



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](#)

김 경 희 교수 지도
석사학위 청구논문

여성의 외모관리행동이 심리적
행복감과 자아효능감에 미치는 영향

2018

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 메이크업·특수분장 전공

박 세 진

여성의 외모관리행동이 심리적
행복감과 자아효능감에 미치는 영향

김 경 희 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 뷰티융합대학원

뷰티융합학과 메이크업·특수분장 전공

박 세 진

인 준 서

박세진의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문개요

현대사회는 20C에 포스트모더니즘의 영향으로 외모지상주의가 시작되었으며, 21C로 들어서면서 루키즘이라는 사회풍조와 함께 외모는 개인간의 우열과 성공, 성취의 도구이며 개인의 능력으로 인식하여 외모를 가꾸고 관리하는데 많은 노력과 시간을 기울이게 되었다.

본 연구는 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향을 조사하는데 그 목적이 있다.

연구방법은 조사방법으로 설문지법을 사용하였고, 측정도구는 인구통계학적인 변인을 포함하여 외모관리행동과 심리적 행복감, 자아효능감을 사용하였다. 측정방법은 선택형 문항과 5점 Likert 척도를 이용하였다. 외모관리행동은 피부관리, 체중관리, 의복관리, 성형관리, 헤어관리로 명명하여 사용하였으며, 심리적 행복감은 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아 실현감, 몰입감의 요인을 사용하였다. 자아효능감은 자기조절 효능감, 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감, 과제난이도선호 요인을 사용하였다. 조사대상자는 20~40대 여성 310명이었다. 자료 분석은 다중회귀분석(Multiple regression Analysis), 빈도분석(Frequency Analysis), 기술통계분석(Descriptive statistics Analysis), 신뢰도분석(Reliability Analysis), 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성을 알아본 결과 40~49세인 40대가 가장 많았고, 월 평균 지출한 외모관리비용은 10~20만 원 미만이 제일 높았으며 직업은 전문직이 가장 많았다. 가정의 월 평균 소득은 600만 원 이상이 제일 높게 나왔으며 학력은 대졸이 가장 많았고 결혼 여부는 기혼이 높게 나타났다.

둘째, 인구통계학적변인에 따른 외모관리행동의 차이는 연령대에 따라 피부관리와 성형관리는 집단 간에 차이가 있었고, 월 평균 외모관리 비용의 경우 외모관리 비용 지출 금액에 따라 모든 외모관리행동에는 유의한 차이를 보였다. 한 달 평균 소득과 결혼 여부의 경우 외모관리행동 중 성형관리에 대해서만 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다.

셋째, 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감의 상관관계에서 외모관리행동 중 피부관리는 자기조절효능감을 제외한 자아효능감 각 요인 간에만 유의하지 않는 것으로 나타났으며, 의복관리와 헤어관리는 심리적 행복감과 유의

하게 나타났다. 심리적 행복감 요인은 자아효능감의 모든 요인과 유의한 것으로 나타났다.

넷째, 외모관리행동과 심리적 행복감에 미치는 영향 관계에서 피부관리와 의복관리만이 심리적 행복감 중 유능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움에는 피부관리가 유의한 영향을 미쳤으며, 심리적 행복감 중 자아실현감에는 의복관리와 헤어관리가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 행복감 중 몰입감 요인으로 헤어관리가 유의한 영향을 주었다.

다섯째, 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향 관계에서 자기조절효능감과 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감에 의복관리가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아효능감 중 과제난이도선호에는 헤어관리가 유의미한 변인으로 작용하였다.

여섯째, 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향 관계에서 자기조절효능감과 유능감이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

일곱째, 외모관리행동과 심리적 행복감이 자기조절 효능감에 미치는 매개효과로 유능감이 매개변수로 작용하여 의복관리 요인의 경우 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감에 매개효과가 있었다. 외모관리행동과 심리적 행복감은 사회적 자아효능감에서 유능감이 매개변수로 작용하였으며, 의복관리의 경우 쾌락적 즐거움과 몰입감에서 매개효과가 나타났다. 외모관리행동과 심리적 행복감은 신체적 자아효능감에 유능감이 매개변수로 작용하여, 의복관리의 경우 유능감, 쾌락적 즐거움, 몰입감에 매개효과가 있다고 판단하였다. 외모관리행동과 심리적 행복감은 과제난이도선호에 유능감이 매개변수로 작용하였으며, 헤어관리의 경우 몰입감에서 매개효과가 나타났다.

이와 같이 외모관리행동은 심리적 행복감과 자아효능감에 유의한 영향을 미치는 변인임을 확인하였다. 본 연구의 결과에서 외모관리행동이 심리적으로 영향을 미치는 것이 나타남으로써 20~40대 여성의 외모관리행동과 심리적 관계를 파악하고, 심리적 연구와 더불어 여성들의 패션과 뷰티산업 연구에 기여하고자 하는데 의의가 있다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	4
1. 외모관리행동	4
2. 심리적 행복감	12
3. 자아효능감	20
III. 연구 방법 및 절차	28
1. 연구문제	28
2. 조사대상 및 수집방법	29
3. 측정도구.....	29
4. 자료분석.....	31
IV. 연구 결과 및 논의	33
1. 인구통계학적 특성.....	33
2. 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감에 대한 요인분석	34
3. 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감의 상관관계	43
4. 인구통계학적 변인에 따른 외모관리행동	46
5. 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향.....	48
6. 외모관리행동과 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 매개효과	56
V. 결론	66

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 외모관리에 관한 선행연구	11
<표 2> 심리적 행복감에 관한 선행연구	19
<표 3> 자아효능감에 관한 선행연구	27
<표 4> 설문지 구성	30
<표 5> 조사대상자의 인구통계학적 변인분포	33
<표 6> 외모관리행동의 요인분석	34
<표 7> 심리적 행복감의 요인분석	39
<표 8> 자아효능감의 요인분석	40
<표 9> 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감 상관관계	45
<표 10> 인구통계학적 변인에 따른 외모관리행동	46
<표 11> 외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향	50
<표 12> 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향	53
<표 13> 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향	56
<표 14> 외모관리행동과 심리적 행복감이 자기조절효능감에 미치는 매개효과	59
<표 15> 외모관리행동과 심리적 행복감이 사회적 자아효능감에 미치는 매개 효과	61
<표 16> 외모관리행동과 심리적 행복감이 신체적 자아효능감에 미치는 매개 효과	63
<표 17> 외모관리행동과 심리적 행복감이 과제난이도선택에 미치는 매개효과	65

I. 서론

현대사회는 급속한 경제성장으로 향상된 삶을 추구하게 되었고, 의학과 매스미디어의 급속한 발전, 보편화는 아름다움에 대한 다양한 개념의 생성과 외모에 대하여 높은 관심을 갖게 하면서 소비로 이어지고 있다.

최근 루키즘이라는 신조어는 성별, 인종, 이념, 종교 등에 이어 새로운 차별과 경쟁의 요소로 외모를 인식하게 하였다.

외모는 개인 간의 우열과 성공의 요소이며 경쟁력으로 인식하게 되었고, 디자인해야 하는 차별화된 시대를 의미한다. 외모관리를 하는 것은 자신의 가치를 높이고, 적극적·능동적인 사회생활을 영위함에 있어 긍정적인 영향을 미치고 있다.

외모는 내면이 아닌 외형에 치우쳐 평가되어지기 때문에 끊임없이 관리되어야 하는 소비대상으로 간주되며, 자신의 욕구를 표현하는 역할의 도구로 여겨지고 있다(정주원, 2006).

Mehrabian(1971)은 상대방을 판단할 때 시각적인 요소가 가장 큰 영향을 준다고 하였으며, 시각적인 요소 중 헤어, 메이크업은 이미지 전략 단계에서 가장 큰 비중을 차지하는 부분이다.

메이크업은 신체 일부분에 색상을 부여하여 얻어지는 외형의 아름다움을 추구하는 행위이며 개인의 가치와 성격을 가늠하는 개성의 표현이고 이미지의 향상을 포함하는 행위를 말한다(박선희, 2002). 여성은 이러한 메이크업에 대한 동기가 높을수록 외모관리행동에 관한 수준이 높고, 개인의 행복감도 높아졌으며 이는 사회문화적으로 외모에 관하여 변화된 관점이나 인식으로 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(신은경, 송연숙, 2015, 김유진, 2012).

사회적 인간은 타인에게서 외모에 대한 긍정적인 평판을 얻을 때 심리적

으로 행복감이나 만족감과 같은 긍정적 정서에 영향을 미치고 있는 것으로 조사되었다. 보다 나은 외모를 갖고자 노력하고 인식하게 되면 행복감의 수준은 더 높아졌다. 반면 사회적, 이상적인 외모와의 차이로 타인과 비교 과정을 경험하게 될 때는 압박감을 받았으며 행복감이 감소되고 심리에 부정적인 영향을 준다고 하였다. 현대사회에서 외모는 행복감과 자아실현이라는 삶의 질에 있어서 매우 중요한 요소임을 알 수 있으며(김유진, 임승현, 남인수, 2015), 자신의 가치를 결정한다는 사회적 경향으로 인하여 외모 인식과 외모 스트레스에 대한 적절한 대처와 적응은 심리적 변인에 영향을 미치는 매개 역할을 하였다(심우엽, 2012).

또한, 사회적 활동이 많을수록 외모와 유행에 대한 관심, 그리고 의복을 포함한 외형관리에 대한 심리적 의존성이 높았으며(정희용, 1987), 자신의 외모가 훌륭하다고 느낄 때 타인과 접촉하며 사회활동에서도 적극적으로 참여하였고, 자신을 더욱 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다(이명희, 이은실, 1997).

2018년 통계청 자료에 따르면, 우리나라 여성은 20대 63.0%, 30대 78.3%, 40대 80.8%로 연령대별 경제활동참가율을 볼 수 있다. 40대는 여성의 전 연령대에서 가장 높은 경제활동을 하고 있었으며, 결혼과 출산으로 단절되었던 사회활동을 재취업하는 현상으로 여겨진다. 여성의 20~40대는 전 연령대에 비추어 보았을 때 가장 왕성한 사회활동을 하고 있었으므로 본 연구의 조사대상으로 선정하였다.

과거 외모에 대한 인식과 달리 여성의 경제활동에 있어 사회적 능력으로써 가치의 중요성을 인식하고 있다. 또한 현대사회에서 보다 향상된 삶을 지향하기 위해서는 자신의 이미지를 재고하고 개선하려는 적극적인 태도가 요구되고 있으며, 외모관리행동으로 인한 기대와 요구는 심리적인 요인이 작용하므로 이와 관련된 분야에 따른 연구에 도움이 되고자 한다.

이를 통해 20~40대 여성을 대상으로 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있으며, 여성의 외모관리행동의 특성을 파악하여 심리적 행복감과 자아효능감의 영향관계의 기초자료를 제시하고 더 나아가 뷰티산업에 기여하고자 하는데 의의가 있다.

II. 이론적 배경

1. 외모관리 행동

1) 개념

외모는 자신의 몸에 대한 정신적인 이미지로써, 정서적인 측면과 지각적인 측면을 모두 가지고 있으며, 환경적인 차원과 지각적 차원을 모두 가지고 있다. 즉, 사람의 인식, 감정, 행동에 대한 평가를 포함하는 복잡한 구조를 의미하는 것이라 할 수 있다(Rudd 외 2인, 2001).

외모의 사전적 의미는 겉으로 본 모습을 의미한다(국어사전, 1990).

Kaiser(1990)는 외모에 대하여 인간의 신체와 그 신체를 변화시킬 수 있는 의복, 장식품을 포함한 다양한 외적 요소를 모두 의미하며, 시각적으로 인지하는 총체적, 복합적 이미지로써 사회적, 문화적 의미를 지닌 도구라고 하였다.

사회적 관점에서의 외모는 우리의 문화 속에서 이상적 이미지의 역할을 기반으로 반응하는 것이며, 조직의 생각과 감정, 행동의 중요한 부분으로써 신체 이미지, 자부심, 기분을 드러내는 개인적인 차이를 설명해주는 것을 의미한다(Lennon, Burn, 1989).

우리가 누구인지 말하고 어떻게 보이려고 하는지에 관한 협상의 일부분이며 개인의 정체성을 의미하는 것이 외모라고 할 수 있다.

Kaiser 외 2인(1991)은 외모란 문화 속에서 절충된 개인의 스타일이며 창조적 이미지로써, 패션과 함께 자기 자신을 이해시키는 수단이며, 외모관리 는 사회적 맥락에서 더욱 도전적이고 자극적인 과정이라고 하였다.

외모는 사회적 행동의 하나로써 타인에게 자신을 보여주는 자아에 관한

정보이며, 두드러진 개인적인 특징을 지칭한다(박은아, 2003, p.107). 그리고 인간의 정체성에 관한 정보를 투사하는 상징물을 의미하며, 외모관리는 자아를 구성하는 행위를 말한다(홍금희, 2006, p.190).

즉, 외모는 타인과 구별되는 특징이며, 자신의 감정과 정보 등 정체성을 나타내는 복합체라 할 수 있다.

외모관리는 사회적 상황에서 타인에게 자신의 정체감을 보여주는 과정이며 자신의 만들어진 시각적 이미지와 상황에 맞추어진 외형적 상징의 의미를 전달하여 자신을 이해시키는 수단이고, 자신의 이미지를 만들어 가는 다양한 과정들과 그 이미지를 내면화시켜 나가는 것으로 지칭한다(김해정, 2004, p.23).

개인은 자신의 외모에 대한 콤플렉스와 신체적 결함에서 탈피하기 위해 패션상품이나 미디어정보에 관심을 갖는 것이 외모관리이고(백인선, 2007, p.35), 신체의 매력을 향상시키기 위한 관리수단이다(정명선, 2003, p.178).

외모관리는 감추고 싶은 자신의 단점을 긍정적인 모습으로 변화시키는 노력의 과정이며, 자신을 매력적인 모습으로 표현하고 돋보일 수 있도록 계획적으로 만들어가는 행위라고 할 수 있다. 이와 같이 외모는 타고난 것이 아닌 만들어 가는 것이라는 인식의 변화로 자신을 적극적으로 드러내기 위한 노력의 일부분으로 여겨진다.

2) 외모관리행동의 선행연구

현대사회는 포스트모더니즘의 영향으로 아름다움에 관한 의식이나 외모에 관한 사상이 변화하였다. 외모를 중시하는 현대 사회에서 매력적인 외모는 사회적으로 능력의 과대평가를 의미하고, 개인의 능력을 파악하는 도구로 볼 수 있다. 외모의 영향력은 점차 강화되어 그 사람의 특성이나 개성을 넘어 사회적 계급을 나타내는 자본으로써 매력적인 외모를 지닌 사람은 다양한 사회적 성공의 기회를 누리고 사회적 권력 형성에 영향력을 미치게 되었다.

이러한 시대적 현상은 여성들의 외모관리를 더욱 중요하게 여기게 되었으며 외모관리가 미치는 효과에 관한 연구는 다음과 같다.

정희영(2011)은 여대생을 대상으로 한 외모향상추구행동에 관한 질적 연구를 보면 외모는 대인관계에서 중요한 역할을 하며 특히 첫인상 형성에 중요한 영향을 미쳤다. 보이지 않는 내면에 관한 정보를 전달하는 시각적인 상징성을 띠는 외모는 가치관과 자아발전의 중요한 요소로써 사회생활에 많은 영향을 끼치게 되었다. 외모관리는 자아발전을 위한 기본적인 욕구이며 자아존중감과 행복감을 높일 수 있는 주요한 의미를 갖는다는 것을 알 수 있었다.

여성들이 긍정적인 이미지를 형성하기 위한 외모관리에 있어서 얼굴관리에 가장 적극적이었다. 얼굴은 현대사회의 빈번한 인간관계에 있어서 가장 먼저 접하게 되는 부위이며, 그 사람의 개성과 내면을 결정짓는 인상을 형성하는 특징적인 의미를 지녔기 때문이다. 즉 얼굴에 행하여지는 메이크업은 조화로운 아름다움과 개성의 다양성을 추구하는 외모관리는 토털 패션의 구성요소 중 매우 중요한 의미라고 하였다(이유중, 2010, 김수진, 한명숙, 1998).

메이크업은 인간관계에서 볼 수 있는 표정이나 생김새, 자세, 몸짓 등의 행위 이상으로 의사를 전달하는 비언어적 도구로써, 메이크업을 하는 것은 사회적 인간관계 형성에서 소통과 교류를 원활하게 하고 효과적으로 행하기 위한

일종의 수단이며, 의복처럼 신체의 일부분에 표현하는 외모 장식법이라 하였다. 매력적인 얼굴을 통하여 긍정적 인상을 형성하고 성공적인 인간관계형성에 도움을 줌으로써 대인지각에 많은 영향을 미친다. 따라서 메이크업은 보다 나은 모습으로 가꾸고 표현하는 인상관리의 방법이고, 본인이 의도하고 원하는 모습으로 만들어내는 자기 연출에 의한 전략이라고 하였다(이화순, 2002, 한명숙, 선정희, 2001).

백인선(2007)은 직장인의 외모관리에 대하여 사회비교가 외모관리·외모정보 활용 및 패션상품구매에 미치는 영향에서 매스미디어는 자신과 타인의 비교대상을 확대시킴으로써 스스로 느끼는 신체 매력과 외모에 대한 기준이 높아졌으며, 이에 자신의 능력을 시각적인 이미지에 부합시키려는 노력과 함께 사회적으로 요구되는 외모관리는 현대사회에 있어서 경쟁력의 요소로 작용한다고 하였다. 이것은 사회생활에 있어서 외모관리의 중요성이 강조되는 것이라 할 수 있다.

사회문화적 태도와 신체매력 지각이 의복관리행동에 영향을 미친다는 황윤정, 유태순(2010)의 연구를 보면, 외모관리행동을 통하여 자신의 개성을 표현하고 기분을 향상시키고자 하였으며, 외모관리행동 후 개인의 신체매력이 증가하였을 때 사회문화적인 태도도 긍정적으로 변화한 것으로 조사되었다. 의복관리는 자신의 개성을 표출하고 본인이 추구하는 이상적인 신체모습을 표현하는 요인이었으며 이를 통하여 기분이 향상되었기 때문이라고 하였다.

김현정(2009)은 남녀대학생을 대상으로 자기효능감, 성역할정체감과 외모관련태도를 연구를 통해 현대사회는 아름다움과 건강에 대한 욕구와 기대가 커지고 경제적 수준의 향상으로 인하여 피부미용관리에 대한 관심이 높아지는 현상을 보였는데, 이는 적극적인 생활양식이 반영된 결과로 해석된다. 또한 매스미디어에 의해 사회적 표준치보다 자신의 신체를 낮게 느끼며 이를 수정되기 바라는 경향으로 피부 관리를 통해 개선하려는 의지가 높게 나타났다.

여성의 신체이미지가 체중조절과 의복행동에 미치는 영향을 연구한 김인화(2010)에 따르면, 외모관리 요인인 의복에 관하여 심미성 추구에 가장 크게 작용하였다. 외모관리를 많이 할수록 의복에 대한 우월성을 추구하며, 외모에 무관심한 사람은 심미성을 추구하지 않는 것으로 나타났다. 또한 외모관리를 많이 하거나 잘 하는 사람일수록 비만을 우려하여 체중관리에 대해서도 적극적인 조절행동을 보이는 것으로 조사되었다.

김아날리아(2006)는 프리틴 세대의 외모관리행동 영향요인에 대한 연구에서 현대사회에서 이상적이라고 여기는 신체적 외모를 자신의 미적기준으로 받아들여 개인의 실제 신체모습과 비교에 의해 개인의 신체에 불만족하게 되어 사회의 이상적인 날씬한 모습과 개인의 모습과 차이를 줄이기 위하여 체중관리가 이루어진다고 하였다. 이상적인 신체적 외모는 날씬할수록 매력적인 아름다움으로 제시되고, 또한 연예인의 날씬한 외모를 이상적인 외모로 받아들여 이에 근접하기 위하여 체중관리를 하게 된다. 자신의 외모에 관심이 높고 자기평가에서 외모가 미치는 비중이 큰 여성은 자신의 신체 만족도가 자신에 대한 만족도에 미치는 영향이 크기 때문이라고 하였다.

여성들은 자신의 헤어스타일을 유행에 따라 꾸미고 더욱 개성적으로 하고자 하는 경향이 강하게 나타났다. 헤어행동은 스트레스를 효과적으로 해소시켜 줄 뿐 아니라, 가정과 사회를 포함한 대인관계에서 원만한 인간관계를 유지하고 형성시켜주는 중요한 역할을 담당하기 때문이다. 한국사회에서는 남을 의식하고 대인관계를 중요시 여기는 스타일을 선호하며, 헤어행동을 통하여 정신 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(김정숙, 2014).

신효정(2002)에 의하면, 현대 여성들은 아름다운 외모에 관한 질적 연구에서 가꾸지 않은 타고난 신체보다 자신의 체형에 맞게 가꾸어진 외모가 더 아름다운 모습이 될 수 있다고 하였다. 성형수술 이후 예뻐졌다는 타인들의 평가로 인하여 자신감의 향상과 심리적 만족감을 드러내었고 이제 성형수술은 특별한

것이 아니고 일반적인 일이라는 긍정적인 반응을 보였다. 또한 외모를 통하여 성격이나 배경을 추측하는 것으로 파악되었으며 의복관리는 타인의 평가에 있어 가장 직접적인 작용을 하였다. 타인의 평가는 곧 자기 마음에 영향을 주기 때문에 외모향상행동에 긍정적이고 적극적인 반응을 보이는 것이라고 하였다.

미디어의 발전은 더 많은 정보를 주고받을 수 있도록 매체의 다양화가 이루어졌다. 현대인들은 미디어를 많이 접할수록 외모를 더욱 향상시키고 싶은 욕구가 커지는 것으로 나타났다. TV에서 보이는 연예인의 모습이 과장된 모습임을 인지하지 못하고 이들의 모습을 이상적인 기준으로 삼아 연예인 모방 욕구를 일으켰다. 이로 말미암아 더욱 많은 시간동안 외모향상욕구를 증가시키고 의복동조와 의복심미성이 높아지며, 더불어 체중, 헤어, 성형에 대한 관심도 높아졌다고 볼 수 있다(전용민, 2003).

유희(2010)는 프로페셔널 이미지와 전략적 외모관리를 직장인 대상으로 한 연구결과에서 자기관리가 잘 이루어지지 못한 외모는 사회적 대인관계에 있어서 소극적으로 대처하거나 단절하려고 하는 경향을 보였으며, 또한 외모는 직업의 성패, 적극성에도 중요한 영향을 미치는 것으로 분석하였다. 매력적인 이미지를 위한 자신감 있는 외모관리는 성과를 높일 수 있는 적극적인 행동전략이라고 파악되었다.

외모는 타인에게 평가되는 것으로 외모관리의 필요성에 관한 인식 과정에서 외모관리를 결정하게 되는 이유를 이해하는 시작점으로 보았다. 외모에 대한 평가는 타인의 시선과 평가에 직접적인 영향을 받으며, 자신의 가치를 가늠하는 잣대가 되어 열등감이나 자신감의 원천이 된다. 체형관리 후 변화된 주위의 시선이나 평가에 의해 자신의 외모가 인식되어지며, 자신의 외모에 만족감을 느끼게 됨으로써 타인에게 인정을 받는다는 사실을 통해 스스로 심리적인 만족감을 반영하게 된다고 하였다(이현옥, 구양숙, 2006)

사회문화적 압력과 대상화된 신체의식이 외모관리행동에 미치는 영향에 관

하여 성인여성을 연구한 김윤, 황선진(2008)은 사회적 가치에 따라 자신의 외모를 사회문화적인 관찰자의 시각으로 바라보고 평가하며 통제하는 대상으로 간주하였다. 이러한 것을 시각적 압력으로 여기면서도 여성들은 사회가 원하는 이상적인 외모에 가치를 두고 내면화하려는 노력을 하였으며, 자신의 신체에 만족하더라도 외모 중시 경향의 현대사회에서 스스로의 가치충족과 만족감을 위해 적극적 외모관리행동을 행하여 더 나은 외모와 긍정적인 이미지를 추구하고 있는 것이 확인되었다.

인간은 외모에 만족하고 신체활동능력이 높을수록 자기만족도는 높고, 자기비하성향은 낮았다. 자기만족성향이 높은 사람은 자신이 특별하다고 느끼는 성향이 높고 남들과 차별화의 욕구가 있으며, 자기비하성향이 높을수록 외모관리행동을 적게 하는 것으로 조사하였다. 이렇듯 외모관리행동과 자아존중감과의 영향관계에서 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(강영숙, 박현정, 2009).

외모관리는 사회적 지위와 개인의 상황, 가치를 높이기 위한 행위로서 자신의 능력과 평가가 높아질수록 외모향상을 위한 노력이 증가하였고, 만족감과 자신감도 높게 나타났다. 사람을 평가하는 기준에 있어서도 외모를 중요시 여기는 경향이 증가하고, 외모는 만들어지고 관리하는 것이라는 사회적 의식이 형성됨에 따라 외모관리에 대한 기대와 요구가 점점 증가하고 있다(이승희, 박길순, 2011).

이와 같이 외모는 현대사회에서 사회적 역할을 수행하는데 있어 중요한 요소로 인식하여 외모관리의 중요성이 부각되고 있다. 사회적 기준에 따른 이상적인 외모에 근접하기 위한 외모향상의 노력과 태도는 개인의 심리적 요인에 영향을 끼쳤고, 이는 외모관리를 가능하게 하는 동기로 충분한 것으로 판단된다.

외모관리행동에 관한 선행연구 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 외모관리행동에 관한 선행연구

연구자	내용	외모관리와 요인
김수진,한명숙 (1998)	패션과 메이크업 경향(1990년대)	화장관리
한명숙,선정희 (2001)	웨딩메이크업의 디자인 요소, 이미지 유형	화장관리
신호정(2002)	현대 여성의 화장관리, 헤어스타일, 성형수술, 의복 관리, 아름다운 외모	화장관리, 의복관리, 헤어관리, 체형관리, 성형관리
이화순(2002)	화장이미지, 자의식, 사회 심리적 기대효과	화장관리, 화장심리
전용민(2003)	영상매체 이용도, 사회적 가치, 의복과 신체 태도	화장관리, 의복관리, 헤어관리, 체중관리, 성형관리,
김아날리아 (2006)	프리티 세대, 외모관리행동	의복관리, 헤어관리, 체중관리, 피부관리, 미디어 관여
이현옥,구양숙 (2006)	여성의 성형수술·체형관리, 외모관리행동의 동기	체형관리, 성형관리
백인선(2007)	직장인의 외모관리, 사회비교	외모연출관리, 외모관심관리, 화장관리의복관리, 헤어관리
김윤,황선진 (2008)	성인 여성을 대상으로 신체의식, 사회문화적 압력, 외모관리행동	사회문화적 압력, 신체만족도, 외모관리
강영숙,박현정 (2009)	외모관리행동, 자아존중감, 신체이미지	헤어관리, 체형관리, 피부관리
김현정(2009)	대학생의 자기효능감, 외모관련태도	의복관리, 헤어관리, 체중관리, 성형관리, 피부관리
김인화(2010)	여성의 신체이미지, 의복행동, 체중관리	의복관리, 체중관리
유희(2010)	직장인, 전략적 외모관리, 이미지연출	의복관리
이유종(2010)	자아존중감, 신체매력, 외모관리행동	얼굴관리, 의복관리, 헤어관리, 체형관리
황윤정,유태순 (2010)	사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력지각, 의복관리, 체중관리	의복관리, 체중관리
이승희,박길순 (2011)	자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동	외모관리, 심리변화
정희영(2011)	여대생의 외모향상추구행동	헤어관리, 체형관리, 성형관리
김정숙(2014)	신체존중감, 자기애성향, 뷰티관리, 헤어행동	화장관리, 헤어관리, 몸매관리, 성형관리, 피부관리

2. 심리적 행복감

1) 개념

심리의 사전적 의미는 마음의 작용과 의식 상태이며, 행복감은 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇해 하는 마음상태(국어사전, 1990)로 합성어이다.

Veenhoven(1971)은 심리적 행복감에 대하여 개인의 전반적인 삶의 질을 긍정적으로 평가·판단하는 정도이며, 삶의 만족감이라 하였다. 또한 삶을 평가할 때 안정된 관점에서의 자신의 삶에 대한 태도를 뜻한다.

행복은 어떤 행동을 취할 때 개인적 표현의 경험과 쾌락적 경험의 사이에서 긍정적인 즐거움이라 할 수 있다(Waterman, 1993).

행복은 주관적이고 긍정적인 것으로 개인 생활의 모든 영역에 대한 전반적인 만족 정도를 말하며, 심리적 행복감이란 다양한 상태와 요인들이 통합되어 느끼는 감정들 중 긍정적으로 인지하는 정서적 상태로써, 반복적으로 보고하는 정서적인 반응 중 대체로 욕구가 충족되어 나타나는 쾌락적 즐거움, 유쾌한 기분이나 감정, 만족감 등을 의미한다(양명환, 1998, p.114). 즉, 인간이 누릴 수 있는 모든 부분의 것들이 충족된 상태이자 최상의 마음 상태이다(구분용, 유제민, 2005, p.1).

자신이 삶을 긍정적으로 대할 때 경험하게 되는 생활에 관한 만족감이 행복이며, 제 3자의 지각이 아닌 스스로의 주관적 느낌이나 판단으로 우울하고 불행한 마음 상태에서 벗어나려는 낙관적인 태도와 노력을 말한다. 인간은 긍정적인 활동을 하며 느끼는 개인의 심리적인 만족감과 정서적인 안녕의 상태를 의미한다(김관훈, 2015, p.5, 이을상, 2016, p.50).

심리적 행복감은 정서적 또는 인지된 감정으로써 긍정적이거나 부정적인

감정의 상태나 결과라고 할 수 있다.

박숙경(2003)에 따르면, 개인이 생활 전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 만족스러운 삶의 감정이면서, 모든 사람들이 추구하는 가장 중요한 정서적 상태를 행복감이라 한다.

또한 욕구가 만족되어 불안감이나 부족감을 느끼지 않고 안심하고 있는 심리상태이며, 객관적 측정과 정신건강에 관한 주관적인 평가가 합쳐진 심리적인 건강 상태에 관한 평가이다(전영자, 1991, p.328).

조필환, 김성모(2013)는 행복에 대하여 인간의 행동을 유발하는 궁극적인 동기으로써, 정서적 반응의 하나로 고통은 최소화되고 즐거움은 극대화되는 주관적인 감정이 지속되는 상태로 보았으며, 쾌락적인 즐거움으로 간주하였다.

행복감은 개인의 경험에 대한 특징 중 하나로 주관적인 심리상태이면서 삶에 대한 만족감의 상태를 의미한다. 이는 개인의 건강과 행동, 사회적 측면까지 영향을 미치는 역동적이고 다면적인 개념으로 볼 수 있다.

2) 심리적 행복감의 선행연구

현대사회는 개인의 삶의 가치를 중요시 여기게 되면서 행복한 삶에 대하여 더욱 중요하게 생각하게 되었다. 행복의 요인은 무엇인가라는 연구와 그에 관한 해답은 행복한 경험을 많이 하는 것으로 극단적인 상황에 의한 강한 경험을 하기 보다는 친밀한 인간관계 속에서 사소한 기쁨과 즐거움을 수시로 경험하는 것, 그리고 경험이나 사건보다는 성격과 같은 개인의 심리적 특성에 의해서 결정된다는 사실을 입증하였다. 행복에 영향을 미치는 성격의 유형은 긍정적 정서나 사건의 지각과 경험 그리고 부정적 정서나 사건의 지각이나 경험과 밀접한 관련이 있었다(구재선, 2005).

행복감은 개인의 정신건강과 심리적으로 도움을 준다는 연구들이 뒷받침되면서 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적 건강을 위한 중요한 요인으로 떠오르고 있다.

Diener 외 2인(2009)은 행복은 긍정적 영향과 부정적 영향의 강도가 아닌 빈도에 관한 연구에서 인간의 주관적인 감정인 행복은 잦은 긍정적인 감정의 영향과 드문 부정적인 감정으로 구성되어 있으며, 사람들의 긍정적 경험의 강도보다 긍정적 경험의 빈도(시간의 양), 지속성과 더 강한 연관성을 지니고 있다고 하였다. 즉, 강한 긍정적 감정은 부정적인 상황에서 더 강한 부정적 감정을 가지려는 경향을 띠고 있는 것으로 조사되었다. 긍정적 감정의 강도를 제외할 수 없지만 그보다 긍정적인 시간을 더 많이 갖고, 긍정적 감정과 부정적인 감정의 과정이 함께 공존되어야 한다고 하였다.

심리학적 행복의 구조에 대하여 Bradburn(1969)은 긍정적인 정서와 부정적인 정서가 서로 독자적인 차원의 영향력을 미치는 감정으로 주관적인 자기 평가에 의해서 스스로에게 복지의 의미를 부여하는 것이라 하였으며, 자아실현과 성숙의 특징으로 정신 건강에 있어서 중요한 특징으로 파악되었

다. 자기 자신과 과거의 삶을 받아들이는 것은 자신에 대한 긍정적인 태도를 유지하는 것이며 행복에 관한 긍정적인 심리 기능의 중요한 특징으로 나타났다. 행복의 기준을 개인의 자아수용에 관한 능력이라고 할 수 있다.

이지선 외 2인(2004)은 한국인의 행복과 복에 관한 유사점과 차이점의 연구결과를 보면 인간이 행복을 추구하는 긍정적인 내면을 갖고 있을 경우 행복은 외부적 요인에 의해서 영향을 받기보다는 자기 자신의 내면에 의해서 결정된다. 행복감정은 곧 개인의 내면이 긍정적인 정서 상태인 것을 의미하며, 긍정적인 정서 상태와 행복 결정에 있어서 자기의 영향력이 큰 것으로 조사되었다.

양명환(1998)이 신체활동과 심리적 행복감에 대하여 연구한 결과에 의하면 활발한 여가스포츠 활동은 개인에게 심리적으로 긍정적 경험을 하는 것으로 나타났다. 신체활동에 관한 참여빈도가 높은 사람일수록 긍정적인 정서 상태를 경험함으로써 쾌락적 즐거움과 자아실현, 몰입감을 느꼈다. 이는 여가스포츠 활동이 개인의 삶의 질을 향상시켜주는 활력소 역할을 하며, 개인적인 행복감과 사회적 안녕, 통합에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 파악된다.

외모향상에 관한 정보는 쾌락적인 즐거움과 자아실현감, 몰입감에 긍정적인 영향을 끼쳤으며, 운동에 대한 의식은 참여빈도에 따라 유능감과 쾌락적 즐거움, 자아실현감에 있어서 긍정적인 영향을 주었다. 그리고 사회적 인간관계에 있어 역할 성향은 유능감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 외모에 관한 사회문화적 태도가 심리적인 행복감의 변화에 있어 작용요인으로 나타난 것이라 할 수 있으며, 또한 여성의 외모가 사회문화적인 태도 형성에 있어 매우 중요한 요소임을 알 수 있다(김유진, 2012).

구본용, 유제민(2005)은 성격 및 환경요인과 행복의 관계에 관한 연구에서 성격 특질과 환경적 단서인 사회적 지지가 부합되어야 행복이 보증되는 것

으로 조사되었다. 행복은 사회의 객관적 기준을 인식하고 받아들이려는 태도와 깊은 관련이 있었다. 사회적 활동에 있어서 기회를 유발하고 강화되어질 때 행복을 촉진시킬 수 있고, 사회적 활동에서 주변인들에게 지지를 받게 되면 정당성을 부여받기 때문에 행복감은 증대되었다. 인간은 능동적인 주체로써 활동할 때 정신적, 심리적으로 더욱 풍요롭고 행복한 것으로 나타났다.

주변사람들에게 받는 정서적인 지원은 행복 접근에 도움이 되며, 스트레스나 심리적 긴장감, 우울함을 극복하고 감소시키는데 영향을 미쳤다(박영신, 김의철, 2009).

행복의 요소는 일상생활에서 사회적 지지망의 구축이 우선되어야 하며 그 속에서 활동의 성실성과 참여도, 성취와 실패의 경험들은 행복을 유발하였고, 목표나 소망, 성공을 이루는 개인적 경험, 자녀의 학업성취와 같은 대리만족으로도 행복을 경험하였다. 행복과 불행의 감정은 가족이나 친구를 중심으로 경험하였으며, 주변 사람들의 지지를 받는 것은 자존감의 욕구가 충족되어 행복을 결정하는 요소로 볼 수 있다(구재선, 김의철, 2006).

박숙경(2003)은 현실요법을 적용하여 행복증진 집단상담에 관한 프로그램의 개발과 효과를 검증한 연구에서 좋은 인간관계는 사회적 활동에 대한 지지나 조력에 대한 의식을 높여 불안과 우울함을 감소시키고 행복감을 높여주는 작용을 하는 것으로 조사되었다. 행복은 객관적인 요소보다는 주관적인 요소에 더 영향을 받으므로 스스로를 가치 있는 사람으로 생각하는 긍정적인 태도와 사건을 스스로 제어할 수 있는 내적 통제력, 대인관계 능력이 향상될 때 행복은 증대될 수 있다고 분석하였다.

사람은 동일한 사건이나 경험에 대하여 행복과 불행을 느끼는 감정과 방식이 다르고, 사람에 따라 동일한 사건이나 상황에 대하여 달리 인지하고 평가한다. 행복은 주관적이고 상대적이지만, 개인적인 문제는 아니라고 조사

되었다(조용환, 1995).

구재선 외 2인(2009)은 행복의 사회적 기능에 대한 연구결과를 살펴보면, 우울한 사람보다 긍정적이거나 행복한 정서를 표현하는 사람과의 교류를 즐기고 원하는 것으로 나타났다. 또한 행복감을 느끼는 사람에 대한 평가는 더 긍정적인 경향을 보였으며, 긍정적인 정서 상태에 있는 사람이 실제로 친사회적인 행동을 하였다. 이것은 행복한 사람이 타인에게 긍정적인 평가와 호감도가 더 높았다는 것을 의미한다. 행복은 인간이 도달해야 할 종착지가 아니라 가치 있는 결과를 산출하는 기능적 역할이라고 할 수 있다.

외모향상추구행동에 관한 질적 연구를 통하여 이수경(2006)은 관리된 외모는 인간관계 형성에 있어서 타인에게 평가와 혜택이 달라졌으며 이것으로 자신에 대한 만족감과 행복감은 증대되었다. 외모관리는 자신의 지위를 개선하려는 적극적인 노력으로써 향상된 외모는 두려움과 스트레스를 감소시켰다. 신체만족이 높아지고 긍정적인 생활태도를 갖게 되면서 자신감이 향상되어 회열과 행복감을 느끼는 것으로 나타났다.

여성을 대상으로 행복에 영향을 미치는 요인을 연구한 유경, 이주일(2010)은 과거와 달리 독립적으로 자신이 희망하는 일을 하고 사회적으로 인정받으며 직업적 성장에 의한 성취감은 여성들에게도 행복감의 중요한 요인이 되었다. 즉, 삶에 대한 확신과 개인적 성장을 위한 의지는 자신의 삶에 대한 가치를 결정하는 행복의 중요한 요소이기 때문이라고 하였다.

정희영(2011)은 외모향상추구행동에 관한 사회문화적 태도와 심리적 행복감의 관계를 연구한 결과, 자신이 추구하는 이상적인 외모에 가까워질수록 스스로의 외모에 만족하여 자신의 능력과 가치도 함께 높이 평가하게 됨으로써 적극성과 자신감이 높아진다고 한다. 이러한 자기계발의 행동과정의 경험에서도 만족감과 행복감을 얻게 되었다. 신체적 매력이 중요해진 현대 사회에서 신체나 외모에 대한 평가는 생활의 만족감과 행복에 많은 영향을

끼치므로 외모에 대한 만족감이 커지면 심리적 행복감은 더욱 커진 것이라 할 수 있다.

여성 라인댄스 참여자들을 대상으로 신체이미지와 심리적 행복감의 관계를 분석한 박정미, 박정배(2017)는 심리적 행복감에 대하여 일상생활을 영위하면서 자신이 하고 싶고 가치가 있는 일을 하며, 개인의 관심과 흥미를 유지할 수 있는 기술을 제공하면 성취에 대한 경험을 하게 되는 것으로 조사되었다. 또한, 외모관리로 인해 만족감이 높아질 때 우리는 심리적 행복감을 느낀다고 하였다. 생활 속에서 내적 동기와 의미감에 의한 것은 가치가 있으며 원하는 일에 관여할 때 행복감은 증가하는 것이 확인되었다. 행복의 경험은 객관적인 여건보다 심리적인 요인에 작용한다는 것으로 조사되었다.

이상의 선행연구를 살펴본 바, 행복감은 욕구가 충족된 상태이지만, 보다 중요한 것은 처한 상황이 아닌 주관적 사고방식에 따라 도출될 수 있는 조정이 가능한 감정 상태로써, 삶의 의미를 느끼게 해주고, 어려움을 극복했을 때 느끼는 쾌감이다. 정신 건강의 중요한 특징인 심리적 행복감은 개인이 삶의 의미와 방향을 찾는 과정에서 자신의 진정한 잠재력을 깨닫게 해주는 심리적인 요소라고 판단된다.

행복감의 기능은 자아실현과 개인적 성숙을 시켜주며 자기 자신을 받아들이고 과거의 삶을 인정하는 자기 수용력에 따라서 심리적 행복감은 개인마다 달라질 수 있다. 자신에 대한 긍정적인 태도를 유지하고, 심리적 행복감이 높아지면 삶의 질이 더욱 향상되는 것에 기여하는 것을 확인할 수 있었다.

심리적 행복감에 관한 선행연구 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 심리적 행복감에 관한 선행연구

연구자	내용
Bradburn (1969)	신체적 행복감
Diener, Sandvik, Pavot (2009)	행복감
조용환 (1995)	삶과 문화, 행복
양명환 (1998)	신체활동, 심리적 행복감
박숙경 (2003)	행복
이지선, 김민영, 서은국 (2004)	행복
구본용, 유제민 (2005)	성격, 환경요인, 행복
구재선 (2005)	행복, 성격, 효능감
구재선, 김의철 (2006)	행복 경험
이수경 (2006)	외모향상추구행복, 심리
구재선, 이아롱, 서은국 (2009)	사회적 기능, 행복
박영신, 김의철 (2009)	행복, 심리, 관계, 경제, 학업, 성취
유경, 이주일 (2010)	여성의 행복
정희영 (2011)	여대생의 외모향상추구행동, 심리
김유진 (2012)	성인여성의 외모, 사회문화적 태도
	대인관계, 심리적 행복감
박정미, 박정배 (2017)	신체이미지, 심리적 행복감

3. 자아효능감

1) 개념

자신이 스스로의 행동으로 바랐던 효과를 생산해 내는 능력에 관한 사람들의 믿음이며, 인간의 활동과 환경 선택에 있어 지대한 영향을 주는 것을 자아효능감이라고 한다(Bandura, 1977).

자아효능감은 심리학자 Bandura에 의해 처음 개념이 제시되었다.

자아효능감은 궁극적인 성공의 기대감으로 시작한 일에 대한 대처능력을 의미한다. 또한, 장애에 직면하였을 경우 노력여부와 지속성에 관한 것을 결정하는 것이며, 자신의 행동에 의해 원하는 효과를 창출할 수 있는 능력에 대한 자신의 믿음이다(Bandura, 1997).

Latham, Locke(1991)에 의하면 인간이 지적으로 발전하고 기능적으로 이를 수 있도록 다양한 방법 안에서 이해하고 평가할 수 있는 능력이며, 개인이 목표를 정하고 그것을 달성할 수 있다는 자기 마음의 암시와 믿음이라고 하였다.

자아개념인 자기효능감은 자기 능력에 대한 평가(유태순, 김성희, 2001, p.106)이고, 개인의 능력과 효율성에 대한 자신감의 정서이며, 인간의 사고와 동기, 행동을 지배하는 감정을 지칭한다(이현옥, 구양숙, 2009, p.272).

자아효능감은 자신감의 정서로써 특정한 일을 성공하도록 개인에게 내재된 능력에 관한 확실한 믿음이나 확신의 정도이다.

개인이 과제수행을 위하여 행하는 활동들을 자신이 관찰하고, 판단한 후 적절한 반응을 행동하는 등 효율적인 자기조절에 따른 행동에 대한 기대감이 자기효능감이다. 또한 모험적이고 도전적인 과제에 대한 선호도이며, 과감히 선택하여 지속적으로 수행해 가는 것을 의미하고(문유석, 2009, p.85),

개인이 어떠한 상황에서 적절한 행동을 할 수 있다고 여기는 기대와 신념을 뜻한다(라휘문, 2016, p.3).

자아효능감은 인지된 감정으로써 앞으로의 상황에 대처하는데 필요한 행동 방침을 얼마나 잘 수행할 수 있는지 판단하는 것을 말한다. 인지적, 사회적, 행동적 능력을 구성하는 요소들이 목적을 이루기 위하여 통합된 행동의 과정으로 조직적으로 생성되는 능력이라 할 수 있다.

Caprara 외 4인(2006)은 긍정적 감정과 부정적 감정을 조절하고 긍정적인 인간관계가 진행될 수 있도록 관리하는 자기 믿음을 자아효능감이라고 하였다. 또한 미래에 대하여 긍정적이고 효과적인 기대심리를 증진시키고 자아개념을 높게 유지하도록 조절해주며 삶의 경험에 대하여 좀 더 긍정적으로 만족감을 느끼도록 기여하는 감정을 말한다.

인간이 지닌 감정에 대한 능력 중 하나인 자아효능감은 자신의 환경과 능력에 대하여 정확한 판단에 근거한 효율적인 대처능력이다. 자신의 능력에 대한 정확한 평가를 할 수 있는 기능을 하며, 일상생활에서 지속적으로 어떤 행동을 추구할 것인지 얼마나 오랫동안 그 과정을 지속할 것인지에 대한 능력을 부여하고 조절하는 감정이라 할 수 있다.

2) 자아효능감의 선행연구

인간의 심리는 낮은 수준의 욕구 만족과 자극은 인간에게 동기부여를 시키기 어렵다는 사실이 증명되었고, 이러한 시대적 흐름에 따라 21세기의 조직을 움직이고 수행할 수 있는 개인의 능력과 활용, 잠재력을 이끌어낼 수 있는 관점에 대하여 활발히 논의되고 있다. 이것의 근거가 되는 자아효능감은 사회적 욕구 수준에 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 따른 선행연구를 살펴보면, 신남주(2016)는 지역축제 자원봉사자를 대상으로 참여 동기가 활동몰입, 자기효능감, 자아성취감과 지속참여의도에 미치는 영향을 통해 자기효능감을 통제된 이후에 내적 동기는 자기효능감과 직접적인 관계를 보였으며, 개인의 자유의지에 의한 자발적 참여 동기는 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단하였다. 즉, 주어진 업무에 대한 지식과 기술을 많이 숙지하고 있는 사람들이 활동몰입에 대한 경험이 더 높으며 자신의 목표를 달성하기 위해 터득된 전략이나 기술에 대한 확신이 높아져 긍정적인 결과를 가져옴으로써 자기효능감을 높일 수 있었고 자기효능감은 지속적인 행동과 의지도 높아졌음을 확인하였다.

모화숙 외 2인(2013)은 주관적 안녕감과 Big5 성격요인의 관계에 관한 자기효능감의 매개효과를 연구결과를 보면, 스트레스나 불만은 외부의 자극이나 사건이 중요한 것이 아니라 개개인의 상황과 사건에 부여하는 의미에 따라 느끼는 감정과 정서가 달라지는 것이라고 하였다. 자기효능감은 이러한 문제 상황에 대처할 때 자원이 될 수 있으며, 자신의 능력에 대한 신념이 잘 반영되어 있으므로 작은 성공에 대한 경험을 제공하여 긍정적인 경험에 대한 정서를 유도하고, 문제적 상황에서 효율적으로 대처하는 경험과 그것의 수행 과정, 성취감에 대하여 인정해줌으로써 자기효능감을 증진시키는 것으로 조사되었다.

초등학교 아동의 자기조절학습전략 사용과 목표지향성 및 자기효능감과의 관계를 연구한 조승우, 김아영(1998)은 자기효능감은 목표지향성에 영향을 주는 요인으로써 자기효능감이 높은 사람은 자기조절학습전략에 관한 지각 능력도 높은 것으로 나타났다. 자기효능감이 높은 사람은 주어진 과제를 숙지, 숙달하고 내재적 목표를 위하여 학습하는 사람을 나타내는 것으로 지향하는 목표에 따라 동기와 성취가 달라지며 자기효능감을 잘 발달시키면 더욱 성공적인 학습 결과에 도달하는 것으로 나타났다.

김현정(2009)은 남녀대학생의 성역할정체감, 자기효능감과 외모관련태도에 관한 연구에서 여성은 사회적 자기효능감을 높게 인지할수록 외모관리에 사용하는 비용이 많은 것으로 판단되었다. 이는 대인관계나 사회적 활동에 있어서 자신감 향상의 수단으로 외모를 관리함에 있어 많은 비용과 시간을 투자하는 것이라 하였다. 또한 어려운 과제에 대한 선호도가 높고 어떤 일에 대한 수행과정에서 필요한 행동을 계획하고 실행하는데 있어서 자신감이 높은 여성일수록 외모관리비를 많이 투자하였다. 사회적으로 이상적인 아름다운 외모중심의 분위기로 인하여 외모관리에 높은 관심을 갖게 되므로 총자기효능감과 외모관리비에 상관관계가 이루어진 것이라 할 수 있다.

이정연, 이창숙(2002)은 청소년을 대상으로 자기효능감에 영향을 미치는 가족변인에 대한 연구를 통하여 삶의 만족은 외부적인 작용에 의한 것이 아닌 내적, 심리적인 것이며 자기효능감을 향상시키게 되면 삶의 질도 향상된다고 하였다. 가족 간의 많은 지지를 받으면 정서적 유대감이 증대되고, 긍정적인 정서를 많이 경험하게 되며, 가족을 포함한 인간관계에서 원활한 의사소통이 많을수록 자기효능감이 증가하는 것으로 나타났다. 자기효능감은 개인이 주관적으로 지각하는 것이므로, 자신에 대한 능력에 대해 만족하고 확신하는 긍정적인 태도가 중요하다고 하였다.

자기효능감, 완벽주의 성향, 우울과의 관계에 관하여 연구한 홍혜영(1995)

은 사회적 자기효능감이 높은 사람은 일을 처리하고 목표를 세우는데 최선을 다하여 완벽해야 한다는 것에 가치를 두고 있는 것으로 자신이 바라는 완벽주의 성향을 드러냈다. 완벽주의 성향은 사회적 압력을 기준으로 여기고, 그 기준에 부합하는 기대에 도달하지 못했을 때 대인관계에서 받게 되는 부정적인 평가에 대한 두려움을 의미하며, 자기효능감이 낮은 사람은 어떠한 상황에서 적절한 행동으로 대처하지 못한다는 무력감으로 인하여 상황을 더 어렵게 인식하고 우울해 지는 경향이 나타났다.

남덕현 외 4인(2012)은 자아효능감과 생활만족의 관계를 태권도 수련생을 대상으로 연구한 결과, 신체적 자아효능감은 신체활동을 통하여 얻어지는 정신적, 신체적 변화로 자신을 긍정적으로 여기게 됨으로써 심리적으로 자아효능감을 지각하게 된다고 하였다. 즉 자신의 능력과 가치에 대한 스스로의 확신 정도가 증대되면서 자신감을 갖게 되며, 자신의 행동을 관찰하고 자신의 목표치를 가늠하는 인지적인 판단 과정을 통하여 도전적인 과제를 선택하는 지각능력이 향상되면서 스스로의 수행에 대한 기대효능치가 발생하는 것으로 조사되었다. 자아효능감의 요인인 자신감, 자기조절, 개인 난이도 조절 능력 등은 만족도에 긍정적인 영향을 미치고 신체적, 정신적인 질병이나 스트레스의 위험을 극복할 수 있는 것이 확인되었다.

신체상이 사회불안에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과에서 이미현, 김정규(2012)는 청소년을 대상으로 연구한 결과를 보면, 자기효능감은 신체와 사회불안의 문제를 갖고 있는 사람에게 자가 치유의 역할을 하였다. 신체에 대한 만족감이 높을수록 자기효능감도 높았으며, 자기효능감이 낮을수록 사회 불안에 대한 인지수준도 높은 것으로 나타났다. 신체에 관한 부정적인 생각은 자신감을 저하시켰으며, 부정적인 자기효능감은 긍정적인 사회관계 형성을 저해하고 스트레스와 부정적 감정을 스스로 다루지 못하도록 하며 자기효능감의 저하는 사회불안을 증가시킨 것으로 조사하였다.

자아효능감이 높다는 것은 스스로에 대한 자신감이 높고 긍정적인 감정을 갖고 있는 것이며, 개인의 신체 만족 정도에 대하여 긍정적인 사고를 하고 있다는 것으로 해석하였다. 신체의 일부분인 외모는 대인관계에 있어서 긍정적인 평가와 인식을 하게 되면 스스로의 외모에 만족하게 되므로 자신감과 자아효능감도 향상하게 되는 것을 알 수 있다(이현옥, 구양숙, 2009).

장미숙(2010)은 여성의 체형관리와 외모관리가 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구에서 외모와 신체가 만족스럽지 못할 경우 열등감, 자기부정 등 자기효능감의 저하로 타인의 시선에 대하여 의식을 하게 되는 사회적 인간관계에서 외모불만족은 적극성을 저하시키고 자기효능감도 떨어져 대인관계에서 부적응현상을 야기한다고 하였다.

자기효능감이 낮은 사람보다 높은 사람이 메이크업 할 때 즐거움을 더 많이 느끼고 더 많은 관리를 하였으며, 이러한 외모관리는 자기의 가치를 나타내는 수단으로 보았다. 또한, 자기효능감이 낮은 사람보다 높은 사람이 더 적극적으로 자기표현을 하고 신체만족도를 포함하여 자신과 타인에 대한 의식 또한 높게 나타났다(조기여, 유태순, 1997).

개인의 이미지는 타인에 의한 평가가 높을수록 이미지 형성에 더 긍정적이고 적극적이었으며 자기효능감도 높게 나타났다. 이미지 형성을 위한 외모관리행동의 노력은 개인이 희망하는 이미지를 수립해 갈수록 만족감이 높아져 자기효능감도 상승하게 되고, 활동에 필요한 정보 수집과 전략을 잘 수행하며, 자신의 신체이미지, 외모에 대한 지각정도가 높은 사람은 자신의 의견이나 입장에 대하여 주장하고 관철시키는 전략수준이 높게 나타남으로써 자기효능감을 높일 수 있는 것으로 조사되었다(이현주, 2008).

사회적 자기효능감이 우울과 스트레스 정도에 따라 외모관리행동에 미치는 영향에 관한 문혜경, 유태순(2001)의 연구에서 자신에 대한 믿음이 강한 사람은 적극적으로 사회활동을 하기 때문에 사회적인 성공과 긍정적인 피드

백을 위하여 자신에게 많은 투자를 하며 외모관리행동을 하는 것이고, 변화된 스스로의 모습에 만족하며 긍정적인 자아개념인 자신감을 갖게 되어 자기효능감이 증대된다고 판단하였다. 가정이나 사회에서 적절한 대처를 하지 못했을 경우에 스트레스를 받게 되므로 적응의 방법으로 사회적인 경향에 따라 외모를 형성하고, 이로써 자신감 향상과 부정적인 요인에서 벗어나게 하는 욕구 충족의 심리감이 자기효능감이라고 해석하였다.

자기효능감이 높은 사람들은 조직 내에서 위협을 감수하고 자신감을 갖게 됨으로써 비판적 성찰에 관한 업무 행동을 잘 수행하였다. 또한 성공에 대한 경험은 자기효능감을 높이고, 자기효능감이 높은 사람일수록 변화에 대하여 긍정적으로 인식하고 반응하며, 변화에 관한 상황에 직면 하였을 때 참여하려고 하는 준비성도 긍정적으로 반응하는 것이 확인되었다(최지원, 정진철, 2012).

이상과 같은 선행연구를 종합해 보면, 인간은 자신의 대처능력을 초과하는 것으로 판단되어지는 활동은 피하지만, 자신이 할 수 있다고 생각하는 것은 그 목표를 과소평가하고 확실히 수행하는 능력을 발휘한다. 주변 환경과의 거래나 규제에 따라서 개인의 행동 능력에 대한 판단력인 자아효능감에 의해 지배되는 것을 알 수 있다.

개인은 사회관계 속에서 심리적인 변화를 겪으며 외모에 대한 중요성을 인식하고 있었다. 이에 따른 소비행동과 함께 자기만족과 아름다운 외모를 위한 외모관리행동을 유발하는 근본적인 원인을 알아보고, 여성을 대상으로 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 또한 여성들의 외모관리행동의 필요성을 파악하고 심리적 행복감과 자아효능감의 영향관계를 조사하고자 하며 외모관리행동이 삶에 있어서 정서의 긍정적인 영향을 알아보고자 한다. 나아가 여성의 궁극적인 이미지를 창출하는 뷰티산업에 기초적 자료를 제공하는데 의의가 있다.

자아효능감에 관한 선행연구 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 자아효능감에 관한 선행연구

연구자	내용
홍혜영 (1995)	사회적 자기효능감
조기여, 유태순 (1997)	외모관리, 자기효능감
조승우, 김아영 (1998)	과제난이도, 자기효능감
문혜경, 유태순 (2001)	외모관리, 사회적 자기효능감
이정연, 이창숙 (2002)	인간관계, 자기효능감
이현주 (2008)	외모관리, 신체적 자기효능감
김현정 (2009)	대인관계, 외모관리, 신체적 자기효능감
이현옥, 구양숙 (2009)	대인관계, 자아효능감
장미숙 (2010)	외모관리, 자기효능감
남덕현, 김수연, 이재환 하철수, 박웅배 (2012)	신체적 자아효능감
이미현, 김정규 (2012)	신체적 자기효능감
최지원, 정진철 (2012)	자기조절 자기효능감
모화숙, 박미라, 하대현 (2013)	행복감, 자기효능감
신남주 (2016)	자기효능감

Ⅲ . 연구방법 및 절차

1. 연구문제

본 연구는 20~40대 여성들을 대상으로 외모관리행동이 심리적 행복감 및 자아효능감에 관한 관련성과 인과관계를 살펴보는 데 있다.

2000년대 이후는 경제회복과정의 시기로 임시직과 일용직이 증가하였고, 여성의 경제활동참가율도 함께 증가하게 되었다. 2018년 통계청에 의하면 우리나라 여성은 20대 63.0%, 30대 78.3%, 40대 80.8%로 경제활동을 하고 있으며, 여성의 전 연령대에서 40대의 사회활동이 가장 왕성한 것으로 나타났다. 여성의 경제활동의 증가로 대인관계형성과 긍정적인 인간관계는 사회활동의 성공과 성취, 삶의 행복에 중요한 요소이므로 조사대상으로 선택하였다.

여성의 경제활동은 두드러졌으나 취업과 경제활동이 활발한 20~40대 외모관리행동의 노력과 타당성에 관한 연구는 부족한 실정이므로, 본 연구자는 이에 긍정적인 영향과 필요성에 대하여 연구하고자 한다.

이를 효율적으로 수행하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 인구통계학적 특성을 살펴본다.

연구문제 2. 외모관리행동 및 심리적 행복감, 자아효능감에 대한 요인분석을 알아본다.

연구문제 3. 인구통계학적 변인에 따른 외모관리행동을 알아본다.

연구문제 4. 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감 간의 상관관계를 알아본다.

연구문제 5. 외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 6. 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 7. 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 8. 외모관리행동이 자아효능감에 영향을 미치는데 있어, 심리적 행복감이 매개역할을 하는지 알아본다.

2. 조사대상 및 수집방법

본 연구는 20~40대 여성의 외모관리행동과 심리적 행복감, 자아효능감의 인과관계에 관한 자료를 수집하기 위해 서울지역의 20~40대 여성을 대상으로 2018년 1월 30일부터 2018년 2월 6일까지 8일간 실시되었다.

설문지는 총 350부의 설문지를 배포하여 322부가 회수되었으며, 불성실한 응답의 12부를 제외하고 310부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

3. 측정도구

본 연구에서는 자료를 수집하기 위해 설문지 기법을 사용하였고, 설문지의 문항은 인구통계학적 특성, 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감 등으로 구성되었다.

이에 구체적인 설문지와 구성내용은 <표 4>와 같다.

<표 4> 설문지의 구성

변인	요인	문항수	출처	척도유형
인구통계학적 특성	연령, 월 평균 외모관리비용, 직업, 학력, 한 달 평균 소득, 결혼유무	6	연구자	명목척도
외모관리행동	피부관리	4	전용민(2003) 김아날리아(2006) 김현정(2009)	5점 리커트형 척도
	체중관리	5		
	의복관리	4		
	성형관리	3		
	헤어관리	5		
심리적 행복감	유능감	5	양명환(2000) 김유진(2012)	5점 리커트형 척도
	쾌락적 즐거움	5		
	자아실현감	5		
	몰입감	5		
자아효능감	자기조절효능감	6	홍혜영(1995) 전준선(2006) 김현정(2009)	5점 리커트형 척도
	사회적 자기효능감	5		
	신체적 자기효능감	4		
	과제난이도선호	5		
총 문항 수		67		

1) 인구통계학적 특성

일반적 특성에 관한 측정도구는 선행연구를 바탕으로 하여 본 연구자가 재구성하였으며, 20~40대 여성을 대상으로 연령대, 외모관리 비용, 직업, 학력, 소득, 결혼여부 등으로 분류하여 총 6문항으로 명목척도가 되었다.

2) 외모관리행동

외모관리행동은 전용민(2003), 김아날리아(2006), 김현정(2009)의 연구에서 연구자의 목적에 따라 재구성하였으며, 총 21문항으로 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 매우 그렇다(5점), 그렇다(4점), 보통이다(3점), 그렇지 않다(2

점), 매우 그렇지 않다(1점)로 하였다.

3) 심리적 행복감

심리적 행복감은 양명환(2000), 김유진(2012)의 선행연구에서 연구자의 목적에 따라 택하여 재구성하였고, 총 20문항으로 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 매우 그렇다(5점), 그렇다(4점), 보통이다(3점), 그렇지 않다(2점), 매우 그렇지 않다(1점)로 하였다.

4) 자아효능감

자아효능감은 홍혜영(1995), 전준선(2006), 김현정(2009)의 연구에서 연구자의 목적에 따라 택하여 재구성하였고, 총 20문항으로 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 매우 그렇다(5점), 그렇다(4점), 보통이다(3점), 그렇지 않다(2점), 매우 그렇지 않다(1점)로 하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료에 대한 자료 분석 방법은 SPSS 22.0 통계 프로그램으로 순차적으로 자료 분석하였다. 자료 분석에 사용된 통계 기법으로는 다중회귀분석, 빈도분석, 기술통계분석, 신뢰도분석, 요인분석이 실시되었다.

첫째, 조사대상의 일반적 특성을 알아보기 위한 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서 사용되었던 측정항목의 타당성을 검증하고, 공통요인을 찾아내 변수로 활용하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 20~40대 여성의 외모관리행동 및 심리적 행복감, 자아효능감에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다.

셋째, 본 연구에서 앞서 제시한 항목변수간의 상관관계를 검증하였으며, 상관관계분석을 통하여 각 변수들과의 인과관계를 검증하였다.

넷째, 외모관리행동이 심리적 행복감 및 자아효능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 외모관리행동이 자아효능감에 영향을 미치는데 있어, 심리적 행복감이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 인구통계학적 특성

본 연구는 서울 수도권 거주자로 20~40대 여성을 연구대상으로 하였고, 이들의 인구통계학적 특성으로 연령과 직업, 외모관리에 드는 비용, 학력, 월평균 소득, 결혼 유무를 분석하였다. 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 조사대상자의 인구통계학적 변인 분포 (N=310)

변인	항목	빈도(N)	백분율(%)
연령	20~29세	88	28.4
	30~39세	78	25.2
	40~49세	144	46.5
월평균 외모관리 비용	10만원 미만	78	25.2
	10~20만원 미만	86	27.7
	20~30만원 미만	52	16.8
	30~40만원 미만	44	14.2
	40만원 이상	50	16.1
직업	전문직	76	24.5
	판매서비스직	11	3.5
	회사원	35	11.3
	학생	68	21.9
	자영업	12	3.9
	주부	73	23.5
	기타	35	11.3
학력	고졸	22	7.1
	대졸(재학생 포함)	197	63.5
	대학원졸(재학생 포함)	91	29.4
월 소득	200만원 미만	26	8.4
	200~400만원 미만	68	21.9
	400~600만원 미만	75	24.2
	600만원 이상	141	45.5
결혼여부	미혼	133	42.9
	기혼	177	57.1
전 체		310	100

<표 5>에서와 같이 외모관리에 있어 매 달 꾸준한 지출을 하는 것으로 보여진다. 월 소득에서 600만 원 이상이 가장 높으나, 월 평균 외모관리 비용 지출은 월 소득간의 편차가 두드러지게 차이나지 않는 것으로 여겨진다.

월 평균 외모관리에 대한 비용 지출은 판매서비스직의 가장 낮은 빈도는 직업의 환경적 제약이 높다는 것을 짐작할 수 있으며, 전문직, 주부, 학생 순으로 높은 빈도는 환경적인 제약이 적은 직업으로 꾸준한 관리를 할 수 있는 여건으로 짐작할 수 있다.

40대 기혼 여성의 높은 빈도와 가장 높게 나타난 600만 원 이상의 월 소득은 전문직과 주부의 비율과 연관성과 월 평균 외모관리 비용에 있어 영향을 미칠 수는 있으나 외모관리에 관한 관심은 월 평균 외모관리 지출 여부와 직업, 소득수준, 직업, 결혼여부와는 무관하다고 판단되어진다.

2. 외모관리행동과 심리적 행복감, 자아효능감 요인분석

1) 외모관리행동

외모관리행동에 관한 타당성 및 신뢰도 검증을 위한 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 외모관리행동의 요인분석

요인 1. 헤어관리	요인부하량
수시로 헤어 드라이를 하고 다닌다.	.738
나는 헤어 관리를 하기 위해 헤어왁스나 헤어스프레이, 헤어젤 등을 자주 사용한다.	.691
나는 늘 머리 손질하는데 있어 각별히 노력한다.	.621
나는 염색이나 펌 등으로 헤어스타일에 변화를 준다.	.604
헤어 영양 제품(헤어에센스, 헤어영양크림 등)을 자주 사용한다.	.566
교유치=2.349 전체변량(%)=14.679 누적변량(%)=14.679 신뢰도=.730	

요인 2. 성형관리	요인부하량
성공적인 사회생활을 하기 위하여 성형수술을 하는 것은 가치 있는 일이라고 생각한다.	.843
성형수술은 신체 이미지를 향상시킬 수 있다고 생각하며 중요하게 생각한다.	.819
매력 있는 연예인들의 외모를 보면 나도 성형을 하고 싶은 생각이 든다.	.767
고유치=2.186 전체변량(%)=13.662 누적변량(%)=28.341 신뢰도=.784	
요인 3. 의복관리	요인부하량
나는 옷과 치장을 잘 한다는 이야기를 듣기 위해 노력을 한다.	.825
나는 쇼핑할 때 유행하는 스타일의 의상을 구입한다.	.751
평상시 다른 사람들이 입은 옷에 대하여 관심을 많이 갖고 있다.	.610
고유치=2.050 전체변량(%)=12.810 누적변량(%)=41.151 신뢰도=.704	
요인 4. 피부관리	요인부하량
피부관리를 위해 피부 관리실이나 피부과를 다닌다.	.775
나는 얼굴 피부마사지를 자주 한다.(home care)	.749
피부관리를 위하여 기능성화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 매일 사용한다.	.718
고유치=1.948 전체변량(%)=12.176 누적변량(%)=53.327 신뢰도=.720	
요인 5. 체중관리	요인부하량
다이어트를 하기 위해 음식을 먹지 않은 경험이 있다.	.898
나는 날씬한 몸매로 가꾸기 위해 여러 다이어트 방법(약품사용, 절식, 단식)을 사용한다.	.838
고유치=1.679 전체변량(%)=10.493 누적변량(%)=63.820 신뢰도=.778	

본 연구에서 요인분석을 한 결과, 전체 21개 문항 중 5개 문항은 부적절한 것으로 나타나 제외하였다.

Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=1523.876(p=0.000)$ 이므로 변수 사이에 요인이 이루어질만한 상관관계가 충분하며, KMO의 표본적합도에 관한 점검결과 KMO값이 0.827로 나타났다. 공통성을 점검한 결과 0.500이상으로 변수의 요인분석의 가정을 만족시키므로 요인분석을 다음과 같이 하였다.

요인 1은 헤어관리에 관한 내용이며, 고유치는 2.349이고, 전체변량은 14.679%였다. 요인 2는 성형관리에 관한 내용이며, 고유치는 2.186이고, 전체변량은 13.662%였다. 요인 3은 의복관리에 관한 내용이며, 고유치는 2.050이고, 전체변량은 12.810%였다. 요인 4는 피부관리에 관한 내용이며, 고유치는 1.948이고, 전체변량은 12.176%였다. 요인 5는 체중관리에 관한 내용이며, 고유치는 1.679이고, 전체변량은 10.493%였다. 각 변인의 신뢰도는 .704 이상으로 높게 나타났으며, 전체 신뢰도는 .844로 조사되었다. 5개의 변인이 전체변량의 63.820%의 설명력을 가지는 것으로 조사되었으며, 본 연구는 김현정(2009) 연구에서 5개 요인과 동일한 결과로 나타났다.

이 다섯 가지의 요인 적재값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출되어 이용된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 신뢰도 또한 모두 .70 이상으로 나타났으며 신뢰할 수 있는 수준으로 볼 수 있다.

각각의 요인을 구성하는 문항을 토대로 한 요인을 다음과 같이 명명하였다.

요인 1(14.6%)은 나는 수시로 헤어 드라이를 하고 다닌다, 나는 헤어관리를 하기 위해 헤어왁스나 헤어스프레이, 헤어젤 등을 자주 사용한다, 나는 늘 머리 손질하는데 있어 각별히 노력한다, 나는 헤어 염색이나 펌 등으로 헤어스타일에 변화를 준다, 헤어 영양 제품(헤어에센스, 헤어영양크림 등)을 자주 사용한다 등의 내용을 포함하고 있다. 이는 모발의 건강과 아름다움을 위한 외모향상을 목적에 의한 관리행동이므로 ‘헤어관리’로 명명하였다.

요인 2(13.6%)는 성공적인 사회생활을 하기 위하여 성형수술을 하는 것은 가치 있는 일이라고 생각한다, 성형수술은 신체 이미지를 향상시킬 수 있다고 생각하며 중요하게 생각한다, 매력 있는 연예인들의 외모를 보면 나도 성형을 하고 싶은 생각이 든다 등의 내용을 포함하고 있다. 이는 신체적인 기능의 장애가 아닌 외모를 아름답게 보이기 위함과 정신적인 만족도와 관

련한 미용수술이므로 ‘성형관리’로 명명하였다.

요인 3(12.8%)은 나는 옷과 치장을 잘한다는 이야기를 듣기 위해 노력을 한다, 나는 쇼핑할 때 유행하는 스타일의 의상을 구입한다, 평상시 다른 사람들이 입은 옷에 대하여 관심을 많이 갖고 있다 등의 내용을 포함하고 있다. 의복에 대한 관심, 선택, 태도, 착용행위로서 자신을 좀 더 매력적으로 표현하기 위해 다양한 옷차림을 의미하므로 ‘의복관리’로 명명하였다.

요인 4(12.1%)는 피부 관리를 위해 피부 관리실이나 피부과에 다닌다, 얼굴 피부마사지를 자주 한다, 피부 관리를 위하여 기능성화장품(아이크림, 미백크림, 에센스 등)을 매일 사용한다 등의 내용을 포함하고 있다. 피부의 모든 기능을 유지시켜 건강하고 아름답게 만들어 보다 젊어 보이도록 피부상태를 관리하는 행위로 간주하여 ‘피부관리’로 명명하였다.

요인 5(10.4%)는 다이어트를 하기 위해 음식을 먹지 않은 경험이 있다, 나는 날씬한 몸매로 가꾸기 위해 여러 가지 다이어트 방법(단식, 약품 사용, 절식)을 이용한다 등의 내용을 포함하고 있다. 질병의 예방이나 치료를 위함보다 외모를 가꾸기 위하여 운동, 식사량과 칼로리 조절 등 일상적인 범위 내에서 관리를 함으로써 매력적인 신체를 만들어가는 행위로 간주하여 ‘체중관리’로 명명하였다.

2) 심리적 행복감

본 연구에서 요인분석을 한 결과, 전체 20개 문항 중 그 결과 2문항이 제외되었고, 네 가지 요인이 추출되었다.

Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=4067.060(p=0.000)$ 이므로 변수들 간에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하였고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO값이 0.943으로 나타났다. 공통성을 점검한 결과 0.601이상으로 변수의

요인분석에 대한 가정을 만족시키므로 요인분석을 다음과 같이 실시하였다.

요인 1은 유능감에 관한 내용이며, 고유치는 3.816이고, 전체변량 21.200%였다. 요인 2는 쾌락적 즐거움에 관한 내용이며, 고유치는 3.738이고, 전체변량은 20.764%였다. 요인 3은 자아실현감에 관한 내용이며, 고유치는 3.155이고, 전체변량은 17.526%였다. 요인 4는 몰입감에 관한 내용이며, 고유치는 2.525이고, 전체변량은 14.027%였다. 각 변인의 신뢰도는 .833 이상으로 높게 나타났으며, 전체 신뢰도는 0.948로 조사되었다. 4개의 변인이 전체변량의 73.517%의 설명력을 가지는 것으로 조사되었으며, 본 연구는 김유진(2012) 연구의 4개 요인과 일치한 결과였다.

이 네 개의 요인 적재 값이 +60이상으로 나타나서 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 또한 신뢰도도 모두 .80이상으로 나타났으며 신뢰할 수 있는 수준으로 볼 수 있다.

각각의 요인을 구성하는 문항들을 토대로 다음과 같이 명명하였다.

요인 1(21.2%)은 나는 내가 능력이 있다고 생각한다, 나는 내 자신을 자랑스럽다고 생각한다, 나는 내가 능력이 있다고 생각한다, 나는 무엇인가를 잘 할 수 있을 거라는 자신감을 갖고 있다, 내 자신에 대하여 긍정적으로 생각한다 등의 내용을 포함하고 있으므로 '유능감'으로 명명하였다.

요인 2(20.7%)는 참된 내 자신을 발견할 수 있다, 나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 성취감이 더 크다는 느낌을 받게 된다, 내가 하고자 하는 것이 바로 이것이라는 생각을 한다, 하고자 하는 일에서 나를 표현할 수 있다고 생각한다, 하고자 하는 일을 할 때 살아있다는 감정을 더욱 많이 느끼게 된다, 나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다 등의 내용을 포함하고 있으므로 '쾌락적 즐거움'으로 명명하였다.

요인 3(17.5%)는 일을 할 때 정신집중이 잘된다, 하고자 하는 일 자체에 완전히 몰입한다, 일을 하다보면 시간이 어떻게 지났는지 모를 때가 종종

있다, 일상의 복잡한 문제를 잊어버리게 된다 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘자아실현감’으로 명명하였다.

요인 4(14.0%)는 일을 할 때 나는 마음이 편해진다, 나는 내가 행복하다고 생각한다, 나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘몰입감’으로 명명하였다.

심리적 행복감에 대한 타당성과 신뢰도의 검증을 위하여 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 심리적 행복감의 요인분석

요인 1. 유능감	요인부하량
나는 내가 능력이 있다고 생각한다.	.853
나는 내 자신을 자랑스럽다고 생각한다.	.820
나는 내가 능력이 있다고 생각한다.	.798
나는 무엇인가를 잘 할 수 있을 거라는 자신감을 갖고 있다.	.696
내 자신에 대하여 긍정적으로 생각한다.	.686
고유치=3.816 전체변량(%)=21.200 누적변량(%)=21.200 신뢰도=.919	
요인 2. 쾌락적 즐거움	요인부하량
하고자 하는 일을 할 때 비로소 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	.761
나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 성취감이 더 크다는 느낌을 받게 된다.	.756
내가 하고자 하는 것이 바로 이것이라는 생각을 한다.	.721
하고자 하는 일에서 나를 표현할 수 있다고 생각한다.	.715
하고자 하는 일을 할 때 살아있다는 감정을 더욱 많이 느끼게 된다.	.660
나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다.	.508
고유치=3.738 전체변량(%)=20.764 누적변량(%)=41.964 신뢰도=.898	

요인 3. 자아실현감	요인부하량
일을 할 때 정신집중이 잘된다.	.781
하고자 하는 일 자체에 완전히 몰입한다.	.732
일을 하다보면 시간이 어떻게 지났는지 모를 때가 종종 있다.	.675
일상의 복잡한 문제를 잊어버리게 된다.	.650
고유치=3.155 전체변량(%)=17.526 누적변량(%)=59.490 신뢰도=.833	
요인 4. 몰입감	요인부하량
일을 할 때 나는 마음이 편하다.	.794
나는 행복하다고 생각한다.	.704
나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다.	.590
고유치=2.525 전체변량(%)=14.027 누적변량(%)=73.517 신뢰도=.871	

3) 자아효능감

자아효능감에 대한 타당성과 신뢰도 검증을 위하여 요인분석 및 신뢰도 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 자아효능감의 요인분석

요인 1. 신체적 자아효능감	요인부하량
나는 운동에 대해서는 자신감이 떨어진다.	.829
나는 빨리 달리지 못한다고 생각한다.	.772
나는 신체적 숙련성과 연관된 테스트를 받을 때 자신감이 떨어진다.	.767
나는 신체적 움직임이 유연하고 세련되지 못하다.	.629
고유치=2.514 전체변량(%)=16.758 누적변량(%)=16.758 신뢰도=.790	

요인 2. 자기조절 효능감	요인부하량
주어진 일을 위하여 충분한 정보 활용을 할 수 있다.	.808
일이나 행동을 조직적으로 처리하는 편이다.	.664
나는 일의 원인과 결과를 제대로 분석해 낼 수 있다.	.623
계획을 세울 때 그것을 할 수 있다고 확신한다.	.622
나는 내 자신을 믿는다.	.609
고유치=2.454 전체변량(%)=16.358 누적변량(%)=33.116 신뢰도=.818	

요인 3. 사회적 자아효능감	요인부하량
사회적·사교적인 모임에서 내 자신을 조절하기 쉽지 않다.	.845
나는 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵게 느껴진다.	.819
사교적인 모임에서 내 자신을 조절하기 쉽지 않다.	.646
지금의 내 친구들은 나의 사교성으로 사귀었다	.512
고유치=2.330 전체변량(%)=15.535 누적변량(%)=48.651 신뢰도=.820	

요인 4. 과제난이도 선호	요인부하량
어렵거나 도전적인 일을 하는 것은 재미나는 일이다.	.833
만약 일을 선택할 수 있다면 어려운 일보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	.831
고유치=1.588 전체변량(%)=10.584 누적변량(%)=59.236 신뢰도=.894	

본 연구에서 요인분석을 한 결과, 전체 20개 문항 중 5개 문항은 부적절한 것으로 나타나 제외하였다.

Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=1379.913(p=0.000)$ 이므로 변수 사이에 요인을 이룰 수 있는 상관관계가 충분하였고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO값이 0.803으로 나타났다. 공통성을 점검한 결과 0.503이상으로 변수의 가정된 요인분석 만족시키므로 다음과 같이 요인분석을 실시하였다.

요인 1은 신체적 자아효능감에 관한 내용이며, 고유치는 2.514이고 전체변량은 16.758%였다. 요인 2는 자기조절효능감에 관한 내용이며, 고유치는 2.454이고 전체변량은 16.358%였다. 요인 3은 사회적 자아효능감에 관한 내용이며, 고유치는 2.330이고 전체변량은 15.535%였다. 요인 4는 과제난이도 선호에 관한 내용이며, 고유치는 1.588이고 전체변량은 10.584%였다. 각 변

인의 신뢰도는 .790이상으로 높게 나타났으며, 전체 신뢰도는 .818로 조사되었다. 4개의 변인이 전체변량의 59.28%의 설명력을 가지는 것으로 조사되었으며, 본 연구는 김현정(2009) 연구의 4개 요인과 일치한 결과였다.

이 네 개의 요인에 대한 적재 값이 +50이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 또한 신뢰도도 모두 .70이상으로 신뢰할 수 있는 것으로 볼 수 있다.

각각의 요인을 구성하는 문항들을 토대로 하여 다음과 같이 명명하였다.

요인 1(16.7%)은 나는 운동에 대해서는 자신감이 떨어진다, 나는 빨리 달리지 못한다고 생각한다, 나는 신체적 숙련성과 연관된 테스트를 받을 때 자신감이 떨어진다, 나는 신체적 움직임이 유연하고 세련되지 못하다 등의 내용을 포함하고 있다. 신체적 기술을 수행할 수 있는 인지적인 능력과 신체적 기술을 표현, 타인에게 평가를 받을 자신감의 수준을 의미하므로 ‘신체적 자아효능감’으로 명명하였다.

요인 2(16.3%)는 나는 주어진 일을 하기 위하여 충분한 정보 활용을 할 수 있다, 일이나 행동을 조직적으로 하는 편이다, 나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다, 나는 내 자신을 믿는다 등의 내용을 포함하고 있다. 개인이 어떤 과제에 대한 수행상황에서 목표달성하기 위해 자기관찰, 자기반응, 자기판단 등 자기조절능력을 잘 사용할 수 있는가를 의미하므로 ‘자기조절 효능감’으로 명명하였다.

요인 3(15.5%)는 사회적(사교적) 모임에서 나는 내 자신을 어떻게 해야 되는지 모를 때가 많다, 나는 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵게 느껴진다, 사회적·사교적인 모임에서 내 자신을 조절하기 쉽지 않다, 지금의 내 친구들은 나의 사교성으로 사귀었다 등의 내용을 포함하고 있다. 성공과 관련이 없고, 일을 유지할 수 있는 능력과 관련이 있으며, 학업 성취나 승진에서 사람의 능력을 믿는 행위로 간주하여 ‘사회적 자아효능감’으로 명명하였다

(Sherer, Maddux, 1982).

요인 4(10.5%)는 어렵거나 도전적인 일을 하는 것은 재미나는 일이다, 만약 일을 선택할 수 있다면 어려운 일보다는 쉬운 일을 선택할 것이다 등의 내용을 포함하다. 특정한 일을 시도하기 위한 결정과 얼마나 많은 노력이 투자할지, 그리고 그 일을 완수하기 위한 지속성의 양으로 간주하여 ‘과제난이도 선호’로 명명하였다(Jackson, 2011).

3. 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감과 의 상관관계

외모관리행동의 하위요인인 피부관리는 심리적 행복감의 요인인 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감과 자아효능감의 자기조절효능감에 $p < .05$, $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 외모관리행동의 하위요인인 의복관리는 심리적 행복감의 요인인 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감과 자아효능감의 자기조절효능감, 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감에서 $p < .05$, $p < .01$ 수준에서 유의미한 상관성이 나타났다. 외모관리행동의 하위요인인 헤어관리는 심리적 행복감의 유능감, 자아실현감, 몰입감과 자아효능감의 과제난이도선호에서 $p < .05$, $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 보였다.

심리적 행복감에 대한 하위요인인 유능감, 쾌락적 즐거움은 자기조절효능감, 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감, 과제난이도선호, 총 자아효능감에서 $p < .01$ 수준에서 유의한 상관성이 보였다. 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현감과 몰입감은 자기조절효능감, 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감, 과제난이도선호, 총 자아효능감에서 $p < .05$, $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

황윤정(2007)의 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체매력에 대한 지각이

외모관리행동에 미치는 영향에 관한 연구에서 외모관리행동의 하위요인인 의복관리행동이 유의한 것으로 나타났고, 의복관리행동에 대해 사회적 신체 매력과 개인적 신체매력 그리고 사회적 태도인 내면화에 유의미한 영향을 미친다고 하였는데 이는 본 연구자와 같은 결과이다.

또한, 김인화(2010)는 여성의 신체이미지가 체중조절과 의복행동에 미치는 영향에 대한 연구에서 의복관리의 가장 중요한 요인은 심리적 만족감과 자신감을 드러내는 심미성으로 나타났으며, 외모관리를 많이 할수록 의복관리에 적극적이었고, 삶의 만족은 심리적인 것으로 자기효능감을 향상시키면 삶의 질도 향상된다는 이정연, 이창숙(2002)의 연구 결과를 보았을 때 황윤정(2007)의 연구를 지지한다.

외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감 각각의 항목변수의 상관관계를 조사하였으며, 그 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감 간의 상관관계

구분	평균	표준편차	외부관리	체중관리	의복관리	성형관리	헤어관리	유능감	쾌적스러움	자아실현감	몰입감	기절능감	사회적자아효능감	신체적자아효능감	과난도선호
외부관리	2.8710	.91681	1												
체중관리	2.9710	1.10418	.335**	1											
의복관리	3.3591	.71661	.404**	.272**	1										
성형관리	2.9086	.88247	.276**	.270**	.340**	1									
헤어관리	2.8471	.77800	.477**	.257**	.496**	.317**	1								
유능감	3.6277	.69609	.202**	.098	.210**	.043	.155**	1							
쾌적스러움	3.6774	.72100	.171**	.059	.149**	-.003	.098	.641**	1						
자아실현감	3.6833	.64737	.163**	.099	.234**	.051	.238**	.652**	.742**	1					
몰입감	3.5750	.71664	.112*	.057	.129*	.042	.223**	.607**	.674**	.666**	1				
기절능감	3.5671	.54738	.111*	.017	.187**	-.001	.091	.510**	.361**	.322**	.358**	1			
사회적자아효능감	3.4895	.66926	.103	.057	.165**	-.006	.079	.333**	.281**	.271**	.202**	.395**	1		
신체적자아효능감	3.1500	.80658	.105	.001	.147**	-.029	.011	.253**	.197**	.122*	.144*	.266**	.390**	1	
과난도선호	3.0145	.69716	.034	-.016	.045	.007	.117*	.265**	.171**	.188**	.231**	.367**	.195**	.218**	1

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

4. 인구통계학적 변인에 따른 외모관리행동

외모관리행동의 차이를 인구통계학적 변인에 따라 분석한 결과 <표 10>과 같다.

<표 10> 인구통계학적 변인에 따른 외모관리행동

인구통계학적 변인		외모관리행동				
		피부관리	체중관리	의복관리	성형관리	헤어관리
전체		2.87	2.97	3.36	2.91	2.85
연령 대	20~29세	2.61	2.98	3.33	3.11	2.88
	30~39세	3.03	3.15	3.46	3.15	2.88
	40~49세	2.94	2.86	3.33	2.65	2.81
	F	5.249**	1.752	.977	12.172***	.333
월 평균 외모 관리 비용	10만원 미만	2.29	2.65	2.98	2.65	2.44
	10~20만원 미만	2.60	2.97	3.28	2.91	2.79
	20~30만원 미만	3.28	3.18	3.48	3.01	3.07
	30~40만원 미만	3.22	3.16	3.65	3.12	3.15
	40만원 이상	3.52	3.08	3.71	3.03	3.08
	F	26.861***	2.579*	12.542***	2.851*	10.537***
직업	전문직	2.94	3.01	3.50	2.94	2.86
	판매서비스직	2.73	3.09	3.39	3.15	2.96
	회사원	2.88	2.99	3.19	2.79	2.69
	학생	2.62	2.96	3.30	3.07	2.87
	자영업	2.94	2.88	3.19	2.89	2.52
	주부	2.98	2.84	3.30	2.73	2.87
	기타	2.99	3.19	3.50	2.94	2.95
	F	1.236	.452	1.376	1.162	.788
학력	고졸	2.80	3.00	3.41	3.18	3.21
	대졸	2.83	2.94	3.34	2.91	2.81
	대학원 졸	2.98	3.03	3.40	2.84	2.83
	F	.886	.232	.266	1.374	2.610
한 달 평균 소득	200만원 미만	2.73	3.06	3.29	3.32	2.85
	20~400만원 미만	2.83	2.93	3.43	3.00	2.79
	400~600만원 미만	2.77	2.97	3.24	2.86	2.79
	600만원 이상	2.97	2.97	3.40	2.81	2.90
	F	1.076	.079	1.130	2.797*	.428
결혼 여부	미혼	2.81	3.04	3.36	3.12	2.90
	기혼	2.92	2.92	3.36	2.75	2.81
	t	-1.060	.921	.038	3.578***	1.020

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

연령대의 경우 각 집단 간에 피부관리($p<.01$), 성형관리($p<.001$) 수준에서 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 피부관리와 성형관리 모두 30대가 가장 높았다. 이는 중년의 나이에 들어서기 전에 관리에 더 집중하게 되는 현상으로 생각할 수 있다.

월 평균외모관리비용의 경우 외모관리비용지출금액에 따라 모든 외모관리 행동, 즉 피부관리($p<.001$), 체중관리($p<.05$), 의복관리($p<.001$), 성형관리($p<.05$), 헤어관리($p<.001$)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 월 평균 외모관리 비용 지출은 40만원 이상이 의복관리 3.71, 피부관리 3.52로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 30~40만원 미만으로 의복관리 3.65, 피부관리 3.22이고, 20~30만원 미만으로 의복관리 3.48로 조사되었다. 또한, 직업과 학력, 월 평균 소득, 결혼 여부에 따른 구분에 있어서도 의복관리에 가장 투자를 많이 하는 것으로 나타났다. 외모관리비용 지출이 가장 높은 의복관리는 지속적으로 투자를 하는 것으로 보여 지며, 30대와 40대의 전문직이나 고정 수입이 있는 여성일수록 의복을 통한 외모관리에 적극적으로 나타난 결과를 보았을 때 연구를 뒷받침한다.

판매서비스직 종사자들은 체중관리에서 가장 높게 나타났으며, 이는 직업적인 특성으로 보여진다.

한 달 평균소득의 경우 외모관리행동 중 성형관리($p<.05$)에 대해서만 차이가 있음을 알 수 있었으며, 한 달 평균소득 200만원 미만의 미혼의 여성들이 3.32로 가장 높게 나타났다.

결혼여부에 따라서는 성형관리($p<.001$)에서만 차이가 있었고, 미혼이 3.12로 더 높게 조사되었다.

5. 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향

1) 외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향

심리적 행복감 중 유능감 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 설명력이 .064으로 조사되었다. 또한, Durbin-Watson의 수치는 1.977로 2에 가까우므로 독립적으로 볼 수 있으며, 잔차의 등분산성과 정규성을 확인하였다. 유능감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 외모관리행동의 요인 중 피부관리($\beta=.136, p<.05$)와 의복관리($\beta=.157, p<.05$)요인이 심리적 행복감 중 유능감 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인하였다($F=4.139, p<.001$).

심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력이 .043으로 조사되었다. Durbin-Watson의 수치는 1.813으로 2에 가까우므로 독립적으로 볼 수 있으며, 잔차의 등분산성과 정규성을 확인하였다. 쾌락적 즐거움에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 외모관리행동의 요인 중 피부관리($\beta=.148, p<.05$) 요인만 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=2.735, p<.001$).

심리적 행복감 중 자아실현감 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력이 .079로 확인되었다. Durbin-Watson의 수치는 1.796으로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 자아실현감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 외모관리행동의 요인 중 의복관리($\beta=.158, p<.05$), 헤어관리($\beta=.159, p<.05$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 분석되었다($F=5.223, p<.001$).

심리적 행복감 중 몰입감 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .052로 분석하였다. Durbin-Watson의 수치는

1.956으로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 분석하였다. 몰입감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 외모관리행동의 요인 중 헤어관리($\beta=.217, p<.05$)만 유의 수준에서 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=3.308, p<.001$).

본 연구를 통하여 외모관리행동이 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 조사되었으며 높은 상관관계가 있는 변수임이 확인되었다. 이는 김아날리아, 이수경, 고애란(2006)의 외모관리행동인 의복관리로 외모에 대한 관심의 증가, 자기만족으로 인한 스트레스 감소와 만족이 커지면서 행복감을 느끼고 자신감이 향상되었다는 연구와 전해정(2014)의 피부만족도가 높고 자신의 향상된 외모일수록 긍정적인 대인관계, 심리적 행복감이 높아져 삶의 전반에 긍정적인 영향을 끼친다는 연구를 뒷받침한다.

외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 11>과 같다.

<표 11> 외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향

종속변인	독립변인 (외모관리행동)	B	SE	β	t	p	
	(상수)	2.855	.208		13.716	.000	
유능감	피부관리	.103	.051	.136	2.044	.042*	
	체중관리	.012	.038	.020	.327	.744	
	의복관리	.153	.065	.157	2.342	.020*	
	성형관리	-.048	.048	-.061	-1.003	.317	
	헤어관리	.024	.062	.026	.384	.701	
R=.252 R ² =.064 F=4.139** Dubin-Watson 1.977							
쾌락적 즐거움	(상수)	3.148	.218		14.443	.000	
	피부관리	.117	.053	.148	2.206	.028*	
	체중관리	.001	.040	.001	.016	.987	
	의복관리	.121	.068	.120	1.776	.077	
	성형관리	-.068	.050	-.083	-1.346	.179	
심리적 행복감	헤어관리	-.006	.065	-.006	-.092	.927	
	R=.207 R ² =.043 F=2.735* Dubin-Watson 1.813						
	(상수)	2.865	.192		14.921	.000	
	피부관리	.025	.047	.035	.537	.592	
	체중관리	.013	.035	.022	.363	.717	
자아 실현감	의복관리	.143	.060	.158	2.374	.018*	
	성형관리	-.050	.044	-.069	-1.133	.258	
	헤어관리	.132	.057	.159	2.326	.021*	
R=.281 R ² =.079 F=5.223*** Dubin-Watson 1.796							
몰입감	(상수)	2.978	.216		13.806	.000	
	피부관리	.005	.052	.006	.096	.923	
	체중관리	.001	.040	.001	.022	.982	
	의복관리	.032	.068	.032	.470	.638	
	성형관리	-.033	.050	-.040	-.653	.514	
헤어관리	.200	.064	.217	3.127	.002*		
R=.227 R ² =.052 F=3.308** Dubin-Watson 1.956							

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

2) 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향

자아효능감 중 자기조절효능감 요인에 대한 외모관리행동 다중회귀분석에서 설명력이 .044로 확인되었다. 또한, Durbin-Watson의 수치가 1.788로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 자기조절효능감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 외모관리행동의 요인 중 의복관리($\beta=.198, p<.01$)만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=2.768, p<.001$).

자아효능감 중 사회적 자아효능감 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .034로 확인되었다. Durbin-Watson의 수치는 1.819으로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 이에 대한 영향력을 조사한 결과 외모관리행동 중 의복관리($\beta=.170, p<.05$)요인만이 유의 수준에서 영향을 미치는 것으로 조사하였다($F=2.164, p<.001$).

자아효능감 중 신체적 자아효능감 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .041로 나타났다. Durbin-Watson의 수치는 1.848로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 이에 대한 영향력을 조사한 결과 외모관리행동 중 의복관리($\beta=.190, p<.01$)요인만 유의한 영향을 미치는 것으로 분석되었다($F=2.604, p<.001$).

자아효능감 중 과제난이도 선호 요인에 대한 외모관리행동의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .017로 확인되었다. Durbin-Watson의 수치는 2.059로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 이에 대한 영향력을 조사한 결과 헤어관리($\beta=.142, p<.05$)요인만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=1.036, p<.001$).

이것은 대학생을 대상으로 한 이현주(2008)의 연구에서도 외모관리행동 중 의복관리행동을 통하여 자기효능감에 영향을 주는 것으로 조사되었다.

또한 조기여, 유태순(1997)은 자기효능감에 따른 화장근접도, 의복근접도의 상관관계에 관한 연구에서 자기효능감이 높은 집단과 낮은 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 자기효능감이 낮은 사람보다 높은 사람이 신체에 대한 만족에 있어서 더 높은 만족을 하며, 더 적극적으로 표현하는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 볼 때 20~40대 여성들의 외모관리행동과 자아효능감에 상호 상관관계가 있음을 알 수 있었다.

외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 다중 회귀분석 결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향

종속변인	독립변인 (외모관리행동)	B	SE	β	t	p
	(상수)	3.145	.165		19.011	.000
	피부관리	.040	.040	.068	1.005	.316
자기	체중관리	-.019	.030	-.038	-.626	.532
조절	의복관리	.151	.052	.198	2.925	.004**
효능감	성형관리	-.047	.038	-.075	-1.214	.226
	헤어관리	-.004	.049	-.005	-.078	.938
R=.209 R ² =.044 F=2.768* Dubin-Watson 1.788						
	(상수)	3.012	.203		14.819	.000
	피부관리	.041	.049	.056	.828	.409
사회적	체중관리	.010	.037	.016	.268	.789
자아	의복관리	.159	.064	.170	2.502	.013*
효능감	성형관리	-.061	.047	-.080	-1.291	.198
	헤어관리	-.010	.060	-.011	-.158	.875
자아	R=.185 R ² =.034 F=2.164 Dubin-Watson 1.819					
효능감	(상수)	2.747	.244		11.256	.000
	피부관리	.099	.059	.113	1.672	.096
신체적	체중관리	-.029	.045	-.040	-.658	.511
자아	의복관리	.214	.076	.190	2.805	.005**
효능감	성형관리	-.075	.057	-.082	-1.325	.186
	헤어관리	-.104	.072	-.100	-1.440	.151
R=.203 R ² =.041 F=2.604* Dubin-Watson 1.848						
	(상수)	2.816	.214		13.183	.000
	피부관리	-.010	.052	-.013	-.186	.853
과제	체중관리	-.026	.039	-.042	-.675	.500
난이도	의복관리	-.002	.067	-.002	-.024	.981
선호	성형관리	-.018	.049	-.023	-.373	.710
	헤어관리	.128	.063	.142	2.018	.044*
R=.129 R ² =.017 F=1.036 Dubin-Watson 2.059						

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

3) 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향

자아효능감 중 자기조절효능감 요인에 대한 심리적 행복감의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .268로 확인되었다. Durbin-Watson의 수치는 1.832로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 자기조절효능감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 심리적 행복감의 요인 중 유능감($\beta=.477, p<.001$)만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=27.935, p<.001$).

자아효능감 중 사회적 자아효능감 요인에 대한 심리적 행복감의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .122로 조사되었다. Durbin-Watson의 수치는 1.946으로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 사회적 자아효능감에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 심리적 행복감의 요인 중 유능감($\beta=.263, p<.01$)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 확인하였다($F=10.605, p<.001$).

자아효능감 중 신체적 자아효능감 요인에 대한 심리적 행복감의 다중회귀분석에서 종속변인에 대하여 .076의 설명력이 있는 것으로 확인되었다. 또한, Durbin-Watson의 수치는 1.799로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 이에 대한 영향력은 유능감($\beta=.265, p<.01$)요인만이 유의미한 것으로 조사되었다($F=10.605, p<.001$).

자아효능감 중 과제난이도선호 요인에 대한 심리적 행복감의 다중회귀분석에서 종속변인에 대한 설명력은 .080으로 분석하였다. Durbin-Watson의 수치는 2.095으로 2에 가까우므로 독립적이라 할 수 있으며, 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 과제난이도선호에 영향을 주는 변인을 조사한 결과 심리적 행복감의 요인 중 유능감($\beta=.222, p<.01$)만 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=6.615, p<.001$).

이러한 결과는 모화숙 외 2인(2013)은 고등학생을 대상으로 성격요인과 주관적 행복감, 자기효능감의 관계에 관한 연구에서 주관적 행복감은 자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다.

심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 다중회귀분석 결과는 <표 13>과 같다.

<표 13> 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향

종속변인	독립변인 (심리적행복감)	B	SE	β	t	p	
	(상수)	2.081	.167	12.493		.000	
자기 조절 효능감	유능감	.375	.055	.477	6.857	.000***	
	쾌락적 즐거움	.054	.061	.071	.880	.379	
	자아실현감	-.084	.068	-.100	-1.241	.216	
	몰입감	.067	.055	.087	1.208	.228	
		R=.518	R ² =.268	F=27.935***	Dubin-Watson	1.832	
사회적 자아 효능감	(상수)	2.188	.223		9.810	.000	
	유능감	.253	.073	.263	3.455	.001**	
	쾌락적 즐거움	.109	.082	.118	1.337	.182	
	자아실현감	.067	.091	.065	.740	.460	
자아 효능감	몰입감	-.075	.074	-.080	-1.014	.311	
			R=.349	R ² =.122	F=10.605**	Dubin-Watson	1.946
	(상수)	2.179	.276		7.899	.000	
	유능감	.307	.091	.265	3.388	.001**	
신체적 자아 효능감	쾌락적 즐거움	.168	.101	.150	1.666	.097	
	자아실현감	-.188	.113	-.151	-1.667	.097	
	몰입감	-.020	.091	-.017	-.215	.830	
			R=.275	R ² =.076	F=6.235***	Dubin-Watson	1.799
과제 난이도 선호	(상수)	1.957	.238		8.227	.000	
	유능감	.222	.078	.222	2.844	.005**	
	쾌락적 즐거움	-.061	.087	-.063	-.698	.486	
	자아실현감	-.005	.097	-.005	-.056	.956	
	몰입감	.138	.079	.142	1.757	.080	
			R=.283	R ² =.080	F=6.615***	Dubin-Watson	2.095

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

6. 외모관리 행동이 자아효능감에 미치는 매개효과

매개 효과분석은 매개변수 하나가 독립변수와 종속변수 사이에 위치한 모델을 분석하는 방법이다. 이 경우에는 독립변수가 종속변수에 직접 미치는 영향과 독립변수가 종속변수에 매개변수를 거쳐서 미치는 영향을 모두 확인

해야 한다.

본 연구에서는 Baron과 Kenny가 제시한 방법론을 사용하여 매개효과를 검증하였다.

1) 외모관리행동과 심리적 행복감이 자기조절효능감에 미치는 매개효과

‘외모관리행동’과 ‘심리적 행복감’을 독립변수로 유의확률 결과를 확인해 보면 두 가지 분석결과 모두 유의한 영향관계로 판단할 수 있다.

‘외모관리행동’을 독립변수로 하고 ‘심리적 행복감’을 매개변수로 하여 종속변수를 자아효능감 중 ‘자기조절효능감’으로 한 매개 회귀분석에서 두 가지 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교, 크기비교를 통해 심리적 행복감 중 유능감 요인의 매개효과를 분석할 수 있다. 독립변인1($F=2.768$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.198$, $p<.01$)요인 > 독립변인2($F=18.915$, $p<.001$)인 의복관리($\beta=.121$, $p<.05$)요인임을 확인할 수 있다. 따라서 유능감은 매개효과가 있다고 보여진다.

독립변인1($F=2.768$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.198$, $p<.01$)요인 > 독립변인3($F=9.073$, $p<.001$)인 의복관리($\beta=.158$, $p<.05$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 쾌락적 즐거움은 매개효과가 있다고 조사되었다.

독립변인1($F=2.768$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.198$, $p<.01$)요인 > 독립변인4($F=7.194$, $p<.001$)인 의복관리($\beta=.151$, $p<.05$)요인의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 자아실현감은 매개효과가 있다고 나타났다.

독립변인1($F=2.768$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.198$, $p<.01$)요인 > 독립변인5($F=9.563$, $p<.001$)인 의복관리($\beta=.187$, $p<.01$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 몰입감은 매개효과가 있다고 할 수

있다.

의복의 가치는 패션보다 우선시 하였고, 여성이 남성보다 패션과 유행에 조금 더 의식하고 있었다. 또한 의복을 영향력 있는 사람들의 개인적인 이미지로 보았으며, 착용자의 능력이나 개인적 취향을 중시한다고 연구한 Ryan(1966)와 본 연구의 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감과 일치하였다.

외모관리행동과 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 매개효과를 알아보기 위해 실시한 결과는 <표 14>와 같다.

<표 14> 외모관리행동과 심리적 행복감이 자기조절효능감에 미치는 매개효과

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	p
1	(상수)	3.145	.165		19.011	.000
	피부관리	.040	.040	.068	1.005	.316
	체중관리	-.019	.030	-.038	-.626	.532
	의복관리	.151	.052	.198	2.925	.004**
	성형관리	-.047	.038	-.075	-1.214	.226
	헤어관리	-.004	.049	-.005	-.078	.938
	R=.209 R ² =.044 F=2.768* Dubin-Watson 1.788					
2	(상수)	2.035	.184		11.067	.000
	피부관리	.000	.035	.000	.005	.996
	체중관리	-.024	.026	-.048	-.899	.369
	의복관리	.092	.046	.121	2.019	.044*
	성형관리	-.028	.034	-.045	-.827	.409
	헤어관리	-.013	.043	-.019	-.305	.761
	유능감	.389	.040	.495	9.765	.000***
R=.522 R ² =.272 F=18.915*** Dubin-Watson 1.831						
자기 조절 효능감	(상수)	2.339	.203		11.548	.000
	피부관리	.010	.038	.018	.274	.784
	체중관리	-.019	.029	-.039	-.669	.504
	의복관리	.120	.049	.158	2.454	.015*
	성형관리	-.029	.036	-.047	-.804	.422
	헤어관리	-.002	.046	-.003	-.050	.960
	쾌락적 즐거움	.256	.041	.337	6.235	.000***
R=.390 R ² =.152 F=9.073*** Dubin-Watson 1.731						
4	(상수)	2.426	.209		11.628	.000
	피부관리	.034	.038	.057	.885	.377
	체중관리	-.022	.029	-.045	-.763	.446
	의복관리	.116	.050	.151	2.310	.022*
	성형관리	-.034	.037	-.055	-.921	.358
	헤어관리	-.037	.047	-.053	-.782	.435
	자아실현감	.251	.047	.297	5.300	.000***
R=.353 R ² =.125 F=7.194*** Dubin-Watson 1.779						
5	(상수)	2.351	.198		11.862	.000
	피부관리	.039	.038	.065	1.034	.302
	체중관리	-.019	.028	-.039	-.675	.500
	의복관리	.143	.049	.187	2.940	.004**
	성형관리	-.038	.036	-.061	-1.050	.294
	헤어관리	-.057	.047	-.081	-1.222	.223
	몰입감	.267	.041	.349	6.456	.000***
R=.399 R ² =.159 F=9.563*** Dubin-Watson 1.749						

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

2) 외모관리행동과 심리적 행복감이 사회적 자아효능감에 미치는 매개효과

독립변인1($F=2.164$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.170$, $p<.05$)요인 > 독립변인3($F=5.452$, $p<.001$)인 의복관리($\beta=.140$, $p<.05$)요인임을 확인할 수 있다. 따라서 쾌락적 즐거움은 매개효과가 있다고 할 수 있다.

독립변인1($F=2.164$, $p<.05$)인 의복관리($\beta=.170$, $p<.05$)요인 > 독립변인5($F=3.695$, $p<.01$)인 의복관리($\beta=.164$, $p<.05$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 몰입감에 매개효과가 있다고 보여진다.

개인은 의복에 대하여 의사소통의 수단으로 의미를 부여하고, 몸을 개조·보완하는 형태로 의복을 착용하며, 대인관계를 할 때 그 사람에 대한 추론을 하는 근거로 이용된다고 연구한 Choudhary(2015)를 지지한다.

‘외모관리행동’을 독립변수로 하고 ‘심리적 행복감’을 매개변수로 하여 종속변수를 자아효능감 중 ‘사회적 자아효능감’으로 한 매개 회귀분석에서 두 가지 모형에서 사용된 독립변수의 β 값을 비교하면 다음 <표 15>와 같다.

<표 15> 외모관리행동과 심리적행복감이 사회적자아효능감에 미치는 매개효과

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	p
1	(상수)	3.012	.203		14.819	.000
	피부관리	.041	.049	.056	.828	.409
	체중관리	.010	.037	.016	.268	.789
	의복관리	.159	.064	.170	2.502	.013*
	성형관리	-.061	.047	-.080	-1.291	.198
	헤어관리	-.010	.060	-.011	-.158	.875
	R=.185 R ² =.034 F=2.164 [#] Dubin-Watson 1.819					
2	(상수)	2.164	.247		8.770	.000
	피부관리	.010	.047	.014	.214	.830
	체중관리	.006	.036	.010	.176	.860
	의복관리	.114	.061	.122	1.859	.064
	성형관리	-.046	.045	-.061	-1.032	.303
	헤어관리	-.017	.057	-.019	-.288	.774
	유능감	.297	.053	.309	5.559	.000***
R=.352 R ² =.124 F=7.130*** Dubin-Watson 1.920						
3	(상수)	2.261	.256		8.849	.000
	피부관리	.013	.048	.018	.270	.787
	체중관리	.010	.036	.016	.273	.785
	의복관리	.130	.062	.140	2.105	.036*
	성형관리	-.045	.046	-.059	-.975	.330
	헤어관리	-.008	.058	-.009	-.139	.890
	쾌락적 즐거움	.238	.052	.257	4.601	.000***
R=.312 R ² =.097 F=5.452*** Dubin-Watson 1.893						
4	(상수)	2.282	.260		8.774	.000
	피부관리	.034	.048	.047	.718	.473
	체중관리	.007	.036	.011	.186	.853
	의복관리	.123	.062	.132	1.968	.050
	성형관리	-.048	.046	-.063	-1.045	.297
	헤어관리	-.043	.059	-.050	-.732	.465
	자아실현감	.255	.059	.247	4.318	.000***
R=.301 R ² =.090 F=5.015*** Dubin-Watson 1.878						
5	(상수)	2.487	.255		9.749	.000
	피부관리	.040	.049	.055	.823	.411
	체중관리	.010	.037	.016	.268	.789
	의복관리	.154	.063	.164	2.453	.015*
	성형관리	-.055	.046	-.073	-1.187	.236
	헤어관리	-.045	.060	-.052	-.743	.458
	몰입감	.176	.053	.189	3.316	.001**
R=.261 R ² =.068 F=3.695** Dubin-Watson 1.837						

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

3) 외모관리행동과 심리적 행복감이 신체적 자아효능감에 미치는 매개효과

독립변인1($F=2.604, p<.05$)인 의복관리($\beta=.190, p<.01$)요인 > 독립변인2($F=4.965, p<.001$)인 의복관리($\beta=.155, p<.05$)요인임을 확인할 수 있다. 따라서 유능감은 매개효과가 있다고 할 수 있다.

독립변인1($F=2.604, p<.05$)인 의복관리($\beta=.190, p<.01$)요인 > 독립변인3($F=3.693, p<.01$)인 의복관리($\beta=.170, p<.05$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 쾌락적 즐거움은 매개효과가 있다고 보여진다.

독립변인1($F=2.604, p<.05$)인 의복관리($\beta=.190, p<.01$)요인 > 독립변인4($F=2.664, p<.05$)인 의복관리($\beta=.175, p<.05$)요인의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 자아실현감은 매개효과가 있다고 조사되었다.

독립변인1($F=2.604, p<.05$)인 의복관리($\beta=.190, p<.01$)요인 > 독립변인5($F=3.244, p<.001$)인 의복관리($\beta=.186, p<.01$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 의복관리 요인의 경우 몰입감은 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

‘외모관리행동’을 독립변수로 하고 ‘심리적 행복감’을 매개변수로 하여 종속변수를 자아효능감 중 ‘신체적 자아효능감’로 한 매개 회귀분석에서 두 가지 모형에서 사용된 독립변수 β 값을 비교하면 다음 <표 16>과 같다.

<표 16> 외모관리행동과 심리적행복감이 신체적자아효능감에 미치는 매개효과

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	p
신체적 자아 효능감	(상수)	2.747	.244		11.256	.000
	피부관리	.099	.059	.113	1.672	.096
	체중관리	-.029	.045	-.040	-.658	.511
	1 의복관리	.214	.076	.190	2.805	.005**
	성형관리	-.075	.057	-.082	-1.325	.186
	헤어관리	-.104	.072	-.100	-1.440	.151
	R=.203 R ² =.041 F=2.604 [†] Dubin-Watson 1.848					
2	(상수)	1.995	.303		6.581	.000
	피부관리	.072	.058	.082	1.234	.218
	체중관리	-.033	.044	-.045	-.750	.454
	의복관리	.174	.075	.155	2.314	.021*
	성형관리	-.062	.055	-.068	-1.125	.261
	헤어관리	-.110	.071	-.106	-1.563	.119
	유능감	.264	.066	.227	4.015	.000***
R=.299 R ² =.090 F=4.965*** Dubin-Watson 1.823						
3	(상수)	2.155	.313		6.886	.000
	피부관리	.077	.059	.088	1.308	.192
	체중관리	-.030	.044	-.040	-.670	.504
	의복관리	.192	.076	.170	2.526	.012*
	성형관리	-.062	.056	-.068	-1.110	.268
	헤어관리	-.103	.071	-.099	-1.443	.150
	쾌락적 즐거움	.188	.063	.168	2.966	.003**
R=.261 R ² =.068 F=3.693* Dubin-Watson 1.818						
4	(상수)	2.394	.320		7.475	.000
	피부관리	.096	.059	.109	1.624	.105
	체중관리	-.031	.045	-.042	-.696	.487
	의복관리	.197	.077	.175	2.559	.011*
	성형관리	-.069	.056	-.075	-1.217	.225
	헤어관리	-.120	.073	-.116	-1.656	.099
	자아실현감	.123	.073	.099	1.697	.091
R=.224 R ² =.050 F=2.664 [†] Dubin-Watson 1.840						
5	(상수)	2.269	.309		7.352	.000
	피부관리	.098	.059	.112	1.673	.095
	체중관리	-.030	.044	-.041	-.667	.505
	의복관리	.209	.076	.186	2.761	.006**
	성형관리	-.070	.056	-.076	-1.242	.215
	헤어관리	-.136	.073	-.131	-1.870	.062
	몰입감	.161	.064	.143	2.494	.013*
R=.246 R ² =.060 F=3.244** Dubin-Watson 1.798						

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

4) 외모관리행동과 심리적 행복감이 과제난이도선호에 미치는 매개효과

독립변인1($F=1.036$, $p<.05$)인 헤어관리($\beta=.142$, $p<.05$)요인 > 독립변인2($F=4.619$, $p<.001$)인 헤어관리($\beta=.135$, $p<.05$)요인임을 확인하였다. β 값의 크기비교를 통해 헤어관리 요인의 경우 유능감만 매개효과가 있다고 보여진다.

이를 정리하면 다음과 같다.

20~40대 여성의 외모관리행동과 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 매개효과가 있었으며, 그 중에서도 의복관리는 모든 자아효능감의 요인에 매개역할이 있는 것으로 조사되었다.

또한, 의복은 사회적, 심리적 차원에서 이상적 자아에 대한 인식으로 작용하는 성향을 보이며 긍정적인 자부심을 느끼도록 신체적, 사회적, 심리적 영향을 받는 것으로 나타났다.

‘외모관리행동’을 독립변수로 하고 ‘심리적 행복감’을 매개변수로 하여 종속변수를 자아효능감 중 ‘과제난이도선호’로 한 매개 회귀분석에서 두 가지 모형에서 사용된 독립변수 β 값을 비교하면 다음 <표 17>과 같다.

<표 17> 외모관리행동과 심리적 행복감이 과제난이도선호에 미치는 매개효과

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	p	
과제 난이 도선 호	(상수)	2.816	.214		13.183	.000	
	피부관리	-.010	.052	-.013	-.186	.853	
	체중관리	-.026	.039	-.042	-.675	.500	
	1 의복관리	-.002	.067	-.002	-.024	.981	
	성형관리	-.018	.049	-.023	-.373	.710	
	헤어관리	.128	.063	.142	2.018	.044*	
	R=.129 R ² =.017 F=1.036 Dubin-Watson 2.059						
	2	(상수)	2.051	.263		7.804	.000
		피부관리	-.037	.050	-.049	-.739	.460
		체중관리	-.030	.038	-.047	-.786	.432
		의복관리	-.042	.065	-.044	-.651	.515
		성형관리	-.005	.048	-.007	-.114	.909
헤어관리		.121	.061	.135	1.983	.048*	
유능감		.268	.057	.268	4.709	.000***	
R=.289 R ² =.084 F=4.619** Dubin-Watson 2.063							
3	(상수)	2.300	.274		8.396	.000	
	피부관리	-.029	.052	-.038	-.558	.577	
	체중관리	-.027	.039	-.042	-.686	.493	
	의복관리	-.021	.066	-.022	-.323	.747	
	성형관리	-.007	.049	-.009	-.149	.882	
	헤어관리	.129	.062	.144	2.059	.040*	
	쾌락적 즐거움	.164	.056	.170	2.953	.003**	
R=.210 R ² =.044 F=2.339 [†] Dubin-Watson 2.057							
4	(상수)	2.275	.278		8.196	.000	
	피부관리	-.014	.051	-.019	-.281	.779	
	체중관리	-.029	.039	-.046	-.746	.456	
	의복관리	-.029	.067	-.029	-.428	.669	
	성형관리	-.009	.049	-.011	-.182	.856	
	헤어관리	.103	.063	.115	1.630	.104	
	자아실현감	.189	.063	.175	2.999	.003**	
R=.212 R ² =.045 F=2.386* Dubin-Watson 2.056							
5	(상수)	2.193	.267		8.219	.000	
	피부관리	-.011	.051	-.014	-.211	.833	
	체중관리	-.027	.038	-.042	-.694	.488	
	의복관리	-.008	.065	-.008	-.126	.900	
	성형관리	-.012	.048	-.015	-.239	.811	
	헤어관리	.086	.063	.096	1.365	.173	
	몰입감	.209	.056	.215	3.766	.000***	
R=.246 R ² =.061 F=3.265** Dubin-Watson 2.076							

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

V. 결론

본 연구는 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감과 인구통계학적 특성을 알아보며, 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 연구방법은 설문지법을 사용하였으며, 연구대상은 20~40대 여성 310명이었다. SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 순차적으로 자료 분석을 하였고 사용된 통계 방법은 다중회귀분석, 빈도분석, 기술통계 분석, 요인분석, 신뢰도분석이 실시되었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성을 보면 40대가 가장 많았으며, 외모관리비용에 관한 월 평균 지출비용은 10~20만원 미만이 제일 높았다. 직업은 전문직 비율이 가장 높았으며, 가정의 월 평균 소득은 600만원 이상이 제일 많았다. 대졸의 학력자와 기혼 여성의 비율이 높게 나타났다.

둘째, 인구통계학적 변인에서 외모관리행동의 차이는 피부관리와 성형관리에서 연령대에 따라 집단 간의 차이가 있었고, 월 평균 외모관리 지출 비용에 따라 모든 외모관리행동에 유의한 차이를 보였다. 한 달 평균 소득과 결혼 여부의 구분에서는 외모관리행동 중 성형관리에서만 유의미하게 조사되었다.

셋째, 외모관리행동, 심리적 행복감, 자아효능감과 상관관계에서 피부관리는 심리적 행복감의 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감과 자아효능감의 자기조절효능감에서 유의하였다. 의복관리는 심리적 행복감의 모든 요인에 유의하였고 자아효능감에서는 과제난이도선호만 유의하지 않았다. 헤어관리는 심리적 행복감에서 쾌락적 즐거움만 무의미하였고, 자아효능감의 과제난이도선호에서 유의미한 차이가 나타났다. 또한, 심리적 행복감의 모든 하위요인들은 총 자아효능감에서 유의한 상관성을 보였다.

넷째, 외모관리행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에서 유능감에는 피부관리와 의복관리만이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 쾌락적 즐거움에는 피부관리만 유의미하게 나타났으며, 자아실현감에는 의복관리와 헤어관리가 유의하였고, 몰입감의 요인으로 헤어관리가 유의하게 나타났다.

다섯째, 외모관리행동이 자아효능감에 미치는 영향 관계에서 의복관리는 자기조절효능감, 사회적 자아효능감, 신체적 자아효능감과 유의한 관계를 보였으며, 과제난이도선호에서 유의한 영향을 주는 요인은 헤어관리였다.

여섯째, 심리적 행복감이 자아효능감에 미치는 영향에서는 총 자아효능감 요인들이 유능감과 유의미한 관계를 미치는 변인으로 작용하였다.

일곱째, 외모관리행동과 심리적 행복감이 자기조절효능감에 미치는 매개효과는 의복관리에서 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감의 매개효과가 나타났으며, 외모관리행동과 심리적 행복감이 사회적 자아효능감에 미치는 매개효과는 의복관리에서 쾌락적 즐거움과 몰입감에서 매개효과가 있다고 판단되어진다. 외모관리행동과 심리적 행복감이 신체적 자아효능감에서 의복관리만 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감의 매개효과가 조사되었다. 외모관리행동과 심리적 행복감이 과제난이도선호에서 헤어관리의 경우 유능감만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

본 연구의 한계점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자가 서울지역의 20~40대를 대상으로 한정되었고, 본인이 느끼는 주관적 생각과 판단으로 평가하였다. 또한 조사대상자의 선정에 있어서 임의적 추출을 하였으므로 전체 여성에게 확대 해석하여 일반화하는 것으로 신중을 기해야 할 것이다.

둘째, 설문문항은 대상자에 따라 이해오류와 심리적 행복감, 자아효능감은 구성개념에 대한 타당성 연구가 부족하며, 표준화된 측정도구가 아니므로 이 결과를 해석하는 것에 제한을 두어야 한다.

셋째, 후속 연구에서는 조사 대상의 폭을 넓히고 외모관리행동에 관한 연구가 보다 세부적으로 이루어져야 할 것이며, 외모관리행동에 대한 범위를 규정함에 있어 보다 구체적이고 다각적 시각에서 분석할 필요가 있다고 본다.

참 고 문 헌

<국내 문헌>

- 강영숙, 박현정 (2009), 뷰티살롱 고객의 외모관리행동에 대한 신체이미지와 자아존중감의 영향관계, 한국미용학회지, 15(1), pp.363-373.
- 구본용, 유제민 (2005), 성격 및 환경요인과 행복과의 관계, 상담학연구, 6(1), pp.1-9.
- 구재선 (2005), 성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계 : 토착심리학적 접근, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 구재선, 김의철 (2006), 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근, 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 12(2), pp.77-100.
- 구재선, 이아룡, 서은국 (2009), 행복의 사회적 기능, 한국심리학회지, 15(1), pp.29-47.
- 김관훈 (2015), 학교스포츠클럽 참가자들의 사회적지지, 자아탄력성, 학교생활 적응과 학교행복감 간의 인과적 관계, 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김낙훈 (1990), 국어사전, 금성출판사.
- 김수진, 한명숙 (1998), 1990년대의 패션과 메이크업 경향에 관한 연구, 복식문화연구, 6(1), pp.84-93.
- 김아날리아 (2006), 프리틴 세대의 외모관리행동 영향요인, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아날리아, 이수경, 고애란 (2006), 남녀 프리틴 세대의 외모관리행동 영향요인-미디어관여, 신체만족, 자아존중감을 중심으로-, 한국의류학회지, 30(11), pp.1538-1549.

- 김유진 (2012), 헬스참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계, 심리적 행복감에 미치는 영향, 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 김유진, 임승현, 남인수 (2015), 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계 심리적 행복감에 미치는 영향, 한국산학기술학회논문지, 16(1), pp.354-364.
- 김윤, 황선진 (2008), 사회문화적 압력과 대상화된 신체의식이 성인여성의 외모관리행동에 미치는 영향, 복식, 58(10), pp.112-122.
- 김인화 (2010), 여성의 신체이미지가 의복행동과 체중조절에 미치는 영향, 한국의류학회지, 34(9), pp.1442-1453.
- 김정숙 (2014), 자기애성향과 신체존중감이 뷰티관리 및 헤어행동에 미치는 영향, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜정 (2004), 외모관리: 자기애적 성격성향과 신체, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현정 (2009), 남녀대학생의 자기효능감, 성역할정체감과 외모관련태도 연구, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 남덕현, 김수연, 이재환, 하철수, 박웅배 (2012), 태권도 수련생의 자아효능감과 생활만족의 관계, 대한무도학회지, 14(3), pp.99-110.
- 라휘문 (2016), 자기효능감이 직무태도와 생산성에 미치는 영향, 국가정책연구, 30(2), pp.1-23.
- 모화숙, 박미라, 하대현 (2013), Big5 성격요인과 주관적 안녕감간의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과, 교육심리연구, 27(3), pp.761-781.
- 문유석 (2009), 경찰관의 업무적 자아효능감이 직무만족과 조직몰입에 미치는 영향, 지방정부연구, 13(4), pp.83-104.

- 문혜경, 유태순 (2001), 사회적 자기효능감이 우울성향 및 스트레스정도에 따라 의복태도와 화장도에 미치는 영향, 복식, 51(5), pp.77-94.
- 박선희 (2002), 여성의 화장 심리와 MBTL 심리유형에 관한 연구, 한국미용학회지, 8(1), pp.61-69.
- 박숙경 (2003), 現實療法을 適用한 幸福增進 集團相談 프로그램의 開發과 效果 檢證, 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 박영신, 김의철 (2009), 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향, 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(3), pp.399-429.
- 박은아 (2003), 화장의 심리사회적 의미-“보여주기”의 미학, 한국심리학회지: 소비자·광고, 4(2), pp.105-127.
- 박정미, 박정배 (2017), 여성 라이덴스 참여자의 신체이미지와 심리적 행복감의 관계, 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 11(6), pp.113-123.
- 백인선 (2007), 직장인의 외모관리에 대한 사회비교가 외모정보활용·외모관리 및 패션상품구매에 미치는 영향, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 신남주 (2016), 지역축제 자원봉사자의 참여동기가 자아성취감, 활동몰입, 자기효능감과 지속참여의도에 미치는 영향, 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 신효정 (2002), 현대 여성의 아름다운 외모에 대한 질적 연구: 화장, 헤어스타일, 신체이미지, 성형수술, 의복 중심으로, 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 심우엽 (2012), 고등학생의 외모만족도와 행복감 관계에서 스트레스에 대한

- 적극적 대처의 매개효과, 교원교육, 28(2), pp.101-121.
- 양명환 (1998), 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발, 한국스포츠심리학회지, 9(2), pp.113-123.
- 유경, 이주일 (2010), 여성의 행복에 영향을 미치는 요인, 한국심리학회지 사회 및 성격, 24(2), pp.89-104.
- 유태순, 김성희 (2001), 자기효능감이 의복구매의사결정과정에 미치는 영향, 복식, 51(2), pp.105-120.
- 유희 (2010), 직장인의 프로페셔널 이미지와 전략적 외모관리, 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이명희, 이은실 (1997), 인구통계학적 변인에 따른 노년 여성의 외모관심과 자신감에 관한 연구, 한국의류학회지, 21(6), pp.1072-1081.
- 이미현, 김정규 (2012), 청소년의 신체상이 사회불안에 미치는 영향, 청소년 문화포럼, 31(1), pp.61-83.
- 이수경 (2006), 외모향상추구행동에 관한 질적 연구, 한국의류학회지, 30(1), pp.59-70.
- 이승희, 박길순 (2011), 여대생의 자기효능감과 자아존중감에 따른 외모관리 행동, 복식문화연구, 19(5), pp.1075-1087.
- 이유종 (2010), 노인들의 자아존중감과 신체매력인지에 따른 외모관리행동에 관한 연구, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이을상 (2016), 행복의 역설, 철학연구, 140(-), pp.45-74.
- 이정연, 이창숙 (2002), 청소년의 자기효능감에 영향을 미치는 가족변인, 한국가정관리학회지, 20(6), pp.1-9.
- 이지선, 김민영, 서은국 (2004), 한국인의 행복과 복: 유사점과 차이점, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), pp.115-125.
- 이현옥, 구양숙 (2006), 여성의 외모관리 행동의 동기연구-성형수술·비만체

- 형관리 사례를 중심으로-, 한국의류산업학회지, 8(1), pp.113-122.
- 이현옥, 구양숙 (2009), 사회적 자기효능감, 외모관심, 외모만족, 외모관리 행동에 관한 계층적 연구, 한국의류산업학회지, 11(2), pp.271-277.
- 이현주 (2008), 대학생의 이미지 평가 및 이미지 형성이 진로자기효능감 향상에 미치는 영향 분석, 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 이화순 (2002), 화장의 사회 심리적 기대효과에 따른 화장이미지와 자의식에 관한 연구, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 장미숙 (2010), 여성의 외모관리와 체형관리가 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 전영자 (1991), 전문직 취업주부의 스트레스와 대처방안 및 심리적복지에 관한 연구, 한국가정관리학회지, 9(2), pp.323-343.
- 전용민 (2003), 여자 청소년의 영상매체 이용도, 사회적 가치와 의복 및 신체 태도에 관한 연구, 성신여자대학교 석사학위논문.
- 전혜정 (2015), 여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 정명선 (2003), 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리행동에 미치는 영향, 복식, 53(3), pp.165-179.
- 정주원 (2006), 몸의 소비문화적 의미와 현상에 대한 고찰, 소비문화연구, 9(1), pp.83-101.
- 정희영 (2011), 여대생의 외모향상추구행동에 관한 질적 연구, 한국인체미용예술학회지, 12(1), pp.49-63.
- 정희용 (1987), 노년기 여성의 자아지각과 의복관심과의 상관연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 조기여, 유태순 (1997), 자기효능감, 확장근접도, 의복근접도의 상관관계, 복식, 32(-), pp.183-200.
- 조승우, 김아영 (1998), 초등학교 아동의 목표지향성과 자기조절학습전략 사용 및 자기효능감과 의 관계, 교육과학연구, 27(-), pp.71-88.
- 조용환 (1995), 학교 구성원의 삶과 문화: 교사와 학생, 그들은 행복한가?, 교육학연구, 33(4), pp.77-101.
- 조필환, 김성모 (2013), 초등학교 아동의 스포츠 참여에 따른 정서 및 행복감, 교과교육학연구, 17(4), pp.1261-1278.
- 최지원, 정진철 (2012), 대기업 사무직 근로자의 비관적 성찰 업무 행동과 의사결정 참여, 리더-구성원 교환 관계, 자기효능감 및 변화준비성의 인과적 관계, 농업교육과 인적자원개발, 44(2), pp.149-177.
- 한명숙, 선정희 (2001), 웨딩메이크업의 이미지 유형과 디자인 요소와의 관계, 한국미용학회지, 7(2), pp.73-85.
- 홍금희 (2006), 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도가 신체이미지와 신체만족도에 미치는 영향, 한국의류산업학회지, 8(1), pp.48-54.
- 홍혜영 (1995), 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황윤정 (2007), 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향, 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 황윤정, 유태순 (2010), 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 체중 및 의복관리행동에 미치는 영향, 한국의류학회지, 34(11), pp.1923-1932.

<국외 논문>

- Alan S. Waterman (1993), Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), pp.678-691.
- Albert Bandura (1977), Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, Stanford University, 84(2), pp.191-215.
- Albert Bandura (1997), Self-efficacy: The exercise of control, Worth Publishers, pp.1-604.
- Caprara GV1, Steca P, Gerbino M, Pacielloi M, Vecchio GM (2006), Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatr Sociale*, 15(1), pp.30-43.
- Ed Diener, Ed Sandvik, William Pavot (2009), Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect, *Assessing Well-Being*, 39, pp.213-231.
- Gary P, Latham, Edwin A. Locke (1991), Self-Regulation through Goal Setting, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, pp.212-247.
- Jaehee Jung, Sharron J. Lennon, Nancy A. Rudd (2001), Self-Schema or Self-Discrepancy? Which Best Explains Body Image?, *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(4), pp.171-184.
- Ms Anshu Singh Choudhary (2015), Social Attitude Of Dress, *Journal Of*

International Academic research for multidisciplinary, 3(3),
pp.342-352.

Norman M. Bradburn (1969), *The Structure of Psychological Well-Being.*,
Chicago: Aldine.

Ryan, M.S. (1966), *Clothing: A Study in Human Behavior.* *New York,*
Chicago, San Francisco, Toronto, and London: Holt, Rinehart
and Winston, Inc.

Ruut Veenhoven (1971), *Is happiness relative?*, *Social indicators research*
24, pp.1-34.

Sharron J. Lennon, Leslie Davis Burns (1989), *Clothing and Human*
Behavior from a Social Cognitive Framework Part I:
Theoretical Perspectives, *Clothing and Textiles Research*
Journal, 7(4), pp.41-48.

Susan B. Kaiser (1990), *The Social Psychology of Clothing: Symbolic*
Appearances in Context., *New York: Macmillan.*

Susan B. Kaiser, Richard H. Nagasawa, Sandra S. Hutton (1991),
Fashion, Postmodernity and Personal Appearance: A
Symbolic Interactionist Formulation, *Symbollo Interaction*,
14(2), pp.165-185.

<인터넷 자료>

네이버 지식백과: [https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1233745&cid=40942](https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1233745&cid=40942&categoryId=31611)
&categoryId=31611 (검색일: 2018. 1. 28.)

네이버 지식백과: <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2275723&cid=42251>

&categoryId=51187 (검색일: 2018. 2. 6.)

통계청: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1DA7030S

&conn_path=I2 (검색일: 2018. 2. 9.)

ABSTRACT

Effects of Appearance Management Behavior on Psychological Happiness and Self-efficiency

Sei-Jin Park

Make-up Special Effect Make-up Major

Graduate School of Fusion Beauty

Sungshin Women's University

In modern society, appearance-oriented views have begun with the influence of postmodernism from the 20th century. And from the 21st century, with the social trend of lookism, appearance has been a tool for judgement of superiority and inferiority between individuals, for success and achievement, and regarded as one's ability. So, people have spent a lot of effort and time for managing their appearance.

The purpose of this study is to research the effect of appearance management behavior on psychological happiness and self-efficiency.

In this study, questionnaire method was used for a survey and appearance management behavior, psychological happiness and self-efficiency including demographic variables were used as measurement tools. Selection type questions and 5 point Likert scale were used as measurement methods. Appearance management behavior included skin management, weight management, clothes management, plastic surgery

management and hair management. Factors of psychological happiness included competence, hedonic enjoyment, self-realization and immersion. Factors of self-efficiency included self-control efficiency, social self-efficiency, physical self-efficiency and task difficulty preference. The subjects were 310 women in their 20s, 30s and 40s. Data analysis were conducted with multiple regression analysis, frequency analysis, descriptive statistics analysis, reliability analysis, and factor analysis.

The results of the study are as follows.

First, women in their 40s, the monthly cost of 100,000~200,000 won for managing appearance, and women having professional jobs appeared the highest in terms of demographic characteristic. Also, the monthly average income of households showed the highest with more than 6 million won, and in case of education and marriage status, university graduates and married women were the highest.

Second, differences of appearance management behavior according to the demographic variables showed differences among the age groups in the skin management and the plastic surgery management, and the monthly appearance management cost showed a significant difference in all appearance management behaviors based on the amount of expenditures for appearance management. The monthly income and marriage status were found to be significantly different only in plastic surgery management among the appearance management behaviors.

Third, in the correlation of appearance management behavior, psychological happiness and self-efficiency, the skin management showed insignificant only in each factor of self-efficiency except the self-control efficiency, and the clothes management and the hair management were found to be significantly associated with psychological happiness. The factors of psychological happiness showed significant with all factors of self-efficiency.

Forth, in the relationship between appearance management behavior and

psychological happiness, only the skin management and the clothes management were found to have significant influence on the competence among the factors of psychological happiness. Among the factors of psychological happiness, the skin management showed a significant influence on the hedonic enjoyment factor, and the clothes management and the hair management showed a significant influence on the self-realization factor. The hair management showed a significant influence on the factor of immersion.

Fifth, in the relationship between appearance management behavior and self-efficiency, the clothes management showed a significant influence on the factors of self-control efficiency, social self-efficiency and physical self-efficiency. And the hair management were found to be a significant factor for the task difficulty preference among the factors of self-efficiency.

Sixth, for the influence of psychological happiness on the self-efficiency, the factors of self-control efficiency and competency found to be significant.

Seventh, in terms of the mediated effect of the appearance management behavior and the psychological happiness on the self-control efficiency, the clothes management factor had a mediated effect on the factors of competence, hedonic enjoyment, self-realization and immersion with the competence as a parameter. For the appearance management behavior and the psychological happiness, the competence factor was a parameter in the social self-efficiency, and the clothes management showed a mediated effect on the hedonic enjoyment and immersion factors. For the appearance management behavior and psychological happiness, the competency factor was a parameter in the physical self-efficiency, and the clothes management showed a mediated effect on the competency, hedonic enjoyment and immersion factors. For the appearance management behavior and psychological happiness, the competence factor was a parameter in the task difficulty preference, and the hair management showed a mediated effect on the immersion factor.

Thus, it was confirmed that the appearance management behavior is a

significant factor that affects the psychological happiness and the self-efficiency. As the result of this study showed the psychological effect of the appearance management behavior, it is meaningful to identify the relationship between the appearance management behavior of women in their 20s~40s, and to contribute to research on fashion and beauty industry of women with the psychological research.

여성의 외모관리행동이 심리적 행복감과
자아효능감에 미치는 영향에 관한 설문지

안녕하십니까?

본 연구자는 성신여자대학교 대학원 뷰티융합대학원 석사과정에서 여성들을 대상으로 외모관리행동과 심리적 행복감, 자아효능감의 관계를 파악하고자 여러분의 의견을 듣고자 합니다.

여러분께서 응답하여 주신 소중한 내용은 통계적으로만 처리되며, 통계법 제 13조에 따라 비밀이 보장됩니다.

본 조사는 무기명 통계처리 되며, 연구자료 이외는 사용되지 않을 것을 약속드립니다. 또한 각 문항에는 정답이 없으므로 여러분의 생각과 경험을 바탕으로 성의 있게 응답해주시면 감사하겠습니다.

귀하의 성실한 응답은 연구를 위한 유용한 자료가 될 것입니다.

귀하의 귀중한 시간을 할애하여 설문에 응해주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

2018. 3월

성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사과정

지도교수 : 김 경 희

연구자 : 박 세 진

I. 다음은 외모관리행동에 관한 생각을 알아보기 위한 질문입니다.
당신의 생각을 가장 잘 나타내는 항목에 대해서 (V)표를 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 쇼핑할 때 유행하는 스타일의 의상을 구입한다.	1	2	3	4	5
2	나는 옷과 치장을 잘 한다는 이야기를 듣기 위해 노력을 한다.	1	2	3	4	5
3	나는 체중에 민감하여 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
4	늘 머리 손질하는데 있어 각별히 노력한다.	1	2	3	4	5
5	나는 얼굴 피부마사지를 자주 한다.(home care)	1	2	3	4	5
6	나는 날씬한 몸매로 가꾸기 위해 여러 다이어트 방법(약품사용, 절식, 단식)을 사용한다.	1	2	3	4	5
7	나는 염색이나 펌 등으로 헤어스타일에 변화를 준다.	1	2	3	4	5
8	내가 좋아하는 음식이라도 살이 찌는 식품은 먹지 않는다.	1	2	3	4	5
9	성형은 신체 이미지를 향상시킬 수 있다고 생각하며 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5
10	나는 몸매를 유지하기 위하여 운동을 정기적으로 한다.	1	2	3	4	5
11	옷을 구입할 때는 갖고 있는 옷들과 잘 어울리는 것들을 구입한다.	1	2	3	4	5
12	다이어트를 하기 위해 음식을 먹지 않은 경험이 있다.	1	2	3	4	5
13	성공적인 사회생활을 하기 위하여 성형수술을 하는 것은 가치 있는 일이라고 생각한다..	1	2	3	4	5
14	피부관리를 위해 피부관리실이나 피부과를 다닌다.	1	2	3	4	5
15	평소 다른 사람들이 입은 옷에 대해 많은 관심을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 헤어 관리를 하기 위해 헤어왁스나 헤어스프레이, 헤어젤 등을 자주 사용한다.	1	2	3	4	5
17	수시로 헤어 드라이를 하고 다닌다.	1	2	3	4	5
18	매력 있는 연예인들의 외모를 보면 나도 성형을 하고 싶은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
19	헤어 영양 제품(헤어에센스, 헤어영양크림 등)을 자주 사용한다.	1	2	3	4	5
20	외출 시 얼굴에 자외선 차단크림을 반드시 바른다.	1	2	3	4	5
21	피부관리로 기능성화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 매일 사용한다.	1	2	3	4	5

II. 다음은 심리적 행복감에 대한 질문입니다. 여러분이 평소 어떤 활동을 했을 경우에 자신의 느낌을 솔직하게 가장 잘 나타낸 해당번호에 (V)표를 해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	내가 하고자 하는 것이 바로 이것이라는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
2	나는 다른 활동에 참여할 때보다 성취감이 더 크다는 느낌을 받게 된다.	1	2	3	4	5
3	하고자 하는 일에서 나를 표현할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	하고자 하는 일을 할 때 비로소 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	하고자 하는 일을 할 때 살아있다는 감정을 더욱 많이 받게 된다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 능력이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 내 자신을 자랑스럽다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	내 자신에 대하여 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
9	나는 내가 능력이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	나는 무엇인가를 잘 할 수 있을 거라는 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
11	하고자 하는 일 자체에 완전히 몰입한다.	1	2	3	4	5
12	일을 할 때 정신집중을 잘한다.	1	2	3	4	5
13	일상의 복잡한 문제를 잊어버리게 된다.	1	2	3	4	5
14	일을 하다보면 시간이 어떻게 지났는지 모를 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
15	내 주변상황과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
16	나는 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	일을 할 때 나는 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5
18	나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
19	나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
20	나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다.	1	2	3	4	5

III. 다음은 자아효능감에 대한 질문입니다. 평소 자신에 대하여 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것으로 당신의 생각이나 행동을 잘 나타내는 해당번호에 (V)표를 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	사회적(사교적) 모임에서 나는 내 자신을 어떻게 해야 되는지 모를 때가 많다.	1	2	3	4	5
2	나는 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵게 느껴진다.	1	2	3	4	5
3	나는 빨리 달리지 못한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	큰 문제가 발생하면 나는 불안해서 아무것도 할 수 없게 된다.	1	2	3	4	5
5	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5
6	실수를 하더라도 나는 어려운 일을 싫어하지 않는다.	1	2	3	4	5
7	지금의 내 친구들은 나의 사교성으로 사귀었다.	1	2	3	4	5
8	나는 신체적 움직임이 유연하고 세련되지 않는다.	1	2	3	4	5
9	계획을 세울 때 그것을 할 수 있다고 확신한다.	1	2	3	4	5
10	주어진 일을 하기 위하여 충분한 정보 활용을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
11	일이 어렵게 느껴지면 하려는 시도조차 안하게 된다.	1	2	3	4	5
12	어려운 일이 생기면 나는 당혹스러워 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4	5
13	나는 내 자신을 믿는다.	1	2	3	4	5
14	즐겁지 않은 일이라도 나는 그 일이 끝날 때까지 계속한다.	1	2	3	4	5
15	나는 신체적 숙련성과 연관된 테스트를 받을 때 자신감이 떨어진다.	1	2	3	4	5
16	일이나 행동을 조직적으로 하는 편에 속한다.	1	2	3	4	5
17	운동에 대해서는 자신감이 떨어진다.	1	2	3	4	5
18	사회적·사교적인 모임에서 내 자신을 조절하기 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
19	만약 선택할 수 있다면 어려운 일보다는 쉬운 일을 택할 것이다.	1	2	3	4	5
20	어렵거나 도전적인 일을 하는 것은 재미나는 일이다.	1	2	3	4	5

IV. 다음은 인구통계학적 특성입니다. 해당사항에 (V)표를 하십시오.

1. 귀하의 연령대는?

- ① 20-29세 ② 30-39세 ③ 40-49세

2. 귀하의 한 달 평균 외모관리에 드는 비용은?(의복, 화장, 헤어, 피부, 체중 관리 등 모두 포함)

- ① 10만원 미만 ② 10-20만원 미만 ③ 20-30만원 미만
④ 30-40만원 미만 ⑤ 40만원 이상

3. 귀하의 직업은?

- ① 전문직 ② 판매·서비스직 ③ 회사원
④ 학생 ⑤ 자영업 ⑥ 주부
⑦ 기타 ()

4. 귀하의 학력은?

- ① 고졸 ② 대졸(재학생 포함) ③ 대학원 졸(재학생 포함)

5. 귀하 가정 전체의 한 달 평균 소득은 얼마입니까?

- ① 200만원 미만 ② 200-400만원 미만 ③ 400-600만원 미만
④ 600만원 이상

6. 귀하의 결혼 유무는?

- ① 미혼 ② 기혼

- 질문에 응답해 주셔서 감사합니다. -