이상~10회 미만	38	18.6%
	10회 이상	19	9.30%

2. 조사도구

본 연구의 조사도구는 조사 대상자의 일반적 특성, 메이크업 인식, 자기관리, 자신감에 관련된 질문으로 구성되어 있다. 일반적 특성 5문항, 메이크업 인식에 관한 문항 5문항, 자기관리 관련 문항 22문항, 자신감 관련 14문항으로 총 41문항으로 제작할 것이며 일반적 특성을 제외한 모든 변인들은 5점 Likert 척도로 구성하였다. 구체적인 내용은 다음과 같다(표 2).

<표 2> 설문지 구성내용 및 문항 수

구성지표	구성내용	문항
메이크업 인식	메이크업인식	5문항
	몸관리	9문항
자기관리	대인관리	5문항
	훈련관리	4문항
	정신관리	4문항
	능력입증	4문항
자신감	코치지도력	4문항
	신체적/정신적준비	6문항

1) 메이크업 인식

심미적 종목 선수들의 메이크업 인식을 측정하기 위하여 이혜원(2007)의 외적 이미지 인식측정도구를 하위요인 중 본 연구와 관련된 메이크업 부분으로 구성하였다. ‘메이크업은 나의 신분을 나타낸다’, ‘메이크업은 그 사람의 생활수준을 나타낸다’라는 문항은 선수들의 경기환경에 적합하지 않은 문항으로 전문가의 의견이 일치하여 제외하였으며, 이를 제외한 1개요인 5문항으로 구성하였다. 이들 각 문항은 5점 Likert척도(1점: 전혀 아니다. 2점: 아닌 것 같다. 3점: 보통이다. 4점: 그런 것 같다. 5점: 아주 그렇다)로 구성되어 있다.

2) 자기관리

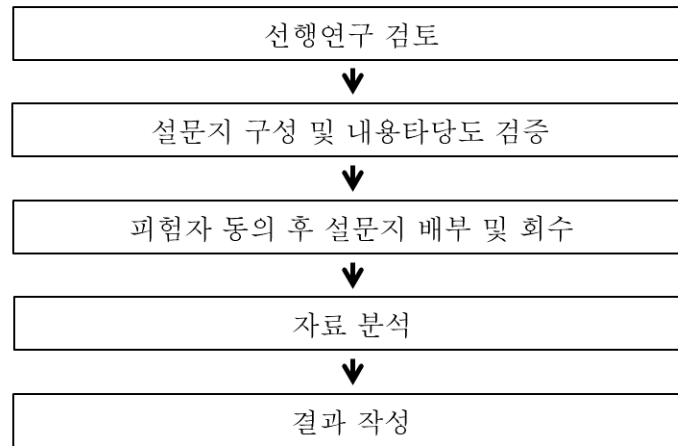
심미적 종목 선수들의 자기관리를 측정하기 위하여 허정훈(2003)이 개발한 자기관리 검사지(ASMQ)를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 본 검사지는 몸관리 9문항, 대인관리 5문항, 훈련관리 4문항, 정신관리 4문항으로 총 4개요인 22문항으로 구성되어 있으며 이들 각 문항은 5점 Likert척도(1점: 전혀 아니다 ~ 5점: 아주 그렇다)로 구성되어 있다.

3) 자신감

심미적 선수들의 자신감에 관한 설문지는 Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi(1998)가 개발한 스포츠자신감 질문지(Sources of Sport- Confidence Questionnaire:SSCQ)를 국내에서 김원배(1999)가 번안하여 사용한 설문지를 본 연구에서 수정·보완하여 사용하였다. 하위요인은 능력입증 4문항, 코치 지도력 4문항, 신체적/정신적준비 6문항의 3요인 14문항으로 구성되어 있으며, 이들 각 문항은 5점 Likert척도(1점: 전혀 아니다 ~ 5점: 아주 그렇다)로 구성되어 있다.

3. 조사절차

본 연구의 조사는 2018년 1월 8일부터 2월 24일까지 약 2개월간 국내 심미적 종목 선수들에게 설문조사를 실시하였다. 자료수집 방법은 사전에 대표적인 심미적 종목인 리듬체조와 피겨 코치들에게 연락을 한 후 연구 진행에 대한 협조와 동의를 구하였다. 이 후 약속된 시간에 본 연구자와 보조연구원이 선수들이 훈련하고 있는 각 훈련장으로 동행하여 직접 방문 후 설문을 실시하였다. 리듬체조 선수들은 전국의 각 학교의 체육관으로, 피겨 선수들은 수도권에 있는 대형 링크장으로 방문하였다. 또한, 선수들에게 본 연구의 목적과 취지를 알렸으며, 원치 않으면 진행 중 언제라도 그만 할 수 있다는 설명을 충분히 한 후 설문에 대한 동의를 받고 설문지를 배부 하였다. 이후 자기평가 기입법(self-administration)으로 응답하도록 하고, 응답을 마친 설문지는 즉시 수거 하였다.



<그림 29> 연구 절차

4. 자료처리

수집된 자료는 SPSS 21.0 version program과 AMOS 21.0 version program을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 분석 하였다. 우선 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 검사지의 타당성을 알아보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 내적 일치도를 확인하기 위하여 신뢰도 검사를 실시하였으며 Chronbach's α 값을 산출하였다. 이후 연구 가설 검증을 위한 선행단계로 상관관계 분석을, 변인 간 인과관계 분석을 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

1) 메이크업 인식 척도의 확인적 요인분석 결과

메이크업 인식의 요인구조 타당성 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 해당요인을 측정하는 요인들은 사전에 각 요인에 속하도록 지정하여 분석하였다. 최초 5문항을 모두 포함하여 분석(최대우도법)을 실시한 결과 모형의 적합도 일부가 기준에 미치지 못하는 것으로 나타나 요인적재치가 낮은 문항 순으로 3번 5번 문항을 삭제하여 재분석을 실시하였다. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식 척도의 신뢰도는 <표 3>에 제시된 바와 같이 적합한 수준으로 나타났으며 Cronbach's α 계수 또한 적합한 수준으로 나타났다.

<표 3> 심미적 종목 선수들의 메이크업인식 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과

	문항	표준적재치	S.E.	t	AVE	CR	α
	1	.805	-	-			
메이크업 인식	2	.895	.121	8.930***	0.578	0.799	.790
	4	.558	.087	7.679***			

2) 자기관리 척도의 확인적 요인분석 결과

자기관리 척도의 요인구조 타당성 검증을 위하여 각 요인에 해당하는 문항을 사전에 지정하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 4개 요인 22문항으로 분석을 실시한 결과 <표 4>에 제시된바와 같이 대부분의 지수에서 적합한 모형인 것으로 나타났다($X^2=407,388$, $df=203$, $p<.000$, $Q=2,007$, $TLI=.889$, $CFI=.903$, $RMR=.053$, $RMSEA=.070$).

<표 4> 심미적 종목 선수들의 자기관리 모형적합도 결과

	$\chi^2(df), p$	Q	CFI	TLI	RMSEA
값	407.388(203), <.000	2.007	.903	.889	.070
기준	$p>.05$	3.0이하	.9이상	.9이상	.1이하
판정	적합	적합	적합	적합	적합

TLI와 RMR의 경우 기준치에 완벽하게 미치지지는 않지만 거의 근접한 수준으로 나타났으며 이러한 경우 이론적으로 잠재변인을 설명하기 위한 각 문항들이 완전표준화계수가 적절한 수준으로 나타날 경우 구조에 비교적 적합한 모형으로 판단할 수 있기에 그대로 활용하였다. Cronbach's α 계수는 몸관리=.890, 대인관리=.826, 훈련관리=.835, 정신관리=.755로서 신뢰성 또한 만족되는 것으로 나타났다(표 5).

또한 모든 관측변인의 요인적재치가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나서 수렴타당성이 확보되었으며, Excel 2010 program을 활용하여 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 평균분산추출(average variance extracted: AVE) 지수를 계산한 결과 모든 요인의 개념신뢰도와 평균분산추출 값이 집중타당도의 기준치(CR .7이상, AVE .5이상, Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)를 충족하는 것으로 나타나서 집중타당성이 확보되었다(표 5).

<표 5> 심미적 종목 선수들의 자기관리 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과

	문항	표준적재치	S.E.	t	AVE	CR	α
몸 관리	1	.862	-	-	0.528	0.906	.890
	2	.863	.061	15.941***			
	3	.822	.067	14.701***			
	4	.714	.069	11.814***			
	5	.543	.078	8.227***			
	6	.469	.079	6.914***			
	7	.623	.067	9.780***			
	8	.612	.069	9.557***			
	9	.636	.072	10.052***			
대인 관리	10	.674	-	-	0.544	0.855	.826
	11	.718	.135	8.703***			
	12	.788	.127	9.379***			
	13	.690	.119	8.446***			
	14	.629	.115	7.803***			
훈련 관리	15	.874	-	-	0.638	0.871	.835
	16	.897	.067	15.247***			
	17	.685	.078	10.914***			
	18	.515	.076	7.588***			
정신 관리	19	.764	-	-	0.434	0.752	.755
	20	.586	.116	7.527***			
	21	.729	.101	9.158***			
	22	.589	.108	7.560***			

***p<.001

3) 자신감 척도의 확인적 요인분석 결과

자신감 척도의 요인구조 타당성 검증을 위하여 해당 요인을 측정하는 문항들을 각 요인에 속하도록 사전에 직접 지정한 뒤 확인적 요인분석을 실시하였다. 3개요인 14문항의 분석을 실시한 결과 <표 6>에 제시된 것과 같이 모든 적합도 지수[(χ^2 , CFI(Bentler, 1990), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA]에서 적합한 모형인 것으로 나타났다. Cronbach's α 계수는 능력입증=.736, 코치지도력=.738, 신체적·정신적준비=.806로서 신뢰성 또한 만족 되는 것으로 나타났다(표 7).

<표 6> 심미적 종목 선수들의 자신감 모형적합도 결과

	$\chi^2(df), p$	Q	CFI	TLI	RMSEA
값	154.554(74), <.000	2.088	.906	.884	.073
기준	$p > .05$	3.0이하	.9이상	.9이상	.1이하
판정	적합	적합	적합	적합	적합

또한 관측변인은 요인적재치가 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타나서 수렴타당성이 확보되었으며, 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 평균분산추출(average variance extracted: AVE) 지수를 Excel 2010 program을 활용하여 계산한 결과 개념신뢰도와 평균분산추출 값은 모든 요인에서 집중타당도의 기준치(CR .7이상, AVE .5이상, Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)를 충족하는 것으로 나타나서 집중타당성이 확보되었다(표 7).

<표 7> 심미적 종목 선수들의 자신감 척도 타당도 및 신뢰도 검증 결과

	문항	표준적재치	S.E.	t	AVE	CR	α
능력입증	1	.637	-	-	.882	.966	.736
	2	.437	.143	5.390***			
	3	.864	.157	8.495***			
	4	.727	.131	8.172***			
코치지도력	5	.514	-	-	.840	.854	.738
	6	.677	.221	6.100***			
	7	.788	.261	6.367***			
	8	.602	.181	5.751***			
신체적·정신적 준비	9	.557	-	-	.866	.975	.806
	10	.620	.214	6.527***			
	11	.561	.210	6.103***			
	12	.725	.219	7.160***			
	13	.730	.223	7.184***			
	14	.657	.215	6.768***			

*** $p < .001$

2. 가설검증 결과

1) 하위요인 기술통계 및 상관관계분석 결과

가설 검증을 위한 구조방정식 분석을 하기에 앞서 각 하위요인의 기술통계 분석 및 상관관계분석을 실시한 결과는 다음과 같다(표 8).

<표 8> 하위요인의 상관관계 분석

	M	SD	왜도	첨도	a	b	c	d	e	f	g
a	3.23	.79	-.041	-.549	1						
b	3.89	.67	-.820	1.184	.288**	1					
c	3.69	.69	-.358	.245	.441**	.509**	1				
d	3.81	.71	-.169	-.469	.419**	.400**	.493**	1			
e	3.69	.77	-.318	-.699	.340**	.445**	.516**	.425**	1		
f	3.66	.70	-.538	1.088	.333**	.402**	.453**	.352**	.298**	1	
g	3.23	.78	.209	-.377	.370**	.202**	.210**	.313**	.276**	.234**	1
h	3.46	.69	-.225	.104	.490**	.428**	.516**	.520**	.503**	.431**	.441**

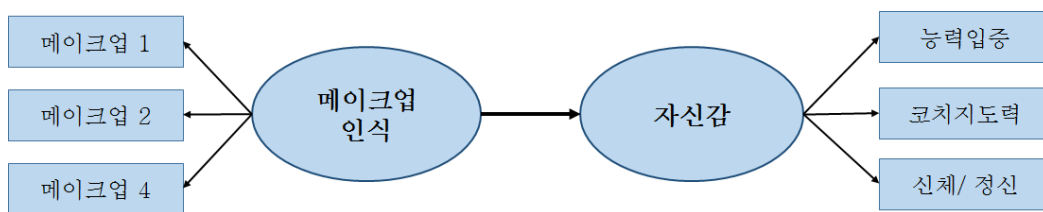
** .상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

note. a:메이크업인식, b:몸관리, c:대인관리, d:훈련관리, e:정신관리, f:능력입증, g:코치지도력, h:신체·정신적 준비

기술통계 분석결과 <표 8>에 제시된 바와 같이 하위요인의 평균과 표준편차 그리고 왜도와 첨도에서 기준치를 벗어난 요인은 존재하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 상관관계 분석결과 모든 하위요인 간에 통계적으로 유의한 정적 상관이 존재하는 것으로 나타나 요인간의 관계에서 상관관계가 유의하지 않은 것($p>.05$)은 없는 것으로 파악되었다. 그 밖의 변수들 사이에서 지나치게 높은 상관관계(.80이상)은 나타나지 않았으며 이에 따라 인과관계 분석에서 일어날 수 있는 다중공산성 문제가 제기되지 않는다고 판단 할 수 있다.

2) 직접효과 모델 분석결과

가설에 대한 검증을 위하여 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 구체적으로 대표적인 심미적 종목 선수들(리듬체조·피겨)선수들의 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향을 검증하기 위하여 가설1 “심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 영향을 미칠 것이다”에 대한 직접효과 모델을 분석하였으며 연구모형은 <그림 30>과 같다.



<그림 30> 직접효과 모델 분석 모형

분석결과 구조모형의 적합도 지수는 $\chi^2=20.784(df=13)$, $p<.001$, $Q(df)=1.599$, $CFI=.980$, $TLI=.968$, $RMSEA=.054$, $RMR=.030$ 로서 모형의 적합도가 모두 기준치 이상으로 나타났으며, <표 9>에 제시된 바와 같이 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 긍정적으로 유의미한 영향($\beta=.438$, $t=4.960$, $p<.001$)를 미치는 것으로 나타나서 가설 1은 채택되었다.

<표 9> 직접효과 모델 검증결과

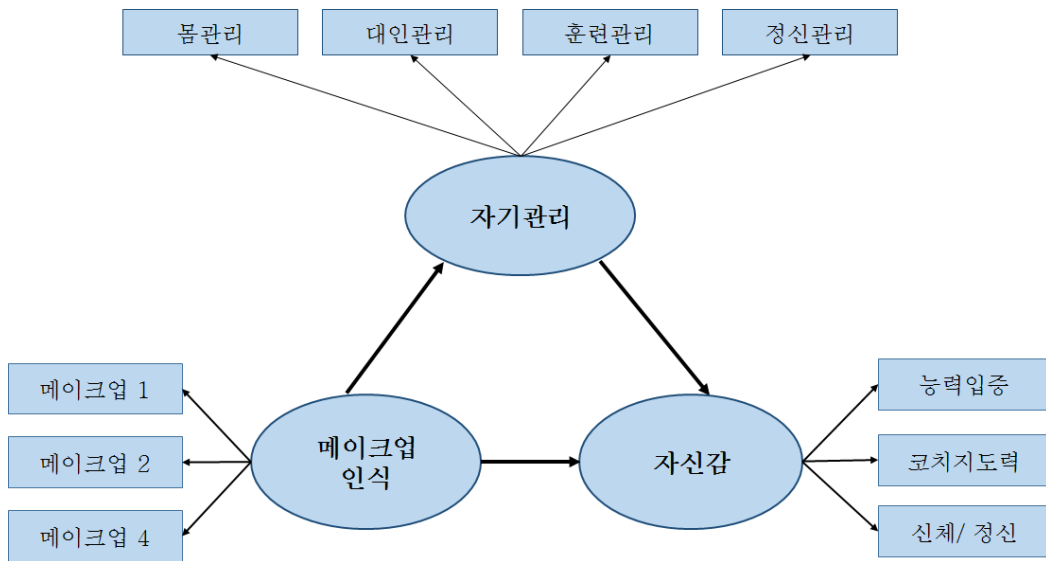
가설	경로	경로계수	S.E	t	검증결과
가설 1	메이크업 인식 → 자신감	.438	.088	4.960***	채택

Goodness of fit test: $\chi^2=20.784(df=13)$, $p<.001$, $Q(\chi^2/df)=1.599$,
 $CFI=.980$, $TLI=.968$, $RMSEA=.054$, $RMR=.030$

*** $p<.001$

3) 간접효과 모델 분석 결과

심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자신감에 영향을 미칠 것이라는 가설이 채택되어 메이크업 인식과 자신감 사이에서 자기관리의 간접효과를 검증하기 위하여 부분매개모델(그림 31)을 바탕으로 Bootstrapping 기법을 활용하여 간접효과 유의성을 검증하였다. 분석결과 <표 10>과 같이 메이크업 인식에 대한 자기관리에 대한 가설2와 자기관리가 자신감에 영향을 주는가에 대한 가설 3은 직접효과에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며 메이크업 인식이 자신감에 영향을 주는가에 대한 검증에서는 간접효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.



<그림 31> 간접효과 모델 분석 모형

<표 10> 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과 검증

가설	경로	효과			검증결과
		직접효과	간접효과	총 효과	
가설 2	메이크업 인식 → 자기관리	.599***	-	.599***	채택 (완전매개)
가설 3	자기관리 → 자신감	.804***	-	.804***	
가설 4	메이크업 인식 → 자신감	.131	.481**	.613**	

Goodness of fit test: $\chi^2=42.514(df=32)$, $p<.001$, $Q(\chi^2/df)=1.329$,
CFI=.985, TLI=.979, RMSEA=.040, RMR=.024

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

가설 2, 3에 대한 독립변인과 매개변인, 매개변인과 종속변인 사이의 유의성을 확인됨에 따라 가설 4를 검증하기 위하여 부분매개모델을 설정하였으며 적합도는 $\chi^2=42.514(df=32)$, $p<.001$, $Q/(df)=1.329$, CFI=.985, TLI=.979, RMSEA=.040, RMR=.024로서 모형의 적합도가 양호한 것으로 나타났다. 다만, 앞서 진행한 직접 효과 모델과 다르게 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로(=.131, $t=-1.391$, $p>.001$) 나타난 반면, 메이크업 인식과 자기관리의 관계(=.599, $t=5.363$, $p<.001$), 자기관리와 자신감(=.804, $t=5.355$, $p<.001$)의 관계는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 Bootstrapping 기법을 이용하여 간접효과 유의성을 검증하였다.

그 결과, 메이크업 인식이 자기관리를 거쳐 자신감에 영향을 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 영향($\beta=-.481$, $p<.01$)을 주는 것으로 나타났으며, 이는 자기관리가 메이크업 인식과 자신감의 관계를 완전매개(Full mediation)하는 것을 의미한다.

V. 논 의

본 연구는 대표적인 심미적 종목인 리듬체조와 피겨 선수들의 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향을 검증하고, 이들 관계에 있어 자기관리 요인이 매개변인으로 작용하는가를 검증함으로써 심미적 종목 선수들의 자신감 향상에 도움이 되는 메이크업 방안을 제시하고자 하였다.

심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자신감과 자기관리에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 2017년 현재 대한체육회(대한체조협회, 대한빙상연맹)에 정식 선수등록된 심미적 종목 선수 204명의 자료를 비확률 표집방법의 목적적 표집방법으로 선정하여 연구를 진행하였으며, 가설 검증을 통하여 도출된 연구결과에 근거하여 논의하면 다음과 같다.

1. 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향

대표적 심미적 종목인 리듬체조와 피겨 선수들의 메이크업 인식과 자신감의 관계를 살펴본 결과 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 국내 육상선수들을 대상으로 이미지 인식과 자신감의 관계를 분석한 김현우, 오아람(2017)¹⁰⁶의 연구와 그 맥을 같이 한다. 이 선행연구에서는 특히 자신감의 하위요인 중 능력입증과 신체·정신적 준비 요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지한다. 이는 과거와 달리 근래 스포츠 선수들에게는 본인의 외적인 이미지에 대한 인식이 경기적으로도 매우 중요한 부분을 차지하기 때문이라고 볼 수 있다. 과거의 운동선수는 땀을 흘리고 화장기 없는 모습으로 격렬한 신체활동 후에 나

106) 김현우, 오아람, [육상 스포츠 스타의 이미지와 스포츠 자신감 간의 관계분석], 한국스포츠학회지, 2017, 15(3), pp615-628.

타나는 흐트러진 모습이 그들의 외적 이미지였지만, 근래 스포츠 선수들은 다양한 미디어 매체에 노출빈도가 높아지면서 선수들도 본인의 외적인 이미지에 대한 다른 인식이 생겨나는 것으로 볼 수 있다.

그중에서도 리듬체조나 피겨와 같은 심미성이 강조되는 종목의 경우 메이크업이 경기에 일부로 규정에 권장되어 있으며 강제사항은 아니다 하더라도 노 메이크업 상태로 경기에 나서는 선수는 단 한명도 없다. 따라서 심미적 종목 선수들에게 메이크업에 대한 인식은 더욱 직접적인 영향력을 미치게 되는 것이라 생각 할 수 있다.

또한, 심미적 스포츠 종목과 유사한 특성을 지닌 무용수를 대상으로 한 정다진(2009)¹⁰⁷⁾의 연구에서도 외형적 신체 이미지는 무용자신감에 긍정적 영향을 미친다고 하여 본 연구결과를 일부 지지 하였다. 심미적 종목 선수들은 단순히 얼굴이 예뻐 보이고 싶다는 욕구 때문에 메이크업 상태로 경기에 참여하는 것은 아니다. 배우같이 예쁜 얼굴이 중요한 것이 아니라 본인의 경기 프로그램에 맞는 분위기를 제시하고, 음악에 맞는 표정연기로 심판 및 관중들을 매료시키고자 메이크업을 하는 것이다. 특히, 올림픽이나 세계선수권 대회와 같은 대형 스포츠 이벤트 일수록 경기장은 크고 심판 및 관중석과 선수의 거리는 멀다. 이로 인해 선수들은 본인의 프로그램에 맞는 표현을 보다 효과적으로 전달하기 위하여 보다 메이크업에 신경을 쓰는 것이며 심미적 종목 선수들은 다른 종목 스포츠 선수들과 메이크업 인식에 차이가 나타날 수밖에 없는 것이다.

이러한 이유로 심미적 종목 선수들의 메이크업에 대한 인식은 결국 자신감에 긍정적 영향을 미친다. 자신감은 선수들의 우수한 경기력 및 최상 수행에 영향을 미치는 가장 직접적인 요인으로서 심미적 선수들의 코치나 부모 등의 주요타자들은 선수들의 메이크업 인식을 긍정적으로 유도하고 선수들의 메이

107) 정다진, [무용전공자의 체형 인식과 공연수행자신감과 관계], 한국무용과학회지, 2009, 18, pp1-13.

크업 인식이 함양될 수 있는 방안을 모색하고자 하는 노력이 필요할 것이다.

2. 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식이 자기관리에 미치는 영향

심미적 종목 선수들의 메이크업 인식과 자기관리의 관계를 살펴본 결과, 선수들의 메이크업 인식은 자기관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아직 메이크업 인식이란 주제와 관련하여 체육학 분야에서 다양하게 연구된 결과가 많지는 않지만 일부 유사한 연구들에서 대부분 외적 인식이 자기관리에 긍정적인 영향이 나타난다고 보고하고 있다.

그중, 위은하(2006)¹⁰⁸⁾의 연구에서는 중학생들의 외형에 대한 인식이 외모관리 행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 일부 지지하고 있다. 일반 학생들이 외적 인식에 따라 외모 관리를 하듯이 스포츠 선수들의 메이크업 인식은 자기관리에 일환으로 연결 될 수 있다고 판단된다.

기존에 관념으로 스포츠 선수들의 자기관리는 몸관리와 훈련관리 등 신체 컨디션이나 수행력 향상에 중심이 맞추어져 있었다. 그러나 특이성을 지닌 심미적 종목 선수들에게는 신체의 컨디션을 위한 몸관리와 퍼포먼스 적으로 최상수행을 내보이기 위한 훈련관리 혹은 경기 당일의 긴장이나 불안을 조절하기 위한 정신관리 등과 함께 외적인 이미지를 만들어내는 것 또한 자기관의 일환이 되는 것이다. 즉, 신체적 퍼포먼스와 함께 예술적 표현을 겸비해야하는 심미적 종목 선수들에게 메이크업에 대한 준비는 감정표현을 위한 표정연기와 프로그램의 특성을 좀 더 부각할 수 있는 방법이기 때문이다.

따라서 심미적 종목 선수들은 본인의 프로그램에 어울리는 메이크업 방식을

108) 위은하, [남·여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리 행동 비교연구 : 광주시내 남·녀 공학 중학생을 중심으로], 한국가정과학회지, 2006, 18(3), pp119-131.

고민하고, 미리 연습해보고, 메이크업 도구를 준비하는 등의 형식을 보이며 자기관리를 하게 됨으로 이에 대한 인식의 전환과 추가적인 연구가 필요할 것이다.

3. 심미적 종목 선수들의 자기관리가 자신감에 미치는 영향

심미적 종목 선수들의 자기관리가 자신감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 자기관리는 자신감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 그동안 체육학 연구에서 매우 익숙한 주제로 다양한 종목의 선수를 대상으로 연구되어 왔다. 문한식, 박진성(2008)¹⁰⁹⁾의 양궁선수들을 대상으로 한 연구뿐만 아니라 태권도 선수들 대상으로한 김성문, 손원일(2018)의 연구와 축구선수, 씨름선수, 볼링선수¹¹⁰⁾ 등 개인종목과 단체종목, 대인종목과 자조기술종목 등 종목적 특성에 구분없이 항상 지금까지도 꾸준히 연구되고 있다. 그리고 대부분의 연구결과는 자기관리는 자신감에 긍정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지한다.

다양한 종목에 대한 연구 중에서도 본 연구의 대상과 흡사한 체조선수를 대상으로 한 정성우와 표내숙(2009)¹¹¹⁾에서 자기관리의 모든 4개 영역이 자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해주고 있다.

109) 문한식, 박진성, [양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(1), pp19-32.

110) 김병수, 이동호, 류호상, [대학축구선수의 자기관리행동과 스포츠자신감의 관계], 코칭능력개발지, 2012, 14(3), pp34-41.; 허용, 손준호, 정찬수, [대학씨름선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 코칭능력개발지, 2011, 13(2), pp23-30; 조현익, 윤병민, 소영호, [고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(4), pp21-34.

111) 정성우, 표내숙, [체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2009, 20(4), pp229-242.

체조 선수의 성공적인 연기 수행을 위하여 자기관리를 통해 자신감을 향상시킬 수 있는 방안을 모색해야 한다는 것이다.

그러나 지금까지 스포츠 선수들을 대상으로 연구된 내용에서는 자기관리 하위요인에 메이크업 등 외적인 이미지에 대한 자기관리는 포함되어 있지 않다. 그러나 심미적 종목 선수들은 메이크업과 같은 외적인 이미지 관리 또한 자기관리의 일환으로서 바라볼 필요성이 있다. 따라서 심미적 선수들에게 메이크업 등과 관련된 내용이 추가된 보다 포괄적인 자기관리와 자신감의 관계성을 지속적으로 살펴보는 연구가 수행될 필요성이 있다고 판단된다.

4. 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과

심미적 종목 선수들의 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 검증한 결과 자기관리는 메이크업 인식과 자신감의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다.

관련된 선행연구들을 살펴보면 김수환, 김지태, 이만형(2013)¹¹²⁾의 연구에서 청소년 야구선수가 지각하는 프로야구 스포츠 스타 이미지가 자기관리 및 자신감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구에서는 본인의 이미지 인식은 아니지만, 청소년 야구선수가 본인의 미래 모습이자 롤 모델인 선배 야구선수들의 이미지를 인식하는 것에 따라 자기관리 행동 및 자신감에 영향을 미친다고 나타남으로써 본 연구결과를 지지해 준다.

기본적으로 스포츠 종목 중에서 메이크업을 필수적으로 하는 종목은 드물기 때문에 메이크업 인식과 스포츠 선수들의 자기관리 및 자신감의 관계를 직접

112) 김수환, 김지태, 이만형, [청소년 야구선수가 지각하는 프로야구 스포츠스타 이미지가 자기관리행동 및 스포츠자신감에 미치는 영향], 한국사회체육학회지, 2013, 54(1), pp167-176.

적으로 살펴본 연구는 찾아보기 매우 어려운 실정이다. 그러나 위와같이 부분적으로 유사한 선행 연구들이 본 연구의 결과를 지지한다고 볼 수 있다.

특히 심미적 종목과 유사한 특성을 지닌 무용전공자를 대상으로 한 최재희, 이화석(2013)¹¹³⁾의 연구에서도 자기관리가 긴장감이나 불안감을 조절할 수 있게 함으로서 자신감을 향상시킨다고 하였다.

대표적 심미적 종목인 리듬체조나 피겨는 자신의 프로그램을 구성하여 철저하게 연습한 뒤 발표하게 되는 자조기술 종목으로서 연습한 내용을 무대에서 공연하는 무용과 매우 흡사한 점이 있다. 따라서 심미적 종목 선수들의 코치나 부모님 등 주요타자들은 심미적 종목 선수들의 메이크업에 대한 인식을 긍정적으로 제시하고, 스포츠 선수가 신체 관리와 정신 관리를 하듯이 메이크업에 관한 준비 및 관리도 할 수 있도록 해야 할 것이며 이러한 자기관리가 자신감 향상으로 이어지도록 유도해야 할 것이라고 판단된다.

특히, 자기관리와 자신감은 스포츠 선수들의 매우 중요한 경기력 요인이다. 조금만 변화해도 경기력에 빠르고 직접적으로 영향을 미치는 지표인 것이다. 따라서 이를 향상시킬 수 있는 메이크업 인식은 지속적으로 연구되어 심미적 종목 선수들과 코치 등 스포츠 현장으로 제공 될 필요성이 있다고 판단된다.

113) 최재희, 이화석, [무용전공 대학생의 자기관리, 무용열정, 공연 자신감의 관계], 무용예술학 연구, 2013, 42, pp161-186.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 심미적 종목 선수들을 대상으로 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 검증하기 위한 목적으로 진행되었다.

본 연구의 대상은 2018년도 대한 체육회(대한체조협회 및 대한빙상연맹)에 선수로 등록되어 있는 220명을 비확률 표집방법의 목적적 표집방법으로 선정하여 연구를 진행하였다.

이후 수집된 자료 중 같은 번호만 지속적으로 선택한 불성실한 응답이나 답변이 누락된 설문 등을 제외하고 최종 204부를 본 연구에서 자료로 활용하였다. 통계처리는 SPSS 21.0 version program과 AMOS 21.0 version program, 그리고 Excel 2010을 이용하여 분석을 실시하였다.

이러한 과정을 거쳐 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 가설 1에 대한 실증분석 결과, 경로계수 값이 0.438($t = 4.960, p < 0.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타나 ‘심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자신감에 긍정적인 영향을 미칠 것이다’라는 가설 1은 검증되었다. 따라서 심미적 종목 선수들이 하는 메이크업은 자신감에 있어서 중요한 선행변수임을 알 수 있었다.

둘째, 가설 2의 ‘심미적 종목 선수들의 메이크업 인식은 자기관리에 긍정적인 영향을 미치는 것이다.’는 경로계수 값이 0.599($t=5.363, p < 0.001$)를 나타내어 통계적으로 유의미함이 검증되었다. 외적으로 자신을 표현하기 위한 수단으로서의 메이크업은 자기관리에 있어서 중요한 매개체임을 알 수 있었다.

셋째, 가설 3에 따른 실증 분석 결과 경로계수 0.804($t=5.355$, $p<0.001$)의 값을 나타내어 ‘심미적 종목 선수들의 자기관리는 자신감에 정적으로 유의한 영향을 미칠 것이다’의 가설은 통계적으로 직접효과의 유의성이 검증되었다.

넷째, 가설 4의 심미적 종목 선수들의 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 실증 분석한 결과, 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향의 직접적효과는 경로계수 0.131($t=-1.1391$, $p>0.001$)로 큰 영향을 미치지 않았으나 Bootstrapping 기법을 통한 메이크업 인식이 자기관리를 거쳐 자신감에 영향을 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 영향($\beta=-.481$, $p<.01$)을 나타냈다. 따라서 가설 4는 완전매개체로써 자기관리가 메이크업 인식과 자신감의 관계에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

위와 같은 본 연구의 결론을 종합해 보면, 일반적인 스포츠 선수들과는 다를 수밖에 없는 환경에 있는 심미적 종목 선수들은 메이크업에 대한 인식이 높고 이는 자기관리 중에서도 외적인 관리에 대한 관심을 향상시키며, 이러한 증가한 관심을 통한 자기관리가 선수들이 무대에 섰을 때 보다 준비된 모습으로서 자신감을 가질 수 있게 하는 것으로 판단된다. 따라서 선수들의 코치나 부모님과 같은 주요타자들이 어린 선수들의 메이크업에 대한 관심이나 행동을 가벼운 것이나 불필요한 것으로 치부하지 말아야 할 것이며, 이러한 섬세한 관심은 선수들의 자기관리를 통해 보다 향상된 자신감으로 나타날 것이라 기대된다.

2. 제언

본 연구는 우리나라 대표적인 심미적 종목 리듬체조와 피겨 선수의 메이크업 인식과 자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과를 검증하였다. 이러한 검증들 통하여 메이크업 인식과 관련된 새로운 기초자료를 제시하였다는 점에서 본 연구의 의미가 있다고 사료된다. 하지만, 본 연구는 국내 선수저변의 한계로 인해 다소 세부적이지 못한 한계가 있다. 따라서 후속 연구를 위한 제언을 다음과 같이 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 국내 대표적 심미적 종목 선수로 리듬체조와 피겨 선수를 대상으로 연구하였다. 하지만 국내 저변의 크기로 인하여 청소년과 성인 등의 세부적인 분류를 통해 진행할 수 없었다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 좀 더 세분화된 연령대의 선수들의 대상으로 하여 메이크업 인식과 자신감의 관계 그리고 그 가운데서 나타나는 자기관리의 매개효과를 검증하는 연구를 진행할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구는 메이크업 인식에 따른 심리적 변인의 차이를 검증하고자 하였으나 다양한 심리변인 중에 자기관리 만을 매개변인으로 활용하였다. 그러나 메이크업 인식과 관련된 심리학적 변인에 대한 양적 연구는 매우 미흡한 실정이므로 보다 다양한 심리적 변인들과 함께 메이크업 인식이 자신감에 미치는 영향에 대하여 후속 연구가 이루어질 필요가 있을 것이라 생각된다.

참 고 문 헌

1. 학술지

- 고성희, 피겨스케이팅의 예술성 평가요인이 융합적인 경기력에 미치는 영향. 한국과학예술포럼, 2015, 22, p1-10.
- 곽정현, 이선희, [체육철학: 미디어에 투영(投影)된 여성스포츠 선수의 외모], 움직임의 철학: 한국체육철학회지, 2014, 22(1), p52-69.
- 권기남, 송은주, 임수원, [미적 표현운동 여자선수들의 바디 이미지에 관한 질적 분석], 한국체육학회지, 2003, 42(6), p153-163.
- 권성호, 김방출, [육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2007, 18(1), p1-14.
- 권순철, 김성봉, 이인희, [대학생 자기관리역량 향상 프로그램 효과 분석], 교육종합연구, 2015, 13(1), p143-166.
- 김경순, [세기말에 나타난 메이크업의 경향-컬렉션 메이크업과 브랜드 메이크업을 중심으로], 한국미용학회지, 2000, 6(3), p527-549.
- 김명리, 김주덕, [화장행위가 갖는 심리학적 효과에 관한 연구], 대한화장품학회지, 2005, 31(1), p127-134.
- 김병수, 이동호, 류호상, [대학축구선수의 자기관리행동과 스포츠자신감의 관계], 코칭능력개발지, 2012, 14(3), p34-41.
- 김병준, [운동선수 자기관리행동의 측정], 체육과학연구, 2003, 14(4), 125-140.
- 김성남, 이경숙, [20~ 40 대(代) 여성(女性)의 외모관심도(外貌觀心度)에 따른 외모관리행동(外貌管理行動)], 패션비즈니스, 2007, 11(4), p29-41.
- 김수환, 김재태, 이만형, [청소년 야구선수가 지각하는 프로야구 스포츠스타 이

- 미지가 자기관리행동 및 스포츠자신감에 미치는 영향], 한국사회체육학회지, 2013, 54(1), pp167-176.
- 김승일, 박하연, [무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현의 효과], 한국무용학회지, 2016, 16(1), p57-68.
- 김연, 차은주, 김영재, [여자프로선수의 프로페셔널이미지, 미디어노출, 외모관리행동과 경기력의 관계], 한국스포츠사회학회지, 2015, 28(2), p161-179.
- 김영운, [하키 선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향], 한국사회체육학회지, 2010, 40(2), p853-861.
- 김원배, [스포츠-자신감 질문지 (SSCQ) 의 타당성 검증], 한국스포츠심리학회지, 1999, 10(2), p107-122.
- 김진아, [메이크업의 심리적 역할로써 심리유형, 추구이미지 및 메이크업 색조와의 연관성에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2002, 3, p155-168.
- 김현우, 오아람, [육상 스포츠 스타의 이미지와 스포츠 자신감 간의 관계분석], 한국스포츠학회지, 2017, 15(3), pp615-628.
- 김혜균, 박명희, [20·30 대 직장인 남성들의 사회심리적 의식이 외모관리행동에 미치는 영향], 디지털디자인학연구, 2014, 14(4), p319-327.
- 문한식, 박진성, [양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(1), p19-32.
- 박정근, 김지영, 맹희정, [국가대표 리듬체조 선수들의 스트레스 요인과 대처방안], 한국체육학회지, 2001, 40(1), p147-163.
- 송미영, 박옥련, 이영주, [얼굴의 형태적 특성과 메이크업에 의한 얼굴 이미지 연구], 한국생활과학회지, 2005, 14(1), p143-153.
- 송미영, 박옥련, 하종경, [색채 메이크업에 의한 얼굴이미지 연구], 한국의류산업학회지 제, 2005, 7(5), 527-534.
- 송민정, [메이크업 수준에 따른 사회·심리적 혜택-본인의 평가를 중심으로],

- 한국메이크업디자인학회지, 2006, 2(1), p23-33.
- 송은영, [제주지역 여대생의 외적 이미지에 대한 인식 및 메이크업의 영향에 관한 연구], 한국인체미용예술학회지, 2005, 6, p67-85.
- 송은주, 김정자, [무용수의 바디이미지에 대한 태도가 무용수행 및 섭식장애에 미치는 영향], 한국체육학회지, 2004, 43(5), p779-789.
- 우수진, 최근희, [남자 대학생의 헤어, 피부, 메이크업에 관한 의식이 외모관리 행동에 미치는 영향], 한국미용학회지, 2011, 17(1), p185-195.
- 위은하, [남·여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리 행동 비교연구 : 광주 시내 남·녀 공학중학생을 중심으로], 한국가정과교육학회지, 2006, 18(3), pp119-131.
- 유진, 장덕선, [최고 수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략], 한국체육학회지, 1996, 35(2), p2125-2142.
- 이덕분, [리듬체조 선수들의 신체성과 공간성에 관한 체험분석], 한국체육학회지, 1997, 36(4), p72-78.
- 이명희, 송연숙, [여중, 고생들의 베이스 메이크업 시 만족도와 심리적 변인], 한국미용학회지, 2014, 20(3), p430-437.
- 이미정, 이성내, [직장 여성의 미용 관심도와 메이크업 이미지효과에 대한 인식 연구], 대한피부미용학회지, 2012, 10(3), p655-660.
- 이재천, [인문사회과학영역: 메이크업세라피를 통한 무용수의 경쟁불안 심리 완화에 관한 연구-발레무용수에 대한 전문분장사의 분장을 통하여], 한국무용연구, 2011, 29(2), p203-224.
- 이화석, 최재희, [무용전공 대학생의 자기 관리, 무용활동만족, 공연자신감의 관계], 한국콘텐츠학회논문지, 2013, 13(5), p210-222.
- 전혜정, 김주덕, [여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향], 한국화장품미용학회지, 2015, 5(1), p89-98.

- 정다진, [무용전공자의 체형 인식과 공연수행자신감과의 관계], 한국무용과학회지, 2009, 18, p1-13.
- 정성우, 표내숙, [체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2009, 20(4), p229-242.
- 정수진, 강경자, [메이크업의 컬러코디네이션에 따른 얼굴이미지의 시각적 평가], 한국생활과학회지, 2006, 15(4), p611-622.
- 정인화, [심미적 리듬운동 선수의 탈사회화 과정], 한국스포츠사회학회지, 2007, 20(1), p67-84.
- 조현익, 소영호, [대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향], 한국체육학회지, 2007, 46(6), p205-218.
- 조현익, 윤병민, 소영호, [고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향], 한국스포츠심리학회지, 2008, 19(4), p21-34.
- 최재희, 이화석, [무용전공 대학생의 자기관리, 무용열정, 공연 자신감의 관계], 무용예술학연구, 2013, 42, pp161-186.
- 한동조, 이종순, [청소년들의 피부관리 및 메이크업행동과 자아존중감과 관계], 한국메이크업디자인학회지, 2009, 5(2), p193-202.
- 허용, 손준호, 정찬수, [대학씨름선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향], 코칭능력개발지, 2011, 13(2), p23-30.
- 허정훈, [성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석], 체육과학연구, 2004, 15(3), p127-135.
- 허정훈, [운동선수 자기관리 검사지 (ASMQ) 개발] 한국스포츠심리학회지, 2003, 14(2), p95-109.
- 허정훈, 김병준, 유진, [대학 운동선수들의 자기관리 전략], 한국체육학회지, 2001, 40(1), p187-198.

- Bandura, A., [Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change],
Psychological review, 1977, 84(2), p191.
- DeLong, M. R., & Larntz, K., [Measuring visual response to clothing],
Family and Consumer Sciences Research Journal, 1980, 8(4),
p281-293.
- Feltz, D. L., [Gender differences in the causal elements of self-efficacy on
a high avoidance motor task], Journal of sport and exercise
psychology, 1988, 10(2), p151-166.
- Fink, J. S., [Female athletes, women's sport, and the sport media
commercial complex: Have we really "come a long way, baby"?],
Sport Management Review, 2015, 18(3), p331-342.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M., [Social psychology. 2nd
ed], New York: Prentice-Hall INC, 1981.
- Graham, J. A., [The psychology of cosmetic treatments], Praeger
Publishers, 1985.
- Hamid, P. N., [Changes in person perception as a function of dress],
Perceptual and Motor Skills, 1969, 29(1), p191-194.
- Hamid, P. N., [Style of dress as a perceptual cue in impression formation],
Perceptual and Motor Skills, 1968, 26(3), p904-906.
- Hassin, R., & Trope, Y., [Facing faces: studies on the cognitive aspects of
physiognomy], Journal of personality and social psychology, 2005,
78(5), p837.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E., [The role of external
variables in self-reinforcement: A review] Behavior modification, 1977,
1(2), p147-178.

- Kepes, Gyorgy, [시각언어 유한태(역)], 서울: 대림서광, 1983, p16
- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A., [Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study], *International journal of sport and exercise psychology*, 2007, 5(1), p82-103.
- Vealey, R. S., [Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development], *Journal of sport psychology*, 1986, 8(3), p221-246.
- Vealey, R. S., [Future directions in psychological skills training], *The sport psychologist*, 1988, 2(4), p318-336.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P., [Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development], *Journal of Sport and Exercise psychology*, 1998, 20(1), p54-80.
- Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A., [Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory], *Journal of sport psychology*, 1979, 1(4), p320-331.

2. 학위 논문

- 권수정, [중, 고등학교 탁구선수의 자기관리 행동과 특성스포츠 자신감에 관한 연구], 용인대학교 교육대학원. 석사학위논문, 2005.
- 김명리, [화장행위가 갖는 심리학적 효과에 관한 연구], 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문, 2004.
- 김수정, [어린이 리듬 체조의 효율적인 지도를 위한 교수행동 분석 연구], 이

- 화여자대학교. 석사학위 논문, 1997.
- 박연희, [메이크업 색채와 이미지의 상황적 연출과 표현에 관한 연구], 한성대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 송지선, [남성 메이크업 실태와 심리에 미치는 영향 연구], 건국대학교 산업대학원. 석사학위 청구논문, 2016.
- 윤소영, [메이크업과 헤어스타일이 인상형성에 미치는 영향], 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2001, p21-22.
- 이시원, [공적사적 자기의식에 따른 바디이미지와 외모관리행동에 관한 연구], 성신여자대학교 대학원. 석사학위논문, 2004.
- 이여주, [여중생의 뷰티에 대한 인식과 태도 및 행동에 관한 연구], 서울벤처대학원대학교 석사학위논문, 2016.
- 임중은, [성취목표성향과 내적동기가 스포츠 자신감 및 귀인형태에 미치는 효과], 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문, 2000.
- 장아름, [피겨스케이팅 의상디자인의 내용분석과 미적 특성 연구], 성신여자대학교 대학원. 석사학위논문, 2010.
- 전미자, [여대생의 베이스 메이크업 선호 형태와 만족도가 사회 심리적 변인에 미치는 영향], 한성대학교 석사학위논문, 2011.
- 전보경, [한국여성의 메이크업 이미지와 컬러에 관한 연구], 홍익대학교 산업대학원. 석사학위논문, 2008.
- 정광하, [메이크업이 이미지효과에 미치는 영향: 20대 여성을 중심으로], 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문, 2007.
- 정은영, [여자프로선수의 외모관리행동이 스포츠자신감과 스포츠몰입에 미치는 영향], 강원대학교 대학원. 석사학위논문, 2012.
- 조슬기, [외적 이미지를 리드하는 여성들의 외모관리행동 연구], 성신여자대학교 조형대학원. 석사학위논문, 2006.

최승경, 길민찬, 김민신, [여자 중· 고등학생 메이크업 실태 및 메이크업 행동
요인이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향], 예술인문사회융합멀티미
디어논문지, 2017, p409-420.

최영옥, [결과 정위, 특성스포츠자신감, 상태스포츠자신감이 경기결과와 귀인
형태에 미치는 영향], 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1998.

3. 단행본

권혜숙, 황선진, 권혜옥, 김 윤, [패션과 이미지 메이킹], 수학사, 2004.

김경호, [이미지메이킹의 이론과 실제], 서울: 높은오름, 2008.

김경호, 황병수, [리더쉽을 키우는 참 좋은 이미지], 용인: 연, 2005.

김남희, [Base Make up], 서울: 예림, 2003.

김상두, [스포츠 심리학 개론], 대경 books, 2001.

김연아, [김연아의 7분 드라마], JDM 중앙출판사, 2010.

김활란, 김도이, 김연아, 최정순, 황선희, [MAKE UP TO MAKE UP], 한맥
HANMAEK BOOK, 2013.

박재린, 윤대혁, [인간관계의 이해], 서울: 무역경영사, 1997.

양진희 외 7명, [Make up Design], 광문각, 2011.

엄성호, [현대스포츠심리학], Rainbow BOOKS, 2009.

오선숙, 홍성순, 김지양, 전명숙, 김순하, [퍼스널 이미지메이킹], 경춘사, 2017.

원주연, 김윤태, [스포츠 심리학 강의노트], 대경북스, 2002.

이덕분, 변해심, 송희자, 서혜정, 김지영, 맹희정, 외 7명, [리듬체조 Basic], 서
울: 셋별 D & P, 2006.

이지영, 박정신, 박효원, 김현희, [NCS 기본메이크업], 청구문화사, 2017.

이화순, 장미숙, 안진정, [메이크업 미학 & 디자인], 경춘사, 2018.

임변장, [사회체육개론], 서울: 서울대학교출판부, 2000.

정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, [스포츠심리학의 이해와 적용], 헤민북스, 2009.

최영옥, 이병기, 구봉진, [스포츠 행동의 심리학적 이해], 대한미디어, 2002.

한양순, [현대체조론], 서울: 동화문화사, 1979.

홍성열, [사회심리학] 서울: 시그마프레스, 2004.

4. 간행본

신지연, 정태연, 전경숙, [대학생의 행복 요인 탐색과 척도개발], 한국심리학회
학술대회 자료집, 2007(1), p412-413.

ABSTRACT

The influence of the make-up awareness of athletic athletes on self-management and self-confidence

Na eun jin

Make-up and Special Effect Make-up Major

Department of Convergence Beauty

Graduate School of Convergence Beauty

Sungshin Women's University

In modern media, sports are used as good contents which causes many sports players to become stars. There are many modifiers along with the sports star such as "It-girl", "Hot athlete", "Queen of Volleyball" "Fashion star on the field" and so on, that emphasizes external images with their skills.

Especially, women athletes are more likely to receive social attention when they have not only excellent performance but also attractive appearance. Therefore, unlike the past, female athletes care more actively in appearance management.

Particularly, athletes such as rhythmic gymnasts and figure skaters are evaluated together with their technical skills and also esthetic value. For

this reason, their clothes and make-ups are much more emphasized than other sports.

In this regard, from the previous studies, it was found that ballerinas showed psychological stability through make-up done by makeup expert. It can be concluded that the perception of make-up can be an external factor that directly affects the athletes' performance. Previous research done by Jeon Hye-Jung and Kim Joo-Duk in 2015, proves this makeup awareness is deeply related to self-confidence. However it has not been actively researched yet.

Moreover, it is continuously appearing that the outward perception leads to self-management behaviors(Yoo-Jin Choi, 2011) and self-management has a positive effect on self-confidence. However previous studies related to athletes are very scarce, so this study confirms the relationship between makeup awareness and self-confidence and to verify the mediating effect of self-management in these relationships.

The subjects of this study were chosen from representative athletic players(rhythmic gymnasts, figure skaters) registered as official players at the Korea Sports Council and the survey was conducted from these selected 204 athletes. The researcher and the assistant researcher visited the training site directly and the completed questionnaire was collected immediately.

statistical analysis was performed using SPSS 21.0 version program and AMOS 21.0 version program. Frequency analysis and confirmatory factor

analysis were performed and Chronbach's α value was calculated. The correlation analysis was used as the preceding step for the research hypothesis test, and the structural equation model was analyzed for the hypothesis test. The conclusions drawn by this process are as follows.

First, as a result of verifying the effect of make-up perception of athletes' on self-confidence, make-up awareness had a positive effect on their self-confidence.

Secondly, the higher the awareness of make-up, the more positive influence on athletes' self-management.

Thirdly, the athletic athletes' self-management was divided into body management, interpersonal management, training management and mental management and it statically influenced on self confidence.

Fourthly, the mediating effect of self-management on the relationship between make-up awareness and self-confidence of athletes, the effect of make-up awareness on self-confidence through self-management was found to have a beneficial effect as full mediation.

The results of this study suggests that athletes who are in an environment that is different from general athletes have a high awareness of make-up which, improves their interest in external management among self-management. It is believed that interests in appearance and self-management make them more confident as they are prepared when the athletes stand on the stage. Therefore, coaches and parents of the athletes should not regard the interest or action of doing make-up of the

young athletes as unnecessary. Their interest in appearance and make-up is expressed by self-management and it is expected to show on their improved performances.

설문지

소중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다.

본 설문 조사는 심미적 종목 선수의 메이크업 인식이 자기관리 및 자신감에 미치는 영향에 관하여 알아보기 위한 목적으로 제작되었습니다.

귀하께서 응답해 주신 설문은 무기명으로 실시되며, 조사 결과는 오직 연구목적만을 위한 통계처리 과정에만 사용됩니다. 또한 본 설문은 정답이 없으며, 귀하께서 생각하시는 대로 솔직하고 정확하게 응답을 해 주시면 됩니다.

여러분의 설문 하나하나가 심미적 종목 선수들의 경기력 향상을 위한 기초자료는 물론, 메이크업 및 무대분장 관련 학문적 발달을 위한 데이터로써 유익하게 사용될 것입니다. 바쁘시겠지만 끝까지 설문지 작성에 협조하여 주시면 감사하겠습니다.

성신여자대학교 석사과정 나은진

dmswls860@hanmail.net

개인 신상에 대한 질문입니다. 해당되는 곳에 0표 해주세요.

1. 귀하의 학급은? 중학교□, 고등학교□, 대학 및 일반□

2. 귀하의 운동경력은? (년)

3. 전국대회 입상경력은? (회)

4. 귀하의 운동종목은? ① 리듬체조 ② 피겨

▣ 다음 내용은 일반적인 **메이크업 인식**에 관련된 문항입니다.

설 문 내 용	전혀 아니다	아닌것 같다	보통 이다	그런것 같다	아주 많이 그렇다
1. 메이크업은 나의 개성을 말해준다.	1	2	3	4	5
2. 메이크업은 그 사람의 미적 감각을 나타낸다.	1	2	3	4	5
3. 메이크업은 타인이 나를 평가할 때 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 메이크업에 대한 관심이 많다.	1	2	3	4	5
5. 유행에 맞춰 메이크업을 한다.	1	2	3	4	5

■ 다음 내용은 자기관리에 관련된 문항입니다.

설문내용	전혀 아니다	아닌것 같다	보통 이다	그런것 같다	아주 많이 그렇다
1. 나는 부족한 점을 개인 연습한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 규칙적으로 훈련한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 항상 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 평소 몸을 아낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 개인훈련을 한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 자신감을 가지고 운동한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 평소에 체중 조절을 한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 선후배에게 잘한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 수면을 조절한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	1	2	3	4	5
13. 나는 시합 전에 음식을 조절한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 내 자신을 믿는다.	1	2	3	4	5
15. 나는 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	1	2	3	4	5
16. 나는 잠을 충분히 잔다.	1	2	3	4	5
17. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
18. 나는 체력훈련을 열심히 한다.	1	2	3	4	5
19. 나는 나에게 어울리는 메이크업을 고민한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 나의 프로그램에 어울리는 메이크업을 준비한다.	1	2	3	4	5
21. 나는 경기용 메이크업 제품(도구)을 따로 가지고 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 경기 메이크업을 직접 하기 위하여 연습한적 있다.	1	2	3	4	5

■ 다음 내용은 **자신감**에 관련된 문항입니다.

설 문 내 용	전혀 아니다	아닌것 같다	보통 이다	그런것 같다	아주 많이 그렇다
1. 나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
2. 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
3. 나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
5. 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
7. 나는 상대편보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
8. 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
9. 나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
10. 나는 상대방보다 더 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
11. 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
12. 나는 경기 전 makeup이 만족스러울 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
13. 나는 전문가의 makeup을 받을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
14. 나는 다른 선수보다 더 눈에 띄는 makeup을 했을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5