



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](#)

문학석사 학위논문

화장(化粧)행동이 노년기 여성에게 미치는 영향에 관한 연구



2019년 2월

부경대학교 대학원

일어일문학과

이명심

문학석사 학위논문

화장(化粧)행동이 노년기 여성에게 미치는 영향에 관한 연구

지도교수 신종대

이 논문을 석사학위논문으로 제출함
2019년 2월

부경대학교 대학원

일어일문학과

이명심

李明心の 文学석사 학위논문을 인준함.

2019년 2월 22일



主 審 文学博士 張 相 彦 (印)

委 員 文学博士 金 珍 基 (印)

委 員 文学博士 申 宗 大 (印)

목 차

I. 서론 1

1. 연구의 배경 및 필요성 1
2. 연구의 목적 4
3. 연구방법 5

II. 본론 7

1. 이론적 배경 7
 - 1.1 화장(化粧)의 정의와 화장행동의 특성 7
 - 1.2 노년기 여성의 정의와 화장행동의 특성 10
 - 1.3 화장행동의 영향과 효능 16
 - 1.4 소결 25
2. 화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향 사례분석 27
 - 2.1 일본 사례연구 27
 - 2.2 국내 사례연구 43
 - 2.3 소결 54
3. 노년기 여성의 현황 및 화장행동의 발전추세 56
 - 3.1 노년기 여성의 현황 56
 - 3.2 노년기 여성의 화장행동의 발전추세 62
 - 3.3 소결 65

III. 결론 66

참고문헌 69

A Study on The effects of Cosmetic Behavior on
senescent Women

Lee Myung Sim

Department of Language and Literature of Japanese, The
Graduate School,

Pukyong National University

Abstract

Modern society has achieved high economic growth with the change of social structure. Especially, the age of aging in Korea is progressing unprecedentedly due to the demographic change. Korea has the highest population growth rate of the OECD countries for the past 40 years. It is expected to enter into an aging society within the next 10 years. The desire to gain to be beautiful is a basic human desire regardless of age and the times. In addition, many changes are taking place to older people's life due to the extension of the average life expectancy. In particular, today's old-age women are making a lot of effort to invest their time and money to keep their beautiful appearance with their healthy body.

This study is based on case studies of Korea and Japan where aging has begun before. The Cosmetic behavior is

included as an artistic act that can be approached easily by children and adults of all ages. Therefore, it can be an effective alternative as a therapy for depression and dementia prevention to old age women. The purpose of this study is understanding the psychological effects of Cosmetic behavior and improving the quality of life elderly women. Cosmetic behavior of elderly women is effective not only in preventing depression and dementia, but also very helpful for interpersonal relations and way to relieve stress.

keyword: Elderly Women, Cosmetic Behavior



I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

시대와 나이를 막론하고 아름다워지기를 바라고 꾸미고자 하는 욕구는 인간의 기본적인 욕망이라 할 수 있다. 특히 현대 사회는 사회구조의 변화와 함께 고도의 경제성장을 이룩하였다. 그러므로 생활수준이 향상되고 보다 건강하고 즐거운 삶을 추구하면서 살고자 하는 욕망은 더 확산되고 있다.

우리나라의 경우 인구구조 변화에 기인하여 세계에 유례가 없을 정도로 급속하게 진행되고 있다. 2018년 현재 65세 이상 인구는 738만 1천 명으로 전체 인구 중 14.3%를 차지하고 있으며, 지난 40년간 한국의 고령 인구 증가율은 OECD 국가 중 1위로 가장 높은 실정이다. 또한 향후 10년 안에는 전체 인구 비중에서 노인인구가 20%가 넘는 초 고령화 사회로 진입할 것으로 예상된다.¹⁾

1) 통계청(2018) '고령자 통계'

또한, 평균수명의 연장으로 노년층의 생활에도 많은 변화가 일어나고 있다. 특히 과거에 비해 오늘날 노년기 여성은 건강한 신체와 더불어 아름다운 외모를 유지하고자 시간과 비용을 투자하는 등 많은 노력을 하고 있다.

이러한 노년기 여성의 의식변화와 미용(美容)²⁾에 관한 관심은 자연스럽게 화장(化粧)³⁾에 대한 관심으로 이어진다. 이는 화장을 통해 자기의 매력을 발휘함으로써 사회적 관계를 구축하고, 본인만의 개성을 표출하거나, 현재의 모습과는 다른 모습으로의 변신을 추구하고자 함을 반영하는 것이다. 여성들의 화장행동⁴⁾을 통한 만족도의 경우 화장 전 62%였던 것에 반해, 화장 후에는 91%이상 증가한다는 것을 알 수 있다.⁵⁾

-
- 2) “아름다운 용모라는 뜻이지만, 용모·모습·헤어스타일을 아름답게 하는 것”이 일반적으로 사용되는 말이다. 머리에만 한정되어 있지 않고 그 범위가 전신을 포함한다. 村澤博人外(1999)『美容文化論』社団法人日本理容教育センター.
 - 3) 화장(化粧)사전적 의미“화장하면 립스틱, 분등을 발라 얼굴을 치장하고 꾸미는 것. 아름답게 보이도록 표면을 광내고 꾸미기도 함. 화장. 만들. 밖에서 보이는 곳. 외면에 보이는 부분을”아름답게 꾸미는 것을 말한다. 松村明·山口明恵·和田利政編(2007)『國語辭典』旺文社.
 - 4) 화장에 대한 선택, 사용, 평가, 관심 및 태도를 의미하며, 본 연구에서는 화장에 대한 청결유지와 기능면에서뿐만 아니라 유행성 대인지향성 동조성, 과시성, 개성, 화장법, 연출법등으로 표현되는 행동특성을 포함한다. 화장하는 모든 행위를 화장행동으로 표시한다.
 - 5) 조은(2003)「여성의 화장 행동이 대인관계 및 심리적 안정감에 미치는 효용에 대한 연구」중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문

또한, 인간의 얼굴에 직접 행해지는 화장은 단순한 외적인 치장에 그치는 것이 아니라 인간의 내면까지 관리하는 사회심리학 전개로 이어지고 있다. 화장(미용)은 심리적 효용으로 인하여 여성에게 높은 관심과 흥미의 대상이며, 자신을 향한 가장 실용적이고 창조적인 예술행위로 인식하는 것이다.

우리나라 보다 고령화가 먼저 시작된 이웃나라 일본은 1990년대 고령자를 대상으로 만성질환의 완화와 지연, 정신적 활성을 위한 프로그램으로 다양한 화장행동을 직접 적용하여 그 효과를 입증하여왔다. 반면 우리나라의 경우 노년층을 대상으로 하는 치료요법으로는 원예요법, 미술치료, 음악치료, 회상요법, 레크리에이션 등의 프로그램은 이루어지고 있으나, 미용 분야에서 특히 화장행동을 활용한 프로그램은 매우 부족한 실정이다. 더욱이 노년기 여성의 화장행동에 관한 연구 또한 미용관련 프로그램은 많지만 아직 미흡한 실정이다.

점차 노년층 인구가 증가하고 있는 사회적 환경 변화에 따라 노년층의 삶의 질 향상에 대한 관심이 높아지고 있다. 그러므로 환경에 따라 화장행동이 노년기 여성에 있어 신체적·심리적·사회적 측면에서 끼치는 영향을 체계적으로 분석할 필요가 있다. 그리고 이러한 분석을 위해서는 우리나라보다 먼저 고령화 사회에 접어들었을 뿐만 아니라 화장 문화가 발달한 선진국

의 사례를 통해 보고자한다. 일본 노년기 여성의 화장행동의 특성을 심층적·종합적으로 조사·분석하여 국내에 적용될 수 있는 방안을 모색하는 연구가 필요한 시점이라고 보여 진다. 또한 다양한 효능을 보증하는 것에서 더 나아가 화장이 가지는 치료적 가치와 활용가능성을 검증하여 실생활에 적용될 수 있는 방안을 모색할 수 있는 체계적인 연구가 필요하다.

2. 연구의 목적

본 연구는 화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향을 다양한 측면에서 파악함으로써 화장이 노년기 여성에게 대체 치료 방안으로서의 효과를 확립할 수 있는 기초자료를 확보한다. 이와 관련해 노인 복지 시설 및 치료기관에서의 화장 서비스 직원 채용 등으로 인한 미용 분야의 다양한 직업 창출과 이를 통한 노년기 여성의 안정적인 노후생활에 도움을 주고자 한다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 노년기 여성의 화장행동의 특성을 파악한다. 둘째, 같은 문화권이자 우리나라보다 먼저 고령화 사회로 진입한 일본의 사례를 통해 노년기 여성을 대상

으로 하는 화장행동의 유용성과 효과를 파악하고자 한다. 셋째 일본의 사례와 국내 사례를 비교 분석하여 시사점을 도출하고자 한다.

마지막으로 앞서 진행한 사례분석을 통해 고령화시대에 맞는 국내 노년기 여성의 화장행동에 관한 맞춤형 화장행동의 방향을 제시하는 것을 목적으로 한다.

3. 연구방법

본 연구는 크게 일본과 국내 노년기 여성을 대상으로 화장행동이 미치는 영향을 다양한 측면에서 분석한 사례연구 분석 결과를 기반으로 국내 노년기 여성을 위한 화장행동을 모색한다.

먼저 이론적 배경은 본 연구의 핵심이 되는 주제어에 따라 구분하여 고찰하였다.

첫 번째는 화장과 화장행동의 특성에 관한 연구로 화장의 정의와 화장행동에 관한 일반적 특성에 관해 논하였다. 두 번째로는 본 연구의 대상인 노년기 여성의 정의와 노년기 여성의 화장의 특성에 관한 내용을 주로 기술하였다. 마지막으로 화장의 효능을 정신적, 신체적 등 다양한 측면에서 미치는 영향에

관해 서술하였다.

이론적 배경을 근간으로 화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향을 구체적으로 살펴보고자 우리나라보다 먼저 고령화 사회로 진입한 일본과 국내 사례를 각각 비교·분석하였다.

사례연구를 위한 국내 자료는 국회도서관, 학술연구정보 서비스 사이트에서 ‘노년기 여성’, ‘화장행동’, ‘화장 심리치료’, ‘화장 효과’, ‘미용 프로그램’, ‘고령자’ 등의 검색어를 이용하여 총 94편의 논문을 검토하였으며 그중에서도 ‘노인 여성’과 ‘화장효과’를 대상으로 연구되어진 12편의 논문과 학술지로 선정하여 분석하였다.

일본 자료는 일본국회도서관, CINI(<http://ci.nii.ac.jp>), 학술지 등에서 ‘화장행동’, ‘화장요법’, ‘화장심리’, ‘노인’, ‘고령자’, ‘미용 복지’ 등의 검색어를 이용하여, 총 78편을 검토하였다. 이 중 본 연구와 관련성이 있는 문헌과 학술지 14편을 연구 자료로 선정하여 사례로서 분석을 실시하였다. 또한 학위논문과 학술지가 중복되는 경우 학술지를 우선순위로 선정하여 연구 자료로 활용하였다.

Ⅱ. 본론

1. 이론적 배경

1.1 화장(化粧)의 정의와 화장행동의 특성

화장(化粧)은 인간이 가진 여러 가지 생각과 주장 그리고 표현법을 포함하고 있다. 신체의 아름다운 부분을 돋보이도록 하는 점도 있고, 약점을 수정하거나 위장하는 수단으로써 외모를 아름답게 꾸미는 행위가 바로 화장이다.⁶⁾ 연지·분 등을 바르고 매만져 얼굴을 곱게 꾸미는 행위를 화장의 이론적 정의⁷⁾라 한다. 화장엔 광의의 화장⁸⁾과 협의의 화장⁹⁾이 있다. 본 연구에선

6) 이시다 가오리(石田かおり)(2006) 「ファストビューティーからスロービューティーの時代へ」 『J.Soc. Cosmet. Chem. Japan Vol. 40, No. 1』 p3.

7) 사전적 의미 ‘제작하다·보완하다’ 여기에서는 화장을 말하는 것으로 기초화장, 파운데이션(foundation)으로 피부색깔과 살결을 만들고 립스틱으로 입술선과 색을 디자인하는 것을 뜻한다.

8) 광의의 화장: 얼굴이나 신체, 또는 두발을 포함한 체모, 손톱등을 어떤 의도로든 변화시키거나(머리카락을 자른다, 뽑는다, 곱슬하게 만든다. 이를 뽑는다, 깎아낸다, 손톱(발톱)을 자른다, 두부(頭部)를 변형시킨다, 허

협회의 화장, 즉 메이크업으로 좁혀서 생각하기로 한다. 또한 화장을 하는 행위를 화장행동으로 한다.

여성의 화장 행동은 화장 후 심리적 기대효과에 많은 영향을 미친다고 하였다. 특히 대인 지향일수록 화장 후 나타나는 모든 요인(적극적 상승, 기분전환, 자신감 증대, 긴장해소)에서 가장 영향력 있는 요인으로 나타난다. 화장 행동은 여성들의 일상생활 및 사회 활동에도 도움을 주는 것으로 나타나고 있다. 그러므로 여성들은 단순한 화장의 시행 여부 보다는, 화장 만족도에 의해 공통적으로 심리적인 안정감이나 대인관계, 업무 자신감 등에 영향을 받는 것으로 나타나고 있다.

화장에는 스킨케어 같은 “케어”, 립스틱을 바르는 등의 “메이크업”, 향수 같은 “향수미스트”를 포함한 총칭이며, 특히 케어와 메이크업은 많은 여성이 일상적으로 하는 화장이다. 자신의 인상관리와 아름다움은 메이크업에 따라 효과적으로 연출할 수 있다고 지적했다.¹⁰⁾ 스킨케어와 메이크업을 심리작용의 특성은

리를 가늘게 한다, 발을 변형시킨다, 전족, 피어싱을 위해 신체의 이루에 구멍을 낸다, 색조를 만들거나(문신, 상흔(傷痕), 반흔(癍痕), 채색(피부에 색이나 윤기를 주는 메이크업)하는 것을 가리킨다. 조기여·유태순 역. 『의복과 화장의 사회심리학』 동서교류.p120

9) 혐의의 화장: 피부손질(세정, 보호등 기초화장품을 사용한다)과 메이크업 하거나 향기(향수, 오데코롱)를 사용하는 등, 현대인의 일상생활에서의 행위를 가리킨다.

10) 아베 쓰네유키(阿部恒之)(2002) 『ストレスと化粧の社会生理心理学』 フレグラ

<표-1>에서 알 수 있다.

<표-1> 스킨케어와 메이크업의 심리작용과 특성

심리작용	스킨케어	메이크업
자존감정	자존감이 높은 사람이 즐거함	
자신 내면에 대한 관심	자신의 내면에 대한 관심 높은 사람이 즐거함	
다른 사람의 시선	별로 의식하지 않음	- 타인의 시선을 신경 쓰는 사람이 즐겨 메이크업을 함 - 사람들을 대하는 자신감으로 이어짐
심신의 변화	긴장이완	고양
아침의 심리	앞으로 활동을 준비하며 기운을 북돋움.	화장을 하면서 마음을 다스림
밤의 심리	여유로움·평온함	화장을 지우면서 하루를 마무리
관심의 방향	내부(자신의 내면)	외부(사회)

자료: 阿部恒之·高野ルリ子 (2011) 「化粧と感情の心理学的研究概観」 『におい・かおり環境学誌』를 기초로 저자 재작성

지금까지의 연구를 통해 밝혀진 스킨케어 및 메이크업의 심리 작용을 보면, 스킨케어는 자신을 ‘스스로 사랑’함으로써 마음의 감정 신호를 각 자신에게 보내 ‘치유’할 수 있다. 메이크업은 스스로 ‘꾸밈’으로써 마음의 신호를 사회적으로 바람직하게 방향을 돌려 ‘격려’하는 행위라고 할 수 있다.¹¹⁾ 스킨케어와 메이크업은 자존 감정이 높은 사람이 즐겨 하는 특성이 있다. 또한, 사람들의 시선을 생각하는 것은 스킨케어보다 메이크업을 하므로 자신감을 더욱 가지고 사람들을 대하는 경우가 많다. 아침과 밤에 하는 스킨케어도 조금의 차이를 보인다. 아침에는 모든 활동의 준비를 하며 기운을 북돋우는 심리를 가진다. 밤에 하는 스킨케어에는 여유로움과 평온함을 주며 심리적 안정을 가진다.

메이크업에도 아침과 밤의 심리가 조금 다르다는 것을 알 수 있다. 심신의 변화에는 스킨케어로 긴장이완과 메이크업에는 심심의 고양을 알 수 있다. 스킨케어는 관심의 방향이 내부라면 메이크업은 외부로 향한다는 것을 알 수 있다.

1.2 노년기 여성의 정의와 화장행동의 특성

11) 아베 쓰네후키(阿部恒之)·資生堂ビューティーサイエンス研究所編 (1993) 「マッサージによって変わる心と体」 『化粧心理学』フレグランスジャーナル社.

노화란 나이가 들어 늙어가는 것을 ‘노화’라는 의미로 많이 사용하고 있지만, 본래의 의미는 단순히 사람은 태어나서부터 성장해가면서 나이를 더해간다는 의미이다. 노년기에 나타나는 신체적 변화에서는 생리적 노화에 따라 생겨나는 병적 노화가 따른다.¹²⁾ 아래의 <표-2>를 보면 알 수 있다.

<표-2> 생리적 노화와 병적노화의 관계

	생리적 노화		병적 노화
심신변화	나이가 들면 모두에게 나타나는 심신의 변화	⇒	누구에게나 일어나는 것은 아님, 병에 따라 진행되는 심신의 변화
신체	백발과 탈모, 주름과 잡티, 수분량 저하		탈수
생체	주야 구별 경계리듬 저하		수면, 체온저하
영양및호르몬	뇌와 근육, 뼈의 중량감소(허리가 구부러짐, 신장이 작아짐)		치매, 골조송증, 관절통,
시·청력	노안, 난청		백내장
소화기능	면역력과 소화흡수력저하		소화기증상, 식욕부진
비뇨	전립선의 비대, 요도괄약근의 기능저하		비뇨장해, 실금」

자료: 飯島勝矢·柴崎孝二(2007)『老化の理解とヘルスプロモーション』東京大学出版会를 기초로 저자 재작성

12) 이다지마 가쓰야(飯島勝矢)·시바자키 코지(柴崎孝二) (2007)『老化の理解とヘルスプロモーション』東京大学出版会、p.155.

이러한 노화는 노년기에 나타나는 현상으로 여성에게는 신체적으로 오는 노화에 대한 여러 가지 외모의 변화에 따라 심리적 불안이 남성보다 강하게 나타나므로 우울증을 앓고 있는 여성이 많다. 얼굴 부분에 있어 나이가 들에 따라 부위별로 변화하는 것을 볼 수 있다.

<표-3> 얼굴 부위별 변화

부위	변화
이마	이마는 미간표정으로 주름이 눈에 띈다
눈썹	색이 옅어지면서 부분적으로 빠짐
눈가	눈 주위가 칙칙해 보이며 윗눈꺼풀 처지고 주름이 눈에 띈다. 속눈썹이 적어짐
양볼	광대뼈가 돌출한다. 기미, 주근깨가 짙어지고 검버섯이 나타남
입가	입술에 주름이 눈에 띈다. 입술 윤각이 불분명해지고 색이 칙칙해짐
턱	턱선이 처지며 이중턱이 눈에 띈다

자료: 전진수(2003) 「실버여성의 화장태도 및 화장행동에 관한 연구」를 바탕으로 저자 재작성

신체의 이러한 노화를 조금이나마 아름답게 꾸미는 데에 중요한 역할을 수행하는 것이 바로 화장이다. 위<표-3>의 노화된 얼굴부위별 변화에 화장을 함으로써 단점을 커버하고, 화장을 포함

하여 아름답게 꾸미는 것은 사회와의 소통을 원활히 한다는 점에서 아주 의미 있는 일이라고 할 수 있다. 노인 여성의 신체 건강은 삶의 질을 높이는 중요한 요인이라 할 수 있으며, 장애를 느끼지 않을 정도의 신체 건강을 유지하는 것은 노인 여성에게 있어 삶의 의욕을 갖게 한다고 볼 수 있다.¹³⁾

현대의 노인세대는 예전과 달리 핵가족화에 적응되어 있고, 자기 존재감을 중요시하고 있으며 경제적·시간적 여유가 많아지면서 신체적·정신적, 사회적·문화적으로 삶의 질을 높이는 것에 관심을 가지고 있다. 또한 건강과 외모에 대해서도 적극적인 태도를 보이고 있으며 이성 및 동성 간의 친구, 친인척, 가족들에게도 깨끗하고 호감 가는 이미지를 심어주고자 청년 또는 장년층과 마찬가지로 자신의 외모관리에 대한 관심이 높아지고 있다.

자신을 더 아름답고 건강하게 보이기 위해 주름개선 및 피부 탄력을 위한 고가의 기능성 화장품을 구매하며 연예인들이 즐겨 입는 비슷한 이미지의 의상구매, 액세서리 착용, 헤어스타일, 화장법 등 외모관리에 적극적이다.¹⁴⁾ 그러므로 노년기 여성

13) 배덕진(2009) 「노인의 여가활동 특성과 관여도가 신체적 능력, 사회성 및 생활만족에 미치는 영향」 원광대학교대학원 박사학위논문.

14) 이유중(2010) 「노인들의 자아존중감과 신체매력 인지에 따른 외모 관리 행동에 관한연구」 대구한의대학교대학원 박사학위논문.

의 외모관리도 자신의 개성을 표현하는 것 이상의 가치를 가지며 끊임없이 변화한다. 화장행동이 사회적 미의 기준 속에서 자신의 신체와 외모에 대해 지각하고, 외모의 결점에 대한 정신적인 콤플렉스에서 탈피하고자 하는 성향을 나타내고 있다. 또한 자신의 경쟁력을 높이는 하나의 수단으로 인식되기도 한다.

화장 행동은 여성들의 일상생활 및 사회 활동에도 도움을 주는 것으로 나타나고 있다. 여성들은 단순한 화장의 시행여부 보다는, 화장 만족도에 의해 공통적으로 심리적인 안정감이나, 대인관계, 업무 자신감 등의 영향을 받는 것으로 나타나고 있다.

노인 여성의 평균수명이 길어져 고령자의 고령기가 길어지고 있는 실정에서 여성의 화장행동은 나이가 들어도 노년기를 더욱 잘 보내기 위한 하나의 지원이 된다. 화장은 여성에 있어 일상적이며, 단순히 아름다워지기 위한 도구에 불과하지 않고, 스트레스 해소, 맨얼굴과 다르게 자신을 만들어내는 즐거움 등, 여러 가지 효과를 가지고 있기 때문이다. 화장을 하는 목적을 크게 “자기애화장”과 “꾸민 화장” 2개로 보았다.¹⁵⁾

자신의 건강과 유지증진을 하는 “자기애화장”¹⁶⁾과, 외모와 인상을 디자인하는 “꾸민 화장”¹⁷⁾이 있다. 여성의 화장에 관한 연

15) 아베 쓰네유키(阿部恒之) (2001) 「心理学における化粧の扉心理学 ワールド」 『日本心理学会』 15,pp.17-20.

16) 자기애화장: 스킨케어, 바디케어, 헤어케어 등을 지칭함

구는 많지만 관심은 다방면으로 이어져왔다. 그동안 젊은 연령층의 연구 대상이 많았지만 최근에는 고령화 사회의 생활의 질을 높인다는 관점에서 고령자를 대상으로 한 연구가 늘어나고 있다. 미용실에 왔던 일반 여성을 대상으로 화장을 하는 동기와 심리적 효과를 조사한 결과 “변신하고픈 욕망의 충족” “창조의 즐거움”이라 하는, 화장행위 속에서 화장을 하는 사람이 느끼는 “화장 속의 만족감”과 “외모의 결점 보충”이나, “이성과의 매력도의 상승” 등의 대인관계를 중시하는 “대인적 효과”라는 1차적 효과 외 그 효과에서 “적극적인 자기표현과 ”대인행동”, “자신감”이라는 2차적 효과로서 “심신 건강”이 생겨났다.¹⁸⁾ 화장에 친화적인 여성에 있어 화장은 다양한 심리적 효과를 보유하고 있지만, 그것은 화장 속에 만족과 외모 결점 보완이라는 즉 지적인 효과뿐만 아니라 대인적인 적극성과 자신감이라는 인격의 깊은 면과도 관계가 있음을 알 수 있다. 일반 여성의 화장행동과 화장의식의 구조, 심리적 효과의 느낌 등을 알아보는 것과 함께 화장을 하는 것과 화장하는 습관이 있는 것이 정신적 건강측도에 관여가 있다는 결과보고¹⁹⁾에는 코스메

17) 꾸민 화장: 메이크업, 헤어메이크, 향수 등을 포함함

18) 마츠이 유타카(松井豊)·야마모토 마리코(山本真理子)·아와오스미치코(岩男寿美子) (1983) 「化粧の心理的效用マーケティングリサーチ」 21, pp.30-41.

19) 다가하시 료코(高橋良子)·호리히로 미치(堀洋道)·이와오 세이키(岩男征樹) (2000) 「化粧の心理学 的効果に関する基礎研究—化粧習慣と精神的健康度と

후리쿠형²⁰⁾, 화장 의무형²¹⁾, 화장 의식 선행형²²⁾, 화장 부정형²³⁾이 있고, 화장 습관이 다름에 따라 정신적 건강도가 다르며 ‘화장 의무형’이 가장 정신적인 건강도가 있었다.

1.3 화장행동의 영향과 효능

화장은 타인에 대해 자신을 젊고 아름답게 보이기 위해 한다. 화장하는 것에 따라 타인에 의해 자기 평가가 올라간다면 화장하는 자신은 만족감과 자존심이 높아진다. 이처럼 성공 경험이란층 화장행위를 촉진하는 것도 이해가 되며 더욱이 화장의 효과는 순환하는 것이다. 여성은 왜 화장을 하는가? 화장의 동기·목적·이유는 자신의 얼굴에 “인상관리”와 “피부 손질”이라고 집약했다.²⁴⁾ 인상관리에는 주로 메이크업이라 할 수 있고 피부손질에는 기초화장을 들 수 있다. 여성이나 남성 중에 메이크업

の関係について」『教育相談研究』38,pp.33-41.

20) 코스메후리형: 화장행동의 가장 적극적이며 의식 점에서도 화장에 관한 적극정도와 기대도가 함께 높고, 저항이 가장 낮은 형태를 말한다.

21) 화장 의무형: 언뜻 보면 보통 화장을 한 것처럼 보이지만 화장에 있어 적극적인 의식이 없다.

22) 화장의식 선행형: 화장의 행위와 기대 등의 관심이 높은 반면 행동을 자제 하며 모험을 하지 않는 건실적인 면이 있다.

23) 화장 부정형: 의식, 필요성, 호감도, 기대도와 함께 낮고, 마이너스 이미지를 가지고 있다.

24) 히비노 에이코(日比野英子)(2006) 『装う心はバリアフリー』誠信書房, p49

을 좋아하지 않는 사람이 있지만 기초화장을 하지 않는다는 여성은 거의 없다. 그래서 화장의 기본은 ‘케어’이고 ‘디자인’은 제 2의 목적이라 할 수 있다. 신체 전체 중에 얼굴에는 감각기·호흡기·소화기 등의 중요한 기관이 많이 집중되어 있고 이 부분의 청결유지·건강유지는 뺄 수 없다. 또한 기능면에서뿐만 아니라 얼굴은 개인을 대표하는 상징 부분이고 가장 눈에 띄는 부위라는 성질을 가지고 있다. 이렇듯 얼굴은 중요하기 때문에 얼굴이 더러워진다면 상처를 입게되면 심신의 건강에 좋은 영향을 줄 수 없다. 얼굴 손질에는 개인의 건강과 존엄을 가진 중요한 자세를 바르게 하는 행위이다.

화장은 개인의 사회생활에 영향을 미치는 외모를 위한 미용관리이다. 개인의 모습을 관리하는 것으로 헤어, 피부, 네일, 화장, 체형관리 등으로 전체적인 개인의 이미지로 단순히 외적인 치장만이 아니라 내적, 정신적으로 새로운 인간성의 회복을 위한 모색이라고 볼 수 있다

많은 연구에서는 이러한 여성의 화장행위²⁵⁾에 관해 다양한 측면에서 그 효능을 논하고 있다. 화장은 꾸준한 미용관리²⁶⁾를

25) 화장행위: ‘변신하는 것’으로 얼굴의 특징을 조작하여 인상을 바꾸는 것과 ‘치장’으로써 자신의 특징을 강조하거나, 일상에서 자신의 모습을 관리하는 것이다. 이는 타인이 자신을 인정해주었으면 하는 승인 욕구의 기대 표현이며, 화장을 함으로써 자존심을 유지하고 대인관계를 원활하게 하는 인상조작을 의미한다(大坊 郁夫, 神山 進, 2005)고 했다.

통해 외모 향상뿐만 아니라 심리적 효능감을 향상시키는 행위로서 개인의 정신적 건강측면에서 큰 역할을 담당하기도 한다. 또한 화장은 노화를 예방하고 자아의 이미지나 자아인식을 깨우쳐 심리적으로 자기 성취, 자기실현을 충족시킨다. 이로써 최종적으로 화장행위는 삶의 질과 만족도, 그리고 행복을 느끼게 하는 한 방법이 되기도 한다.

외모향상을 위해 필수인 미용관리는 단순한 신체와 외모의 변화 향상뿐만 아니라 주체성, 자신감, 자아 존중감, 대인관계 행동, 우울증, 스트레스와 관련된 사회 심리학적 변인과 밀접한 관계를 가지고 있다. 그러므로 새로운 인간성의 심리회복 치유와 인간관계의 행동에 중요한 요인이 될 수 있다.

화장이 치유에 도움이 된다는 점에 주목하여 최초로 임상 현장에 도입한 것은 1950년대에 시작된 영국 적십자 병원의 간호사들에 의한 활동이었다. 건강한 사람도 화장을 함으로써 마음의 안정을 얻고 자신감을 회복 하듯이, “아픈 사람에게도 효과가 있지 않을까?” 하는 생각에서 비롯된 것이다. 병원 환자들도 빠르게 회복 될 수 있도록 도와주는 치료가 필요하다고 느끼고 런던에서 치유 결정되었다. 처음에는 병원에서 미용 관리를 했고, 1925년부터는 화장을 이용한 변신 서비스를 제공했다.

26) 미용관리: 일반적으로 자기 외모의 향상과 자신의 개성을 표현하기 위해 실천하는 가장 보편적인 방법이다.

영국 전역에서 훈련받은 자원 봉사자들이 자신의 미용 관리 기술과 화장 기술을 이용하여 환자의 사기를 북돋아 주어 이들이 회복하고 사회로 다시 들어갈 수 있게 도왔다. 처음에는 ‘아름다운 용모와 좋은 감정 사이의 관계’, 심리에 대한 연구가 거의 없었으며, 일부 병원에서는 여러 이유를 들어 미용 관리와 화장서비스를 회피했다. 그러나 1970년대에 들어서면서 여러 병원에서는 훈련된 자원 봉사자들을 요청하는 것은 노인 여성 환자에게 도움이 된다는 것을 임상 현장에서 입증되었다. 심리적 ‘후원’과 자신감 회복이 필요한 사람들 대상으로 여러 가지 화장 처치를 하는 것을 ‘화장치료법’²⁷⁾이라 하며, 화장은 눈에 보이는 차이를 가진 분들에게 화장으로 도움을 줄 수 있다. 이것은 심리 상담과 병행하여 실시된다. 이 서비스는 신체장애자와 노인여성을 대상으로 심리치료, 종합병원, 장기치료 병동, 가정 등에서 이루어진다. 화장은 외모를 개선한다는 객관적인 것이지만 그 이상의 혜택은 심리적이며 접촉을 통하여 관심을 가지며 어루만져 주는데 있다. ‘손을 대 주는’ 것의 위력은 굉장한 심리적 효과로 여기는 용서나 합리화가 필요 없다는 것을 표방하여 우리가 신체적, 정신적, 감정적으로 충분하게 성장하

27) 영국적십자사에서 프로그램개발, 병원에 뷰티 살롱을 두고 화장 처치를 하는 치료법. 백반증 같은 피부 질환자나 우울증을 앓는 정신병 환자에게 쓰였고, 심리 상담과 병행 되는 것.

려면 태어나는 순간부터이다.

화장치료는 시술자와 환자 사이에 상호 교류를 일으켜 이들 모두에게 심리적 혜택을 가져다준다.²⁸⁾ 현재 병원 관계자들은 이 서비스의 높은 비용 효과를 인정하게 되었으며 환자의 사기를 높였을 때 분명한 이익이 있었다. 심리적으로 격려 받은 환자는 입원기간이 단축되므로 분명한 절약 효과가 있었다.

현대사회에 생활하는 대부분의 사람은 마음에 드는 옷차림과 화장을 함으로써 활력과 편안함과 마음의 긍정적인 효과를 느낀 경험을 가지고 있을 것이다. 이것은 여성에 한해서 젊은 사람과 노인, 건강한 사람, 심신의 장애가 있는 사람도 대부분 같은 효과가 있다는 것을 알았다. 여성과 남성에 있어서도 기능성이 풍부한 멋진 옷차림은 기분을 좋게 할 것이라는 상상을 하기 쉬우나 과학적으로 증명하기엔 복잡한 일이다. 그러므로 우선 일반 여성에 있어 사회심리학적 기대효과에 미치는 영향에 관한 연구로 자기만족지향과 자의식이 높은 집단에서 사회심리적 기대효과가 높다는 것을 알 수 있다. 연령이 젊을수록 타인을 의식하는 경향이 강하고 나이가 들수록 휴식을 위해 화장을 하는 경향이 있다. 또한 화장행동과 자의식이 독립적으로 사회 심리적 기대효과에 영향을 미쳤으며 관습지향의 화장행동

28) 김혜정 (2009) 「미용치료 프로그램이 정신분열증 환자의 증상완화 및 사회적응에 미치는 효과」 서경대학교 대학원 박사학위논문

보다는 자기만족지향의 화장행동에서 자의식의 낮은 집단보다 높은 집단에서 사회적 기대효과가 높은 것으로 나타났다.²⁹⁾

예전에 인간의 화장이 본능에 치중한 것이라면, 오늘날 화장의 의미는 내면적인 것 보다는 시각적으로 눈에 보여 지는 것에 중점을 두게 되는 현대 사회의 특성이다. 화장이라는 외모의 수정 과정을 통해 여성들이 느끼는 심리적인 기대 효과를 바탕으로, 화장 이미지를 통해 변화하는 자의식 등과 관련된다. 이른바 화장의 심리적·사회적 측면으로 그 개념을 이해할 필요가 있다. “화장 행동의 사회 심리학 - 아름다움의 사회성-”³⁰⁾ 이러한 사회적 기대의 방향으로 증폭되는 화장의 매개적 작용은 화장이라는 행동을 통해 변화한다. 외모의 이미지는 단순히 일관적인 이미지와 효과로 모든 사람에게 작용하는 것이 아님을 우리에게 알려주고 있다. 그렇기 때문에, 화장에 의해서 신체적인 매력은 높아지지만 화장의 능력이라는 점에서 볼 때, 외관의 매력이 기대되는 직종이라면, 오히려 일의 능력이 낮다고 생각될 가능성을 보여주기도 한다. 상황이나 직종에 따라 다양한 양상을 나타낸다. 화장의 이미지가 각 개인에게 여러

29) 야나기사와 유이(柳沢唯)·야스나가 아키토모(安永明智)·아오야기 히로시(青柳宏)·노구치 쿄코(野口京子)(2014) 「女性における化粧行動の目的と自意識の関連」 『文化学園大学紀要』 人文・社会科学研究 22pp27-34

30) 다이보 유키오(大坊郁夫) (2002) 「對人關係のスキルとしての装い」 『繊維機械學會誌』 繊維工學, 55,pp.160-164.

가지 사회적인 이미지로 반영되고 있으며 화장 행동을 통해 개인의 사회적 이미지를 다양한 모습으로 연출할 수 있음에 대한 가능성을 엿볼 수 있다.³¹⁾

화장의 심리적인 효용을 3 가지 측면으로 설명하고 있는데 이중 제 1 측면은 화장을 하고 있을 때에 느끼는 만족감이다. 제 2 측면은 대인적 효용으로 낮은 코에 음영을 넣어서 높아보이게 하는 등의 외견적 결함을 보상함으로써 자신의 외양을 아름답게 해서 평가를 높이는 효용이 있다. 제 3 측면으로 대인적 효용을 통해 여성이 인간관계에 있어서 적극적으로 스스로를 표현하고, 충실한 삶을 살 수 있게 되는 자기 충족감을 갖게 되는 마음의 건강 측면이 있다.³²⁾

우리 주변에서 적극적인 사회생활을 하거나, 대인 관계가 활발한 여성들은 화장을 하지 않았을 때 외출하기가 꺼려진다는 이야기를 많이 하곤 한다. 이는, 화장 행동이 처음에는 단순히, 보호나 미적인 욕구 충족을 위한 화장으로 시작되었을지 모른다. 하지만, 인간의 외모, 특히 얼굴 생김새와 얼굴 표정 등과 같이 외관의 매력이 그 자체를 매혹 시키는 힘과 함께 그 내면

31) 조은(2003) 「여성의 화장 행동이 대인 관계 및 심리적 안정감에 미치는 효용에 대한 연구」 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.

32) 이와오 스미코 (岩男寿美子)· 마츠이 유다카(松井豊)(1984) 「化粧心理学效用-化粧後心理的变化」日本社会心理学会第25回大会発表論文集, pp.128-129.

정보에 기초한 사회적 기대의 방향으로 증폭됨을 보여주고 있다.

화장의 심리학적 효용은 화장을 통한 사회적 측면과 많은 연관을 갖게 됨을 알 수 있다. 화장이 단지 외관을 아름답게 꾸미는 것 뿐 아니라 기분이나, 대인 관계에서도 영향을 미치고 있다. 일상생활에서의 기본적인 예의를 위해 화장을 한다. 이를 통한 개인의 이미지를 스스로에 대한 자신감으로 회복하고, 대인 관계에서도 자신감을 얻게 되는 화장의 목적에 대해 조사 대상자의 대부분이 인지하고 있는 것으로 파악된다. 사회적으로 여성의 외모가 중시되는 것은 문화와 관계없이 긴 역사를 뒤돌아 봐도 무시하기 어려운 사실이다. 대인관계에 있어서 타인에게 인정받고 싶은 승인 욕구는 상당히 인간적인 욕구이다. 그래서 단정한 외모와 신체적 매력이 타인에게 인정받기 위한 직접적인 어필 수단이라는 것은 많은 여성들은 경험적으로 알고 있다. 그렇기 때문에 “보이고 싶은” 자신을 만들고 외모라는 인상관리를 일상적으로 컨트롤할 수 있다는 점에서 화장은 여성의 대인관계 적응 시 빠질 수 없는 수단이다. 화장을 하는 것은 타인에게 호의적으로 평가된다는 결과를 통해서 사회적으로 자신감을 높이는 방법이 되며 자기이미지를 변화시켜 외모 관리의 주요 동기가 된다.³³⁾

33) Cash, T. F., & Prunzinsky (1990). Body image: Development, deviance, and change. New York: Guilford press

화장행동과 스트레스의 효용으로 오늘날 여성들의 화장이란, 그 문화가 지닌 가치관에 부합하는 아름다움을 반영한다. 일상 생활에서의 화장으로서 뿐 아니라, 타인과의 관계 등을 고려하는 행위로 변천 되어가고 있다. 화장을 함으로써 외모의 변화에 의한 창조의 즐거움과 스트레스해소·자신감·자기충족감이 생기게 된다고 한다.³⁴⁾

이와 같이 헤어, 피부, 화장 등의 미용관리를 이용한 스트레스 감소에 대한 결과를 통하여 미용요법이 사회 심리적 변인인 스트레스 감소에 긍정적인 효용성을 나타냄을 알 수 있다.

때문에 화장을 통하여 외모를 아름답게 하는 것은 자신을 위한 것과 동시에 사회적인 것으로 파악하고 있는 것이다. 기혼여성의 경우 헤어스타일 변화 후 우울과 스트레스와 같은 부정적 감정의 개선을 경험하는 것으로 나타났다.³⁵⁾ 심리적 특성과 화장도의 관계를 살펴본 결과, 사회적 자기효능감, 자아존중감, 신체만족도, 외모관심도 그리고 우울성향이 높을수록, 스트레스는 낮을수록 화장도가 높아지는 것으로 나타났다.³⁶⁾ 그리고 화장행위는 외모 뿐

34) 마쓰이 유타카(松井豊)·아마모토 마리코(山本眞理子)·이와오 쓰미코(岩男壽美子) (1983) 「化粧の心理的効用」 『マーケティングリサーチ』, 21, pp.30-41.

35) 김진숙(1999) 「여성들의 헤어스타일의 변화와 심리적 특성과의 관계」 조선대학교 환경보건대학원 석사학위 논문.

36) 이혜정·강명주(2010) 「미용치료 프로그램이 치매노인의 혈중 스트레스 호르몬에 미치는 영향」 『한국메이크업 디자인학회지』, 제6권2호p110

만 아니라 마음을 장식하고 움직일 수 있는 심리적 효과를 가지며, 자신감, 자기 강화에 영향을 주는 것으로 나타났다.³⁷⁾

1.4 소결

화장은 신체의 아름다운 부분을 돋보이도록 하는 점도 있고, 약점을 수정하거나 위장하는 수단으로써 외모를 아름답게 꾸미는 행위가 바로 화장이다. 여성의 화장행동은 화장 후 심리적 기대효과에 많은 영향을 미친다. 특히 대인 지향일수록 화장 후 나타나는 모든 요인(적극적 상승, 기분전환, 자신감 증대, 긴장 해소)에서 가장 영향력 있는 요인으로 나타난다. 화장 행동은 여성들의 일상생활 및 사회 활동에도 도움을 주는 것으로 나타나고 있다. 나이가 들어가면서 화장행동에도 여러 가지 변화가 있다.

노화는 노년기에 나타나는 현상으로 여성에게는 신체적으로 오는 노화에 대한 여러 가지 외모의 변화에 따라 심리적 불안이 남성보다 강하게 나타나므로 우울증을 앓고 있는 여성이 많다. 얼굴부분에 있어 나이가 들에 따라 부위별로 변화하는 것을 볼 수 있다. 노년기에 나타나는 신체적 변화에서는 생리적 노화에 따라 생겨나는 병적

37) 김명리(2014) 「우울중년여성을 위한 미용심리치료 프로그램개발 및 효과검정」 부산대학교 대학원 박사학위논문.

노화가 따른다. 신체의 이러한 노화를 조금이나마 아름답게 꾸미는 데에 중요한 역할을 수행하는 것이 바로 화장행동이다.

화장은 노화를 예방하고 자아의 이미지나 자아인식을 깨우쳐 심리적으로 자기 성취, 자기실현을 충족시킨다. 이로써 최종적으로 화장행동은 삶의 질과 만족도, 그리고 행복을 느끼게 하는 한 방법이 되기도 한다. 화장은 외모를 개선한다는 객관적인 것이지만 그 이상의 혜택은 심리적이며 접촉을 통하여 더욱 많은 관심을 가지고 어루만져 주는데 있다. 그러므로 노년기 여성의 화장행동은 화장치료로서의 가치를 더한다고 할 수 있다.

화장치료는 시술자와 환자사이에 상호교류를 일으켜 이들 모두에게 심리적 혜택을 가져다준다. 심리적으로 격려 받은 환자는 입원기간이 단축되는 분명한 절약효과가 있었다.

오늘날 여성들의 화장이란, 그 문화가 지닌 가치관에 부합하는 아름다움을 반영한다. 화장이 단지 외관을 아름답게 꾸미는 것 뿐 아니라 기분이나, 대인 관계에서도 영향을 미치고 있다. 일상생활에서의 화장으로서 뿐 아니라, 타인과의 관계 등을 고려하는 행위로 변천 되어가고 있다. 화장을 함으로써 외모의 변화에 의한 창조의 즐거움과 스트레스해소·자신감·자기충족감이 생기게 된다고 한다.

2. 화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향 사례분석

2.1 일본 사례연구

화장행동은 고령 여성의 경우 자신의 이미지개선과 신체능력의 회복³⁸⁾효과가 있다고 알려졌다. 일반적으로 노화가 되면 자기 효력감은 저하하는 경향이 있고 사회적 역할수행이 잘되지 않고, 젊을 때와 비교하면 절망감이 증가하고 자신감이 저하하는 부적응이 생겨나기 쉬워진다. 고령 여성의 화장은 과거의 경험을 상기시키고, 현시점에 비해 활동적으로 충실한 시대를 다시 체험할 수 있기 때문에 자기평가를 높이고, 현재 생활에 있어 활동 범위가 광대, 희박화된 타인의 관심 회복과 그에 따른 커뮤니케이션의 활성을 높인다고 했다.³⁹⁾ 고령 여성(109

38) 우노 카즈코(宇野賀津子) (2002) 「高齢女性に対する化粧療法の効果いくつかになっても綺麗はすてき」 『繊維機械学会誌(繊維工学)』, 55,pp.149-153.

39) 다이보 이쿠오(大坊郁夫) (2002) 「対人関係のスキルとしての装い」 『繊維機械学会誌(繊維工学)』, 55,pp.160-164.

명)에 있어 화장의 이미지에 관한 조사에서 가장 많이 나온 말을 분류하면 “여성스러움과 몸가짐”이라는 좋은 인상이 58명, “귀찮다 와 싫다”등의 나쁜 인상이 21명, “모르겠다 와 관심 없다”라고 말한 무관심이 16명이었다. 나머지 대부분은 좋은 인상이라 하면서도 “나이가 있어서, 더 이상 화장을 해도 소용없다”라던가 “잠자는 것뿐이라며 귀찮아서 하지 않는다” 등 부정적이었다. 이들은 이런 결과를 근거로 노화에 따라 상황의 변화와 화장을 하는 것과 차이를 자각하는 것에 따라 여성은 점점 화장에서 멀어진다는 뜻깊은 지적을 했다.⁴⁰⁾ 또한 고령 여성은 화장에 대해 긍정적인 이미지뿐만 아니라 자신과 관계없는 젊은 사람들의 것이라는 부정적인 이미지도 가지고 있다. 그래도 화장행위를 하고 있기 때문에 고령여성에게 있어 화장은 “몸가짐을 단정히 하기 위한 행위”라고 말하고 있다. 화장에 관한 일본의 심리학적 연구는 1980년대 이후에 출현해서 1990년대 이후에 연구 활동이 본격적으로 활성화되었다. 그 결과 ‘의복과 화장의 사회심리학’으로 결실되고⁴¹⁾, 더욱더 ‘화장행동의 사회심리학’이 편찬되었다.⁴²⁾ 화장에는 ‘변신’과 ‘재작업’ 두개의 기본

40) 이나미 카즈에(伊波和恵) (2001), 하마(浜)(2000) 「高齢女性と化粧：化粧観と心理的 援助の可能性心理学ワールド」 『日本心理学会』, 15 pp.9-12.

41) 다카키(高木)(1996): ①치장의 의미와 사회·심리적 기능, ②의복과 화장에 따른 자신의 인식·강화·변화. ③의복과 화장에 따른 정보전달, ④의복과 화장에 따른 사회적 상호작용의 촉진·억제로 구성되었다.

적 의미가 있다. 전자는 현재의 생활에서 사회적 역할의 불만과 불쾌에 유래하는 변신 소망이 실행된다. 일상의 자신을 특별한 자신으로 바꾸어 변신하는 것, 후자는 일상적인 자신의 손을 빌려 대인적 효과를 원하는 재작업 행위이다. 또한 화장의 기능은 기본적으로 감춤과 보여줌이라는 2개의 요소로 성립한다.⁴³⁾ 전자는 약점과 단점을 감추는 것이고 후자는 한층 적극적인 기능으로 새로운 자신을 표현하는 것이다. 화장이 사용자에게 미치는 심리적 효용에 대한 연구조사는 화장에 따른 대인인상 변화를 검토한 것이 많다

메이크업은 ‘사람에게 좋은 인상을 주고 싶다’ ‘피부색 등의 결점을 커버하다’ ‘맨얼굴과 다른 자신이 되고 싶다’는 외모적 평가를 높이기 위해 하는 것은 심리적 효과로서 적극성 향상, 릴렉션, 기분고양(외향, 내향), 안심감 증가 등의 효과가 있음을 알았다.⁴⁴⁾ 메이크업했을 때의 기분변화를 조사한 결과를 얻을 수 있었다. 메이크업 할 때의 심리상태를 불안 측정하는 STAI⁴⁵⁾

42) 다이보 이쿠오(大坊郁夫) (2002) 「対人関係のスキルとしての装い」 『繊維機械学会誌(繊維工学)』 55, pp.160-164.

43) 무라자와 히로토(村沢博人)·지무라 미치오(千村典生)(1999) 『美容文化論』 社団法人日本理容教育センター.

44) 우야마 미쓰오(宇山兎男) (1990) 「メーキャップの心理的有用性」 『日本化粧品科学会誌』 14, p163. p168.

45) 불안측정의 질문지로서 신뢰성이 높은 영어판「STAI-Y」의 개량을 거듭해, 일본의 문화적 요인을 고려해서 개발한 일본어 최신판의“상태-특성불안 검사”이다.

(state-Trait Anxiety Inventory)를 이용한 측정으로 맨 얼굴일 때 자신이 화장할 때, 기술자에 의해 화장할 때의 상태불안, 자신감, 만족도 조사에서 얻은 결과 맨얼굴, 자신의 화장, 기술자 화장 순으로 상태불안 득점이 감소하고, 자신감, 만족도는 증가하고 메이크업 불안감을 감소하고 자신감과 만족감을 증가시키는 효과가 있음을 인식했다. 메이크업에 의해 표정이 생기발랄하게 되는 것을 알 수 있다.⁴⁶⁾ 이것은 여성이 맨 얼굴일 때, 자신이 화장한 후와 기술자가 한 후에 거울을 보고 미소를 짓는 빈도수가 다름을 알 수 있다. 화장한 얼굴의 표정에 나타나는 것이 확인되었으며, 더욱이 메이크업에 의해 피로감이 완화되는 것을 알 수 있다.⁴⁷⁾

메이크업의 생리적 효과로서 스트레스 완화에 대해 스트레스 일 때 부신피질에서 분비되는 호르몬의 하나인 콜리친졸⁴⁸⁾을 이용, 면역계의 항진에 대한 면역항체인 분비형 이브노구로부

46) 요고 마사오(余語真夫)·하마 하루요(浜治世)·쓰다 겐로구(律田兼六)·스즈키 유카리(鈴木ゆかり)·다가이 게이코(互惠子)(1990) 「女性の精神的健康に与える化粧の効果」 『健康心理学研究』 第3巻

47) 요시다 준(吉田醇) (1981) 「メイクアップの効用」 『日本化粧品科学会誌』, 第52巻

48) 콜리친졸 (Cortisol은 부신피질 호르몬인 당질 콜치코이드의 일종으로 히드로코르티손이라고 부른다(hydrocortisone). 탄수화물, 지방, 또한, 단백질을 제압하며, 생체에 있어 필수 호르몬이다. 출처:프리백과사전 『위키페디아 (Wikipedia)』

린A(s-IgA)⁴⁹⁾를 이용해 확인되었다.⁵⁰⁾이 연구에서 맨 얼굴과 메이크업을 한 후에 타액을 채취해서 타액 속에 골리치줄농도와 s-IgA농도의 변화를 확인한 결과 메이크업후의 골치줄농도가 감소하고 s-IgA농도가 증가하는 것이 보고되었다.

화장에 대한 자기효과는 1989년 시세이도의 조사에 의하면 아침과 저녁의 스킨케어 할 때 어떤 기분을 느끼는가하는 질문에 아침은 ‘상쾌하다’, 밤에는 ‘안심하다’라는 답이 가장 많았다. ‘메이크업을 한다는 것은 어떤 기분이 될까’하는 질문에 대해 연령별 다른 대답이 나왔다.⁵¹⁾

20대여성은 적극성이 올라갔다. 30~40대는 활력을 느끼며 50대는 편안하다는 경향이 보였다. 화장에는 의욕을 일으켜 적극성을 높이는 기분의 고양작용과 안심·릴렉션 하는 진정작용이 함께 병존하는 것을 알 수 있다. 화장하는 상황, 화장의 내용, 화장에는 하는 사람의 연령에 의해 완전 반대의 심리면의 효과가 생기기도 한다.

49) 분비형면역글로부린A (s-IgA [secretary immunoglobulin A] :s-IgA는 부라즈마세포 (형질세포)에서 분비되는 면역글로부린으로, 타액, 유즙, 담즙, 장액, 그 외 여러 가지기관에서 분비되어, 각각 특이한 면역 활성을 가진다.

50) 쓰케 하루코(柘植晴子)·오카다 토미오(岡田富雄)·구세 준코(久世淳子) (2000) 「メイクアップ及びエステティマッサージ行為が及ぼす生理心理的影響—内分泌系に与える影響—」 『日本健康心理学会』第13回 大会発表論文集 pp.192-198

51) 우야마 미쓰오(宇山悦男)·스즈키 유카리(鈴木ユカリ)·다카이 케이코(互恵子) (1990) 「メーキャップの心理的有用性」 『日本化粧品科学会誌』 4, pp.163-168.

여성들이 화장 행동을 통해 자신에 대한 만족감 및 기분 전환 등, 자기만족의 측면에서 많은 효과를 체험하고 있는 것을 알 수 있으며, 이러한 과정은, 대인 관계 측면에서 예의, 자신감 배가의 효과가 있음을 스스로 체험하고 있다는 것이다.

화장행위가 역할과 관계하고 있는 것도 나타나고 있지만 이것은 화장의 동기·목적에 대해 조사한 답이다. ‘일과 입장에서’에 해당한다. 우리들은 아무런 역할을 가지지 않아도 어딘가에서 역할을 맡아 타인과 만난다. 직업인으로서 신뢰를 얻기 쉬운 외모를 만들기 위해 또는 상대에 경의를 표하기 위함 등 역할수행의 좋은 방향의 화장을 한다. 1966년에 노동과학 연구소가 실제 직장에서 실험을 한 ‘오피스레이디에게 화장을 금지하니 피로가 축적하고 일의 능률 저하와 일에 대한 혐오감이 높았다’는 결과를 보고했다. 지금으로부터 40년 전의 일이지만 당시는 아직 OL이 화장 하는 것에 부정적인 직장도 있었는데 획기적인 연구 성과였다. 당시 있던 신문에도 ‘화장하는 것도 회사를 위해·여성의 맨얼굴은 능률의 적“거울 보며 기분전환”이라며 크게 달라졌다. 화장에 의해 결점을 보완하며 자신을 가지고 일에 임하면 노동의욕도 상승하며 잠시 화장 고치는 시간도 피로회복·스트레스해소의 유효한 수단이었다.

이처럼 연구결과에서 역할수행에 적당한 화장을 하는 것에 따라

타인으로 신뢰받고, 매력적이며 좋은 성격으로 인정받은 경험이 풍부한 여성일수록 더욱 화장행동이 촉진되는 것으로 여겨진다.

고령화여성에 있어 화장행동 평균연령 73.8세 대상으로 화장 빈도, 사용화장품, 얼굴만족도, 심리적 효과(화장을 했을 때 기분)에 대한 조사에서 비 고령 여성 이상은 고령 여성에 있어 화장에 따른 심리적 효과를 인정했다. 결과로 고령화 사회에 있어 고령자가 생활의 질을 계속 가지기 위해 적극적인 사회와의 관계를 이어가는 것이 중요하며 고령 여성의 화장행동을 돕는 접근이 유용함을 시사했다.⁵²⁾

노인을 대상으로 한 화장행동은 대상자에 따라 목표도 구분되었다. 일반고령자의 경우는 화장행동, 외모관리행동, 화장 후 심리적 효과, 심리적 복지감, 미용에 대한 관심도, 대인관계활동, QOL(Quality of life)향상, 웰빙(Well-Being)에 미치는 영향 등을 알 수 있다. 치매환자의 경우는 인지기능, 스트레스 호르몬의 농도변화, 우울, 정서변화 등을 목표로 하는 연구도 많이 있다. 암 환자의 경우는 삶의 질, 자아존중감 등에 효과가 있음을 알 수 있다. 뇌졸중환자의 경우에는 뇌파검사, 일반적 활동성, 사교적 외향, 사회적 외향에서도 화장행동이 대상자와 효과

52) 구게 케이코(久家慶子)·기후지 쓰네오(木藤垣夫)(2015) 「高齢女性における化粧行動」 『Kurume University Psychological Research, No.14』, pp.17-24.

를 알 수 있다.

화장행동은 암 환자, 환자의 공포에 대한 적개심과 혼란 감소, 활기상승 심리변인으로는 우울증 감소, 피로회복, 불안심리 회복, 만족감상승, 자신감상승, 혼란과 공포 등의 부정감정저하, 수면장애 감소, 갱년기심리증상완화, 대인관계개선, 자아 존중감의 향상, 자의식향상, 자기 효능 감의 효과 등이 사용되어 연구되었다.⁵³⁾

미용치료⁵⁴⁾는 대상자의 적용에서도 처음에는 치매, 우울증, 외상환자들을 위해 빠른 회복의 기대심리나 고령자들의 정신활성화를 돕는 목적으로 활용되었으나 최근에는 암 환자의 고통경감 뿐 아니라 삶의 질을 높이는 코스메틱 테라피(Cosmetict therapy)⁵⁵⁾로 임상에 응용하고 있으며, 일반인들의 심리 안정이나 피로회복, 사회 심리적 효과의 기대로 활용되어지고 있다.

일본의 화장행동 프로그램을 살펴보면 주로 화장이 중심이

53) 시모카와 나오토(下川直人) (2005) 「かん患者に対する支持療法および緩和療法の技術に向上に関する研究」 『国立がんセンタ』 15(3), 3

54) 미용치료의 연구가 활발히 진행되고 있는 일본에서 「미용치료」라는 호칭이 「화장요법」(宇山侑男・阿部恒之,1998), 「코스메틱테라피」(矢野,2000), 「테라피메이크업」(今西,2003), 「리하비리(사회복귀)메이크업」(白束,2003), 「화장에스테틱요법」, (綿谷,2005)등 다양한 명칭으로 변화되어 가는 과정이다.

55) 우야마 미쓰오(宇山侑男)와 아베 이쿠오(阿部恒之)(1998)에 의하면 화장을 이용하여 심리・생리효과를 기하고 행하는 것을 화장요법이라 정의하고, 다키자와 유키(滝沢祐希)는 헤어연출, 화장, 복장, 액세서리 장식, 향기요법 등을 이용하여 심신의 컨디션을 조절하는 것을 코스메틱테라피라고 정의한다.

되어 설계되었으며 연구자에 따라 향기, 피부관리, 얼굴 마사지, 네일케어, 헤어 연출, 복장 등이 포함됨을 알 수 있다. 본 연구에선 화장행동과 화장 강좌를 통한 효과를 표로 나타내었다. 진행 횟수, 기간, 진행 시간 등은 연구자마다 다르게 설계되었다. 특히 신체적 기능 이상이나 질병으로 인해 지속력과 주의력의 한계를 고려하여 짧은 시간 내에 완료할 수 있도록 설계되었다. 이렇듯 프로그램에서는 연구자마다 약간의 차이는 있으나 화장행동 프로그램 목표는 고령자에 알맞은 화장행동의 효과를 검증하고자 하는 연구로 공통된 목표를 가지고 있음을 알 수 있다. 아래의 <표-4>에서 잘 나타내고 있다.

<표-4> 화장행동의 내용 및 효과

연구자	대상(여성)	내용	효과
宇野 賀津子	68-97세 뇌혈관질환, 정신질환, 파킨슨, 관절질환	화장, 화장품비치	언어 수 증가, 자발성·적극성 증가, 표정 개선, 식욕·수면 개선 생리) IFN-α생산능력향상, NK세포 상승
堀田和司	74세 이상	기초화장, 색조화장	화장의욕상승, 기분변화 향상, 생활습관 활성화
町田明子	62-74	스킨케어, 화장강좌	대인적 효용, 자존감상승, 화장행위 자체에서 얻은 만족감
原千恵子	평균85세 인지장애	스킨케어 색조화장	자기의식 높아짐, 거울보는 횟수 증가
日比野英子	우울증 65세	화장	자주적, 적극적인 행동증가, 자의식 상승
堀田 和司	후기고령자	스킨케어, 색조화장	쾌감정 상승, 감성상태 안정적 코티졸 감소
土居泰子	평균81세 고령자	입술화장, 스킨케어	정신적 효과기대, 동료끼리 칭찬, 심리적 고양효과
高木修	66세 완서진행성 실어증	화장	자존감 향상, 대인 행동에 적극적인자세
浜治世	치매65세	화장	정신 안정 효과, 감정조절가능
滝沢祐希	60-80세 치매	화장	정용의욕 상승, 말인증가, 스스로 머리손질, 화장품 선택가능, 표정 밝아짐
浜治世· 日比野英子	정신분열증 65세 이상	화장	정동안정촉진, 안정감, 거울보는 습관으로 몸치장.

자료: 浜治世·日比野英子·藤田裕(1990) 「化粧による情動活|生化による試み」 『日本心理学会第54回大会発表論文集』를 기초로 저자 재작성

이렇듯 일본의 연구에서는 다양한 평가를 활용한 만큼 효과 측면 또한 다양하게 제시하고 있다. 화장행동의 대상자에 따른 생리적 측면의 면역 기능인 IFN⁵⁶⁾(Interferon)α 생산능력향상, NK⁵⁷⁾(Natural killer) 활성 상승이 인정되었으며, 언어수의 증가를 제시하였다. 미용요법의 심리적·생리적 평가에서 스트레스 호르몬인 코티졸의 감소를 제시하여 화장행동이 고령자의 생리적 기능에 효과가 있음을 시사했다.⁵⁸⁾ 일본에서의 화장행동에 관한 연구는 대부분 인지장애고령자가 중심이 되어 이루어진 만큼 화장행동이 고령화 사회의 대응 수단의 하나로 발전해나가고 있음을 보여주고 있다. 또한 기초화장과 색조화장에 의한 기분변화 측정에서 기분개선, 감정상태의 안정감과 대인관계가 원활해지는 등의 반응을 제시하였다.⁵⁹⁾이렇게 화장행동은 환자의 면역기능 효과와 같은 치료적 측면을 추구하면서 연구

56) 인터페론 [interferon] 바이러스에 감염된 동물의 세포에서 생산되는 항바이러스성 단백질. 「두산백과」

57) 정상인이나 정상동물의 림프계세포가 어떤 종류의 표적세포에 대해서 세포장애를 나타내는 것이 발견되어 그 유래에서 natural killer(NK) 세포로 이름이 붙여졌다. NK세포는 T세포나 B세포에 비해 보다 원시적인 생체방어기구를 갖고 있는 가능성이 시사되고 있는데, 작용에 대해서는 불확실한 점이 많다. 「간호학대사전」

58) 호타 카즈시(堀田和司)(2011) 「認知症予防としての化粧活動を用いた作業療法介入の効果検証」 茨城県立医療大学作業療法学科県立医療大学研究報告書 p.45.

59) 호타 카즈시(堀田和司)(2011) 앞의 책, p.46.

가 이루어지고 있다. 치매노인을 대상으로 화장행동을 적용한 후 ‘자기 이미지 그리기’ 평가 도구를 활용하여 화장행동의 효용성을 제시하였다.⁶⁰⁾

메이크업의 심리적 효과를 환자의 치료라는 측면에서 추구한 연구에선 정신분열환자, 우울증환자는 자발적으로 의사 표시를 하고 기분의 기복이 적어져 안정하고, 적극성이 증가했다. 따라서 증상이 가벼워지는 것과 치매증 고령자에게서는 표정의 변화, 화장실 해결 등에 성공하고 몸가짐(옷 갈아입기, 머리 빗기)에 신경을 쓰기 시작하는 정신 안정이 되었다.⁶¹⁾ 이들의 연구에서 질문지가 아닌 환자와 고령자의 행동변화를 의사와 간호사가 관찰하는 방법을 사용했다.

일본에서는 또한 오래전부터 미용요법에 관한 연구가 이루어졌다. 그러므로 고령자를 대상으로 한 화장행동의 연구와 관심은 고령자의 증가와 더불어 만성질환자가 장기요양이 필요하게 된 것과 관련이 있는 것으로 보인다. 그 효과로서는 심리적·생리적 효과 두 개의 측면에서 보고되고 있다. 또한 화장행동의 효과는 의료분야에서 실제 병원과 시설 등의 프로그램을 통해 알 수 있다.

60) 하라 치에코(原千恵子)(2008) 「化粧療法の効果測定の方法(高齢者の自己像描写)」美容福祉学会 8, pp.23-24.

61) 히비노 에이코(日比野英子)(2006) 『装う心はバリアフリー』誠信書房, pp.67-83.

우울증 환자를 대상으로 화장지도 체험을 제공하고 이미지 시뮬레이터와 음성분석을 한 결과 감성이 활성화되고 사회복귀가 촉진된다는 결과를 얻었고, 화장을 이용한 정동활성화요법(情動活性化)⁶²⁾(1992)을 실시하여 우울증 환자나 치매노인의 정서 상태나 의욕 개선의 효과를 검증하였다.⁶³⁾

병원에서 화장행동의 치료는 환자 본인이 노래를 부르면서 스스로 화장하는 것으로 동료들과 대화하기가 쉬워지고, 기분 상승과 표정의 변화가 현저히 나타났다. 화장실 해결이 되는 큰 변화가 있는 사람도 있다. 화장을 통해 몸단장을 함으로써 자의식이 높고, 자신의 일은 본인이 할 수 있는 행동의 변화로 이어진다.⁶⁴⁾ 화장행동을 통하여 발언 증가, 스스로 머리 손질도 가능, 밝은 표정 증가, 거울을 보는 횟수 증가, 자발성·적극성 증가, 식욕과 수면의 개선 등을 나타내어 화장행동의 심리적 효과를 입증하였다.⁶⁵⁾⁶⁶⁾⁶⁷⁾ 나이가 들어가면서 행동이 제한되고 둔해지며,

62) 신체적, 생리적, 행동상의 변화를 수반하여 감정적 움직임을 활발하게 활동하게 되는 것.

63) 하마(浜),아사이(浅井)(1993)『化粧心理学』フレイグランスジャーナル社,pp.346-358.

64) 도이 야스코(土居泰子)·나카우치 도시코(中内敏子)·야노 야스코(矢野 保子)(1994)「老人病院における化粧の効果」『月刊福祉』, 1994년5月号

65) 하마 하루요(浜治世)·히비노 에이코(日比野英子)·후지타 히로시(藤田裕)(1990)「化粧による情動活性化による試み」『日本心理学会』第54回大会発表論文集

66) 다카키 오사무(高木修)(2001)『化粧行動の社会心理学』北大路書房, p.106.

67) 다이보 이쿠오(大坊郁夫)(1990)『社会的スキルとしてのマナー行動』化粧文化第22号

기억력이 쇠퇴해 스스로 혐오감이 지속되면서 우울증으로 되는 고령자가 많다. 화장행동은 1:1의 대화가 가능하므로 상대(시설자)와 자신(고령자)의 생각과 기분을 전하기 쉽다. 또한 자신의 의식을 높이고 기분을 밝게 해서 정신 상태를 개선할 수 있다. 병 그 자체는 개선할 수 없을지 모르지만 거울을 보는 습관이 되어 정신적으로 안정된 상태가 계속되는 것은 생활훈련의 일환이 된다. 그러므로 화장행동은 감정을 활성화시켜 대인관계를 원활하게 한다.

시설에 있는 노인 여성의 경우와 집에 있어도 행동의 제한이 있어 타인의 도움이 필요한 사람들 가운데 감사의 말은 할 수 있어도 칭찬은 그렇게 많지 않다. 그런 면에서 화장은 일상에서 벗어나 특별한 기분을 느낄 수 있는 우리 주위의 도구이다.⁶⁸⁾ 그러므로 화장행동은 사람들에게 마음을 열수 있다. “예쁘다” “잘 어울린다” 등 칭찬의 말을 들으면 웃는 얼굴뿐만 아니라 상대방에게 마음을 열수 있는 기분이 자연히 생겨난다. <표-5>에서 화장행동의 변화 상태와 대인관계변화를 잘 알 수 있다.

68) 바바 타카에(馬場貴絵)(2009) 「高齢者と化粧—化粧による対人行動の変化について—」 論文10 文学部社会学科社会学専攻, p.19

<표-5> 노년기 여성을 대상으로 실시한 화장행동의 변화

대상자	화장행동 전	화장행동 후	변화
65세	조용하게 눈을 감고 있음.	친구의 반응에 웃음을 보임	릴렉션
68세	부정적인태도가 많음, 산만함	긍정적으로 잘 받아들임	마음이 안정
70세	큰소리로 고함치는 상태	온화한 표정	마음이 안정
75세	고함, 화장에 대한 부정반응	상황을 지켜봄	흥미를 보이게됨
82세	비난을 많이 함. 말다툼이 잦음	일방적인 면에서 대화 상태로	의사소통, 상대와 교류개선
82세	자신에게 불만이 많음	활짝 웃음	자신긍정
91세	말이없고 차분함,우울조짐	거울을 보고 미소지음	감정을 표현하게 되었음

자료:馬場貴絵(2009)「高齢者と化粧—化粧による対人行動の変化について—」論文,p19를 참조하여 저자 재작성

인간의 뇌가 가장기쁨을 느끼는 것은 타인과의 대화라 고한다.⁶⁹⁾시설에서 생활하는 분들에게 1:1의 여유롭게 대화하며 피부를 만질 수 있는 기회가 많지 않다. 처음 만난사람에게 얼굴을

69) 모기 겐이찌로(茂木健一郎) (2009) 『化粧する脳』 集英社, p.11.

만저 화장하는 것에 거부감을 가지는 분도 있겠지만, 그 저항감을 넘어 피부 접촉뿐 만 아니라 마음을 열어 한층 가까워지는 것이다.

화장은 여성에 있어 일상적이고, 단순히 아름다워지기 위한 도구에 불과하지 않고, 스트레스 해소, 맨얼굴과 다르게 자신을 만들어내는 즐거움 등, 여러 가지 효과를 가지고 있다. 여성에 있어 화장을 하는 것은 극히 일상적인 행동이다. 여성으로서 몸가짐이 있고, 자기표현의 수단이며 심지어 피부를 보호하는 수단이다. 또한 화장은 여성에 있어 상당히 중요한 의미를 가지며, 여성의 생활에 있어 중요한 역할을 하고 있는 것은 말할 나위없다.⁷⁰⁾ 39~91세 대상은 친구와 같은 특정한 타인을 만날 때 공적 자의식 메이크업을 추구하는데 의미를 두었다.⁷¹⁾

이런 연구는 화장을 하는 것이 여성의 외모적인 매력을 높여 더욱 긍정적인 대인인상을 형성하는 것을 밝혔다.⁷²⁾ 인간은 화장하지 않고 살수 없는 동물이다.⁷³⁾라고 하는 것처럼 우리는

70) 아베 쓰네유키(阿部恒之) (2002) 『ストレスと化粧の社会生理心理学』 フレグランスジャーナル社

71) 하타 다케토시(八田武俊)·이와하라 아키히코(岩原昭彦)·가라사와 가오리(唐沢かおり)·하타 다케시(八田武志)(2007) 「日本中高年女性の化粧行動に関する研究—自意識との関係分析の結果から—」 『人間環境学研究』、5 (1)、pp.45—49.

72) 그레임(Graham)&존하(Jouhar)(1981)Cosmetics considered in the context of physical attractiveness on perception. International Journal of Cosmetic Science, 2pp.199-210.

태어날 때부터 화장을 한다. 그렇게 익숙해 있다고 생각했는데 노년기가 되면서 많은 여성이 잊고 살아가는 것 또한 화장행동인 것 같다. 나이를 먹어도 아름다워지고 싶고 젊어지고 싶은 것은 인간의 욕구이다.

국외 선행연구는 노년기 여성에 관한 화장행동에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 화장이 여성의 정신적 건강에 미치는 효용, 화장의 심리적 효과는 만족감과 자신감에도 관계가 있음을 밝혔다. 또한 화장하는 것은 사람들에게 자신감을 부여하며, 개인의 감정을 긍정적인 방향으로 유도하여, 정신적 건강에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 그리고 이러한 결과로 임상실험을 통해 한 걸음 더 나아가는 응용 연구가 필요함을 제안했다.⁷⁴⁾

2.2 국내 사례연구

노인 여성의 신체 건강은 삶의 질을 높이는 중요한 요인이라 할 수 있다. 장애를 느끼지 않을 정도의 신체 건강을 유지하는 것은 노인 여성에게 있어 삶의 의욕을 갖게 한다고 볼 수 있

73) 이시다가오리(石田かおり)(2004) 『化粧せずには生きられない人間の歴史』 講談社

74) 구몬 히로코(公文裕子)(2000) 「美意識についての提言(2)-化粧の心理 -」
『山野研究紀要 vol.3』

다.⁷⁵⁾

자신을 더 아름답고 건강하게 보이기 위해 주름개선 및 피부 탄력을 위한 고가의 기능성 화장품을 구매하며 연예인들이 즐겨 입는 비슷한 이미지의 의상 구매, 액세서리 착용, 염색, 퍼머 등 외모관리에 적극적이다.⁷⁶⁾ 그러므로 여성노인의 외모관리도 자신의 개성을 표현하는 것 이상의 가치를 가지고 끊임없이 변화하는 사회적 미의 기준 속에서 자신의 신체와 외모에 대해 지각한다. 또한 외모의 결점에 대한 정신적인 콤플렉스에서 탈피하고자 하는 성향을 나타내며 자신의 경쟁력을 높이는 하나의 수단으로 인식되고 있다. 화장 만족도에 따른 심리적 안정감, 심리적 의욕, 대인 관계의 적극성, 업무 자신감에 관련된 결과는 모두 통계적으로도 의미 있는 수치로 나타나고 있다. 결과적으로 여성들은 화장을 했는지, 하지 않았는지 보다는, 그날의 화장에 만족하는지, 아닌지의 여부에 따라 심리적인 안정감, 의욕, 대인관계 및 업무 자신감에 영향을 받는 것으로 나타났다.

그리고 화장으로 인한 외모만족도의 상승은 대인관계에서 자신감을 배가하는데 기여한다고 하였으며, 우울한 기분의 전환

75) 배덕진(2009) 「노인의 여가활동 특성과 관여도가 신체적 능력, 사회성 및 생활만족에 미치는 영향」 원광대학교 대학원 박사학위논문.

76) 이유중 (2010) 「노인들의 자아존중감과 신체매력 인지에 따른 외모 관리 행동에 관한연구」 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.

과 스트레스 해소에 도움을 준다고 하였다. 대부분의 여성이 화장을 통해 스트레스 상태의 심리적인 전환에 긍정적인 도움을 받는 것으로 응답했다.⁷⁷⁾

다양한 요인에 의한 심리적인 스트레스나 저하 상태에서, 여성들은 화장을 통해 아름다움을 통한 자기만족 및 자신감 등의 심리적인 전환의 과정을 겪게 된다. 이를 통해 일상생활에서 경미한 정도의 심리적 불안 요소를 줄이는 데에 도움을 받고 있는 것으로 나타나 화장 행위가 여성들의 정신 건강에도 긍정적인 효과를 미치는 것으로 판단된다.

화장 만족도는 개인이 자기 화장에 대해 느끼는 만족정도를 의미하며, 자신의 화장에 대한 스스로의 평가라고 할 수 있다.⁷⁸⁾ 화장만족도는 외모만족도와 함께 적극적인 사회활동에 중요한 역할을 하며, 화장이 가진 심리적인 효용은 화장행위 자체에 대한 만족감과 기대감, 대인적 효용, 마음의 건강 등 3가지 측면으로 나눌 수 있으며 시대에 따라 달라질 수 있다.⁷⁹⁾ 또한 화장은 촉각, 후각, 시각 등의 감각을 자극시키고 이러한

77) 조은(2003) 「여성의 화장 행동이 대인 관계 및 심리적 안정감에 미치는 효용에 대한 연구」 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문

78) 배주윤(2003) 「화장행의 만족도와 인계 성향의 관련성 연구」 숭실대학교 대학원 석사학위 논문.

79) 이원진(2003) 「노인여성의 화장이 심리적 복지감에 미치는 영향」 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

자극은 심리 기쁨과 같은 감각을 일으킨다고 하였다. 얼굴의 결점을 보완하고 아름답게 꾸미는 화장은 고령여성의 외모를 향상시켜 건강한 삶의 추구에 도움이 된다.⁸⁰⁾ 화장과 관련된 미적 자아 이미지에 대해서 화장을 했을 때가 화장을 하지 않았을 때보다 자신을 더 매력적으로 여기고, 더 긍정적인 신체 이미지를 가진다. 그러므로 자기만의 고유한 화장법을 가질수록 신체이미지의 차이점이 더 커진다고 하였다. 남성들이 화장한 여성을 더 매력이 있는 것으로 여긴다. 이렇듯 화장은 사회적 이미지뿐만 아니라 긍정적 신체 이미지를 형성하는데 도움을 주며 자아 이미지에도 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

우울⁸¹⁾은 여성에게 가장 흔하게 나타나는 부정적인 정서로 감정, 동기, 행동, 신체적 기능장애를 동반하고, 슬픈 감정이나 침울한 기분이 특징이다. 자신에 대한 부정적인 인식의 결과로 상실감, 무기력함, 무가치감, 근심, 낙담, 실패감, 허무감을 나타내는 정서적 장애이다.⁸²⁾

80) 류현혜(2007) 「노년 여성의 개인적·사회적 자아의식과 외모관리 행동과의 관계」 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

81) 우울(Depression)의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환.

82) 박금자(1999) 「중년기 여성의 우울 구조모형」 이화여자대학교 대학원박사학위.

화장의 사회 심리적 기대효과는 적극성 상승효과를 높게 기대하는 집단에서 높게 나타나 대인적 적극성을 높여준다.⁸³⁾ 화장이 대인관계의 적극성과 자신감을 주어 긍정적 효용이 높게 나타나는 것을 검증하였다. ⁸⁴⁾

대안적 심리치료로 최근 활발하게 적용되고 있는 예술치료는 예술이 가지는 심리적 영향력의 중심에 있는 예술매체 특유의 감성과 심리적 상황을 자연스럽게 표현 가능한 장점이 있다. 이를 바탕으로 부정적 정서를 개선하여 건강한 삶을 영위하게 하는 과학적 심리치료로 발전하고 있다. 이러한 창조적 예술 활동은 인간의 미적 본능과 표현 의지로 인해 높은 치료 효과를 가진다. 다른 정신질환보다 우울증을 가진 사람들에게 가장 효과적이며, 의료적 치료에서 개입하지 못한 우울증의 이면 기제에 대한 탐색을 가능하게 한다.⁸⁵⁾

최근 미용과 마음의 관계에 대한 관심과 기대는 미용 심리에 대한 많은 연구로 이어져, 미용이 가지는 심리적 가치를 과학적이고 체계적으로 밝혀내려는 노력은 미용 심리의 발전에 큰 원동력이 되었다. 미용치료에 대한 선행연구를 사회 심리적 변

83) 이화순(2002) 「화장의 사회·심리적 기대효과에 따른 화장 이미지와 자의식에 관한연구」 경희대학교 대학원 박사학위논문.

84) 배주운(2003) 「화장행의 만족도와 인계 성향의 관련성 연구」 숭실대학교 대학원 석사학위 논문.

85) 강경선(2013) 「우울증과 예술적 창조성」 『인문과학연구』 38, pp.439-462.

인으로 분류하여 살펴보면, 자아 존중감⁸⁶⁾ 우울⁸⁷⁾, 스트레스⁸⁸⁾, 치매⁸⁹⁾, 정신건강⁹⁰⁾ 등이 있다.

선행연구를 종합해 보면 지금까지 미용심리에 대한 연구는 아름다움이 가지는 심리적 가치와 유용성에 대한 연구였다. 연구의 흐름을 정리하면 미용이 가지는 개인 심리적 연구와 자기향상에 의한 사회 심리적 연구 그리고 아름다움이 가지는 심리적 치유의 효용인 미용치료에 이르기까지 단계적으로 발전되어 오고 있다. 선행연구의 분석 결과는 아래의 <표-6>과 <표-7>에 잘 나타나 있다.

-
- 86) 김보라(2011) 「미용재활교육프로그램이 여성 정신분열증 환자의 자기의식, 자아존중감 및 심리적 정서에 미치는 영향」 계명대학교 대학원 박사학위 논문.
- 87) 김보경(2008) 「자가 미용교육 프로그램(Self-Beauty Program)이 여성 노인의 우울, 자아 존중감 및 생활 만족도에 미치는 영향」 계명대학교 대학원 박사학위 논문.
- 88) 허정록, 정은영. (2010) 「미용요법 프로그램이 중년여성의 우울증 및 스트레스에 미치는 효과」 『대한미용학회지』 6(1).
- 89) 이혜정(2009) 「미용치료프로그램이 치매노인의 인지, 우울 및 정서에 미치는 영향」 『한국인체미용예술학회지vol.10』
- 90) 지정훈(2010) 「미용요법이 정신질환자의 정신건강상태에 미치는 효과」 『한국디자인 문화학회vol.16』

<표-6> 화장행동프로그램내용 및 효과

연구자	대상	내용	효과
이혜정 강명주	65세 이상 치매	헤어연출, 화장, 네일연출	노르에프네프린 감소, 혈압·맥박 수 감소
이재천	75세- 85세	화장행동, 미용기술(헤어)	미용관심도 높아짐, 자아존중감 향상
김정시 김필순	60세 이상	여러 가지 화장법	자아존중감, 자긍심 향상
이혜림	65세 이상 치매	헤어연출, 화장, 네일연출	우울 감소, 긍정적 감정 상승, 부정적 감정 감소, 인지기능 저하 지연효과
원정재	65세 이상	헤어 컷트, 피부 관리, 발 관리, 화장기법	자아존중감 개선, 우울증 완화

자료: 강명주(2017) 「고령자에게 적용한 미용요법의 심리적·생리적
효과에 관한 고찰연구」 한국미용학회지

<표-7> 화장행동프로그램내용 및 효과(계속)

연구자	대상 자	내용	효과
임정미	60세 이상	화장, 네일, 피부 관리, 패션, 몸매관리	자아존중감· 생활만족도, 사회적 건강·정신적 건강, 외모관심도·외모관리행동의 긍정적 효과
지정훈	65세 이상 치매	헤어연출, 화장, 네일 연출	부정적 감정, 도전적 감정 감소. 활동적인 쾌감정, 비활동적인 쾌감정 상승, 인지기능 저하 지연효과
임희정	65세 이상	올바른 화장품사용법, 얼굴에 맞는 화장법	사회적 안정감, 긍정적 대인관계 효과
최영숙, 김영희	65세 이상	헤어스타일링, 메이크업, 네일 컬러링 안면 매뉴얼 테크닉 손·발 매뉴얼 테크닉	우울감 해소, 생활만족감·행복감에 긍정적 효과
김보경 외	65세 이상	손/발/두피모발/ 피부 관리, 헤어 셋팅, 화장, 염색 교육 및 실습,	우울감 해소, 생활만족도 향상, 자아 존중감 향상

국내 연구문헌을 분석한 결과, 대부분의 연구에서 화장행동을 적용한 후 나타나는 심리적 효과는 유의하게 나타났다. 효과로는 행복감·생활만족도·자아 존중감·자긍심 향상, 부정적 감정·도전적 감정 감소, 우울 해소 및 완화, 활동적인 쾌감정·비활동적인 쾌감정 상승, 대인관계 향상, 외모관리 적극성 향상 등을 알 수 있다.

화장행동의 생리적 효과에서는 스트레스 호르몬 농도 변화, 맥박·혈압의 변화, 면역세포 변화, 인지기능 평가, 뇌기능 활성화 등을 평가항목으로 사용하고 있다. 국내 연구에서는 치매노인을 대상으로 혈중 스트레스 호르몬의 농도변화, 혈압·맥박의 변화를 측정한 결과, 혈압·맥박이 감소하였음을 제시하였다.⁹¹⁾ 화장행위는 치매노인의 인지기능 지연을 예방한다는 결과를 제시하여 화장행동의 효과를 밝혔다.⁹²⁾ 하지만 국내에서는 화장행동에 대한 효과를 평가한 연구가 아직은 미비하므로 앞으로 더 많은 연구가 이루어져야 할 것이다. 연령에 의한 화장행동과 자의식에 관한 선행연구에서는 연령이 낮을수록 자의식이 높다. 사적 자의식은 청년기에 높다가 성인기에 잠시 낮아진다. 성인기 여성은 가사와 육아로 인한 원인으로 본다. 일반적 특성에 따른 심리

91) 이해정·강명주(2010) 「미용치료프로그램이 치매노인의 혈중 스트레스 호르몬에 미치는 영향」 『한국메이크업디자인학회지』 (6)2, pp.99-111

92) 지정훈(2010) 앞의 책, pp326-390

적 안정감의 차이와 가치관의 차이에서 연령, 학력, 종교, 배우자 유무, 외모관리비용, 월 소득에서 유의한 차이가 있다.⁹³⁾ 우리 사회에서는 아름다운 외모를 가진 사람들은 자기 스스로 만족을 느끼며, 능동적으로 살아가고, 사회적으로 자신의 능력을 발휘하면서 자신감을 갖게 된다.

국내 선행연구를 살펴보면, 일반 여성과 중년 여성에 관한 연구는 많이 되어 있으나 노년기 여성에 대한 화장행동에 관한 연구는 미비한 실정이다. 인간은 기본적으로 아름다움이나 외모에 대한 욕구를 가지고 있다. 그럼에도 불구하고 현재까지 장애인이나 노인은 대부분 미용 봉사가 전용 공간이나 시설이 열악한 상태에서 이루어지고 있는 실정이다. 그러므로 보다 효율적인 환자 대상 미용복지 서비스를 실시하기 위한 개선방안이 필요하다고 제안했다.⁹⁴⁾ 화장은 노인들에게 심리적 안정감을 주고, 사회적인 적극성을 높여주는 효과가 있다고 한다.⁹⁵⁾ 우울 중년 여성을 위한 인지행동치료 프로그램을 적용한 국내의 선행연구를 살펴보면, 신체적 요인으로 건강염려증으로 인

93) 임희정(2015) 「화장이 노인여성의 심리적 변화와 치유에 미치는 영향」 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.

94) 차영신·최근희(2009) 「병원에서 실시되는 미용복지 봉사활동 현황」 『한국미용학회지』 vol.15 No.4

95) 이원진(2003)은 「노인여성의 화장이 심리적 복지감에 미치는 영향」 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.

한 우울 개선을 위해 합리적 정서행동치료 프로그램을 제시한⁹⁶⁾ 연구와 심리적 요인으로 인한 우울개선을 위해 인지행동치료 프로그램을 제시한 연구⁹⁷⁾ 등이 있다. 그리고 사회적 요인으로 자녀 문제로 인한 우울 개선을 위해 인지행동치료 프로그램을 제시한⁹⁸⁾⁹⁹⁾ 연구, 결혼만족으로 인한 우울 개선을 위해 인지대인 관계 접근 프로그램 등 많은 연구들이 이렇게 중년여성을 위한 화장행동 연구는 많이 되어 있으나 아직 노년기 여성에 대한 연구가 미비하다.

이렇게 다양한 연구가 이루어지는 가운데 화장행동이 신체적 건강은 물론 우울과 밀접한 관계가 있으며, 신체적 건강을 위한 노력은 성공적인 노후를 위한 중요한 요인이 된다. 노년기 화장행동은 화장에 대한 지식이나 화장에 관한 교육경험이 많을수록 화장에 대한 태도가 긍정적이며 나이가 들수록 장점이 된다. 우리나라의 노인들을 위한 여러 복지시설에서 여가활용을 위한 다양한 교육과 만남의 장들이 열리는 것은 이제 익숙

96) 황미선(2003) 「중년 여성의 건강염려증 : 합리적 정서행동치료를 중심으로」 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

97) 황경애(2006) 인지-행동 집단미술치료가 중년기 위기 여성들의 우울 및 위기감에 미치는 효과」 영남대학교 대학원 석사학위 논문.

98) 하은혜(2000) 「문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니에 대한 인지행동 집단치료의 효과」 연세대학교 대학원 박사학위 논문.

99) 최재화(2014) 「집단미술치료를 통한인지-행동치료가정서·행동장애아동 어머니의 우울 및 자녀양육태도에 미치는 효과」 대구대학교 대학원 석사학위 논문.

해져 있지만, 노인 여성의 화장행동에 대한 실습과 교육엔 아직 안무한 편이다. 화장행동으로 인한 연구 보다 다양한 프로그램으로 행해지고 있음을 알 수 있다. 고령자에 한한 화장행동의 실태는 아직 병원과 시설 등에서 행해지는 것은 미비한 실정이다.

2.3 소결

지금까지 한국과 일본에서 연구되어왔던 화장행동의 대상자는 장애인, 고령자, 정신분열증 환자, 뇌졸 중 환자, 암 환자, 외상을 가진 환자 외에도 중년여성, 여대생 등으로 육체적, 정신적 스트레스를 받고 있는 모두에게 다양하게 이루어지고 있다. 본 연구에선 고령자를 대상으로 이루어진 연구들을 살펴본 결과 한국과 일본의 차이점을 알 수 있었다. 일본에서의 화장행동에 관한 연구는 대부분 인지장애 고령자가 중심이 되어 이루어진 만큼 화장행동이 고령화 사회의 대응 수단의 하나로 발전해나가고 있음을 보여주고 있다. 반면 국내의 화장행동에 관한 연구는 우울증에 관한 연구는 많지만 고령자에 대한 다양한 기관과 연구는 아직 미비한 실정이다. 이는 급속한 고령화 사회 진입에 대한 영향으로 노인복지에 일환이며 노화와 질병에서 보다 나은 삶을 영위하고자 하는 목적으로 연구가 이루어지고

있는 것으로 사료된다.

선행연구를 바탕으로 본 화장과 고령자의 관계에서 미치는 영향을 통해 현재 우리가 직면한 고령화 사회에 노인의 삶의 길을 좀 더 나은 행복한 삶의 방향을 제시하는데 의의가 있다.



3. 노년기 여성의 현황 및 화장행동의 발전추세

3.1 노년기 여성의 현황¹⁰⁰⁾

우리나라는 저 출산과 노인 수명의 연장으로 인한 고령화 추세가 세계 다른 나라에 비해 빠른 추세를 보여주고 있다. 우리나라는 급속한 고령화로 인하여 2018년 65세 이상 고령자는 14.3%, 2060년에는 41.0%가 될 것으로 예상되면서 이에 따른 노인복지정책이 다양하게 요구되고 있다. 가까운 이웃나라 일본은 고령화 사회에 진입하는데 24년이 걸렸지만 우리나라는 빠른 속도로 고령화 시대에 진입하였다. 아래 <표-8>에서 잘 나타내고 있다.

100) 통계청(2018 고령자통계)자료

<표-8> 우리나라의 고령화 추세 비교

(단위 : 년도, 연수)

구분	도달년도			증가 소요 연수	
	고령화 사회 (7%)	고령사회 (14%)	초고령사 회(20%)	고령사회 도달 (7%→14 %)	초고령사 회도달 (14%→20 %)
스웨덴	1887	1972	2012	85	40
독일	1932	1972	2012	40	40
영국	1929	1976	2020	47	44
프랑스	1864	1979	2018	115	39
일본	1970	1994	2005	24	11
미국	1942	2013	2028	71	15
싱가폴	2005	2016	2024	11	8
한국	2000	2018	2026	18	8

자료: 통계청 자료(2018)를 바탕으로 저자 재작성

핵가족화로 인한 가족기능 감퇴로, 지금의 베이비붐세대는 노후 부양을 앞으로 자신들의 가정 외부에서 해결하려는 경향이 늘어나고 있는 추세이다. 남성 고령인구가 늘어나고 있는 추세이지만 아직도 여성 고령인구가 많다. 2018년 65세 이상 고령자 중 여자의 비중은 57.3%로 남자 42.7%보다 14.6%p 많지만, 지속적으로 여자 비중은 감소하고 남자 비중은 증가하여 2060년에는 그 차

이가 4.6%p로 적어질 것으로 전망된다. 2018년 65세 이상 고령자 성비(여자 100명당 남자의 수)는 74.6명이며, 이는 지속적으로 증가하여 2060년에는 91.3명이 될 것으로 보인다.

<표-9> 성별 고령인구

(단위 : 천명, %, 여자 100명당 명)

	65세 이상	남 자	비중 101)	구 성 비 102)	여 자	비중	구 성 비	성비 103)
2000	3,375	1,289	38.2	5.6	2,086	61.8	9.1	61.8
2005	4,372	1,740	39.8	7.4	2,632	60.2	11.1	66.1
2010	5,434	2,202	40.5	9.1	3,232	59.5	13.2	68.2
2017	7,171	3,052	42.6	11.8	4,119	57.4	16.1	74.1
2018 104)	7,381	3,152	42.7	12.2	4,228	57.3	16.4	74.6
2020	8,134	3,515	43.2	13.5	4,619	56.8	17.8	76.1
2030	12,955	5,876	45.4	22.2	7,079	54.6	26.8	83.0
2040	17,120	7,892	46.1	30.2	9,228	53.9	35.3	85.5
2050	18,813	8,742	46.5	35.4	10,071	53.5	40.7	86.8
2060	18,536	8,846	47.7	39.0	9,690	52.3	42.9	91.3

자료: 통계청, 「인구주택 총 조사」 각 년도(외국인포함), 「장래인구추계」 2016. 12.

101) 비중 = (65세 이상 남자(여자) 인구 / 65세 이상 인구) × 100

102) 구성비 = (65세 이상 남자(여자) 인구 / 총 남자(여자) 인구) × 100

103) 65세 이상 여자인구 100명당 65세 이상 남자인구 수

104) 2017년 이전은 인구주택 총 조사 자료, 2018년 이후는 장래인구추계 자료

우리나라의 고령화 사회 현황을 보면 2018년 우리나라 전체 인구는 5,163만 5천 명으로 2031년까지 계속 증가 후 감소하는 반면, 65세 이상 인구는 738만 1천 명으로 2050년(1,881만 3천 명)까지 지속적으로 증가할 전망이다. 연령별로 살펴보면, 65세 이상 인구 중 65~69세와 70~74세가 차지하는 구성비는 감소하는 반면 75세 이상의 구성비는 지속적으로 증가 추세를 보인다.

고령화 시대에 따라 지금의 노인층 생활과 생각의 변화가 일어나고 있는 추세이다. 아래 <표-10>에서도 잘 나타나고 있다. 과거의 중년층에 비해 최근 중년층은 자녀에게 재산을 물려주기보다는 그 돈으로 취미, 여가, 레저 등 생활의 풍요로움을 창조하는 쪽으로 바뀌고 있다. 노후의 여생을 자립적 가치관을 가지고 즐겁고 건강하게 살겠다는 것이다. "노후는 부양 받는다"라는 생각보다 정년퇴직이 인생 제2막이라는 가치관으로 스스로 부양하고 자립하는 능동적 가치관과 라이프 스타일이 점차 정착하고 있다. 이제는 이를 반하여 중년층의 소비행태도 가사나 자녀교육 등 생활기반 지출로부터 벗어나고 있다.

<표-10> 노후를 보내고 싶은 방법(65세 이상)

(단위 : %)

	계	취미 활동	학습 및 자아 개발 활동	자원 봉사 활동	종교 활동	소득 창출 활동	기타
2015	100.0	58.4	4.3	4.8	12.5	16.2	3.8
2017	100.0	58.2	4.3	5.3	13.4	17.1	1.7
남자	100.0	60.0	4.9	5.5	7.5	20.8	1.3
여자	100.0	56.8	3.8	5.2	17.7	14.4	2.0
65~ 69세	100.0	56.2	4.5	6.9	12.0	19.8	0.6
70~ 79세	100.0	57.8	4.3	5.1	13.8	17.4	1.7
80세 이상	100.0	62.7	4.0	3.0	15.1	11.4	3.8

자료 : 통계청, 「사회조사」 각 년도

2017년 고령자(65세 이상)의 절반 이상(58.2%)이 「취미활동」
하며 노후를 보내고 싶어 하는 것으로 나타났다. 이는 2년 전
보다 「취미활동」은 감소한 반면, 「자원봉사활동」, 「종교활동」,
「소득창출활동」은 증가한 것으로 나타났다. 남녀 모두 「취미
활동」이 각각 60.0%, 56.8%로 가장 많고 그 다음으로 남자는

「소득창출 활동(20.8%)」, 여자는 「종교 활동(17.7%)」을 하면서 노후를 보내고 싶다고 생각한다.

통계청에서 조사한 2018년도 사회통계조사 자료에서 노인들의 복지와 관련한 내용은 다음과 같다. 경제성장의 결과 국민의 전반적인 소득이 증대되면서 생활수준이 높아지고 있다. 여성이 50대를 넘게 되면 어느 정도 풍족한 생활을 배경으로 시간적 여유도 많아질 것이다. 이제는 남편, 자식에 얽매던 자기 자신의 생활의 폭을 넓혀 다양한 삶의 보람을 추구하며, 적극적인 생활을 즐기려는 의식이 강해질 것이다. 일찍이 경험해본 적이 없는 ‘고령화 사회’라는 시대를 맞이하면서 아마도 많은 여성들이 아름답게 나이 들고 싶어 할 것이다. 그러나 현재까지도 우리나라에서는 중년 이후 여성 소비자의 화장의식에 대한 현황조사연구가 미비한 실정이며 나이 듦과 더불어 나타나는 겉모습의 변화에 하나하나 섬세하게 대응하는 화장법 연구개발이 미흡하다고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 노년기 여성의 생활 변화는 현저히 다르게 나타나고 있다.

3.2 노년기 여성의 화장행동의 발전추세

화장행동이 노인여성에게 미치는 영향으로써 인지행동치료¹⁰⁵⁾를 빼놓을 수 없다. 인지행동치료는 인지가 인간의 감정과 행동을 결정하는 중요한 요인이다. 심리적 혼란은 대부분 인지과정에서의 혼돈에서 생기며, 인지를 변화시키면 정서와 행동에서 긍정적인 변화를 가져온다는 것이다. 즉 인지행동치료의 핵심은 인지에 기저하고 있는 왜곡된 개념화와 인지적 오류, 역기능적 신념을 확인한다. 부정적 사고, 기대, 사건의 해석과 같은 자동적 사고를 인지적 접근으로 교정하는 인지치료와 목표 지향적 수행을 위한 행동의 수정에 초점을 두는 행동치료가 결합한 체계적인 심리치료법이다. 부정적 사고를 변화시키고 찾아내어 행동 양상의 변화를 유도하여 우울증을 경감시킨다. 이러한 인지행동치료의 기본 목적은 잘못된 부정적 사고를 확인하도록 도와주고, 나아가 긍정적인 사고와 규칙의 기대를 갖도록 돕는 것이다. 이는 부정적 인지편견이 주요 증상인 우울증대상자에게 우울한 기분과 연결되어 있는 자동적 사고를 변

95) 인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy): 개인의 정서와 행동이 인지에 의해 결정된다는 인지이론을 근거로 부적절한 인지과정에 대한 행동양식을 이해하여 행동적 변화를 유도하는 치료기법이다.

화시켜 우울 기분의 변화를 유도하는 것으로 우울증의 재발과 예방에 매우 효과적이다.¹⁰⁶⁾

‘한국 성인의 우울 증상 경험’보고서¹⁰⁷⁾에 따르면 대한민국 성인 8명 중 1명이 우울증을 경험하고 있으며, 그 중 정신질환 상담이나 심리치료를 받은 사람은 10%도 미치지 않는다고 한다. 우리나라의 여성은 예로부터 전통적인 가부장적 문화 속에서 가정과 남편, 자식, 부모에 대한 무한한 희생을 강요받으며, 감정을 겉으로 드러내지 않는 표현의 부재와 참는 것을 미덕으로 여기는 성 역할적인 특성을 가진다. 이러한 환경적 특성으로 인해 여성은 중년이 되면 신체적, 심리적, 사회적인 많은 변화와 적응 앞에 어려움을 겪으며, 이를 위기감으로 받아들이고, 적응하지 못하게 되면 심각한 우울함에 이를 수 있다.

노인여성은 건강 악화 사회적 역할 상실 자기주체성의 감퇴 즉 사회적 신체적 심리적 문제 등으로 인한 우울의 증가로 이어지고 있다. 노년기의 우울증은 정신적 건강의 문제와 더불어 상대적 박탈감에 따른 무기력감에 따라 달라진다. 핵가족 제도와 배우자 상실 등 여러 요인으로 나타나고 있다.

106) 나재영(2012) 「인지행동치료프로그램이 우울증 환자의 자동적 사고, 우울 및 스트레스대처에 미치는 효과」 전남대학교 대학원 석사학위 논문.

107) 질병관리본부(2014.9.11)

‘노인’은 사회복지, 노동시장의 변화와 세계 관계, 그리고 복지 차원의 논의와 관련하여 더 이상 무시할 수 없는 중요 집단으로 사회 전면에 등장하게 되었다. 따라서 최근 사회과학계에서 ‘노인’에 대한 학문적 관심이 높아지고 있고, 이와 관련한 연구가 활발히 진행되고 있는 것은 놀라운 일이 아니다. 노화에 따른 신체와 인지 기능의 변화에 주목하는 생의학적 접근뿐 아니라, 노인의 삶과 심리적 지지, 사회관계 변화 성공적 노화 등에 관심을 두는 사회 노년학 분야가 비약으로 발전하고 있다.¹⁰⁸⁾

현재 100세 시대를 향해 달려가고 있는 노년기 여성들의 삶은 여러 가지 변화를 추구한다. 이에 발맞춰 미용 관련 분야에서도 여러 가지 프로그램으로 노년기 여성의 화장행동으로 고령화 시대에 맞는 맞춤형 화장행동요법이 활발히 추진되어 가고 있는 추세이다.

108) 윤현숙 외(2006) 「 한국노년학 연구에 대한 비판적 고찰」
『 한국노년학 』 26(3). pp.447-460

3.3 소결

현재 우리가 직면한 고령화 사회에 노인의 삶의 질을 좀 더 나은 행복한 삶의 방향으로 제시하는데 의의가 있다. 지금까지 미용치료(beauty therapy)는 심미적 효용으로 마음을 치료하는 예술치료의 한 분야로 많은 발전을 이루었다. 우리나라에서는 2000대 후반부터 짧은 연구 역사에 비해 미용이 가지는 치료적 효과에 관한 많은 연구가 이루어졌다. 이러한 현대의 노인세대는 예전과 달리 핵가족화에 적응되어 있고, 자기 존재감을 중요시하고 있으며 경제적·시간적 여유가 많아지면서 신체적·정신적, 사회적·문화적으로 삶의 질을 높이는 것에 관심을 가지고 있다. 또한 건강과 외모에 대해서도 적극적인 태도를 보이고 있으며 이성 및 동성 간의 친구, 친인척, 가족들에게도 깨끗하고 호감 가는 이미지를 심어주고자 청년 또는 장년층과 마찬가지로 노년기 여성의 외모관리에 대한 관심이 높아지고 있다.

Ⅲ. 결론

본 연구는 화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향에 대해 알아보았다. 화장(化粧)에 관한 개념을 정의하면, 화장행동은 미용관리나 화장교육으로 개인의 외적인 아름다움을 증진시켜 심리적 효과를 기대하는 예술치료의 한 형태라고 할 수 있다. 이와 같이 화장행동에 관해 이루어진 지금까지의 연구는 화장이 가져다주는 아름다움·심미적 유용성과 그에 따른 심리적 혜택에 관심이 집중되어있으며, 빨리 효과가 나타나는 가장 큰 장점이자 특징이다. 아름다움이 가지는 심리적 유용성과 뷰티 파워는 언제까지나 여성의 마음을 행복하게 하고 있다. 노년기 여성은 건강 악화 사회적 역할상실, 자기 주체성의 감퇴 즉 사회적·신체적·심리적 문제 등으로 인해 우울의 증가로 이어지고 있다. 노년기의 우울증은 정신적 건강의 문제와 더불어 상대적 박탈감과 무기력감에 따라 달라진다. 노화라는 급격한 신체적 변화로 인해 심리적 위기를 경험하는 노년기 여성에게 화장행동은 치유

적으로 건강한 노년을 위한 자기탐색과 진정한 자아를 찾아가는 자기수용의 과정으로 의미를 가진다.

따라서 고령화 시대를 살고 있는 현실에서 우울증과 치매는 심각한 사회문제가 될 수 있다. 그래서 화장행동은 노년기 여성을 위한 정신적 질병치료가 중심이 아닌 예방과 행복을 위한 대안적 심리치료 연구가 필요하다고 판단된다.

화장행동이 노년기 여성에게 미치는 영향을 일본 사례와 국내 사례를 통해 알아보았다. 일본의 사례에선 노년기 여성을 대상으로 한 연구가 많고 병원과 시설에 거주하는 고령자에 대해 여러 가지 측면에서 연구한 결과들이 많았다. 일찍이 시작한 일본의 경우와 달리 국내에선 최근 들어 많은 관심을 가지게 되었다. 외국의 경우엔 다양한 대상자를 통해 화장행동이 가진 장점을 잘 활용하고 있다. 반면 국내 연구에선 우울증에 관한 연구는 많이 이루어져 있다. 그리고 고령자에 관한 연구로써 화장행위보다 다른 미용 관련 프로그램이 많았다.

이제까지 진행되어 온 우리나라의 미용교육 프로그램 및 미용 심리치료를 위한 프로그램 개발은 헤어, 화장, 체형관리, 이미지메이킹 등의 단편적인 프로그램 적용을 통한 효과 연구와 특정 환자들을 위한 미용치료 프로그램의 연구로 프로그램의 구성과 대상에 다양한 연구가 이루어지지 못한 상태이다. 체계

화된 미용교육 프로그램 개발과 미용 심리치료에 대한 효과 연구 미용 심리치료 프로그램 개발에 대한 필요성과 인식도 다른 나라에 비해 많이 부족한 실정이다. 따라서 미용 심리치료의 효과에 대한 인식의 변화와 함께 미용치료 프로그램의 대상을 다양한 층으로 확대 실시하는 것이 필요하다.

따라서 화장행위를 직접 하기보다는 프로메이크업 아티스트에게 화장을 받았을 때 더욱 큰 효과를 볼 수 있다. 화장을 하는 행동 과정에서 서로 많은 대화와 접촉으로 고령자에게 대화할 수 있는 기회와 더불어 직접 할 수 있다는 자신감도 가질 수 있다. 고령자에게 화장행동 강좌로 많은 효과도 볼 수 있다는 것을 알 수 있다. 예전과 달리 앞으로의 노년기 여성의 삶을 더욱 행복한 삶으로 이루어지기 위해 노력을 한다는 것을 알 수 있었다.

참고문헌

<국내 문헌>

- 강경선(2013) 「우울증과 예술적 창조성」 『인문과학연구』
- 강명주(2017) 「고령자에게 적용한 미용요법의 심리적·생리적 효과에 관한 고찰연구」 한국미용학회지
- 김명리(2014) 「우울중년여성을 위한 미용심리치료 프로그램 개발 및 효과검정」 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김보라(2011) 「미용재활교육프로그램이 여성 정신분열증 환자의 자기의식, 자아존중감 및 심리적 정서에 미치는 영향」 계명대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김진숙(1999) 「여성들의 헤어스타일의 변화와 심리적 특성과의 관계」 조선대학교 환경보건대학원 석사학위 논문.
- 김혜란(2006) 「중년여성의 자아존중감과 신체적특성이 헤어스타일 선호도에 미치는 영향에 관한 연구」 건국대학교 석사학위논문.
- 김혜정(2009) 「미용치료 프로그램이 정신분열증 환자의 증상완화 및 사회적응에 미치는 효과」 서경대학교 대학원 박사학위논문
- 김혜영(2005) 「노인의 건강증진 행위가 삶의 만족도에 미치는 영향에 관한연구」 인제대학교 대학원 석사학위논문
- 나재영 (2012) 「인지행동치료프로그램이 우울증 환자의 자동적 사고, 우울 및 스트레스대처에 미치는 효과」 전남대학교 대학원 석사학위 논문.

- 류현혜(2007) 「노년 여성의 개인적·사회적 자아의식과 외모관리 행동과의 관계」 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 배덕진(2009) 「노인의 여가활동 특성과 관여도가 신체적 능력, 사회성 및 생활만족에 미치는 영향」 원광대학교대학원 박사학위논문.
- 배주윤(2003) 「화장행의 만족도와 인계 성향의 관련성 연구」 숭실대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이선경(1993) 「남성복 유형과 얼굴매력성이 직업 특성 및 인상 추론에 미치는 영향」 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이원진(2003) 「노년여성의 화장이 심리적 복지감에 미치는 영향」 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유중(2010) 「노인들의 자아존중감과 신체매력 인지에 따른 외모관리 행동에 관한연구」 대구한의대학교대학원 박사학위논문.
- 이화순(2002) 「화장의 사회·심리적 기대효과에 따른 화장이미지와 자의식에 관한 연구」 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- (1997) 「노인의 화장에 대한 태도 조사연구」 『한국미용학회』.
- 이혜정(2009) 「치매노인에 대한 미용치료프로그램 효과에 관한 연구 - 인지·정서·생리기능·효과검증을 중심으로-」 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 임희정(2015) 「화장이 노인여성의 심리적 변화와 치유에 미치는 영향」 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤현숙 외(2006) 「 한국노년학 연구에 대한 비판적 고찰」

『 한국노년학 』 26(3).

- 지정훈(2010) 「미용요법이 정신질환자의 정신건강상태에 미치는 효과」
『 한국디자인 문화학회vol.16』
- 정광하(2006) 「메이크업이 이미지효과에 미치는 영향」 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 정은정(2009) 「외모 관련 태도와 사회심리적 특성이 네일서비스 이용에 미치는 영향」 인제대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조안진(2014) 「화장의 사회심리적 기대효과와 신체매력이 자기 효능감과 심리적 안녕감에 미치는 영향」 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 조 은(2003) 「여성의 화장 행동이 대인 관계 및 심리적 안정감에 미치는 효용에 대한 연구」 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.
- 최수경·강경자(2007) 「인구통계학적 변인과 매개접촉에 따른 여성의 화장행동과 화장 후 심리적 기대효과」 『한국패션디자인학회지』
- (2007) 「신체만족도와 화장태도에 따른 메슬로우 욕구와 화장 행동에 관한연구」 『복식문화연구』 14(3),pp497-513
- 최영애(2003) 「노인들의 우울, 자존감 및 건강행위에 관한 연구」 『한국노인복지학회』 노인복지연구.
- 하은혜(2000) 「문제행동 자녀를 둔 우울한 어머니에 대한 인지행동 집단치료의 효과」 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 황미선(2003) 「중년 여성의 건강염려증 : 합리적 정서행동치료를 중심으로 」 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 허순득(2008) 「미용요법이 중년여성의 우울증 및 정신건강에 미치는 효과」

서경대학교 대학원 박사학위논문.

허정록·정은영(2010) 「미용요법 프로그램이 중년여성의 우울증 및 스트레스에 미치는 효과」 『대한미용학회지』

통계청(2018)고령자통계 (<https://sgis.kostat.go.kr/publicsmodel>)

<국외문헌>

- Cash, e Tal , Riss,J.& chapman,R.1985.“Not just Another pretty Face”, sex Roles, locus of Control, and Cosmetic use. Personality and social Psychology bulletin,
- Graham,J. A. ,and A.M. Kligman.1984.Cosmetic therapy for the elderly. Journal of the Society of Cosmetic Chemists .
- _____1985. Physical attractiveness, cosmetic use and self-perception in the elderly. International Journal of Cosmetic Science.
- _____ (2004) 화장치료심리학. 김용숙, 이지영, 박효원 역. 신정출판사.
- Graham,J,A.&Jouhar,A,J.1981 Cosmetics consid ered in the context of physical attract-iveness on perception. International Journal of Cosmetic Science,2.

Kligman, A. M. ,and J .A. Graham.1986.The psychology of appearance in the elderly. Dermatologic Clinics 4

浅井泉・浜治世・余語真夫(1991)「化粧による情動活性化による試み」
『日本健康心理学会』第4回大会発表論文集
(1992)「老人性痴呆の情動括性化の試み」

『日本心理学会』第56回発表論文集

阿部恒之・資生堂ビューティーサイエンス研究所 編 (1993)「マッサージ
によって変わる心と体」『化粧心理学
フレグランスジャーナル社

阿部恒之・高野ルリ子(2011)「化粧と感情の心理学的研究概観」
『におい・かおり環境学誌』42巻5号

飯島勝矢・柴崎孝二(2007)『老化の理解とヘルスプロモーション』東京大学
出版会

伊波和恵(2001)「高齢女性と化粧：化粧観と心理援助の可能性心理
学ワールド」『日本心理学会 』第15巻.

伊波和恵・浜治世 (2000)「高齢女性と化粧－化粧の臨床心理学的
適用の方法及び実践」『繊維機械学会誌
(繊維工学)』，第53巻.

石田かおり(2000)『化粧 せず には生 き られ ない人 間の歴史』
講談社，岩男寿美子・松井豊(1984)「化粧の心理的効

用 (Ⅲ)－化粧後の心理的变化」『日本社会心理学会
第25回大会発表論文集』.

岩男寿美子(1993)「化粧する理由に関する一考察」『化粧と心のサイ
エンス化粧心理学』フレグランスジャーナル社.

- 宇野良子・太田江身子・柴田久美子他(2011)「病棟レクリエーションの
実際」『リハビリナース』 4.
- 宇山侑男・鈴木ゆかり・互惠子 (1990)『メーキャップの心理的有用性』
日本化粧品科学会誌, 第14巻.
- 久家慶子・木藤恒夫(2015)「高齢女性における化粧行動」
KurUmeUniversity PsychologicalResearchNo.14
- 公文裕子(1994)「美意識についての提言 (2) 一化粧の心理一」
『山野研究紀要』 3.
- 大坊郁夫(1990)『社会的スキルとしてのマナー行動』化粧文化第22号
_____(1991)「外見印象管理と社会的スキル」『日本グループダイ
ナミクス学会 第39回大会発表論文集』.
- _____(2002)「対人関係のスキルとしての装い」『繊維機械学会誌
(繊維工学)』 55,
- 大坊郁夫・神山進・조기여・유태순역(2005)『의복과 화장의 사회심
리학』 繊維工学, 第55巻.
- 高木修(1996)『被服と化粧の社会心理学』北大路書房
_____(2001)『化粧行動の社会心理学』北大路書房.
- 高橋良子・堀洋道・岩男征樹(2000)「化粧の心理学的効果に関する基
礎研究一化粧習慣と精神的健康度との関
について」教育相談研究.
- 田島みゆき(2006)『メイクセラピスト講座』同友館.
- 堤雅恵(2001)『老人保健施設入所者に対する化粧の効果』山口県立
大学看護学部紀要, 第5巻.
- 津田兼六・余語真夫・浜治世(1989)「化粧と表情による容貌印象の変化」
『関西心理学会第101回大会発表論文集』, 80.

- 柘植晴子・岡田富雄・久世淳子(2000)『メイクアップ及びエステティックマッサージ行為が及ぼす生理心理的影響—内分泌系に与える影響—』日本健康心理学会第13回 大会発表論文集.
- 土居泰子・中内敏子・矢野保子(1994)「老人病院における化粧の効果」『月刊福祉』, 1994年5月号.
- 内閣府(2014)『高齢社会白書』平成26年版
- 中幡未絵・吉田寿美子(2006)「化粧は高齢女性を元氣する-A町化粧教室の実践」仙台大学院スポーツ科学研究科修士論文集,8(3).
- 野沢桂子(2006)「21世紀のメイクアップの有用性を考える 化粧に関する臨床 研究の展望—化粧療法の未来を考える—」『目白大大学院心理学研究科』巻:34 号.
- (2007)「対人恐怖傾向と化粧の効用意識との関連」『目白大学心理学研究』, 第3号.
- 松井豊・山本真理子・岩男寿美子(1983)「化粧の心理的効用マーケティングリサーチ」第21巻.
- 村沢博人・千村典生(1999)『美容文化論』社団法人日本理容教育センター.
- 森地恵理子・広瀬統・中田悟(2006)『メイクアップの心理的効果と生体防御機能に及ぼす影響』日本メナード化粧合研究所、日本福祉大学情報社会科学論集第9巻.
- 八田武俊・岩原昭彦・唐沢かおり・八田武志(2007)「日本中高年女性の化粧行動に関する研究—自意識との関係分析

の結果から一」人間環境学研究、5.

浜治世・日比野英子・藤田裕(1990)「化粧による情動活|生化による試
み」『日本心理学会第54回大会発表論文集』

日比野英子(2000b)「化粧の心理学入門①」『月刊総合ケア』第10
巻 第7号

吉田醇(1981)「メイクアップの効用」『日本化粧品科学会誌』，第52巻
余語真夫，浜治世，津田兼六，他(1990)「女性の精神的健康に与
える化粧の効用」『健康心理学研究』,vol.3,

