



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 교수지도
석사학위 청구논문

직장여성의 외모 관리 행동이
심리적 행복감에 미치는 영향

2022

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 메이크업·특수분장 전공
김 인

직장여성의 외모 관리 행동이
심리적 행복감에 미치는 영향

김경희 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함


2021년 11월


성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 메이크업·특수분장 전공
김 인


인 준 서

김 인의 석사학위 논문으로 인준함

2021년 11월

심사위원장 함 신 희  (인)

심 사 위 원 이 유 나  (인)

심 사 위 원 김 경 희  (인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문 개요

현대사회는 급변하는 정보기술과 경제성장으로 생활 수준이 향상되고 다양한 매스미디어가 발달하면서 외모에 관한 관심은 지속적으로 높아지고 있다. 자신을 표현하는 개인의 개성을 다양하게 보여주고 있으며, 사회생활을 하는 현대인에게 외모 관리는 대인관계 속에서 자기 자신을 나타내는 필수요소로 하나의 경쟁력이라 할 수 있다. 자신의 긍정적 이미지 표현을 위해 많은 시간과 노력을 투자한다.

이에 본 연구는 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향 관계를 알아보는 데 목적이 있다.

연구대상은 서울과 경기지역에 거주하고 있는 20~40대 여성을 대상으로 연구 방법은 설문지법을 사용하였다. 설문지 조사 시기는 2021년 4월 1일부터 2021년 4월 22일까지 실시하였으며, 총 452부를 배부하고 451부를 회수하여 이 중 불성실한 응답지 45부를 제외하고 406부를 최종 분석하였다.

외모 관리 행동은 3가지 요인으로 구분하고 피부 및 헤어 관리, 체중 및 성형관리, 의복 관리를 사용하였고, 심리적 행복감의 3가지 요인은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감을 사용하였다.

자료 분석은 빈도분석(Frequency Analysis), 요인분석(Factor Analysis), 신뢰도 분석(Reliability Analysis), 분산분석(Analysis of Variance ; ANOVA), 다중회귀분석(Multiple regression Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성을 알아본 결과 30~39세 연령이 가장 많았고, 최종학력은 대학교 졸업이 많았으며, 직업은 회사원의 비율이 높았다. 월 소득은 200~300만 원 미만이 가장 높고, 월 평균 외모 관리 비용은 20~30만 원 미만이 높게 나왔다.

둘째, 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동의 차이는 연령에 따른 외모 관리 행동을 알아본 결과, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 학력에 따른 외모 관리 행동은 피부 및 헤어관리, 체중 및 헤어관리에서만 유의한 차이가 있었다.

직업에 따른 외모 관리 행동의 차이 분석에는 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

월 평균 소득에 따른 외모 관리 행동은 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 월 평균 외모 관리 비용의 외모 관리 행동에서는 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리의 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났다.

셋째, 인구통계학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이는 연령에 따른 심리적 행복감을 알아본 결과, 쾌락적 즐거움, 유능감에서만 유의한 차이가 있음을 확인하였다.

학력에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감에서만 유의한 차이가 나타났으며, 직업에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 모두 유의미한 차이가 없었다.

월 평균 소득에 따른 심리적 행복감은 유능감에서만 유의한 차이가 있었으며, 월 평균 외모 관리 비용에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 직장인 여성의 외모 관리 행동과 심리적 행복감의 상관관계에서는 직장인 여성의 외모 관리 행동의 하위요인은 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리 요인은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 요인과 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에서는 직장인 여성의 외모 관리 행동이 쾌락적 즐거움에 미치는 영향에 관한

결과에서 의복관리는 쾌락적 즐거움 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리 요인은 쾌락적 즐거움 요인에 유의하지 않았다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 유능감에 미치는 영향에 관한 결과에서 의복관리는 유능감 요인에 유의한 영향을 미쳤으나, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리 요인은 유능감 요인에 유의하지 않은 것을 확인하였다.

또한, 직장인 여성의 외모 관리 행동이 몰입감에 미치는 영향에 관한 결과에서 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리 요인은 몰입감 요인에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 결과에서는 외모 관리 행동 요인이 심리적 행복감 요인에 유의한 영향을 미쳤다.

이러한 결과를 볼 때, 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 데 중요한 요인임을 확인할 수 있었다.

본 연구의 결과를 통해 외모 관리 행동의 다양한 특성을 파악하여 긍정적인 심리적 행복감을 위한 외모 관리 행동 프로그램 제공 및 직장인 여성들의 다양한 외모 관리 행동에 필요한 기초자료를 제시하여 직장인 여성뿐만 아니라 모든 여성에게 도움이 되기를 기대한다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	3
1. 외모 관리 행동	3
2. 심리적 행복감	7
III. 연구 방법	11
1. 연구대상 및 자료수집	11
2. 측정 도구	11
3. 자료 분석 방법	14
IV. 연구 결과 및 논의	15
1. 인구통계학적 특성	15
2. 외모 관리 행동, 심리적 행복감에 대한 요인분석	17
3. 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동, 심리적 행복감의 차이분석	21
4. 외모 관리 행동과 심리적 행복감 간의 상관관계	27
5. 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향	29
V. 결론	32

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 설문지 구성	14
<표 2> 인구통계학적 특성 빈도분석 결과	16
<표 3> 외모 관리 행동 요인분석	18
<표 4> 심리적 행복감 요인분석	20
<표 5> 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동의 차이	23
<표 6> 인구통계학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이	26
<표 7> 외모 관리 행동과 심리적 행복감 간의 상관관계 분석	28
<표 8> 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향	31

I. 서론

오늘날 사회는 정보 통신 산업이 급속도로 발전하면서 시각적인 효과가 뛰어난 대중매체의 발달로 외모 관심은 꾸준히 늘어나고 있다. 외모는 개인의 특성을 드러내는 표현 방법으로 타인과의 첫인상에서 필수요소로 인식되고 있다.

현대인들에게 외모 관리는 사회생활과 밀접한 관계가 있으며, 정신적, 물질적으로 자신의 외모에 투자하고 있고, 사회는 자신의 경쟁력을 높이기 위한 노력으로 받아드리고 있다(이시원, 2004, p.1). 또 외모는 타인에게 자신의 사회적·경제적 지위, 성격, 특징 등의 다양한 정보를 제공하고 신체적인 건강과 함께 외적인 아름다움을 추구하며 메이크업과 성형 등의 기술 또한 고도로 발달하고 있으며(이정은, 2021, p.12), 체중 및 체형관리, 피부관리, 손톱 관리와 같은 다양한 방법으로 외형적으로 보이는 모습을 관리하도록 한다(전현진, 정명선, 2010, pp. 590~601).

이는 자신의 외모가 훌륭하다고 느낄때 보다 적극적으로 사회활동에 참여하며 타인과 접촉하면서 자신에 대한 인식도 긍정적으로 발전되고(Ryan, 1966; 이명희, 이은실, 1997, p.1074 재인용), 여성들의 사회진출이 보편화되어 외모에 대한 관심이 높아지고 우리 사회의 만연함에 따라 아름다워지고 싶은 여성들의 욕망이 갈수록 높아져 외모를 가꾸는 데 많은 노력을 한다(정미옥, 2010, p.15).

또한, 과거 외모에 대한 인식과 달리 여성의 경제활동은 사회적 능력으로써 가치의 중요성을 인식하고 있으며, 현대사회에서 향상된 삶을 지향하기 위해서는 자신의 이미지를 개선하려는 적극적인 태도가 요구되고 있고, 외모 관리 행동으로 인한 기대와 요구는 심리적인 요인이 작용한다(박세진, 2018, p.12).

이렇듯 외모는 사회생활의 대인관계 속에서 필수적인 요소로 여겨지며, 자신의 외모에 대한 노력을 통해 자신의 이미지에 대해 호감을 줄 뿐 아니라 더 나아가 긍정적인 인식을 보여주면서 심리적인 요인으로 작용하면서 이러한 외모 관리 행동들이 적극적인 태도를 보인다.

이와 관련된 선행연구를 살펴보면 외모 관리 행동, 심리적 행복감에 관한 연구 결과가 보고되고 있으나 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구는 미비하였다. 또한, 직장인 여성에 관한 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구 역시 미비하다.

본 연구는 20~40대 직장인 여성을 대상으로 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 한다. 이를 통해 외모 관리 행동의 다양한 특성을 파악하여 심리적 요인의 영향 관계와 직장인 여성들의 다양한 외모 관리 행동과 관련된 프로그램 제공 및 기초자료를 제시하고자 하는 데 의의가 있다.

II. 이론적 배경

1. 외모 관리 행동

1) 외모 관리 행동의 개념

외모 관리 행동은 외모 관리를 통해 자신의 이미지를 긍정적인 방향으로 나아 갈 수 있도록 하는 행동이다. 외모의 사전적 의미는 겉으로 드러나 보이는 모양이라는 뜻으로(국립국어원 표준 국어 대사전, 검색일: 2021.8.12), 외모는 호감 가는 이미지로 변화시키고 아름다움을 유지하고 관리하기 위하여 실천하는 주관적이면서 객관적인 행동을 말한다(김선화·안종숙, 2012, p.877).

외모 관리 행동은 사람들의 미적 욕구를 구체적으로 충족시켜줄 수 있는 방법이며, 자신의 외형을 매력적이고 아름다운 이미지로 드러낼 수 있는 자기만의 표현 수단이다(곽진숙, 2021, p.30). 또한, 패션과 뷰티 제품을 사용하여 관리하는 행동으로 외적인 자신의 외모를 긍정적인 사고를 통해 아름다움을 표현하는 것으로 외모의 가치를 높여주는 긍정적인 수단이라고 할 수 있다(박수연·황진숙, 2016, p.280).

외모 관리 행동은 헤어 관리, 피부 관리, 체형관리, 화장, 미용성형, 다이어트, 의복 관리 등 다양한 외모 관리 행동 유형으로 구분되고(윤소영, 2007, p.12) 대인관계에서 중요한 역할을 하는 외모를 자신이 기대하는 대로 다른 사람에게 보여질 수 있도록 다양한 도구들을 이용하여 외모를 관리하는 일련의 행동이다.

외모 행동은 매일 아침 의복을 선택하고 화장하는 행동을 포함한 외모를 가꾸는 것으로 다른 사람들이 우리를 어떻게 지각하는가에 많은 영향을 받고, 자신의 시각적 이미지를 만들어나갈 뿐만 아니라 상황에 맞춰 외모 상징의 의미를 전달함으로써 자신을 이해시키는 수단이라고 할 수 있다(Kaiser, 1990; 김해정, 2004, p.23 재인용).

외모 관리 행동은 현대사회를 살아가는 데 있어서 과시나 사치가 아닌 생활에서 필수 요건으로 인식되어 자신의 신체를 아름답게 가꾸기 위해 관리하는 것이다(김효정, 2016, p.20).

이상과 같이 외모의 중요성은 더욱 강화되고 있으며, 이상적으로 생각되는 외모는 개인의 태도나 심리적 요인에 영향을 미친다. 더욱이 개인의 신체 만족도는 그 시대의 사회문화적 기준에 크게 영향을 받으며, 신체에 대한 사회적 기준을 내면화하여 자신의 신체를 평가하게 된다(김현정, 2009, p.28).

따라서, 외모 관리 행동은 자신의 신체를 다양한 행동 유형의 외모 관리를 통해 매력적이고 아름다운 모습을 표현하고자 노력하면서, 대인관계에 영향을 미치는 시각적 이미지를 긍정적으로 만들어나가는 것이라고 할 수 있다.

2) 외모 관리 행동의 선행연구

외모 관리 행동은 타인과의 관계에서 자신의 모습을 돋보일 수 있도록 개성에 따라 외모를 가꾸면서 외적 이미지를 만들어나가는 표현 방법이다.

외모 관리 행동의 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

여성의 루키즘이 자기효능감에 따라 외모 관리 행동과 소비 성향에 미치는 영향을 알아본 정호민(2021)의 연구에서는 자기효능감 자기조절이 외모 관리에 있어서 필요한 지식, 여러 가지 정보를 활용하고 조절하여 외모 관리 행동에 영향을 주는 것으로 성형 및 의복 관리, 몸매 관리, 헤어 및 피부 관리 행동을 하는 것이라 하였다. 외모 관리에 대한 목표 수준이 높으면 자기효능감이 높아 전반적인 행동에 영향을 주는데 성형 및 의복 관리는 자신에 대한 효과를 볼 수 있는 성형 및 의복 관리를 한다고 하였다.

또, 20~50대 여성의 자기에 성향이 외모 관리 행동과 대인관계의 영향을 알아본 송지현(2020)은 자기에 성향이 높을수록 외모 관리 행동 및 대인관계가 활발해져 자신의 외모 관리에 더 많은 노력과 관심을 나타내고 있는 것을 알 수 있었고, 외모에 관심이 많고 사회문화적 태도가 높을수록 더욱 적극적인 외모 관리 행동을 하는 것으로 파악되었고, 외모의 사회적 태도는 외모 관리 행동에 유의미한 관계를 나타내고 있다고 하였다(정소희, 2018).

이와 관련하여 자신의 외모에 자신감을 가지고 적극적 외모 관리 행동을 하는 ‘자기 주도적’ 자기가 연령이 낮은 20~30대에서 더 많이 나타났고, 연령이 낮아질수록 자신의 신체 의식이 뚜렷하여 신체를 관리하려는 노력도 많으며, 피부관리, 화장관리, 의복관리 뿐 아니라 적극적 외모 관리인 성형 및 체중(몸매) 관리도 활발히 이루어짐을 알 수 있었고, 외모에 관한 관심이 높을수록 외모 관리 비용에 영향을 크게 미치고 있다고 하였지만(서은혜, 2011), 남녀대학생의 자기효능감, 성역할 정체감과 외모 관련 태도에 관하여 연구한 김현정(2009)은 피부관리, 체중관리, 의복관리, 헤어관리와 같은 외모 관리 행동은 사회계층이 높고 성역할 정체감이 양성 성인 집단이 더 많이 하였고 연령이 높을수록 체중 관리를 많이 하였으며, 여자가 남자보다 피부관리, 체중관리, 의복관리, 성형관리를 더 많이 하였고, 의복관리는 자기효능감이 높을수록 많이 한다고 하였다.

또한, 김아닐리아(2006) 연구에서는 프리틴 세대의 외모 관리 행동, 미디어 관여 신체 만족 및 자아존중감의 차이를 분석한 결과, 여학생이 남학생보다 의복 관심/헤어 관리와 체중관리에 높은 관심과 관리 행동을 하는 것을 알 수 있었고, 의복과 유행 그리고 헤어스타일에 대한 관심이 더 높았으며, 비만과 다이어트에 대한 걱정과 관리 행동을 한다고 하였다. 10대 여자 청소년을 대상으로 영상매체 이용도, 사회적 가치와 의복 및 신체 태도를 알아본 전용민(2003)은 영상매체 이용도와 물질주의 가치관이 높을수록 연예인

의복 동조, 유행 관심, 심미성, 신체 관심도가 높고, 외모에 대한 만족도는 낮았으며, 용돈이 높고, 성적, 연령이 낮을수록 연예인 의복 동조, 신체 관심이 높았고, 외모 만족도는 낮았다.

따라서, 외모 관리에 대한 목표 수준이 높으면 자기효능감이 높아 전반적 외모 관리 행동에 영향을 주고, 여자가 남자보다 외모 관리 관심과 행동 의식이 높은 것을 알 수 있었으며, 연령이 낮을수록 신체 관심도도 높아 외모 관리 비용에 영향을 미치며 적극적으로 행동하는 것을 알 수 있었다. 외모는 사회활동을 하며 대인관계의 영향을 통해 자신의 외모 관리에 관심을 가지며 노력하고 이러한 관리 행동을 통해 개인의 심리적 요인에 영향을 끼친다고 볼 수 있다.

2. 심리적 행복감

1) 심리적 행복감의 개념

심리적 행복감(Psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적, 정서적 상태로 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움(Hedonic enjoyment) 또는 감정 호전 현상(Feel better phenomenon)이다(양명환, 1998, p.114).

심리적 행복감은 명확한 정의로 구별되어 있지 않으며 마음의 상태를 나타내는 심리적이라는 단어와 행복감의 단어를 나누어 확인할 수 있다. 심리적 개념은 마음의 작용과 의식상태에 관한 것을 말하고(네이버 국어사전, 검색일: 2021.8.13), 행복감의 개념은 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 마음이 나타나는 것을 말한다(네이버 사전, 검색일: 2021.8.13).

또한, 심리적 행복감은 개인의 행복도나 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다(이윤주, 2002, p.15). 행복은 욕구가 만족되어 부족함이나 불안함을 느끼지 않고 안심해 하는 심리적인 상태를 의미한다. 행복은 개인, 개성에 따라 가치관의 차이가 존재하므로, 어디까지나 당사자의 주관적인 가치관에 의해 행복감이 성취된 심리 상태를 의미한다(장준희, 2016, p.20). 즉, 행복은 욕구가 만족 되어 부족감이나 불안감을 느끼지 않고 안심해하는 심리적인 상태를 의미하며, 개인이나 개성에 따라 가치관의 차이가 존재하므로 어디까지나 당사자의 주관적인 가치관에 의해 행복감이 성취된 심리 상태를 의미한다(Maslow,1968; 김유진 2012, p.11 재인용).

이에 행복은 주관적 안녕 상태로, 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 것으로 흐뭇해하는 상태로 기술이 되어 있으며 자신의 일생을 스스로 판단하여 가치 있고, 성공적이라고 인정함으로써 심리적 안정감과 주관적 복리정도를 경험하는 상태를 규정되고 있다(엄현태, 2016, p.16).

주관적 차원에서 삶의 질은 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 행복감, 삶의 조건에 대한 주관적인 만족 상태이며, 주관적 지표를 통해 구성된 삶의 질은 개인이 느끼는 만족도로 대표된다. 삶에 대한 주관적 만족도는 생활 전반에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이며, 현재 상황에서의 만족 뿐만 아니라 살아온 생활에 대한 종합적인 만족도로서 개인의 생활에 대한 기대와 현실적인 충족 여부에 따라서 결정된다고 볼 수 있다(김영호, 2007, p.19). 이러한 행복은 욕구가 만족 되어, 부족함이나, 불안감을 느끼지 않고 안심해하는 심리적인 상태를 의미하며 개인, 개성에 따라 가치관의 차이가 존재하므로, 어디까지나 당사자의 주관적인 가치관에 의해 행복감이 성취된 심리 상태를 의미한다(최정아, 2010, p.28).

이에 행복은 우울하고 스트레스가 많은 불행한 상태에서 벗어나려는 노력으로 이것은 마음의 낙관적 태도를 가리키는데, 나의 '삶의 질'에 대한 전반적인 평가이며, 그것은 결코 돈이나 명예, 권력, 건강과 같은 외적·물질적 조건에 의해 결정되는 것이 아니라 내면적 가치에 의해 결정되며(이을상, 2016, p50), 삶의 만족, 긍정적 사고방식과 같은 생활 전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 생활감정으로서 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있는 긍정적인 정서를 말한다(박숙경, 2003, p.7).

따라서, 심리적 행복감에서 행복은 개인의 주관적인 심리 상태를 말하며 개인의 가치관과 욕구를 성취함에 따라 그에따른 만족도가 높아진다고 볼 수 있다.

2) 심리적 행복감의 선행연구

심리적 행복감은 개인의 행복도에 따라 느끼는 주관적인 감정으로 자신의 정서적 안정을 뜻하는 것으로 긍정적인 심리 상태를 나타내는 것이다. 심리적 행복감의 선행연구는 다음과 같다.

불링동호인의 여가몰입이 여가만족과 심리적 행복감에 미치는 영향에 대하여 알아본 김아람(2020)의 연구에서는 여가몰입이 여가만족에서 유의한 영향을 미쳤으나, 여가몰입이 심리적 행복감에서는 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해보면, 불링동호회를 하고자 하는 욕구와 활동에 대한 심리적 기대감으로 직접적인 즐거움을 느끼는 여가활동을 하면서 휴식을 취하고, 행동적 몰입을 하면서 재능이나 잠재력을 발휘하여 목표를 향한 도전을 하게 되는 신체활동 후 보이는 긍정적 정서반응임을 알 수 있었다.

또한, 한국무용 참여자의 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향에 관하여 알아본 김보경(2020)의 연구에서는 한국무용 참여자의 참여동기와 무용몰입이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

무용전공자의 개인적 특성에 따른 심리적 행복감은 여성이 남성보다 전체적으로 심리적 행복감에 있어 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 무용전공자들의 무용 활동에 따른 심리적 행복감은 부분적으로 발레전공자가 몰입감이 가장 높았고, 무용 경력이 10년 이상인 집단이 심리적 행복감에 긍정적으로 인식하고 있었다(이재원, 2005).

이와 관련하여 신체적 자기 개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활 만족도의 관계에 관한 연구의 평균을 비교했을 때, 무용 집단의 신체적 자기개념이 높은 집단의 심리적 행복감이 가장 높았으며 운동집단의 신체적 자기개념이 낮은 집단이 심리적 행복감이 가장 낮게 나타났다고 하였고(이윤주, 2002),

양명환(1998)의 신체활동과 심리적 행복감에 대해 살펴보면, 활발하고 규칙적인 신체활동에 참여할수록 인지적, 정서적 상태가 긍정적으로 변한다는 결과로 여가 스포츠 활동이 삶의 질을 높여주는 활력소 역할을 하며, 개인적인 행복 뿐만 아니라 사회적 안녕과 사회의 통합에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 자신의 신체에 대한 지각이 긍정적일수록 심리적 행복감이 높게 나타났다고 하였다.

이상으로 심리적 행복감은 신체적 활동이나 개인이 대인관계 속에서 느끼는 개인의 감정들을 통해 긍정적으로 인식하고 있으며 더 나아가 전반적인 삶의 질이 향상되는 것을 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울·경기지역에 거주하고 있는 20~40대 직장인 여성을 대상으로 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 조사하기 위하여 연구 방법으로 설문지법을 사용하였다.

설문지 조사 시기는 2021년 4월 1일 ~ 4월 22일이었으며, 총 452부를 배부하여 451부를 회수하였다. 이 중 불성실한 응답자 45명을 제외하고 406부를 최종 분석하였다.

2. 측정 도구

본 연구는 20~40대 직장인 여성을 대상으로 연구목적에 맞게 설문내용을 수정·보완 후 사용하였다. 문항들은 모두 5점 리커트 척도인 ‘전혀 그렇지 않다.’ 1점, ‘매우 그렇다.’ 5점으로 구성하였으며, 본 연구에 사용된 요인들은 연구의 목적에 맞게 선행연구를 바탕으로 정의하여 사용하였다.

설문지의 내용은 크게 2가지로 구성하였으며, 외모 관리 행동 17문항, 심리적 행복감 14문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성은 5개의 문항으로 총 36문항으로 구성하였다. 본 조사에 사용된 측정 도구는 <표 1>과 같이 정리 하였다.

1) 외모 관리 행동

외모 관리 행동은 전용민(2003), 김아닐리아(2006), 정유경(2007), 김현정(2009), 정호민(2021)의 연구에서 사용되었던 요인 중 피부관리, 헤어 관리, 체중 관리, 성형관리, 의복 관리의 5가지의 요인을 포함하여 수정·보완하였다. 척도는 5점 리커트 척도를 적용하고, 총 17문항을 최종 사용하였다.

2) 심리적 행복감

심리적 행복감은 양명환(1998), 장영순(2010), 김유진(2012), 박세진(2018)의 연구에서 사용되었던 요인 중 유능 감, 쾌락적 즐거움, 몰입감의 3가지 요인을 포함하여 수정·보완하였다. 척도는 5점 리커트 척도를 적용하고, 총 14문항을 최종 사용하였다.

3) 인구통계학적 특성

인구통계학적 특성은 선행연구를 바탕으로 본 연구자가 재구성하여 측정 도구로 사용하였다. 연령, 최종학력, 직업, 월평균 소득, 월평균 외모 관리비용으로 총 5문항으로 최종 사용하였다.

<표 1 > 설문지 구성

측정 변인	하위요인	문항 수	척도	출처
외모 관리 행동	피부 및 헤어관리 체중 및 성형관리 의복 관리	17	5점 리커트 척도	전용민(2003) 김아닐리아(2006) 정유경(2007) 김현정(2009) 정호민(2021)
심리적 행복감	유능 감 쾌락적 즐거움 몰입감	14	5점 리커트 척도	양명환(1998) 장영순(2010) 김유진(2012) 박세진(2018)
인구통계학적 특성	연령 최종학력 직업 월평균 소득 월평균 외모 관리 비용	5	선다형	연구자

3. 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다. 자료 분석에 사용된 통계 기법은 빈도분석(Frequency Analysis), 요인분석(Factor Analysis), 신뢰도 분석(Reliability Analysis), 분산분석(ANOVA), 다중회귀분석(Multiple regression Analysis)이 실시되었다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 20~40대 직장인 여성의 외모 관리 행동 및 심리적 행복감에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인분석(Factor Analysis)과 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 하였다.

셋째, 본 연구의 앞에서 제시한 항목변수 간의 상관관계를 검증하고, 상관관계 분석을 통하여 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

넷째, 20~40대 직장인 여성의 인구통계학적 변인에 따라 외모 관리 행동과 심리적 행복감의 차이를 확인하기 위하여 분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

다섯째, 20~40대 직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple regression Analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 논의

1. 인구통계학적 특성

연구 대상자의 인구통계학적 특성에 대한 빈도와 퍼센트를 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

응답자의 연령은 20~29세 20.4%, 30~39세 41.6%, 40~49세는 38%로 30~39세가 가장 많이 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업 3.7%, 대학교 졸업 70.9%, 대학원 졸업(재학생 포함) 25.4%였다.

직업은 회사원 39.1%로 가장 많이 나타났으며, 전문직 26.4%, 프리랜서 18.5%, 서비스직 16% 순으로 확인되었다.

월평균 소득을 살펴보면, 100만원 미만 2.5%, 100~200만원 미만 12%, 200~300만원 미만 36%, 300~400만원 미만 25.4%, 400~500만원 미만 12.6%, 500만원 이상 11.5%로 200~300만원 미만이 가장 많았다.

월평균 외모 관리 비용은 20~30만원 미만이 37.2%로 가장 높게 나타났으며, 10~20만원 미만 22.4%, 10만원 미만 16.7%, 30~40만원 미만 14.3%, 40~50만원 미만 6.4%, 50만원 이상 3% 순으로 응답했다.

<표 2> 인구통계학적 특성 빈도분석 결과

N=406(%)

변수	항목	빈도	%
연령	20~29세	83	20.4
	30~39세	169	41.6
	40~49세	154	38
학력	고등학교 졸업	15	3.7
	대학교 졸업	288	70.9
	대학원 졸업(재학생 포함)	103	25.4
직업	서비스직	65	16.0
	전문직	107	26.4
	회사원	159	39.1
	프리랜서	75	18.5
월 평균 소득	100만원 미만	10	2.5
	100~200만원 미만	49	12.0
	200~300만원 미만	146	36
	300~400만원 미만	103	25.4
	400~500만원 미만	51	12.6
	500만원 이상	47	11.5
월 평균 외모 관리 비용	10만원 미만	68	16.7
	10~20만원 미만	91	22.4
	20~30만원 미만	151	37.2
	30~40만원 미만	58	14.3
	40~50만원 미만	26	6.4
	50만원 이상	12	3.0
계		406	100.0

2. 외모 관리 행동, 심리적 행복감 요인분석

1) 외모 관리 행동

외모 관리 행동의 연구에서는 공통된 17개 문항을 선별하여 사용하였으며, 타당성과 신뢰도 검증을 위해 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 3>과 같다.

요인 1(23.981%)은 여드름 관리를 위해 피부미용실과 피부과에 다닌다, 얼굴 피부 마사지를 자주 한다, 나는 헤어스타일링 제품인 헤어무스, 헤어스프레이, 헤어젤 등을 자주 사용한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '피부 및 헤어관리'로 명명하였다.

요인 2(21.709%)는 사회생활을 성공적으로 하기 위해서 성형하는 것은 가치가 있다고 본다, 성형수술은 신체 이미지를 향상시킬 수 있어 중요하다, 연예인들의 매력적인 외모를 보면 성형을 하고 싶다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '체중 및 성형관리'로 명명하였다.

요인 3(16.879%)은 나는 의복을 구입할 때 내가 소유한 옷과 잘 어울리는 것을 산다, 평상시 다른 사람들이 입은 옷에 대해 관심을 많이 갖는다, 나는 옷을 잘 입는다는 얘기를 듣기 위해 노력한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '의복관리'로 명명하였다.

이 3가지 요인 적재 값이 0.7 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도 또한 모두 0.6 이상으로 보통의 신뢰도를 나타내는 것을 볼 수 있다.

<표 3> 외모 관리 행동 요인분석

항목	외모 관리 행동			공통성
	피부 및 헤어관리	체중 및 성형관리	의복관리	
여드름 관리를 위해 피부미용실 과 피부과에 다닌다.	.824	.122	.013	.694
얼굴 피부마사지를 자주 한다.	.807	.118	.105	.676
나는 헤어스타일링 제품인 헤어무스, 헤어스프레이, 헤어젤 등을 사 용한다.	.680	.230	.155	.539
사회생활을 성공적으로 하기 위 해서 성형하는 것은 가치가 있다 고 본다.	.011	.819	.218	.718
성형수술은 신체 이미지를 향상 시킬 수 있어 중요하다.	.239	.774	-.037	.655
연예인들의 매력적인 외모를 보 면 성형을 하고싶다.	.305	.669	.171	.570
나는 의복을 구입할 때 내가 소유한 옷과 잘 어울리는 것을 산다,	-.003	-.057	.802	.640
평상시 다른 사람들이 입은 옷에 대해 관심을 많이 갖는다.	.129	.301	.677	.566
나는 옷을 잘 입는다는 얘기를 듣기 위해 노력한다.	.445	.246	.552	.563
고유값	2.158	1.954	1.519	
분산(%)	23.981	21.709	16.879	
누적(%)	23.981	45.690	62.569	
신뢰도(Cronbach's α)	.725	.714	.600	
전체 신뢰도	.826			
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.810, $x^2 = 834.500$ $p < 0.01$ **			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

2) 심리적 행복감

심리적 행복감에 대한 타당성을 알아보고 신뢰도 검증을 위하여 실시한 요인분석과 신뢰도 분석의 결과는 <표 4>와 같다.

본 연구에서 요인분석을 한 결과, 전체 19문항 중 5문항이 제외되었고, 세 가지 요인이 추출되었다.

요인 1(21.500%)은 나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다, 나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다, 일을 할 때 나는 마음이 편해진다, 나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘몰입감’으로 명명하였다.

요인 2(20.393%)는 나는 내 자신을 자랑스럽다고 생각한다, 내 자신에 대하여 긍정적으로 생각한다, 나는 내가 능력이 있다고 생각한다, 나는 무엇인가 잘 할 수 있을 거라는 자신감을 갖고있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘유능감’으로 명명하였다.

요인 3(17.819%)은 하고자 하는 일을 할 때 살아있다는 감정을 더욱 많이 받게 된다, 하고자 하는 일을 할 때 비로소 참된 내 자신을 발견할 수 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘쾌락적 즐거움’으로 명명하였다.

이 3가지의 요인 적재 값이 0.8 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도 또한 모두 .60 이상으로 보통의 신뢰도를 나타내는 것으로 볼 수 있다.

<표 4> 심리적 행복감 요인분석

항목	심리적 행복감			공통성
	몰입감	유능감	쾌락적 즐거움	
나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다.	.798	.258	.074	.709
나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다.	.751	.232	.118	.632
일을 할 때 나는 마음이 편해진다.	.672	.101	.334	.573
나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다.	.558	-.013	.523	.585
나는 내 자신을 자랑스럽다고 생각한다.	.228	.777	.079	.662
내 자신에 대하여 긍정적으로 생각한다.	.191	.730	.122	.584
나는 내가 능력이 있다고 생각한다.	.065	.639	.271	.500
나는 무엇인가를 잘할 수 있을 거라는 자신감을 갖고 있다.	.127	.507	.469	.500
하고자 하는 일을 할 때 살아있다는 감정을 더욱 많이 받게 된다.	.129	.261	.737	.628
하고자 하는 일을 할 때 비로소 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	.248	.196	.721	.620
고유값	2.150	2.039	1.782	
분산(%)	21.500	20.393	17.819	
누적(%)	21.500	41.893	59.712	
신뢰도(Cronbach's α)	.752	.713	.600	
전체 신뢰도	.831			
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.865, $x^2 = 1056.984$ $p < 0.01$ **			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

3. 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동, 심리적 행복감의 차이 분석

1) 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동 차이 분석

인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동 특성의 차이 분석을 실시한 결과, <표 5>를 살펴보면, 각 집단별로 외모 관리 행동에 차이가 있었다.

연령에 따른 구분에서는 외모 관리 행동 중 피부 및 헤어관리와 체중 및 성형관리에 대해서만 집단별로 차이가 나타났다($p < 0.01$).

사후분석에서 피부 및 헤어관리의 연령별 차이에서는 40~49세가 20~29세보다 높고, 체중 및 성형관리의 경우 30~39세가 20~29세보다 높고, 40~49세도 20~29세보다 높은 결과로 나타났다. 즉, 전체적으로 연령대에 대해 살펴보면, 20~29세 연령대가 외모 관리 행동이 낮은 것으로 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리에 대한 관심이 낮은 것으로 해석할 수 있다.

학력에 따른 구분에서는 피부 및 헤어관리와 체중 및 성형관리에 대해서만 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다($p < 0.01$).

사후분석에서 피부 및 헤어관리의 학력별 차이에서는 고등학교 졸업이 대학원 졸업(재학생 포함)보다 높았고, 대학교 졸업이 대학원 졸업(재학생 포함)보다 높은 것으로 나타났다. 체중 및 성형관리에서는 고등학교 졸업이 대학원 졸업(재학생 포함)보다 높게 나타났다. 이는 학력이 높을수록 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리와 같은 외모 관리 행동의 관심도가 낮은 것으로 판단된다.

직업에 따른 구분에서는 피부 및 헤어관리와 체중 및 성형관리에 대해서만 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다($p < 0.01$).

사후분석에서의 피부 및 헤어관리의 직업별 차이를 살펴보면 서비스직이

전문직보다 높고, 회사원도 전문직보다 높은 결과를 보였으며, 체중 및 성형 관리의 경우 서비스직이 전문직과 프리랜서보다 높은 결과로 나타났다.

이는 전문적인 지식이나 기술을 필요로 하는 전문직보다 고객과 직접적으로 마주하며 자신의 용모가 보여지는 직종인 만큼 다른 직업군에 비해 외모 관리 행동에 관한 내용의 결과가 높게 나타났다.

월 평균 소득에 따른 구분에서는 피부 및 헤어 관리과 체중 및 성형관리에 대해서만 집단별로 차이가 있었다($p < 0.01$).

사후분석에서의 피부 및 헤어 관리의 월 평균 소득 차이를 살펴보면 500만원 이상이 100~200만원 미만보다 높고, 200~300만원 미만, 300~400만원 미만, 400~500만원 미만이 100만원 미만 보다 높게 나타났다. 체중 및 성형관리의 경우 300~400만원 미만이 100만원 미만과 100~200만원 미만보다 높은 결과를 보였다. 즉, 월 평균 소득이 높을수록 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리의 외모 관리 행동이 더 많이 나타나는 것으로 판단된다.

월 평균 외모 관리 비용에 따른 구분에서는 외모 관리 행동의 모든 요인에서 집단별로 차이가 있었다($p < 0.01$).

사후분석을 살펴보면 피부 및 헤어관리의 월 평균 외모 관리 비용별 차이에서는 40~50만원 미만이 10~20만원 미만보다 높았고 체중 및 성형관리의 경우 30~40만원 미만과 40~50만원 미만, 50만원 이상이 10만원 미만보다 높은 결과로 볼 수 있으며, 의복 관리에서는 40~50만원 미만과 50만원 이상이 10만원 미만, 10~20만원미만, 20~30만원미만, 30~40만원 미만보다 높은 결과로 확인되었다. 따라서, 월 평균 외모 관리 비용이 높을수록 외모 관리 행동에 관한 관심이 높은 것으로 판단된다.

<표 5> 인구통계학적 특성에 따른 외모 관리 행동의 차이

인구통계학적 특성	외모 관리 행동			
	피부 및 헤어관리	체중 및 성형관리	의복 관리	
전체	2.78	3.23	3.42	
연령	20~29세(a)	2.52	2.96	3.44
	30~39세(b)	2.79	3.29	3.50
	40~49세(c)	2.91	3.31	3.33
	F	5.051**	5.997**	2.195
	사후 검증	c>a	b>a, c>a	-
학력	고졸(a)	2.98	3.40	3.47
	대졸(b)	2.94	3.31	3.45
	대학원(c)	2.31	2.97	3.34
	F	19.616**	7.285**	0.853
	사후 검증	a>c, b>c	a>c	-
직업	서비스직(a)	2.98	3.46	3.46
	전문직(b)	2.48	3.04	3.32
	회사원(c)	2.89	3.31	3.44
	프리랜서(d)	2.80	3.12	3.47
	F	5.628**	4.737**	0.908
	사후 검증	a>b, c>b	a>b, a>d	-
월 평균 소득	100만원 미만(a)	1.70	2.77	3.63
	100~200만원 미만(b)	2.37	2.87	3.27
	200~300만원 미만(c)	2.59	3.11	3.38
	300~400만원 미만(d)	2.99	3.54	3.55
	400~500만원 미만(e)	3.08	3.33	3.35
	500만원 이상(f)	3.18	3.28	3.44
	F	11.066**	6.880**	1.467
	사후 검증	f>b, c>a, d>a, e>a	d>a, d>b	-
월 평균 외모 관리 비용	10만원 미만(a)	2.06	2.74	3.17
	10~20만원 미만(b)	2.53	3.16	3.25
	20~30만원 미만(c)	3.00	3.32	3.42
	30~40만원 미만(d)	3.05	3.45	3.52
	40~50만원 미만(e)	3.36	3.55	4.10
	50만원 이상(f)	3.19	3.69	4.11
	F	17.664**	8.637**	11.358**
	사후 검증	c>a, d>a, f>a, e>b	d>a, e>a, f>a	e>a, f>a, e>b, f>b, e>c, f>c, e>d, f>d

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

2) 인구통계학적 특성에 따른 심리적 행복감 특성 차이 분석

인구통계학적 특성에 따른 심리적 행복감 특성의 차이를 분석한 결과, <표 6>을 살펴보면 각 집단별로 심리적 행복감에 차이가 있었다.

연령에 따른 구분에서는 쾌락적 즐거움, 유능감에 대해서만 집단별로 차이가 나타났다($p < 0.01$).

사후분석에서 쾌락적 즐거움의 연령별 차이에서는 20~29세가 40~49세보다 높게 나타났고, 유능감의 차이에서는 20~29세의 연령대와 30~39세의 연령대가 40~49세 연령대보다 높은 결과로 나타났다. 즉, 전체적으로 연령대에 대해 살펴보면, 연령대가 낮아질수록 심리적 행복감이 높은 것으로 즐거운 감정을 잘 느끼고 여러 가지 경험을 통해 유능감을 얻으려 한다고 볼 수 있다.

학력에 따른 구분에서는 쾌락적 즐거움($p < 0.01$), 유능감($p < 0.05$)에서만 집단별로 차이가 나타났다.

사후분석에서 쾌락적 즐거움의 차이에서는 대학원 졸업 (재학생 포함)이 고등학교 졸업보다 높고, 유능감의 경우 대학원 졸업(재학생 포함)이 고등학교 졸업보다 높게 나타났다. 이는 학력이 높을수록 유능감이 높고, 유쾌한 감정을 통해 심리적 행복감을 느끼는 것으로 해석할 수 있다.

직업에 따른 구분의 경우 심리적 만족감 모두에 대해 집단별로 유의한 차이가 없었다($p > 0.01$). 월 평균 소득 차이에서는 유능감에 대해서만 집단별로 차이가 나타났다($p < 0.05$).

사후분석에서 유능감의 월 평균 소득별 차이는 300~400만원 미만인 100만원 미만보다 높게 나타났다. 즉, 전체적으로 월평균 소득별 차이를 살펴보면, 소득이 높을수록 유능감이 높게 나타남에 따라 심리적으로 만족감을 느끼며, 내적동기를 발전시킬 수 있다고 볼 수 있다.

월 평균 외모 관리 비용의 차이에서는 쾌락적 즐거움($p < 0.05$), 유능감($p < 0.01$), 몰입감($p < 0.01$)의 심리적 만족감 모두 집단별로 유의한 차이가 나타났다.

사후분석에서 쾌락적 즐거움의 월 평균 외모 관리 비용 별 차이는 50만원 이상이 10~20만원 미만보다 높게 나타났고, 유능감의 경우 40~50만원 미만과 50만원 이상이 10만원 미만, 10~20만원 미만, 20~30만원 미만보다 높은 결과로 확인되었으며, 몰입감에서는 40~50만원 미만이 10만원 미만, 10~20만원 미만, 20~30만원 미만보다 높은 결과로 나타났다. 이는 월 평균 외모 관리 비용이 높을수록 심리적 만족감이 높고, 개인의 능력을 발전시켜 일의 집중력을 통해 일의 능률도 향상된다고 볼 수 있다.

<표 6> 인구통계학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이

인구통계학적 특성	심리적 행복감			
	쾌락적 즐거움	유능감	몰입감	
전체	3.67	3.57	3.40	
연령	20~29세(a)	3.83	3.68	3.38
	30~39세(b)	3.74	3.64	3.46
	40~49세(c)	3.53	3.42	3.34
	F	5.151**	6.763**	1.286
	사후 검증	a>c	a>c, b>c	-
학력	고졸(a)	3.53	3.43	3.32
	대졸(b)	3.61	3.53	3.39
	대학원(c)	3.88	3.70	3.42
	F	4.796**	3.188*	0.179
	사후 검증	c>a	c>a	-
직업	서비스직(a)	3.57	3.46	3.41
	전문직(b)	3.70	3.66	3.41
	회사원(c)	3.67	3.55	3.38
	프리랜서(d)	3.72	3.56	3.40
	F	0.542	1.449	0.049
사후 검증	-	-	-	
월 평균 소득	100만원 미만(a)	3.67	3.30	3.25
	100~200만원 미만(b)	3.73	3.45	3.22
	200~300만원 미만(c)	3.70	3.57	3.36
	300~400만원 미만(d)	3.75	3.72	3.51
	400~500만원 미만(e)	3.55	3.45	3.46
	500만원 이상(f)	3.46	3.50	3.40
F	1.329	2.541*	1.472	
사후 검증	-	d>a	-	
월 평균 외모 관리 비용	10만원 미만(a)	3.72	3.52	3.28
	10~20만원 미만(b)	3.56	3.49	3.26
	20~30만원 미만(c)	3.60	3.45	3.35
	30~40만원 미만(d)	3.70	3.71	3.53
	40~50만원 미만(e)	4.00	4.10	4.03
	50만원 이상(f)	4.21	4.02	3.71
F	2.894*	7.498**	6.929**	
사후 검증	f>b	e>a, f>a e>b, f>b, e>c, f>c	e>a, e>b, e>c	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4. 외모 관리 행동과 심리적 행복감 간의 상관관계

본 연구에서는 각 항목변수의 상관관계 분석을 통하여 20~40대 여성의 외모 관리 행동과 심리적 행복감의 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

각 변수 간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 검증을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

외모 관리 행동 중 피부 및 헤어관리 변수는 외모 관리 행동 중 체중 및 성형 관리 변수와 의복관리 변수, 외모 관리 행동 변수에 대하여 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보이고 있으며, 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 변수, 유능감 변수, 몰입감 변수, 심리적 행복감 변수에 대해서도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

외모 관리 행동 중 체중 및 성형관리 변수는 외모 관리 행동 중 의복관리 변수와 외모 관리 행동 변수에 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 변수와 유능감 변수, 몰입감 변수, 심리적 행복감 변수에 대해서도 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보이고 있다.

외모 관리 행동 중 의복관리 변수는 외모 관리 행동 변수에 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 변수와 유능감 변수, 몰입감 변수, 심리적 행복감 변수에 통계적으로 유의한 상관관계를 보이고 있다.

외모 관리 행동의 변수는 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 변수와 유능감 변수, 몰입감 변수, 심리적 행복감 변수에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 변수는 심리적 행복감 중 유능감 변수와 몰입감 변수에 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 심리적 행복감 변수에 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보이고 있다.

심리적 행복감 중 유능감 변수는 심리적 행복감 중 몰입감 변수와 심리적 행복감 변수에 유의한 것으로 나타났으며, 심리적 행복감 중 몰입감 변수도 심리적 행복감에 통계적으로 유의한 상관관계를 보이고 있다($p < 0.01$).

<표 7> 외모 관리 행동과 심리적 행복감 간의 상관관계 분석

	피부 및 헤어관리	체중 및 성형관리	의복관리	외모 관리 행동	쾌락적 즐거움	유능감	몰입감	심리적 행복감
피부 및 헤어관리	1							
체중 및 성형관리	.431**	1						
의복관리	.391**	.406**	1					
외모 관리 행동	.811**	.784**	.731**	1				
쾌락적 즐거움	.104*	.135**	.289**	.212**	1			
유능감	.113*	.119*	.352**	.231**	.516**	1		
몰입감	.355**	.316**	.409**	.446**	.523**	.489**	1	
심리적 행복감	.241**	.235**	.433**	.368**	.764**	.825**	.855**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

5. 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향

20~40대 직장의 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

피부 및 헤어관리를 살펴보면 비표준화 베타의 값이 $-.019$ 로 나타났다. 검정 통계량의 t 값이 $-.415$ 이고 유의확률이 0.678 이므로 통계적으로 유의한 음의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

체중 및 성형관리의 비표준화 베타 값은 0.034 로 나타났으며 검정통계량을 살펴보면 t 값이 0.637 이고 유의확률이 0.525 이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

의복관리의 비표준화 베타 값은 0.306 으로 나타났으며 t 값이 5.080 이고 유의확률이 0.000 이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 외모 관리 행동 중 의복관리 요인은 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 요인에 대해 영향을 미치는 것으로 확인할 수 있다.

피부 및 헤어관리의 비표준화 베타 값은 $-.014$ 로 나타났다. 검정 통계량을 살펴보면 t 값이 $-.369$ 이고 유의확률이 0.712 이므로 통계적으로 유의한 음의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

체중 및 성형관리의 비표준화 베타 값은 $-.019$ 로 나타났고 검정 통계량을 살펴보면 t 값이 $-.440$ 이고 유의확률이 0.666 이므로 통계적으로 유의한 음의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

의복관리의 비표준화 베타 값은 0.324 로 나타났으며 검정통계량을 살펴보면 t 값이 6.793 이고, 유의확률이 0.000 이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 외모 관리 행동 중 의복관리 요인은 심리적 행복감 중 유능감 요인에 대해 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

피부 및 헤어 관리의 비표준화 베타 값은 0.142로 나타났고, 검정통계량을 살펴보면 t 값이 3.738이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

체중 및 성형관리의 비표준화 베타 값은 0.098로 나타났으며 검정통계량을 살펴보면 t 값이 2.257이고 유의확률이 0.025이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

의복관리의 비표준화 베타의 값이 0.260으로 나타났고, 검정통계량을 살펴보면 t 값이 5.321이고, 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 외모 관리 행동 중 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리 요인 모두 심리적 행복감 중의 몰입감 요인에 대해 영향을 미치는 것으로 확인할 수 있다.

외모 관리 행동의 비표준화 베타의 값이 0.324로 나타났고, 검정통계량을 살펴보면, t 값이 7.812이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 확인할 수 있다.

따라서 20~40대 직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 영향을 미치는 다는 가설을 검증하였으며, 외모 관리 행동이 심리적 행복감의 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 영향을 미친다는 박세진(2018)의 연구 결과와 일치하고, 윤경숙(2019)의 연구에서 외모 관리 행동의 요인 중에서 의복관리 요인이 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움 요인에 영향 관계를 주는 것으로 확인되어 본 연구의 결과와 유사한 것으로 나타났다.

<표 8> 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향

종속변인	독립변수	B	SE	β	t	p	VIF	DW	R ²	F
쾌락적 즐거움	(상수)	2.562	.206		12.413	.000				
	피부 및 헤어관리	-.019	.047	-.023	-.415	.678	1.300			11.548
	체중 및 성형관리	.034	.054	.035	.637	.525	1.323	1.723	.081	** (.000)
	의복관리	.306	.060	.278	5.080	.000**	1.274			
	*p < 0.05, **p < 0.01 adR ² = .074									
심리 적 행 복 감	(상수)	2.552	.161		15.806	.000				
	피부 및 헤어관리	-.014	.037	-.020	-.369	.712	1.312			18.044
	체중 및 성형관리	-.019	.043	-.024	-.440	.660	1.354	1.675	.121	** (.000)
	의복관리	.324	.048	.364	6.793	.000**	1.284			
	*P < 0.05, **P < 0.01 adR ² = .115									
몰입감	(상수)	1.795	.166		10.814	.000				
	피부 및 헤어관리	.142	.038	.192	3.738	.000**	1.308			34.528
	체중 및 성형관리	.098	.044	.117	2.257	.025*	1.336	1.679	.209	** (.000)
	의복관리	.260	.049	.271	5.321	.000**	1.283			
	*p < 0.05, **p < 0.01 adR ² = .203									
	(상수)	2.499	.133		18.755	.000				
	외모 관리 행동	.324	.042	.368	7.812	.000**		1.463	.135	

*p < 0.05, **p < 0.01

V. 결론

본 연구는 20~40대 직장인 여성의 인구통계학적 특성과 외모 관리 행동 및 심리적 행복감의 차원을 알아보며, 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향 관계를 확인하는 데 그 목적이 있었다. 연구 방법은 설문지법을 사용하였으며, 연구대상은 20~40대 직장인 여성 총 406명을 대상으로 하였다.

SPSS 25.0 통계프로그램을 이용하여 자료를 분석하였고 자료 분석에 사용된 통계 방법은 빈도분석, 요인분석, 신뢰도 분석, 분산분석, 다중회귀분석이 실시되었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 직장인 여성의 인구통계학적 특성을 알아본 결과에서는 30~39세의 연령대가 많았고 대학교 졸업(재학생 포함)이 대다수를 차지하였다.

직업의 경우 회사원이 가장 많았으며, 월평균 소득은 200~300만 원 미만이 높게 나타났고, 월평균 외모 관리 비용은 20~30만원 미만이 가장 높았다.

둘째, 인구통계학적 변인에 따른 외모 관리 행동에서는 연령에 따른 외모 관리 행동을 알아본 결과, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 학력에 따른 외모 관리 행동은 피부 및 헤어관리, 체중 및 헤어관리에서만 유의한 차이가 있었다.

직업에 따른 외모 관리 행동의 차이 분석에는 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

월 평균 소득에 따른 외모 관리 행동은 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리에서만 유의한 차이가 있었으며, 월 평균 외모 관리 비용의 외모 관리 행동에서는 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리의 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났다.

셋째, 인구통계학적 변인에 따른 심리적 행복감에서는 학력에 따른 심리적 행복감을 알아본 결과 쾌락적 즐거움, 유능감에서만 유의한 차이가 나타났다.

학력에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감에서만 유의한 차이가 나타났으며, 직업에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 모두 유의미한 차이가 없었다.

월 평균 소득에 따른 심리적 행복감은 유능감에서만 유의한 차이가 나타났으며, 월평균 외모 관리 비용에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 직장인 여성의 외모 관리 행동과 심리적 행복감의 상관관계에서는 직장인 여성의 외모 관리 행동의 하위요인은 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리 요인은 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감 요인과 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 직장인 여성의 외모 관리 행동과 심리적 행복감에 미치는 영향 관계를 요약하면 다음과 같다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 쾌락적 즐거움에 미치는 영향에 관한 결과에서 의복관리는 쾌락적 즐거움 요인에 유의한 영향을 미쳤으며, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리 요인은 쾌락적 즐거움 요인에 유의하지 않은 것으로 나타났다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 유능감에 미치는 영향에 관한 결과에서 의복관리는 유능감 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리 요인은 유능감 요인에 유의하지 않았다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 몰입감에 미치는 영향에 관한 결과에서 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리, 의복관리 요인은 몰입감 요인에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 결과에서는 외모 관리 행동 요인이 심리적 행복감 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과를 종합해보면 20~40대 직장인 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 영향을 주는 것을 알 수 있는데, 그 중에서도 외모 관리 행동의 의복관리 요인이 전체적으로 많은 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다. 이는 타인과 접촉하면서 자신의 이미지를 표현하는 데 있어 의복 관리가 많은 비중을 차지하고 있고, 의복 관리 행동을 통해 심리적인 변화를 느낄 수 있다고 볼 수 있다.

그에 비해 외모 관리 행동의 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리는 의복관리 보다 비교적 낮은 영향력을 확인하였다. 이는 피부 및 헤어관리, 체중 및 성형관리 행동은 단순히 유쾌하고 즐거움을 느끼는 이러한 행동들이 남들보다 잘한다는 느낌을 받지 않는다는 것을 알 수 있었다.

본 연구에서의 한계점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자가 직장인 여성 20~40대를 대상으로 임의로 추출하여 선정하였지만, 현세대 직장여성 전체 연령대를 조사한 것이 아니므로 전체를 일반화하였다고 볼 수 없다.

둘째, 심리적 행복감의 요인을 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감의 세 가지 요인으로만 선정하여 심리적 행복감의 전체적인 영역을 다루었다고 할 수 없다.

이에 제언으로는 후속 연구에서 연구 대상자의 외모 관리 행동의 연령대 범위를 넓혀 연구대상의 폭을 넓히고 심리적 행복감의 범위를 보다 자세하고 구체적으로 분석할 필요가 있다고 본다.

참고문헌

국내 문헌

- 곽진숙(2021). 체면지향, 운명순응 및 외모주의가 외모 관심과 외모 관리 행동에 미치는 영향. 동명대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 김선화, 안종숙(2012). BIG 5 모델을 통한 장년기 여성의 미의식과 외모 관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향. 한국 미용학회지, 18(4), pp. 874~882.
- 김보경(2020). 한국무용 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향: 무용물 입의 매개효과 검증. 연세대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 김 아닐리아(2006). 프리틴 세대의 외모 관리 행동 영향 요인- 미디어 관여, 신체 만족, 자아존중감을 중심으로-. 연세대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 김아람(2020). 불링동호인의 여가몰입이 여가만족, 심리적 행복감에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 김영호(2007). 기혼여성의 운동 행동 변화 단계에 따른 심리적 행복감. 서울대학교대학원, 석사학위 논문.
- 김유진(2012). 헬스 참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계, 심리적 행복감에 미치는 영향. 대구대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 김현정(2009). 남녀대학생의 자기효능감, 성역할 정체감과 외모 관련 태도 연구. 성신 여자 대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 김해정(2004). 외모 관리 : 자기애적 성격 성향과 신체. 이화 여자 대학교 대학원, 석사 학위 논문.

- 김효정(2016). 20·30대 여성들의 가치관에 따른 뷰티 라이프 스타일 행동과 뷰티 관리 행동 실태 연구. 서경대학교, 박사학위 논문.
- 박수연, 황진숙(2016). 패션/ 뷰티 TV 미디어에 대한 태도가 외모 관리 행동에 미치는 영향. 기초조형학 연구, 17(5), pp.277~288.
- 박숙경(2003). 현실 요법을 적용한 행복 증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증. 홍익대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 박세진(2018). 여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향. 성신 여자 대학교 뷰티융합 대학원, 석사학위 논문.
- 백경진, 김미영(2004). 화장품 구매 행동과 영향 변인 연구 -의복 관여도, 연령, 얼굴 만족도를 중심으로- 한국 의류 학회지, 28(11), pp.1372~1383.
- 서은혜(2012). 자기에 성향, 신체 의식과 외모 관리 행동 및 화장의 심리적 효용의 관계 연구. 성신 여자 대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 송지현(2020). 자기에 성향이 외모 관리 행동 및 대인관계에 미치는 영향. 성신 여자 대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적- 정서적 상태 측정지 개발. 한국 스포츠 심리 학회지 9(2), pp. 113~124
- 엄현태(2016). 공공(公共) 스포츠센터 이용자의 지각된 서비스 질·여가몰입·심리적 행복감 및 커뮤니티 의식의 구조적 관계. 동국대학교 사회과학 대학원, 석사학위 논문.
- 윤경숙(2019). 미취학 자녀를 둔 기혼여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향. 차의과학대학교 보건 산업 대학원, 석사학위 논문.
- 윤소영(2007). 여대생의 외모 관리에 대한 의식 및 태도 연구 - 헤어, 피부, 화장, 미용성형을 중심으로-. 한남대학교 사회문화 대학원, 석사학위 논문.

- 윤재원(2005). 무용 활동과 심리적 행복감의 관계. 단국대학교 대학원. 석사학위 논문.
- 이명희, 이은실(1997). 인구 통계적 변인에 따른 노년 여성의 외모 관심과 자신감에 관한 연구. 한국 의류학회지, 21(6), pp. 1072~1081.
- 이시원(2004). 공적·사적 자기의식에 따른 바디 이미지와 외모 관리 행동에 관한 연구. 성신 여자 대학교 조형대학원, 석사학위 논문.
- 이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활 만족도의 관계. 전남대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 이을상(2016). 행복의 역설: 행복에 대한 신경과학·생물학적 성찰과 철학적 반성. 철학 연구 140, pp. 45~74.
- 이정은(2021). 코로나19로 인한 여성들의 외모 관심도 및 화장품 구매 행동에 관한 연구. 성신 여자 대학교 뷰티 융합 대학원, 석사학위 논문.
- 장준희(2016). 직장인의 생활 체육 참여에 따른 심리적 행복감과 사회불안의 관계. 용인대학교 교육 대학원, 석사학위 논문.
- 전용민(2003). 여자 청소년의 영상매체 이용도, 사회적 가치와 의복 및 신체 태도에 관한 연구. 성신 여자 대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 정미옥(2010). 국내 외 색조 화장품별 선호도 및 구매 행동. 원광대학교 일반 대학원, 석사학위 논문.
- 정소희(2018). 외모에 대한 사회문화적 태도가 자아존중감 및 외모 관리 행동에 미치는 영향. 성신 여자 대학교 뷰티융합 대학원, 석사학위 논문.
- 정유경(2007). 20~30대 남성들의 체질량지수와 체중조절 실태에 따른 외모 관리 행동 및 신체 이미지에 관한 연구. 중앙대학교 의학 식품 대학원, 석사학위 논문

정호민(2021). 여성의 루키즘이 감성지능과 자기효능감에 따른 외모 관리 행동 및 소비 성향에 미치는 영향. 성신 여자 대학교 대학원, 박사학위 논문.

전현진, 정명선(2010). 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체 의식이 20~30대 여성들의 외모 관리 행동에 미치는 영향. 한국미용학회지 16(2), pp. 590~601.

최정아(2010). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인 변화 및 심리적 행복감 간의 인과 분석. 원광대학교 대학원, 박사학위 논문.

국외 문헌

Kaiser, S.(1990). The Social Psychology of Clothing, NY: Macmillan.

Maslow, A. H.(1968). Toward a psychology of being(2nd Ed.). Princeton NJ: Van Nostrand.

Ryan, M.S. (1966). Clothing: A Study in Human Behavior. New York :Holt, Rinehart and Winston, Inc.

기타자료

국립국어원 표준국어대사전. <https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do>
검색일: 2021.8.12.

네이버 국어사전. https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%EC%8B%AC%EB%A6%AC%EC%A0%81&query=%EC%8B%AC%EB%A6%AC%EC%A0%81&target=dic&ie=utf8&query_utf=&isOnlyViewEE=검색일:2021.8.13.

네이버 국어사전. https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%ED%96%89%EB%B3%B5%EA%B0%90&query=%ED%96%89%EB%B3%B5%EA%B0%90&target=dic&ie=utf8&query_utf=&isOnlyViewEE=검색일:2021.8.13.

ABSTRACT

Effects of Career Women's Appearance Management Behavior on Psychological Happiness

In Kim

Make-up · Special Effect Make-up Major
Graduate School of Convergence Beauty
Sungshin Women's University

Appearance in modern society can be said to be an essential requirement and competitiveness that represents oneself in interpersonal relationships. Accordingly, a lot of time and effort is devoted to appearance management through various appearance management behaviors. Therefore, this study investigated the effect of appearance management behavior on psychological well-being.

The subjects of the study were office workers aged 20 to 40, and the questionnaire method was used as the research method. Skin and hair management, weight and plastic surgery management, and clothing management were used as three factors of appearance management behavior, and pleasant pleasure, competence, and immersion were used as three factors of psychological well-being. The data analysis methods performed Frequency Analysis, Descriptive Statistics Analysis, Factor Analysis, Reliability Analysis, and Multi-regression Analysis.

The results of this study are as follows.

First, as a result of demographic examination, the age of 30 to 39 was the highest, the final education was college graduation, and the occupation was high for office workers.

Monthly income was the highest at less than 2 to 3 million won, and the average monthly appearance management cost was less than 200,000 to 300,000 won. Second, the difference between appearance management behavior and psychological well-being according to demographic variables and the age of demographic characteristics showed significant differences in skin and hair management, weight and plastic surgery management, competence, and psychological well-being factors. In addition, there were significant differences in skin and hair management, weight and plastic surgery management, pleasant pleasure, and competence factors, and occupation showed significant differences in skin and hair management, weight and plastic surgery management factors.

Monthly income showed significant differences in skin and hair care, weight and plastic surgery management, and competence factors, and appearance management costs were found to have significant differences in all factors.

Third, in the correlation between appearance management behavior and psychological well-being, skin and hair management, weight and plastic surgery management, and clothing management were found to be significant in all factors of pleasure happiness, competence, and immersion.

Fourth, in the relationship between appearance management behavior and psychological well-being, skin and hair management had a significant

effect only on the factors of immersion, and weight and plastic surgery management also had a significant effect only on the factors of immersion.

It was found that clothing management had a significant effect only on the factors of pleasant pleasure and competence, and appearance management behavior had a significant effect on the factors of psychological well-being.

As such, it was confirmed that appearance management behavior is a variable that affects psychological well-being.

As a result of this study, it was confirmed that appearance management behavior had a psychological effect.

Therefore, the results of this study are meaningful to understand various characteristics of appearance management behavior, contribute to the beauty industry related to the influence relationship of psychological factors, and various appearance management behaviors of working women, and to present basic data.

<부록>

직장여성의 외모 관리 행동이
심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에 귀중한 시간을 내어 설문에 응답해주셔서 감사합니다.

본 설문지는 성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사 과정에서 “직장여성의 외모 관리 행동이 심리적 행복감에 미치는 영향”을 알아보기 위한 연구 자료로 활용하고자 작성되었습니다.

귀하께서 응답해주시는 설문자료는 통계적으로만 처리되고, 통계법 33조에 의거하여 비밀이 보장됩니다.

또한, 학문적 연구자료로만 사용되며, 연구목적 이외의 다른 목적에는 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

설문에 대하여 귀하께서 느끼시는 그대로 응답하여 주시면 연구에 도움이 되는 귀중한 자료로 활용될 것입니다.

다시 한번, 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2021년 8월

성신여자대학교 뷰티융합대학원 뷰티융합학과
메이크업·특수분장 전공 석사 과정

지도교수 : 김경희

연구자 : 김 인

E-mail : inns97@naver.com

I. 다음은 외모 관리 행동에 관한 질문입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 체크하여 주시기 바랍니다.

No.	외모 관리 행동	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1.	피부관리를 위해 매일 기능성화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 사용한다.	①	②	③	④	⑤
2.	밖에 나갈 때 반드시 얼굴에 자외선 차단 크림을 사용한다.	①	②	③	④	⑤
3.	얼굴 피부마사지를 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
4.	여드름 관리를 위해 피부미용실과 피부과에 다닌다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 내가 아무리 좋아하는 음식이라도 살이 찌는 식품은 안 먹는다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 다이어트를 하기 위해 음식을 안 먹은 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
7.	나는 체중이 조금만 변해도 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤
8.	나는 옷을 잘 입는다는 얘기를 듣기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
9.	평상시 다른 사람들이 입은 옷에 대해 관심을 많이 갖는다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 의복을 구입할 때 내가 소유한 옷과 잘 어울리는 것을 산다.	①	②	③	④	⑤
11.	나는 유행하는 스타일의 옷을 산다.	①	②	③	④	⑤
12.	성형수술은 신체 이미지를 향상 시킬 수 있어 중요하다.	①	②	③	④	⑤
13.	사회생활을 성공적으로 하기 위해서 성형하는 것은 가치가 있다고 본다.	①	②	③	④	⑤
14.	연예인들의 매력적인 외모를 보면 성형을 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
15.	나는 헤어스타일링 제품인 헤어무스, 헤어스프레이, 헤어젤 등을 자주 사용한다.	①	②	③	④	⑤
16.	나는 자주 머리를 드라이하고 다닌다.	①	②	③	④	⑤
17.	나는 머리 손질을 위해 특별히 노력한다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음은 심리적 행복감에 관한 질문입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 체크하여 주시기 바랍니다.

No.	심리적 행복감	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇 다
1.	내가 하고자 하는 것이 바로 이것이라는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 다른 활동에 참여할 때 보다 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 무엇인가를 잘 할 수 있을 거라는 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 행복하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11.	일을 할 때 나는 마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
12.	나의 일을 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13.	나는 다른 활동에 참여할 때 보다 더 큰 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14.	나는 다른 활동에 참여할 때보다 나의 일을 할 때 더 도취된다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목에 체크하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 연령대는 어떻게 되십니까?

①20세~29세

②30세~39세

③40세~49세

2. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

①고등학교 졸업 ②대학교 졸업(재학생 포함) ③대학원 졸업(재학생포함)

3. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

①서비스직

②전문직

③회사원

④프리랜서

⑤학생

⑥주부

4. 귀하의 월 평균 소득은 어떻게 되십니까?

①100만 원 미만 ②100~200만 원 미만 ③200~300만 원 미만

④300~400만 원 미만 ⑤400~500만 원 미만 ⑥500만 원 이상

5. 귀하의 월평균 외모 관리 비용은 어떻게 되십니까?

① 10만 원 미만 ② 10~20만 원 미만 ③ 20~30만 원 미만

④ 30~40만 원 미만 ⑤ 40~50만 원 미만 ⑥ 50만 원 이상

- 질문에 응답해주셔서 감사합니다-