



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](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

중년여성의 신체이미지가 대인관계에
미치는 영향: 외모관리행동과
자아존중감의 매개효과

2022년 02월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

평생교육·인적자원개발 전공

이 정 미

교 육 학 석 사 학 위 논 문

중년여성의 신체이미지가 대인관계에
미치는 영향: 외모관리행동과
자아존중감의 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2022년 02월

부 경 대 학 교 교 육 대 학 원

평생교육·인적자원개발 전공

이 정 미

이정미의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2022년 2월 25일



주 심 철학박사 주동범



위 원 교육학박사 박은아



위 원 교육학박사 천성문



목 차

표 목차	iii
그림 목차	iv
 Abstract	 vi
 I. 서 론	 01
1. 연구의 필요성 및 목적	01
2. 연구 가설	08
3. 용어의 정의	09
 II. 이론적 배경	 11
1. 중년여성	11
2. 신체이미지	13
3. 외모관리행동	15
4. 자아존중감	17
5. 대인관계	19
 III. 방 법	 26
1. 연구대상 및 자료수집	26
2. 측정도구	28
3. 자료분석	31

IV. 결 과	33
1. 주요 변인의 기술통계	33
2. 주요 변인들 간의 상관분석	35
3. 경로모형 검증	37
4. 간접효과 분석	39
V. 논 의	40
참고문헌	46
국문초록	61
부록	
1. 신체이미지 척도	62
2. 외모관리행동 척도	63
3. 자기존중감 척도	64
4. 대인관계 척도	65

표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	27
표 2. 신체이미지 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	28
표 3. 외모관리행동 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	29
표 4. 자아존중감 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	30
표 5. 대인관계 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	31
표 6. 주요 변인의 기술통계 결과	34
표 7. 주요 변인 간의 상관관계	36
표 8. 경로모형의 적합도 지수	37
표 9. 경로모형 표준화 경로계수	38
표 10. 간접효과 유의성 검증	39

그림 목차

그림 1. 경로모형 표준화 경로계수	38
---------------------------	----



The Impact of the Middle Women's Physical Images on Controversy:
Effect of Appearance Management Behavior and self esteem.

Jeong Mi Lee

Lifelong Education & Human Resource Development

Graduate School of Education

Pukyong National University

Advisor : Seong Moon Cheon

Abstract

The purpose of this study is to examine the mediating effects of appearance management behavior and self-esteem in the influence of middle-aged women's body image on interpersonal relationships. To this end, a questionnaire was conducted on 368 middle-aged women living in Busan on body image, appearance management behavior, self-esteem, and interpersonal relationships. Also, SPSS 21.0 and AMOS 20.0 were used to examine the mediating effects of variables. To find out the relationship between the variables, path analysis was performed, and the significance of the indirect effect was verified to confirm the mediating effect.

The results of this study are: First, there is a positive relationship between middle-aged women's body image, appearance management behavior, self-esteem, and interpersonal relationships. Second, middle-aged women's appearance management behavior and self-esteem have a mediating effect on the relationship between body image and interpersonal relationships. These results suggest that the higher the body image of middle-aged women, the higher the appearance management behavior and the higher self-esteem, which has a positive effect on interpersonal relationships.

The results of this study show that middle-aged women who have accepted their physical aging at home, manage their appearance beyond the limits and acceptance of their aging, express themselves with confidence, engage in various social activities, and have smooth interpersonal relationships. It is intended to help them lead a happy life in the second act

of life by influencing them to form. Finally, based on the results of this study, suggestions and implications for follow-up studies were discussed.

Key words: Middle-aged women, body images, appearance management, self-esteem.



I. 서론

본 장에서는 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에서 외모 관리행동과 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위한 목적으로 연구의 필요성 및 목적을 제시하고, 연구가설 및 주요용어를 정의하였다.

1. 연구의 필요성 및 목적

현재 우리 사회는 급속한 경제성장과 사회문화의 발달로 삶의 질이 향상되면서 아름다움에 대한 욕구가 높고 이에 대한 개념도 다양화되고 있다(고선형, 2015). 따라서 사람들의 외모에 관한 관심과 노력이 절정에 달해 있다. 이러한 현상은 최근 건강하고 아름다운 동안 피부로 화제가 되었던 중년 여배우가 드라마에서 노출한 콜라겐 음료가 완판 대란을 일으켜 화제가 된 것(이데일리, 2021. 12. 08.)에서도 잘 나타나고 있다.

현대사회는 대중매체의 영향으로 인해 웹툰에 나올 것 같은 외모를 지닌 연예인들을 준거집단으로 삼아 그들을 닮고 싶고 그들처럼 관리하고 싶어 하는 욕망의 지배 속에 살아간다. 이러한 외모를 중요시하는 현재 한국의 문화는 긍정적인 측면에서 K뷰티, K패션, K피트니스 등으로 한국미용의 급성장이란 의미를 두기도 하지만, 이면에는 한국사회의 외모지상주의의 민낯으로서, 미디어에 노출된 신체이미지가 외모에 대한 ‘프레임’을 만드는 데 일조하고 있다고 지적된다(쿠키뉴스, 2021.03.06.). 외모지상주의 가치관이 형성된 사람은 미의 기준에 부합하는 외모를 갖추기 위한 행동을 하며, 이것이 인생에서 중요한 가치와 목표라 생각한다(설경옥, 박선영, 박지은, 2016). 또한 COVID-19로 재택근무와 마스크 착용이 일상화된 지금도 외모

를 업그레이드하기 위해 성형과 시술 관리를 하는 뷰티족이 증가하고 있다 (이데일리 뉴스, 2021.11.20.). 이렇게 현대사회에서 외모는 대상자를 판단하는 데 중요한 영향을 미치므로 복잡한 관계 속에 생활하는 현대인에게는 더욱 중요한 단서가 되어(김은혜, 김인숙, 2017) 외모 지상을 넘어선 외모 강박으로 심각한 문제가 되고 있다.

이러한 절실한 문제의 영향은 중년여성에게도 나타난다. 중년여성이란 ‘인생의 사계절’ 중 여름에서 가을로 넘어가는 제2의 전환점인 인생의 과도기로서 장년에서 노년 사이의 단계를 이르는 시기의 여성을 말한다(Paul Tournier, 1981; 정수정, 2017). 중년기에는 세포 노화와 면역물질의 기능이 감소 되기 시작하면서 질병이나 스트레스에 대한 저항력이 낮아지게 되며 다양한 신체적 변화를 겪는데(이지은, 2016), 이때 중년여성들은 호르몬의 변화와 신체적 능력의 저하 등의 노화 과정을 체감하게 된다(이선희, 권현용, 2013). 그렇지만 상업화된 언론, 광범위한 인터넷의 확산은 중년여성들에게 건강관리가 아닌 외모 중심주의의 몸 가꾸기라는 이중적 논리를 내세우면서 중년여성의 몸을 결점이 많은 몸으로 정의하고, 이상화된 몸의 이미지를 함께 제시하면서 이들에게 성형, 다이어트를 통해 젊고, 아름다운 몸을 만들고 가꾸며 지속적으로 옷이나 가방, 장신구를 구매하여 빠르게 변화하는 트렌드에 맞는 외모를 새롭게 만들어가도록 권유한다(한경희, 2015). 이에 발맞추듯 중년여성들은 자신들에게 만족스러운 체형이란, 매스 미디어에 등장하는 마른 체형과 수려한 외모의 중년 연예인들이거나, 대중들이 원하고 생각하는 주관적인 판단을 기준이라고 여기며, 그 기준에 맞추기 위해 많은 시간과 노력을 들인다(최종필, 2015). 선행연구에서 신체운동을 하는 중년여성들은 신체에 만족도가 높고 우울도가 낮으며(김홍설, 김대근, 2016), 중년기 여성의 토털 메이크업과 추구하는 이미지 유형이 자아존중감에 영향을 미치며(이찬주, 2021) 탈모 개선 두피관리는 중년여성들

의 스트레스를 낮춘다고 하였다(김민교, 2015). 즉, 중년여성들도 외모는 중요하며, 매스컴에 등장하는 중년 여배우들 같은 외모를 지향하여 운동과 식단조절을 하며 신체를 가꾸고, 피부관리로 아름다움과 젊음을 유지하면서 외모 평가에 민감하게 부응하는 신체이미지를 추구한다는 것을 예측할 수 있다.

신체이미지란, 자신의 신체에 대한 지각과 평가를 말하며 타인과의 상호작용에 중요한 요소로 작용한다(안채윤, 2019). 외모는 자신을 나타내는 하나의 도구로서 매력적으로 보이게 함은 인간관계 형성에서 긍정적으로 평가 받으려는 욕구로 작용하기 때문이다(이애숙, 2003). 중년여성을 대상으로 한 연구에서 중년여성의 모발염색 후 헤어컬러 만족이 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높아진다고 하였다(이도선, 2021). 자신의 외모나 신체 체형이 만족스럽지 못한 중년여성은 열등감, 대인기피증, 우울증 등을 느끼게 되고 이것은 가정이나 사회생활에도 많은 영향을 미치며, 자기효능감도 저하된다고 하였다(이미전, 2020). 또한 기독교 중년여성의 외적 이미지와 소그룹 공동체 활동은 상관관계가 있으며 기독교 중년여성의 외적 이미지 향상은 소그룹 공동체 활동의 적극적 참여에 도움이 되는 것으로 나타났다(양혜림, 2021). 이러한 선행연구들 가운데, 본 연구에서는 신체이미지와 대인관계와의 관계에 관심을 가지고자 한다. 대인관계란 한 사람이 자신의 환경을 둘러싸고 있는 주변인들과 맺고 있는 사람들 간의 사회적 상호작용으로서(배연희, 2011) 여성들은 남성보다 관계의 문제를 중요시하고(이진숙, 이운석, 2014) 자신의 정체성을 타인과의 관계 속에서 비교하며 생각하는 경향이 크기 때문에(Forrest & Mikolatis, 1986) 주변과의 대인관계에 매우 민감하다. 중년여성의 대인관계에서 느끼는 위기감은 중년남성이 느끼는 위기감보다 훨씬 강하게 나타난다. 특히, 가족관계 안에서의 역할 변화에 따른 정서적 공허함과 외로움이 중년여성의 위기감을 느낀다(황미옥, 2016). 또한 중년기 여성

의 자원봉사활동(김금자, 2021; 김영자, 2020; 신경해, 2019), 운동참여(박윤희, 2015; 이지현, 2019; 장다현, 2019), 재취업(김학주, 우경숙, 2004; 박노희, 2019), 여가활동(송영순, 2019) 등의 선행연구를 통해서 중년여성들이 사회활동을 통해 많은 사람과 접촉하며 대인관계가 확대됨을 알 수 있듯이 사회적 역할과 참여가 날로 증가하고 있는 전환적 시기인 현대사회에서 중년여성의 대인관계와 신체이미지의 연관성을 살펴보는 연구가 필요하다. 뿐만 아니라 시대적 상황에 따라 중년여성의 사회활동이 늘어나고 있지만 대인관계형성에서 자신감을 상실하거나 타인의 부정적인 반응 등에 의해 역기능적인 반응들로 연결되고 위기감을 더욱 느끼게 된다(이선희, 권현용, 2013). 이러한 중년여성의 대인관계는 현재 COVID-19 상황이라 부분적이었지만 위드코로나 시대로 접어들면서 예전의 범위로 다시 돌아갈 것으로 예상됨으로 영향을 받을 것으로 보인다.

이와 관련된 선행연구를 살펴보면 청소년을 대상으로 한 연구에서 외모에 대한 지나친 관심은 자신에 대한 열등감을 가지게 되고, 자신감을 상실하게 되어 위축되어 대인관계에도 영향을 미치게 된다고 보고한다(허한형, 2017). 또한 신체에 대한 타인의 긍정적 평가를 받은 학생은 사교적이고 우호적인 대인관계를 가진다고 한다(공선애, 2006). 대학생의 외모만족과 대인관계의 연관성을 살펴본 연구에서 여학생의 신체이미지 만족, 주관적 외모만족, 외모개선 욕구 모두 대인관계에 영향을 주는 것으로 나타났다(한세명, 2016). 대인관계에서 활동적인 중년여성들은 대인관계에서 신체외모가 중요하다고 생각하여 자신이 추구하는 이미지를 만들기 위해 노력한다고 하였다(김규리, 박순천, 2020). 수영에 참여하여 얻은 신체적 만족은 대인관계 요인에 가장 높게 영향을 미쳤다고 하였다(황인제, 2012). 이에 따라 외모만족과 신체이미지에 대한 긍정적인 평가가 대인관계로까지 영향을 끼칠 수 있다고 짐작할 수 있고, 중년여성도 신체이미지와 대인관계 간

의 상관 또한 다른 연령대 여성들만큼 높으며, 중요할 것으로 사료된다.

다음으로 중년여성의 신체이미지와 대인관계의 관계에서 대인관계를 향상시키는 변인으로 외모관리행동에 주목하고자 한다. 외모관리행동은 자신이 추구하는 이미지 표현과 타인에게 자신의 정체성을 표출하는 행동으로 (박소애, 2016) 중년여성들은 이제 자녀양육과 가사일에 지쳐 기미와 주름 살로 점철된 아줌마가 아닌, 더 젊어 보이고 아름다워지고 싶은 욕구로 외모관리행동을 하고 이렇게 관리된 외모는 긍정적으로 대인관계에 영향을 미칠 것이라 생각되어 진다.

이와 관련된 선행연구를 살펴보면 중년여성들의 추구하는 이미지와 패션 관리행동의 연구(김규리, 2016), 화장행동(정미영, 2018), 피부관리행동(이순영, 2019), 패션과 헤어스타일행동(김규리, 박순천, 2020) 등의 연구에서 대인관계와 외모관리행동의 상관이 있다고 하였고, 신체이미지와 피부건강관리에서 상관성이 정적인 관계로 매우 높게 나타났다고 하였다(문희정, 2010). 또한 외모관리를 할수록 대인관계에 긍정적인 영향을 미치며 외모 지향수준이 높을수록 대인관계가 높다(박도영, 2021)고 하였다.

중년여성 뿐 아니라 노인을 대상으로 연구에서는 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아효능감과 신체이미지는 완전 매개효과가 검증되었고 외모관리행동에 의해서 신체이미지가 긍정적으로 변화할 수 있기 때문에, 노년기에 부정적으로 변한 외모에 대한 적극적 관리를 통해 신체 이미지를 긍정적으로 향상시킨다면 궁극적으로 삶의 질이 향상될 것이라고 제언하였다(배정순, 2020). 외모관리행동의 매개효과를 알아보는 여대생의 퍼스널 이미지 만족도와 구직효능감과의 관계의 연구에서는 여대생의 내적, 외적 이미지는 패션관리행동과 매개한다고 하였다(김미경, 2018). 성인 남성을 대상으로 한 연구에서 신체이미지에 대한 지각이 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 모두 긍정적인 영향을 미치며(안채윤, 2019), 외모관

리행동 또한 자아존중감과 대인관계에 긍정적인 영향을 준다고 밝히고 있다.

이를 통해 신체이미지가 외모중심의 사회에서 중요한 요인이 될 수 있으며 긍정적인 신체의 외모를 위해 관리행동을 하고, 관리행동을 통해 높아진 신체이미지가 타인의 평가로 민감했던 외모 강박으로부터 벗어날 뿐 아니라 자신이 지향하는 몸으로 보여짐으로 인해 자신감을 가지고 사람들을 대하며 생활함으로써 삶의 질을 향상시킨다고 볼 수 있다. 그러므로 중년 여성의 외모관리행동은 신체이미지와 대인관계의 관계에서 매개 역할을 할 것으로 예상할 수 있다.

한편 중년여성의 신체이미지와 대인관계에 미치는 영향에서 또 다른 변인으로 자아존중감을 살펴보려 한다. 중년의 여성들은 자신에게 진행되는 노화로 인해 신체적 매력을 강조하는 사회적 분위기 속에서 상대적으로 스트레스, 불만과 열등감, 자아존중감 감소 등으로 나타나기도 한다(송유주, 2016). 자아존중감은 자기 자신의 존재에 대한 정서적 감정으로 자신의 외모에 대한 만족도는 자아존중감에 중요한 영향을 미치는 요소 중의 하나이다(이신숙, 2009).

중년여성의 자아존중감 관련 연구들은 40세 이상의 중년이 흰머리로 인해 받는 스트레스와 모발염색이 자아존중감에 영향을 미치며(배현서, 2018; 송유주, 2016; 이도선, 2021) 지속적인 운동을 하는 중년여성의 자아존중감이 신체적 자기개념 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다(장다현, 2019)고 하였다. 중년여성의 화장행동이 자아존중감과 대인관계에 영향을 미친다(정미영, 2018)고 하였다. 이는 신체적 노화와 변화의 과정에서 중년여성이 지향하는 혹은 타인이 평가하는 신체외모는 그들의 자아존중감에 긍정 혹은 부정적 영향을 미치고 이는 중년여성의 사회적 역할과 대인관계 시 영향력을 끼칠 것이라 생각된다.

대학생을 대상으로 한 연구(이소영, 이경순, 2019)에서도 남녀 대학생 모두 외모만족도와 대인관계 유능성을 자아존중감이 부분매개 하였고, 이와 같은 결과는 남녀 대학생이 자신의 외모를 긍정적으로 인식하도록 하는 동시에 자아존중감을 높이는 노력을 기울임으로써, 대인관계 유능성을 높일 수 있음을 시사한다고 하였다. 고등학생의 외모스트레스와 대인관계와의 관계연구(손영석, 2012), 중학생의 외모만족과 대인관계와의 관계연구에서도 자아존중감은 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다(장봉실, 2017). 이러한 점을 볼 때, 외모는 사회적 성공뿐만 아니라 개인의 행복과도 관련(Leary, 1995)이 있기 때문에 사람들은 그만큼 타인의 시선과 평가에 신경을 쓴다. 현대사회에서 외모를 빼놓고는 자신을 설명할 수 없듯 긍정적인 외모는 자신감을 가지고 타인을 대할 때 중요한 요인임을 가정할 수 있다.

위의 내용들을 종합하여 보면, 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계는 상관이 있음을 가정할 수 있다. 또한 중년여성의 신체이미지와 대인관계의 관계에서 외모관리행동과 자아존중감은 매개효과를 확인할 필요가 있다. 외모등급제, 외모서열화 등의 외모판단이 일상이 되고, 외모강박이 만연한 사회구조 가운데 중년여성들이 지각하고 추구하는 신체외모가 그들의 확장되어가는 대인관계와 어떠한 관계를 갖는지 주목하는 것은 가치 있는 연구과제가 될 것이다. 그러나 신체이미지와 대인관계의 연구는 주로 성장기 속에서 신체외모의 변화를 겪는 청소년(김창연, 2010; 이은미, 김유정, 2017), 교복에서 벗어나 화장 패션 등의 외모관리를 하는 대학생(김한홍, 김선주, 2013; 박소영, 구상미, 2020; 윤은영, 2012; 한세명, 2019) 등의 한정된 집단에서 연구되어 왔다. 외모의 높은 기준점을 제시하는 현대사회에서 중년여성이 인식하는 자신의 신체이미지와 생명연장의 시점에서 중년여성의 사회참여가 활발해지고 있는 사회적 분위기 가운데 거의 전무한 중년여성의 대인관계의 관계연구는 유의미할 것으로 보인다.

본 연구의 목적은 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 주는 영향과 외모관리행동과 자아존중감의 매개효과 검증을 통해서 중년여성의 적극적인 관리행동을 통한 긍정적인 신체이미지를 갖게 하고 자아수용과 인식변화에 도움을 주어 사회활동이 활발해지고 있는 중년여성들에게 도움을 주고자 한다. 연구 결과는 중년여성을 대상으로 한 평생교육프로그램과 상담 개입에 기초자료를 제공하고 신체이미지를 높일 수 있는 다양한 외모관리행동을 위한 유용한 정보를 제시하여 생의 제2막을 시작하는 중년여성이 아름답고 행복한 삶을 영위하는데 기여할 것이다.

2. 연구 가설

본 연구는 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에서 외모관리행동과 자아존중감의 매개효과를 알아보고자 해 있다.

본 연구에서 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1. 중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계 간에는 관계가 있을 것이다.

연구가설 2. 중년여성의 신체이미지와 대인관계의 관계에서 외모관리행동과 자아존중감은 매개할 것이다.

3. 용어의 정의

가. 중년여성

중년여성이란 40세~60세의 시기로 인생 단계에 있어서 결정적 전환의 시기 혹은 변동의 시기(김명자, 1989)를 말한다.

본 연구에서의 중년여성은 40세 이상 60세 이하의 여성을 말한다.

나. 신체이미지

신체이미지란 개인이 자신의 마음속에 그려지는 신체상(像) 즉, 신체를 자기 자신으로 그려내는 방법으로 정의한다(Schilder, 1975).

본 연구에서는 신체이미지는 Cash(1990)가 개발한 신체이미지 척도(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)를 조선명, 고애란(2001)이 번안하고 고선형(2015)에서 사용한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

다. 외모관리행동

외모관리행동이란 이상적인 외모로써 변화하는 것에 대한 긍정적 사고방식이며, 자신에 대한 만족감을 얻을 수 있는 정체성 도구로 정의한다(고선형, 2015).

본 연구에서는 외모관리행동은 Lennon와 Rudd(1994)가 개발한 외모관리행동 척도(Appearance Management Behavior Scale)를 고선형(2015)이 수

정 보완한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

라. 자아존중감

자아존중감이란 자기 자신을 가치있고 긍정적인 존재로 생각하며, 존경하고 바람직하게 여기는 자아에 대한 평가라고 정의한다(Rosenberg, 1965).

본 연구에서 자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 전병제가(1974)가 번안하고 김성령(2016)가 수정 보완한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

마. 대인관계

대인관계란 둘 이상 사람들 간의 역동적이며 지속적인 상호작용의 복합적인 패턴으로, 서로에게 주관적이고 인간적인 측면에서 상대방에게 지속적인 관심을 보임으로써 형성되는 관계로 정의한다(황보식, 장해숙, 2016).

본 연구에서 대인관계는 Warner(2007)가 개발한 대인관계 척도(Relationship Change Scale)를 (주)PSI 컨설팅이 번안한 도구를 정태영(2011)이 수정하고 타당화한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

II. 이론적 배경

본 장에서는 변인들에 대한 개념과 선행연구 고찰을 통해 이론적 배경을 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계 순으로 기술하였다.

1. 중년여성

중년여성이란, 인생의 전반에서 후반으로 바뀌어 가는 전환점의 시기의 여성으로 표현한다(기성진, 2008). 중년기에 관한 개념을 처음으로 발달시킨 Jung은 40세 전후를 행동과 의식의 탈바꿈이 발생하는 결정적 전환기로 보고 40세 전후하여 인생의 전반부까지 무시되어 잠재되고 있던 보다 본능적이고 적나라한 자아가 출현하면서 개별화 과정이 두드러지게 나타나며 성장을 위한 새로운 조건을 제시한다고 하였다(김명자, 1989).

일반적으로 쓰이는 중년여성의 개념을 살펴보면 결혼 후에 출산과 육아가 끝난 시기를 말하며 신체적으로 서서히 노화기에 접어들고 정신적으로 인생에 대한 경험과 지혜를 가졌으나 지나간 세월에 대한 흔적과 아쉬움의 이중성을 함께 가진 인생의 절정기라고 볼 수 있다(양태순, 2007).

하지만 중년여성은 주부로서 역할이 갖는 비전문성과 비구조적인 성격으로 자녀의 성장과 독립으로 인해 무력감과 허탈감 등을 겪게 되고, 이로 인해 자아개념의 저하를 느끼게 되며, 주부의 역할과 반복적인 가사노동으로 인해 많은 중년여성은 주부로 겪는 생활스트레스와 그에 따른 위기감을 경험하기도 한다(김나연, 2013).

이러한 변화의 중점에 서 있는 중년기는 신체적 특성, 심리·정신적 특성, 사회적 특성 등으로 살펴볼 수 있다.

첫째, 신체적 특성으로 살펴보면, 중년기는 신체적으로 발육 발달이 최고점을 넘어서 내리막길에 접어드는 시기이다(고미영, 2019). 중년여성은 폐경을 경험하고 호르몬의 변화로 갱년기를 겪게 되면서 서서히 신체적 노화가 진행된다. 40대 이후는 비만율이 급속도로 증가하여 연령층이 높을수록 비만 여성의 분포도가 높아지고(김효숙, 이명희, 2008) 피부는 점차 탄력성을 잃고 주름이 생기며, 신체 유연성이 떨어지며 근육과 관절이 굳어가는 과정을 겪게 된다(신현경, 김종혁, 안을섭, 2008). 흰머리와 탈모 또한 외관상 노화를 나타내는 대표적인 상징 중의 하나이다. 또한 중년의 신체는 내적으로도 변화하는데, 시각, 청각, 미각, 후각 등 여러 감각의 예민성이 감소되면서 질병에 걸리는 경향도 증가한다(송유주, 2016).

둘째, 심리·정신적 특성을 살펴보면, 중년여성은 폐경기를 겪으며 늙어가는 것에 대한 분노, 무가치함, 슬픔, 허무함을 느끼며 여성으로서의 매력을 상실하는 것에 대한 스트레스로 인하여 삶의 의미와 가치를 잃어버리기 쉽다(박정원, 최명순, 2007). 배우자나 주변 친구들의 사망에 따른 심한 스트레스에 노출되기도 하고(문행자, 2010) 본인 역시 죽음의 공포에 노출되어 당혹감과 고통에 빠지기도 한다. 이것이 지나치면 심리적인 영향으로 일종의 건강 염려증에 대한 증세도 나타나게 된다(최경화, 2012). 가정 내에서는 자녀의 성장과 독립에 따라 가정 내 역할 변동이 생기고 이런 변화에 적응하지 못하면 ‘빈둥지 증후군’으로 인해 소외감과 상실감, 우울감 등을 경험하게 된다(장윤신, 2020). 반면, 가정에서의 엄마와 아내의 역할이 약화됨에 따라 사회적 네트워크와 친구들과의 대인관계와 다양한 역할을 통해 삶의 만족도를 높이기도 한다(차영란, 김기범, 전경숙, 2007).

그러므로 인생에 있어서 중년기란, 신체적으로는 성숙의 정상을 넘어가면서 조금씩 노쇠현상이 나타나고, 정신적으로는 ‘완숙해 가는 인생의 황금기’라고 말할 수 있다(심영실, 2014). 자아 심리학자들은 중년기에서 나이가

들수록 성 역할, 시간 조망, 자아통제 방식, 자아개념 및 자아정체성, 동기, 가치, 흥미, 생애의 구조 등 다양한 심리, 사회적 현상들이 변화하고 있음을 밝혔으며, 중년기가 성격 변화의 시기임을 주장하고 있다(황주연, 2007).

2. 신체이미지

신체이미지란 우리 마음에 형성하는 우리 자신의 몸의 형상이다(Fisher, 1986). 이것은 사회에 속한 자신, 이념, 가치, 목표, 타인이 자신을 보는 견해 등에 영향을 받아 이루어지는 기초적인 개념이다(고선형, 2015).

신체이미지를 연구한 학자들에 따르면 신체이미지는 외모 및 신체와 관련된 감정 등을 포함하여 형성되며 자아발달의 기본이 되고 성격 형성에 영향을 미치는 개념이라고 하였다(Freud, 1961). 외모와 관련한 우리의 인식, 신념, 생각, 느낌과 행동을 모두 포함하는 것이라고 정의하였으며(Cash, 1990) 일반적으로 신체이미지는 신체적 매력이라고 생각하지만, 단지 감정에 의해서만 영향을 받는 것 외에도 인간의 행동 및 정신작용에도 큰 영향을 준다고 하였다(Garner, 1997). 공통적으로 학자들은 신체이미지가 외적인 것 뿐만 아니라 주관적이고 내적세계와 연관되어있다는 소견을 보인다. 특히, Cash(1990)는 외모적 요소는 자아인식에 영향을 미쳐 자신의 외모가 아름답다고 여기는 사람들과 그렇지 않은 사람들 간에는 자신감에서 큰 차이를 보이고 신체적 외모는 신체의 크기를 지각하는 지각적 요인과 외모에 대한 전반적인 지향성, 평가, 태도 등의 주관적 요인들로 구분되어진다고 보았다(고선형, 2015).

반면, 신체이미지가 사회적인 영향에 대한 성격을 가진다고 주장하는 학자들도 있다. 신체이미지는 사회적으로나 문화적인 기준으로 많은 영향을 받기 때문에 새로운 환경과 자극을 통해서 변화한다고 하였으며(Kaise,

1990), 또한 신체이미지의 특성에 대해 신체적 매력은 사회적 기준에 의하여 결정되고 사회현상에 따라 항상 변화하는 속성을 가진다고 하였다(Cash(1990).

종합해보면 신체이미지는 자신의 신체에 대한 경험을 통해 자신을 인식하는 수단이자 자신이 속한 사회에서 상호작용을 통해 학습되어 형성되는 지는 주관적 심상이다(안채윤, 2019)

신체이미지에 대한 선행연구를 살펴보면 신체이미지는 심리적 안정감을 주어 외모자신감을 갖고 심리적 의욕과 적극성을 띄게 하고(장혜선, 2014), 긍정적인 자기표현력을 갖게 한다(김주은, 2011). 또한 생활스포츠 참여행동을 높이고(장승우, 2019), 자아존중감을 높여 적극적으로 자신의 생활을 영위하게 하며 이는 대인관계에도 원만하게 유지하게 하는 경향이 있다(이현직, 2007). 반면에 부정적 신체상의 연구에서는 신체이미지를 부정적으로 지각하면 낮은 자아존중감을 보이고 우울 정도가 심하였으며 자아개념이 낮다(이경희, 1992). 즉, 긍정적인 신체이미지는 자아존중감을 높이고 심리적 안정감을 주어 외모에 대한 자신감으로 자신을 표현하여 대인관계에 긍정적으로 영향을 미칠 것이라고 가정해볼 수 있다.

지금껏 신체이미지의 연구는 신체변화와 자기인식이 중요한 청소년을 대상으로 주로 이루어졌다. 하지만 현대사회는 매스컴에 등장하는 나이를 가늠할 수 없는 중년 여배우들의 영향으로 중년여성의 외모에 대한 관심이 증가하고 중년여성들은 건강하고 젊어 보이고자 하는 욕구를 가지고 자신의 신체이미지를 긍정적으로 변화시키려는 인식이 늘어나고 있다(김분덕, 2004). 또한 사회적으로도 현대의 중년여성은 이전과는 다르게 고학력을 기반으로 한 적극적인 사회활동과 경제활동을 통해 중년여성의 역할이 커지고 있는 시점이다(허정화, 2016).

이를 미루어볼 때, 중년여성들이 주름과 흰머리, 늘어나는 체중 등의 노

화로 인한 신체의 변화를 부정적으로 받아들이던(Dikelaamann & Galloway, 1975) 과거와는 달리 긍정적으로 신체이미지를 받아들이면 사회로 진출하고 많은 여가생활을 하고있는 중년여성의 대인관계에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 예측할 수 있다.

3. 외모관리 행동

외모관리행동이란 자신의 신체와 외모를 사회에서 요구되어지는 이상적 미의 기준으로 변화시키고 건강하고 아름다운 외모향상을 위하여 노력하는 행동을 의미하는 것이라고 할 수 있다(강평미, 2017).

외모관리행동을 연구한 학자들을 살펴보면 외모관리행동은 의복착용행동을 통한 자기표현임과 동시에 자신의 인상관리를 위한 하나의 수단이고(Kaiser, 1990; Solomon, 1983) 자기표현과 미적 욕구를 충족시키는 표현양식이며(Workman & Johnson, 1991) 실제 외모와 이상적 외모의 차이를 줄이기 위한 방법이며(Strauman et al., 1991), 원활하고 효율적인 의사소통을 하기 위한 표현(Theberge & Kernalleguen, 1997)이라 하였다. 외모관리행동은 타고난 외모만이 아닌 관리행동을 통해 더 나은 외모로 자신을 표현하여 효율적인 의사소통과 사회생활을 하는 도구라 할 수 있다.

현대사회는 생활수준이 향상되고 마스크를 통한 외모에 대한 많은 정보의 노출로 인해 외모에 대한 관심이 여성, 남성뿐만 아니라 모든 연령대로 확대되고 있다. 또한 성품과 인성으로 사람을 평가하던 과거와는 달리 외모지상주의 시대를 맞아 외모로 평가받고, 심지어 상대와 비교해서 더 나은 외모는 경제, 직업, 성격, 대인관계까지도 더 괜찮아보이는 후광효과로 나타난다(김해선, 2017). 그러므로 사람들은 외모의 단점이나 콤플렉스를 극복할 수 있다는 희망으로 시간·노력·투자를 아끼지 않고 외모관리를 한

다(정지영 외, 2006). 그리고 다이어트, 운동, 헤어스타일링, 피부관리, 미용 성형 등의 외모향상의 행동을 통해 타인에 비추어진 자신의 이미지를 만들어가고, 그 이미지를 내면화시키려고 외모관리행동을 하게 된다(오별, 2012).

외모관리행동 선행연구를 살펴보면 피부관리를 통해 만족감이 높아지면 자기효능감, 자기존중감 및 행복감이 향상되며 선택한 행동에 대하여 확신을 갖게 되고 긍정적이 된다고 하였으며(김정숙, 2010), 심리적, 정서적 정신건강상태에 효과적이라고 하였다(이순희, 2009). 화장을 통해 자신의 이미지를 강화하면 자신감을 얻고, 타인에게 효과적으로 어필하려는 자기만족적 심리를 높이는 효과를 얻게 되며 이는 대인관계나 사회생활에 있어 필수적이며 대인관계를 원만하게 하는 요소로 작용된다고 하였다(김명리, 김주덕, 2005). 그 외에도 직무만족(박창수, 2020), 심리적 안녕감(박혜원, 2014; 이하정, 허정록, 2020; 최지수, 2021), 자아존중감(박소애, 2016; 손가빈, 2018; 임우정, 2017) 등에 영향을 미친다.

중년여성은 신체적 노화로 인해 외적인 아름다움 상실에 대한 불안을 갖고 있으며, '늙음'의 낙인으로 벗어나기 위해 실제 연령보다 5-6세 더 젊게 지각하려는 경향이 있다(이은정, 2017). 또한 외모뿐 아니라 급변하는 정보화 시대에 새로운 정보와 사회변화에 민감하게 반응해야 버텨나갈 수 있는 상황에서 느끼는 스트레스와 우울감을 외모관리행동을 통해 해소하는데 도움이 된다(김민희 2015). 그래서 중년여성들은 그들의 아름다운 노년의 삶을 대비하기 위하여 주거, 먹거리, 패션, 운동과 같은 삶의 방식들에 많은 관심과 투자를 아끼지 않으며(손가빈, 2018). 외모관리를 통해 외모에 대한 자신감과 생활의 활력과 즐거움을 증대시켜 정신적 안정에 좋은 영향을 미친다(허영도, 2011).

이와같이 선행연구들을 통해 중년여성들에게 외모관리행동의 중요성을

확인할 수 있다. 그렇지만 외모관리행동의 연구에서 그칠 뿐 더 나아가 외모관리행동이 외모만족(김지현, 2015; 손가빈, 2018; 연경희, 2005), 삶의 질 향상(이선옥, 2014), 행복(김광희, 2019; 이순영, 2019) 구체적으로 중년이후의 삶에 어떻게 영향을 끼치는지에 대해서는 연구는 부족하다. 여성의 인구가 늘어나고 여성의 사회에 끼치는 목소리가 높아지고 있는 시대에 사회에 나가서 활동하고 여가생활을 즐기는 중년여성들의 외모관리행동이 대인관계에 매개하여 영향을 끼치는지 알아볼 가치가 있다.

4. 자아존중감

자아존중감이란 한 사람이 자기 자신을 소중히 여겨 가치를 두거나 인정하거나 스스로를 좋아하는 정도 또는 자신의 진가(Worth), 가치(Value), 중요성에 대한 총체적 감정적 평가로 정의할 수 있다(Blascovich & Tomaka, 1991). 자아존중감은 자아개념의 하위요인으로서 자아개념은 ‘나는 누구인가?’라는 질문에 자기 스스로에 대한 주관적이고 포괄적인 평가라고 한다면 자아존중감은 ‘나 자신에 대해 어떻게 생각하는가?’에 대한 대답이라 할 수 있다(김경하, 2013). 즉, 자기자신에 대하여 존재의 가치와 존경의 정도를 스스로 평가하여 자신을 긍정적이거나 부정적이게 인식하는 것을 말한다.

자아존중감에 대한 학자들의 연구를 살펴보면 자아존중감은 자기 자신을 가치있고 긍정적인 존재로 생각하여 존경하고 바람직하게 여기는 자아에 대한 평가이고(Rosenberg, 1979), 타인으로부터 관심과 인정을 받기 원하는 인간의 다섯 가지 욕구 중의 하나로서 자신을 관심, 인정, 존경받을 만한 존재라고 느끼는 정도(Maslow, 1974)라고 말하고 있다. 또한 자기자신에 대한 긍정적이고 유능한 개인적 가치(Coopersmith, 1967), 타인이 자신을

존중해 주기 때문에 갖게되는 측면과 스스로 자신의 가치를 높게 생각하는 측면(Baumgardner & Ceorhwea, 2009)라고 하였다. 정리하자면, 자아존중감은 자기내면에 지니고 있는 강력한 힘이자 정신건강의 핵심으로(윤양희, 2010), 상황에 따른 주관적 자아평가가 자기가치를 높이고 명백한 주체성을 갖게하여 긍정적인 자아인식으로 사회, 학문, 신체 등의 다차원적인 측면에서 자신을 인식하게 만드는(박미현, 2008) 인간의 삶 전체를 일컫는 정신세계의 완결점으로 정의된다(박경혜, 2017).

그렇기 때문에 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존중하고 가치 있는 존재로 여기고, 자기발전과 증진을 기대하며 자기자신을 좋아하는 느낌으로 표출된다. 그래서 현재에 더 많은 행복감을 갖고 새로운 일들을 시도한다(이인자, 이경희, 신호정, 2012). 반대로 자아존중감이 낮은 사람은 자신이 무능하다고 생각하고(Baumeister & Tice, 1985), 자신의 가치를 인정받지 못한다고 생각해서 의욕을 잃고 열등감에 빠져서 인간관계에 부정적인 영향을 미치게 된다(조금이, 2008).

특히 인간의 자아, 자아개념, 자아존중감 및 주체성의 형성과 발달에 있어 상호영향을 주고 받는 것은 신체상이다(Haber, 1982). 신체상은 자아 정체에 기초를 이루는 사회적 산물로서(Norris, 1970), 자아존중감과 밀접한 상관관계를 이룬다. 이것은 자아존중감이 인간의 행동을 이해하는 핵심 요소의 하나로 작용하기 때문이라 하였다(Freeman, 1986; Sonstroem & Morgan, 1989).

신체와 자아존중감에 관련된 선행연구를 살펴보면, 신체에 대한 만족도가 높으면 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 반대로 자아존중감이 높아도 신체에 대한 만족도가 높다는 연구(Secord, 1954), 모든 연령에서 신체적 매력에 대한 인식이 높을수록 자아존중감이 높다는 연구결과를 발표한 연구(양계민, 1993)가 있다.

중년여성을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 헤어스타일(공영희, 2012; 이도선, 2021), 메이크업 만족도(김혜일, 2020; 이찬주, 2021; 정미영, 2018), 네일미용관리(신혜숙, 2016), 의복태도(허정화, 2016), 피부관리(김정숙, 2009; 김지현, 2015; 신영훈, 2018) 운동프로그램(박윤희, 2015; 장다현, 2019), 노화(송유주, 2016), 폐경(유소빈, 2005), 비만(배진아, 2004; 이은영, 2016) 등의 신체와 관련된 변인으로 자아존중감과 상관이 있다고 하였다. 이를 통해 중년기의 여성들은 나이가 들수록 폐경과 갱년기를 경험하며 것으로 비롯한 급격한 체력저하 및 면역력의 저하로 질병에 노출되거나 신체적, 기능적인 저하를 경험한다. 이것은 우울, 불안, 대인관계 위축과 같은 사회, 심리적 요인으로까지 영향을 미치게 된다(이순영, 2019). 뿐만 아니라 현대의 중년여성들은 미디어에 의한 미의 기준의 상향, 젊음에 대한 사회적 압박 등으로 이런 환경에 빚대어 자신의 노화를 바라보며 더욱 좌절을 느끼고 외모에 대한 부정적 자기지각을 갖게 되어 자아존중감이 낮아진다(손가빈, 2016; 송유주, 2016)고 보고한다. 이러한 연구 결과를 통해 중년여성도 자신의 신체지각으로 스트레스를 받고 다른 심리적 요인으로 변화됨이 예측가능하며 자아존중감을 높이기 위해서 신체이미지 수준을 높이는 방법이 모색되어야 한다.

그러므로 선행연구에 따라 신체이미지 수준이 높을수록 자아존중감이 높아지며, 중년여성의 신체이미지가 자아존중감에 정적인 영향을 미칠 것임을 예측할 수 있다.

5. 대인관계

대인관계란 한 사람이 자신의 환경을 둘러싸고 있는 주변인들과 맺고 있는 사람들 간의 사회적 상호작용으로 정의된다(배연희, 2011). 인간은 타인

과의 관계 속에서 계속된 상호작용을 통해 사회적 존재로서의 무수한 경험들을 배우며 성장한다. 그런 과정을 통해 행복감과 소속감, 긍정적 유대감을 경험하기도 하고 불안과 상처, 소외, 좌절감 등 부정적인 경험을 하기도 한다(이지현, 2003). 사회적 존재이자 관계적 존재인 인간은 무수한 사람들 속에서 이러한 경험을 해나가면서, 타인들과의 대인관계가 만족스럽고 조화로울 때 보다 완성된 인간으로 발전할 수 있다(이영주, 2006). 그러나 그렇지 못한 경우에는 성장과 발달이 저해되고 부적응으로 인한 고통을 경험하게 된다(한광희, 1986).

대인관계를 정의한 학자들을 살펴보면 Sullivan(1953)는 인격형성과 정서감의 발달에 결정적 영향을 미치게 된다고 하였고, 대인관계는 인생에서 가장 소중한 것이라고 언급하였다(Emmons, 1999). Leary(1995)는 행동적인 면을 강조하여 대인행동에 대해 상징적인 것과 관련된 행동이며, 상대방의 명백하고 의식적인 행동이라고 말한다. Heider(1964)는 “대인관계를 개인이 타인에 대해서 어떻게 생각하고 있으며 어떻게 느끼는가, 그는 타인을 어떻게 지각하고 있으며 타인에 대해 어떠한 행위를 하는가, 타인에게 무엇을 기대하는가에 대한 심리적 지향성의 양식”이라고 정의하였다. 즉 대인관계는 타인과의 관계에서 상호 간에 주고받으면서 만들어지는 인간의 삶에서 가장 중요한 심리적 정신적 작용이라고 볼 수 있다. 대인관계는 인간의 삶의 질을 향상할 수 있는 결정적 요소이기 때문에 다양한 문제와 갈등에 대처할 수 있는 노력이 필요하며 만족스러운 대인관계를 형성하여 건강한 삶을 유지하도록 노력하여야 한다(장석진, 연문희, 2009).

대인관계와 관련한 선행연구 살펴보면, 중·고등학생을 대상으로 한 연구에서 중·고등학생들이 자신의 외모에 대해 긍정적으로 인식할수록 정서적으로 안정되며 대인관계를 적응적으로 해나가는 데 영향을 미치는 것으로 나타났다(이희선, 2015). 여대생을 대상으로 신체상, 외모관리행동 및 심리

사회적 건강과의 관계연구에서는 심리사회적 건강은 건강심도나 체중조절 의도와 유의하였고, 심리사회적 건강은 신체상과 헤어관리행동에서 정적인 상관관계를 나타내었다(이인숙, 양윤미, 2015). 20~30대를 대상으로 화장행위의 만족도와 대인관계 관련성 연구에서는 화장을 함으로써 자기충족감과 심리적 안정감을 느끼며 화장의 가치를 상대방에 대한 예의나 아름다움에 두는 여성의 경우 화장도가 높고 화장행위에 만족감을 느끼는 사람이 대인관계 성향에서 긍정적이고 우호적이라고 하였다(배주윤, 2003).

이러한 선행연구를 통해 긍정적인 외모에 대한 인식이 심리적으로 자신감을 심어주고 타인과의 관계에서 긍정적으로 작용함을 살펴볼 수 있다. 또한 중년여성을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 중년기 여성의 화장행동이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향에서 중년기 여성의 화장행동이 대인관계의 각 하위요인들과 관계에서 자아존중감을 매개변수로 하여 화장행동은 대인관계에서 자아존중감에 의해 매개 되는 것으로 부분매개의 변수임을 검증하여 40-50대 중년기 여성들의 화장행동은 자아존중감과 대인관계에 유의미한 영향을 미친다고 보고 하였다(정미영, 2018). 자기에성향이 외모관리행동 및 대인관계에 미치는 영향의 연구에서는 자기에성향이 높을수록 외모관리행동 및 대인관계에 더 많은 영향을 미치며, 사회활동이 많아짐에 따라 대인관계가 활발해져 자신의 외모관리에 신경과 노력을 많이 한다고 언급하였다(송지현, 2020).

따라서 이러한 선행연구를 통해 중년여성의 삶에서 외모관리행동과 자아존중감이 상호관련이 되어 대인관계에 영향을 끼침을 예측가능하다.

6. 변인들 간의 관계

가. 신체이미지와 대인관계

외모는 사회관계 속에서 소통이며 개인의 가치로 외모에 대한 지각은 자신이 아닌 타인에 의해 영향을 받는다(Shilling, 1993). 외부활동이 많을수록 신체이미지에 신경을 쓴다고 보고하고 있다(고선형, 2015). 신체에 대한 불만족으로 자신감을 잃게 되면 다른 사람들의 시선을 지나치게 의식하여 위축되고 자신을 평가절하하기 쉬우며(김용학, 2005), 자기비하나 자기부정, 자포자기로 인해 자기효능감이 저하되며 외모에 대한 불만족이 결과적으로 대인관계를 기피하는 현상으로 발전하게 된다(강영숙, 2007).

대상 간의 선행연구에 따르면, 중·고 여학생을 대상으로 한 연구에서 외모에 대한 관심이 높은 학생의 대인관계가 더 좋은 것으로 보고하였고(강갑원, 2019), 외모에 불만을 가진 대학생은 사회적으로 위축되고 사회생활에서 타인들에게 좋은 대우를 받지 못하게 된다고 보고되고 있다(Cash & Pruzinsky, 1990). 성인을 대상으로 한 연구에서도 자신의 신체에 대한 관심이 높을수록 대인관계도 원만하고 만족스러운 것으로 나타났다(장혜선, 2014).

중년여성을 대상으로 한 선행연구에서도 지속적으로 운동에 참여한 중년여성이 신체를 평가하는 수준이 향상될 수 있다고 보고된바 있으며(Alfermann & Stoll, 2000), 생활체육에 참여하는 중년여성들은 신체적 자기개념이 향상하고(송주병, 2007) 이는 생활체육을 통해 형성되는 신체적 자기개념의 증가는 중년여성들의 대인관계에 긍정성으로 전이되어 작용함으로 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치게 된다고 하였다(윤원

정, 2017).

또한 이상적 신체 추구 행동을 통한 신체만족은 신체에 대한 칭찬과 부러움의 말을 들었고 자신에 대한 사람들이 인정해 주고 신뢰하는 말을 통해서 사회적인 가치를 느꼈으며 자신의 건강하고 아름다운 신체로 인해 사회적 관계가 호전이 된다고 하였다(유현아, 2014).

앞에서 살펴본 선행연구들을 근거로 중년여성이 지각하는 신체이미지는 대인관계에 영향을 줄 것으로 예측된다.

나. 신체이미지, 외모관리행동과 대인관계

선행연구를 살펴보면 신체이미지에 대한 지각이 외모관리행동과 대인관계에 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 신체이미지를 지각하고 평가하는 수준이 높을수록 외모관리를 적극적으로 하고 외모를 가꾸으로써 대인관계에서도 자신감을 갖는 것으로 파악된다고 하였다(안채윤, 2019). 신체이미지의 외모 관리 행동에 매우 중요한 요인이며, 외모지향이 높을수록 외모관리행동을 많이 하게 되고(권선희, 이지혜, 2021), 외모평가의 수준에 따라 식생활이 달라지고 다이어트로 신체관리를 하며 외모관리 행동에 더 신경을 썼다(임은진, 하준호, 이계정, 2017).

또한 외모에 대한 평가, 외모 관리 행동을 향상시키기 위해서 외모관리 행동 긍정적일수록 대인관계에도 영향을 끼친다. 신체적 매력은 우월한 여성은 외모가 자아존중감이나 대인관계에 영향을 미치기 때문에 직장의 성공과 관련이 있다고 보고하였다(임창희, 2005). 신체이미지의 외모지향은 모든 외모관리행동에 영향을 미치며, 타인의 시선을 의식하는 사람일수록 외모관리 행동에 적극적이며 사회생활을 활발히하였다(장혜선, 2014).

중년여성들도 외모관리를 통해 자기만족을 높이고 대인관계에 긍정적 영

향을 주기 위해 노력한다. 중년여성의 바람직한 외모관리는 중년여성 스스로 긍정적인 바람직한 자세를 갖게 해주며 타인에게 호감을 줄 뿐 아니라 사회생활에서도 자신감을 갖도록 하며 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다(차은정, 이순희, 2020).

이를 통해 중년여성은 만족스러운 자신의 신체이미지를 높이기 위해 외모관리를 하고 이로 얻어진 자신감은 타인과의 관계에서도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 추측할 수있다. 본 연구에서는 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 영향을 주는지 확인하고, 중년여성의 신체이미지와 대인관계에서 외모관리행동의 매개효과를 살펴보고자 한다.

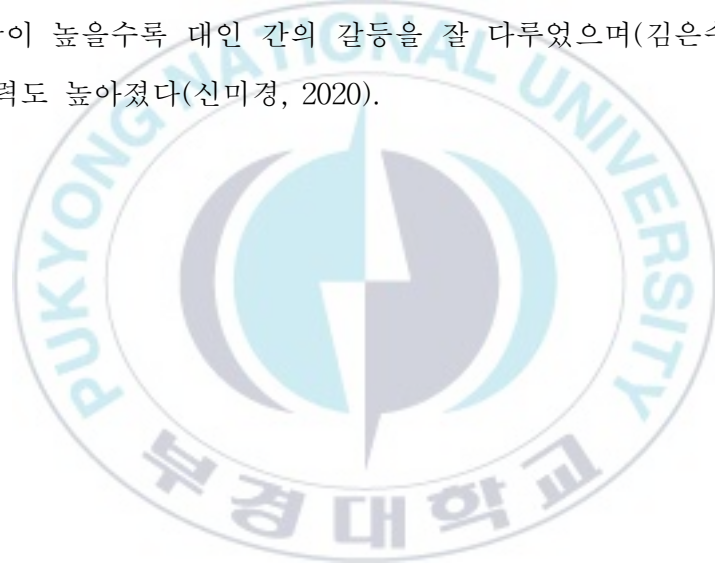
다. 신체이미지, 자아존중감과 대인관계

선행연구에 따르면 자아존중감이 높은 사람이 외모만족도가 높은 것이 아니라 외모에 만족하는 경우에 높은 자아존중감을 갖는 경향이 있다고 하여 외모만족도와 자아존중감 간의 인과관계를 밝혔다(이윤정, 2004). 이는 대인관계에까지 영향을 미쳤다(박소영, 구상미, 2020). 이런 결과를 통해 신체이미지가 자아존중감을 매개하여 대인관계에 영향을 준다는 것을 추측할 수 있다.

외모에 대한 내적 자신감은 자기자신을 가치있는 사람이라고 생각하고 특히 어떠한 세부적 자기평가보다 신체적 외모의 지각이 자기 존중감을 예언하는데 가장 강력한 결정요인임을 규명하였다(Harter, 1990). 반대로 Secord와 Jourard(1953)는 연구에서 외모에 대한 부정적인 인상을 갖고 있으면 낮은 자기 존중감을 갖고 불안수준이 높고 자기표현에 어려움을 경험한다고 하였다. 이처럼 외모가 자신의 이상적인 신체상과 비슷할수록 스트레스가 감소하고 자아존중감이 향상된다(이수경, 고애란, 2006; 이신숙,

2009).

또한 개인 스스로의 신체이미지는 자아개념과 자아존중감에 영향을 미쳐 사회활동에도 크게 영향을 미친다(문소미, 2004). 아름답지않은 외모는 사회적으로 위축되고 사회생활에서 타인들에게 좋지 못한 대우를 받지 못하고(Cash & Pruzinsky, 1990) 사람들은 남들이 신체를 어떻게 사용하는지 관찰하고 대화속에서 자신의 이미지를 의식하는데 원인이 있다(Kolb, L.E, 1959). 이렇게 사람들의 자신의 신체에 대한 감정이 자신에 대한 감정과 유사하기 때문에 신체외모에 만족하면 자아존중감도 높고(황윤정, 2007), 자아존중감이 높을수록 대인 간의 갈등을 잘 다루었으며(김은수, 2019) 대인관계 능력도 높아졌다(신미경, 2020).



III. 방 법

본 장에서는 연구 문제를 검증하기 위해 연구대상 및 자료수집 절차, 측정도구, 자료 분석의 순서로 기술하였다.

1. 연구대상 및 자료수집 절차

본 연구는 서울, 부산, 울산에 거주하고 있는 40세 이상 60세 이하의 여성들을 대상으로 실시하였다. 배분된 온라인 설문조사 총 400부 가운데 회수된 설문지는 364부였고, 그 중 무성의하게 응답한 38부를 제외한 326부를 대상으로 최종 결과 분석에 사용하였다.

설문은 2021년 9월 1일부터 9월 15일까지 2주간 실시하였으며, 자료수집 시 연구대상자에게 본 연구의 목적, 익명성, 비밀보장, 그리고 학문적 목적으로 조사하며 설문조사의 실시요령 및 유의사항에 대한 충분한 설명을 한 후 실시하였다.

본 연구에 참여한 대상의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

(N=326)

변수	구분	빈도	백분율(%)
연령	40세 ~ 44세	109	33.4
	45세 ~ 50세	111	34.0
	51세 ~ 54세	71	21.8
	55세 ~ 60세	35	10.7
결혼	기혼	292	89.6
	미혼	34	10.4
학력	고졸이하	35	10.7
	전문대졸	76	23.3
	대졸	153	46.9
	대학원이상	62	19.0
직업	전업주부	103	31.6
	자영업	25	7.7
	사무직/관리직	80	24.5
	영업직/서비스직	27	8.3
	전문직	66	20.2
	근로직/기술직	19	5.8
	무직	6	1.8
	합계	326	100

2. 측정도구

중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계를 측정하기 위하여 사용한 측정도구의 세부적인 내용과 구성은 다음과 같다.

가. 신체이미지 척도

본 연구에서는 신체이미지를 측정하기 위하여 Cash(1990)가 개발한 신체 이미지 척도(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)를 조선 명, 고애란(2001)이 번안하고 고선형(2015)가 사용한 신체이미지 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도(1점: ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점: ‘매우 그렇다’까지)로 총 15문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 외모 지향성(10문항), 외모평가(5문항)의 2개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 신체이미지가 높은 것을 의미한다. 고선형(2015)의 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's α)는 .79이었다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 2와 같이 .79로 나타났다.

표 2. 신체이미지 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 ($N=326$)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
외모지향성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10	10	.76
외모평가	11, 12, 13, 14, 15	5	.74
전체		15	.79

*표는 역채점 문항임

나. 외모관리 행동

본 연구에서는 외모관리행동을 측정하기 위하여 Lennon와 Rudd(1994)가 개발한 척도를 김종욱(2010)이 수정 및 재구성하고 고선형(2015)이 수정한 외모관리행동 척도(Appearance Management Behavior Scale)를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도(1점: ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점: ‘매우 그렇다’까지)로 총 10문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 체형·외모관리(4문항), 화장·헤어관리(3문항), 성형·전문관리(3문항)의 3개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 신체이미지가 높은 것을 의미한다. 고선형(2015)의 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's α)는 .83이었다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 3과 같이 .84로 나타났다.

표 3. 외모관리 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=326)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
체형·외모관리	1, 2, 3, 4	4	.66
화장·헤어관리	5, 6, 7	3	.77
성형·전문관리	8, 9, 10	3	.77
전체		10	.84

다. 자아존중감

본 연구에서는 자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 전병제(1974)가 번안하고 김성령(2016)이 수정한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척

도(1점: ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점: ‘매우 그렇다’까지)로 총 10문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 개인적 가치(4문항), 사회적 가치(6문항)의 2개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 김성령(2016)의 연구의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .84이었다. 본 연구에서 내적 일치도는 표 4와 같이 .89로 나타났다.

표 4. 자아존중감 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=326)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
개인적 가치	1, 4, 5*, 10	4	.80
사회적 가치	2*, 3, 6*, 7, 8*, 9*	6	.80
전체		10	.89

*표는 역채점 문항임

라. 대인관계

본 연구에서는 대인관계를 측정하기 위하여 Warner(2007)가 개발한 대인관계 척도(Relationship Change Scale)를 국내외 PSI 컨설팅이 번안하고 정태영(2011)이 수정하고 타당화 한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도(1점: ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점: ‘매우 그렇다’까지)로 총 15문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 타인기질(5문항), 의사소통(5문항), 관계촉진(5문항)의 3개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 대인관계가 높은 것을 의미한다. 정태영(2011)의 연구의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87이었다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 5와 같이 .82로 나타났다.

표 5. 대인관계 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=326)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
타인기질	1, 2, 3, 4, 5	5	.65
의사소통	6, 7, 8, 9, 10	5	.65
관계촉진	11, 12, 13, 14, 15	5	.76
전체		15	.82

3. 자료 분석

본 연구에서는 중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계의 매개효과를 알아보기 위해 SPSS 22.0과 AMOS 20.0을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

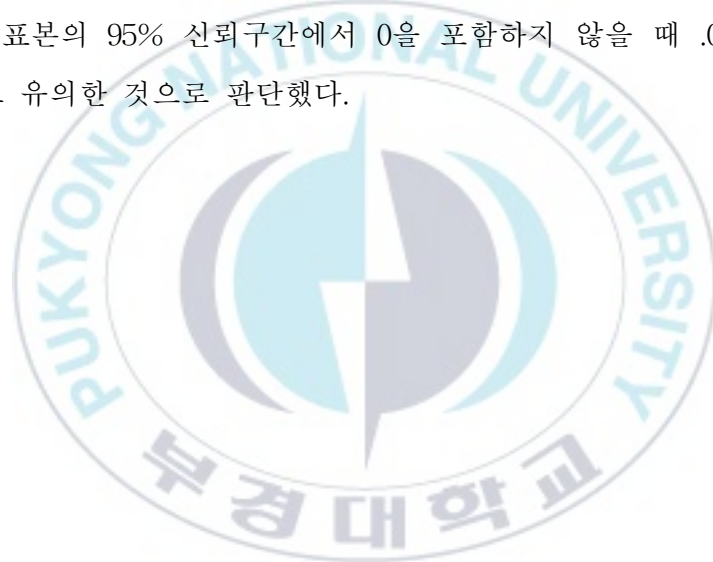
첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 연구 변인의 경향성과 정상성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도 분석을 위해서 내적 일치도를 산출하였고 각 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 과정에서 외모관리행동, 자아존중감을 매개모형으로 설정하고, 경로모형 검증을 실시하여 매개모형의 적합도와 직·간접 경로들의 효과를 검증하고자 하였다. 경로모형이 현실을 얼마나 제대로 반영하고 있는지 확인하기 위해 다양한 모형 적합도 지수를 참고하였다. 모형의 적합도는 표본의 크기에 민감하기 때문에 영가설을 쉽게 기각할 수 있는 χ^2 값을 제외한 상대적 적합도 지수인 CFI(Comparative Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), 절대적 적합도

지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 함께 살펴 보았다. 이때, CFI와 TLI가 .90 이상이고(Bentler, 1990), RMSEA가 .08 이하인 경우 적합한 모형인 것으로 판단했다(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996).

마지막으로 신체이미지와 대인관계 사이에서 외모관리행동, 자아존중감의 간접효과에 관한 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시했다. 부트스트래핑 절차는 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 방법에 따라 진행하였으며, 본 연구의 원자료($N=326$)로부터 무선헌당으로 만들어진 5,000개의 표본의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않을 때 .05 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 판단했다.



IV. 결 과

본 장에서는 수집된 자료를 바탕으로 하여 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 변인들의 경로를 밝히기 위해 검증효과를 제시하였다.

본 연구 문제에 따른 결과는 다음과 같다.

1. 주요변인들의 기술통계

본 연구의 주요변인인 신체이미지가 외모관리행동, 자아존중감, 그리고 대인관계에 대한 정상성 가정을 만족하는지 알아보기 위해 왜도, 첨도를 산출하였다. 왜도는 자료가 정규성이 유지되는지를 보는 것이고, 첨도는 점수 비율이 정규 분포곡선에서 중간이나 끝부분에 몰려있는지를 검토하는 것이다. 왜도 $< \pm 2.0$, 첨도 $< \pm 7.0$ 인 경우 정상성을 가정할 수 있는 수치로 판단하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 그 결과는 표 6과 같다.

표 6. 주요 변인의 기술통계 결과

(N=326)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
신체이미지 전체	3.09	.44	-.162	.792
외모지향성	3.04	.47	-.080	1.012
외모평가	3.20	.66	-.439	.191
외모관리행동 전체	3.06	.63	-.060	-.112
체형 · 외모관리	3.11	.66	.007	.160
화장 · 헤어관리	2.91	.78	.035	-.142
성형 · 전문관리	3.16	.90	-.393	-.219
자아존중감 전체	3.66	.60	-.336	-.120
개인적 가치	3.74	.65	-.383	.024
사회적 가치	3.61	.62	-.312	-.126
대인관계 전체	3.51	.39	.397	.824
타인기질	3.62	.46	.121	-.029
의사소통	3.57	.45	.248	.076
관계촉진	3.27	.56	.050	.249

표 6의 결과와 같이 왜도 절대값 2이하, 첨도 절대값 7이하로 모두 정상성을 만족하였다. 따라서 최대우도법을 통한 미지수의 추정이 연구결과에 영향을 줄 정도가 아니라고 판단하고, 경로분석 모형 검증의 적격성이 만족되는 것을 확인하였다.

2. 주요변인들 간의 상관분석

중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계의 관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관계수를 산출하고, 표 7에 제시하였다.



표 7. 주요 변인 간의 상관관계

(N=326)

	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	4	4-1	4-2	4-3
1. 신체이미지 전체	-													
1-1 외모지향성	.884**	-												
1-2 외모평가	.744**	.345**	-											
2. 외모관리 행동전체	.690**	.569**	.572**	-										
2-1 체형·외모관리	.643**	.588**	.492**	.840**	-									
2-2 화장·헤어관리	.657**	.538**	.550**	.866**	.677**	-								
2-3 성형·전문관리	.427**	.328**	.389**	.785**	.416**	.512**	-							
3. 자아존중감 전체	.296**	.489**	-.104	.151**	.272**	.173**	-.061	-						
3-1 개인적 가치	.385**	.564**	-.060	.221**	.328**	.233**	-.003	.927**	-					
3-2 사회적 가치	.231**	.413**	-.126*	.090	.211**	.118*	-.096	.966**	.799**	-				
4. 대인관계 전체	.354**	.302**	.279**	.340**	.319**	.326**	.208**	.223**	.291**	.158**	-			
4-1 타인기질	.274**	.268**	.168**	.263**	.256**	.247**	.156**	.297	.338**	.244**	.829**	-		
4-2 의사소통	.269**	.265**	.161**	.257**	.259**	.240**	.146**	.275**	.309**	.228**	.803**	.976**	-	
4-3 관계촉진	.288**	.297**	.154**	.277**	.286**	.288**	.124*	.239**	.296**	.179**	.844**	.584**	.579**	-

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

표 7과 같이 주요 변인 간의 상관을 분석한 결과, 전체 점수 간 상관분석의 결과를 살펴보면, 먼저 신체이미지는 외모관리행동($r=.690, p<.01$), 자아존중감($r=.296, p<.01$), 대인관계($r=.354, p<.01$)로 유의하여 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 구체적으로 살펴보면 외모관리행동은 자아존중감($r=.151, p<.01$)과 대인관계($r=.340, p<.01$)로 통계적으로 유의미하였으며, 자아존중감은 대인관계($r=.223, p<.01$)로 통계적으로 유의하며 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3. 경로모형 검증

측정 모형의 적합도 지표들이 기준을 충족시키는 것으로 나타났다. 따라서 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)을 통해 경로모형 검증을 실시하였고 경로모형의 적합도를 검증한 결과는 표 8과 같다.

표 8. 경로모형의 적합도 지수

($N=326$)

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	
					LO90	HI90
경로모형	1.81	1	.98	.99	.05 (.00~.17)	

표 8과 같이 경로모형 적합도를 분석한 결과, $\chi^2(df=1, N=326)=1.18$, CFI=.99 TLI=.98, RMSEA=.05(90% 신뢰구간=.01~.17)로 나타나 경로모형이 모두 양호한 적합도를 가진 것으로 판단하였다.

다음으로 경로 모형의 경로계수 및 통계적 유의성을 더 분명하게 확인할 수 있도록 표준화 경로계수를 표 9와 그림 1에서 도식화하여 제시하였다.

표 9. 경로모형 표준화 경로 계수

(N=326)

경로	B	β	S.E	C.R
→외모관리 행동	.66	.69	.04	17.088***
신체이미지 →자아존중감	.27	.29	.05	5.556***
→대인관계	.16	.18	.06	2.481**
외모관리행동 →대인관계	.18	.20	.06	2.811***
자아존중감 →대인관계	.14	.14	.05	2.651**

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

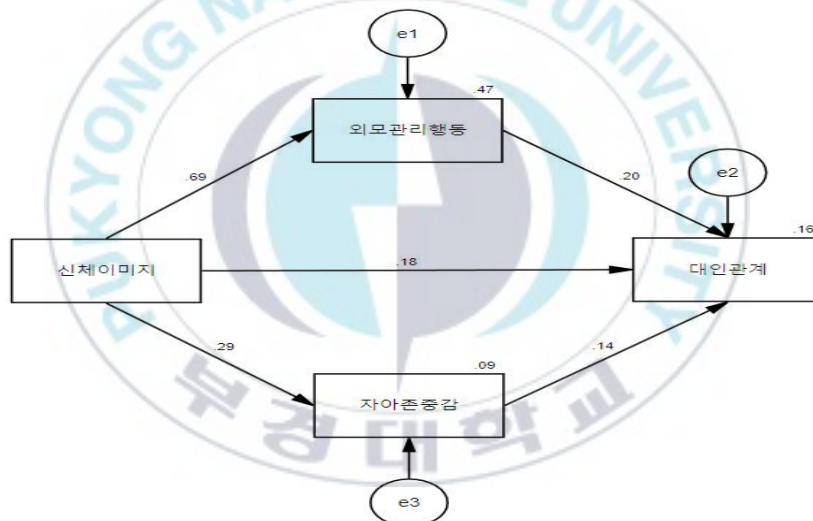


그림 1. 경로모형 표준화 경로계수

표 9 및 그림 1와 같이 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향은 $\beta = .69$, $p < .001$, 자아존중감에 미치는 영향은 $\beta = .29$, $p < .001$, 대인관계에 미치는 영향은 $\beta = .18$, $p < .001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 외모관리행동이 대인관계에 미치는 영향은 $\beta = .20$, $p < .001$, 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향은 $\beta = .14$, $p < .001$ 로 유의하게 나타났다.

4. 간접효과 분석

가. 간접효과 유의성 검증

본 연구에서는 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에서 외모관리행동, 자아존중감의 간접효과를 검증하기 위해 팬텀변인을 설정하고 Shout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검정에 수반될 수 있는 간접효과의 표준오차를 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 보는 방법이다.

간접효과 유의성 검증을 위한 부트스트래핑 결과는 표 10과 같다.

표 10. 매개효과 검증을 위한 부트스트래핑 (N=326)

경로	표준오차	95% 신뢰구간	
		하한계	상한계
신체이미지-> 외모관리행동->대인관계	.05	.04	.20
신체이미지-> 자아존중감->대인관계	.01	.01	.07

주. 부트스트래핑 표본 수는 5,000

표 10과 같이 간접효과 유의성 검증의 결과를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 신체이미지가 외모관리행동을 통해 대인관계로 가는 효과는 $B=.00$, 95% 신뢰구간에서 .04~.20으로 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 신체이미지가 자아존중감을 통해 대인관계로 가는 효과는 $B=.01$, 95% 신뢰구간에서 .01~.07으로 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

V. 논 의

본 연구는 중년여성들을 대상으로 그들이 지각하는 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향을 살펴보고, 신체이미지와 대인관계의 관계에서 외모관리행동과 자아존중감의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 본 연구의 주요 결과들을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 첫 번째 가설인 중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계의 관계를 살펴본 결과, 신체이미지는 대인관계와 유의미한 정적인 상관관계가 있었다. 이는 중년여성은 자신의 외모에 만족하면 사람들과 더욱 적극적으로 관계를 맺고 상대방을 더 이해하고 소통한다는 것을 의미하는 것으로 다음의 선행연구의 결과들과 일치한다. 선행연구에서 중년여성의 외적이미지와 소그룹 공동체 활동은 상관관계에 있으며, 외적이미지 향상은 소그룹 공동체 활동의 적극적 참여에 도움이 되는 것으로 나타났다(양혜림, 2021). 부정적 신체이미지의 중년여성들은 타인의 인식이 두렵다고 하였고 신체활동으로 신체이미지에 자신감이 생기자 자녀와의 유대관계가 깊어지고 타인에게 적극적으로 대하는 등 사람들과의 상호작용이 이루어져 관계성 욕구가 나타났다고 하였다(하미향, 2012). 또한 직장여성을 대상으로 한 연구에서 외모 만족과 외모 자신감은 모두 대인관계의 관계성향에 유의한 영향을 미친다는 연구(박수향, 이혜주, 2009; 신정신, 송승현, 류경민, 2015)와 맥을 같이한다. 이러한 연구결과는 중년여성들이 지각하는 자신의 신체이미지가 대인관계에 직접적으로 영향을 준다는 것으로 해석할 수 있다. 자신의 신체이미지를 개선할 수 있는 관리나 노력을 통하여 자신이 원하는 신체를 만들거나 만족하는 신체로 느끼게 되면 사람들과의 관계에서도 더 적극적으로 자신감 있게 영향력을 발휘할 것이라고 추론할 수 있다.

신체이미지와 자아존중감의 관계를 살펴본 결과 두 변인 간에 유의미한 정적인 관계가 있었다. 이는 중년여성이 추구하는 매력적인 이미지가 자아존중감에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다는 선행연구(박경혜, 2017; 이찬주, 2021)와 결과가 일치한다. 수영참여를 하는 중년여성의 신체만족은 자아존중감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다는 연구와도 일치한다(황인제, 2012). 또한 신체의 긍정적 인지는 자아존중감에 영향을 미치게 하고, 신체이미지에 대한 호감도가 높을수록 긍정적인 자아 인식을 나타냈다는 대학생들 대상으로 한 연구(안채리, 2011; Bowen, Cash, Dawson, Davis, & Galumbeck, 1989)와 맥을 같이한다. 또한 외모에 불만이 있는 대학생은 타인을 대할 때 위축되어 기를 펴지 못하고 사회생활에서도 타인과의 관계에서 좋은 대우를 받지 못하게 된다는 Cash와 Pruzinsky(1990)의 연구결과와 일치된 결과이다. 그러나 구체적으로 살펴본 결과 중년여성의 신체이미지 중 외모평가 부분에선 자아존중감과 유의하지 않다는 결과로 나타났다. 신체이미지 척도는 외모지향성과 외모평가로 나뉘어있는데, 신체지향성은 신체 전체의 각 부분, 즉 얼굴, 머리, 피부, 하체, 몸무게 등에 대한 주관적이고 감정적인 만족을 뜻하며, 외모평가는 자신의 신체에 대한 긍정적, 혹은 부정적으로 느끼는 평가이다. 그러므로 이러한 결과는 중년여성은 자신의 두꺼워진 허리, 늘어진 뱃살, 탄력 없는 피부 등의 각각의 만족과 불만족인 감정에 대해서는 자아존중감이 영향이 받지만, 전반적인 전체의 모습에 대해서는 자아존중감이 영향을 미치지 않는 것으로 사료된다. 이러한 연구결과는 중년여성의 추구이미지와 대인관계성향에서 패션이 주는 영향을 살펴본 연구에서 중년기 여성은 신체외모와 의복차림에 있어 자신의 신체적인 결함을 보완할 수 있으면서 현재 트렌드를 벗어나지 않는 스타일을 연출하고 있는 것으로 나타났다(김규리, 2016)는 연구 결과를 볼 때 중년여성들은 부분적인 외모에 대한 불만은 의

복이나 장신구 등의 다른 도구로 충분히 보완이 가능하기 때문에 자아존중감에 큰 영향을 끼치지 않는 것으로 보여진다.

중년여성이 지각하는 신체이미지와 외모관리행동의 관계를 살펴보면 정적인 상관관계가 있었다. 이러한 연구 결과는 자신의 신체에 대한 만족도가 높으면 외모관리행동도 활발해진다는 가설을 검정한 연구(김중옥, 2010)와 맥을 같이 한다. 이는 중년기의 여성들은 신체적 노화라는 생물학적 변화를 겪으며 이로 인해 우울, 나태, 무력감 등의 문제들을 경험하는데, 이에 침체해 있지 않고 자신이 느끼는 신체의 문제들을 극복하고 만족하면 오히려 더 건강하고 동안으로 보이려는 욕구를 갖고 외모관리행동을 한다는 것을 의미한다.

그 외에도 자아존중감과 외모관리행동은 대인관계에 유의미한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 중년여성의 긍정적 자아존중감이 높을수록 대인관계를 중요시한다는 선행연구(정미영, 2018), 중년여성의 뷰티관리행동이 대인관계를 높이고 삶의 질까지도 영향을 끼친다는 선행연구(박도영, 2021)와 맥을 같이한다. 이는 자기 자신에 대한 내적 자신감이 대인관계에서 중요한 역할을 한다는 것을 의미하며 자아존중감이 높은 중년여성은 대인관계에서도 원만한 관계를 맺음으로 해석할 수 있다.

중년여성의 외모관리행동 또한 대인관계에 중요한 요소이며 단순한 외모를 치장하는 수준이 아닌 외모의 개선과 신체의 문제점 보완 등의 관리를 통해 자신감을 얻으며 대인관계를 더 의욕적이고 적극적으로 나타낸다는 것을 의미한다.

다음으로 두 번째 가설인 신체이미지와 대인관계의 관계에서 외모관리행동과 자아존중감은 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 중년여성의 화장행동을 통해 타인과의 관계를 맺고 싶은 욕구가 높게 나타났다는 연구 결과(정미영, 2018), 운동을 통해 더 나은 신체이미지를 얻은 중년여

성들은 자신감을 갖고 유쾌하게 프로그램에 참여하며, 또래 집단과 같이 신체활동을 하며 유대감을 형성하고 있었고, 신체활동을 하는 데 있어서 가족들의 지지로 사회적 상호작용이 이루어져 관계성 욕구 충족이 잘 이루어졌다는 연구 결과(하미향, 2012)를 지지한다. 또한 화장행동으로 인한 외모개선과 외모만족이 대인관계와의 관계에서 자아존중감이 매개한다는 선행연구(정미영, 2018)와 일맥상통한다. 이는 중년여성들은 자신이 지향하는 이미지로 가꾸어 나감으로 인해 외모에 대한 긍정적인 모습으로 만족감을 얻고 이로 인해 더욱 적극적으로 사람들을 대하며 관계를 맺어나간다고 볼 수 있다. 관리행동을 통한 외모만족도의 지각이 자아존중감과 행복감에 매개효과를 보이는 연구 결과(손가빈, 2018)에서도 볼 수 있듯이 이러한 결론은 중년여성이 자신의 외모에 만족스럽지 못하여 대인관계 시 위축될 때 외모관리를 통하여 만족감을 얻고 신체에 자신감이 생기면 대인관계를 증진시켜 극대화할 수 있음을 시사한다.

다시 정리하면, 중년여성이 지각하는 신체이미지는 자아존중감, 외모관리행동에 정적 영향을 미쳐서 대인관계에 정적인 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 중년여성의 사회적 역할이 커지면서 그들의 대인관계도 삶의 중요한 요인으로 자리 잡는 시점에서 중년여성의 부정적 신체외모를 관리행동을 통해 개선시키는가는 중요하고 자아존중감을 증가시킬 수 있는 프로그램이나 상담에서 외모에 대한 불만과 불안 등의 심리적 요인에 개입하면 원만한 대인관계를 지지할 수 있겠다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 연구 참여자는 기혼여성이 89.6%로 편중되어 표집되었다. 기혼여성의 신체이미지는 출산경험, 외모관리에 따른 지출, 직업 등에 따라 결과가 달라질 수 있는 점을 고려할 때, 모든 중년여성의 신체이미지로 일반화하는데 제약이 따른다. 향후 연구에서는 인구통계학적 변인들의

세분화와 균등한 비율을 고려한 중년여성의 후속 연구가 필요하겠다.

둘째, 대인관계의 척도의 한계를 들 수 있다. 본 연구에서 사용한 대인관계 척도는 Warner(2007)가 개발한 척도를 국내의 (주) PSI 컨설팅이 번안하여 활용하고 있는 조사 도구를 정태영(2011)이 대인관계능력 하위요소인 타인기질, 의사소통, 관계촉진 등으로 축소, 직장인을 대상으로 수정하고 타당화 한 척도이다. 그러나 이는 중년여성을 대상으로 만든 척도가 아니므로 정확한 검증을 하기에는 다소 어려움이 있다. 따라서 중년여성을 대상으로 대인관계를 측정할 수 있는 척도를 사용한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 자기 보고식 질문기법 검사를 통해 측정되었다는 점에서 자료의 객관성이 확보되지 않을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 질문지법과 더불어 관찰법이나 면접법 등을 포함하여 더욱 다양한 연구 방법을 통한 후속 연구를 통해 보완할 필요가 있다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구가 가지고 있는 의의는 다음과 같다.

첫째, 노화로 인해 변해가는 신체를 바라보며 자신감을 잃고 우울해 있던 중년여성들이 시대의 변화로 사회참여가 증가하고 사회와 가정에서의 관계에서 새로운 국면을 맞이하고 있다. 이 가운데 중년여성들에 대한 대인관계에 대한 중요성과 관심이 턱없이 부족한 실정이다. 이러한 상황에서 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에 대해 알아봄으로써 그 중요성을 입증한 데 의의가 있다.

둘째, 신체이미지와 외모관리행동에 대한 선행연구가 많이 이루어지고 있지만, 대부분의 외모에 관련된 변인은 외모에 민감한 성장기 청소년이나 대학생들을 대상에 집중되어있다. 이에 본 연구에서는 그동안 다루어지지 않았던 중년여성이 지각하는 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에서 외모관리행동과 자아존중감의 매개효과를 밝혔다. 이를 통해 신체에 대한 자

기지각을 긍정적으로 적용시킬 수 있는 행동과 마음가짐으로 인생의 제 2
막으로 새롭게 시작하는 중년의 삶에 전환점 시각을 제시하였다는 데 의의
가 있다.



참고문헌

- 강영숙 (2007). 대학생들의 신체만족도와 자아존중감이 직업선택에 미치는 영향. 대구대학교 한의대학원 박사학위논문.
- 강평미 (2017). 사회성, 신체이미지, 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문.
- 고미영 (2019). 중년여성의 요가프로그램 참여특성에 따른 회복탄력성 차이분석. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 고선형 (2015). 성인의 자아존중감, 외모관리행동 및 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향. 한서대학교 박사학위논문.
- 공선애 (2006). 아동과 청소년의 신체이미지와 대인관계성향과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 권선희, 이지혜 (2021). 여대생의 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향연구. 휴먼이미지디자인학회지, 3(1), 43-54.
- 기성진 (2002). 성관련 변인이 중년여성의 역할과업에 미치는 영향에 관한 연구 : 광주광역시 40대 여성을 중심으로. 호남대학교 석사학위논문.
- 김경하 (2014). 아버지의 정서지능과 자아존중감이 부모역할만족도에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위논문.
- 김광희 (2013). 메디컬스킨케어가 중년여성의 행복감에 미치는 영향. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 김규리 (2016). 중년여성의 대인관계성향에 따른 추구이미지, 외모 및 패션에 대한 연구. 조선대학교 박사학위논문.
- 김규리, 박순천 (2020). 중년여성의 대인관계성향의 유형에 따른 추구이미

- 지, 외모 및 패션에 대한 연구, 한국니트디자인학회지, 18(2), 73-79.
- 김금자 (2021). 중년기 여성의 자원봉사활동과 심리적 안녕감 간의 관계 : 자아실현, 우울감의 매개효과. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 김나연(2012). 무용 활동이 중년여성의 스트레스 감소에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위논문.
- 김분덕 (2004). 도시 중산층 중년여성의 여가생활과 삶의 만족에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김동식 (2021). 여성의 신체이미지 왜곡 및 외모관리 행동과 정책적 시사점. 보건복지포럼, 299(0), 40-58.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구 : 서울시 남성과 여성을 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김미경 (2018). 여대생의 퍼스널 이미지 만족도와 구직효능감과의 관계에서 외모관리행동의 매개효과, 패션비즈니스학회지, 22(4), 160-177.
- 김민교 (2015). 두피관리가 갱년기 여성의 탈모개선과 스트레스에 미치는 영향 : MTS를 이용한 두피관리를 중점으로. 동명대학교 석사학위논문.
- 김성령 (2016). 유아기 자녀를 둔 아버지의 자아존중감이 양육스트레스에 미치는 영향 -결혼만족도와 우울의 매개효과를 중심으로-. 대구대학교 박사학위논문.
- 김연희, 김기순 (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계연구. 노인복지연구학회지, 17, 157-189.
- 김영자 (2020). 중년 여성의 자원봉사활동 지속성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 광운대학교 석사학위논문.
- 김은수(2019). 여성 직장인의 미의식과 사회문화적 태도가 대인관계 형

- 성에 미치는 영향- 자아존중감과 사회적 지지를 중심으로 -. 차
의과학대학원 박사학위논문.
- 김은혜, 김인숙(2017). 외모관리동기가 몸매관리행동과 자기만족도에 미치는 영향, **한국예술교육학회지**, 15(4), 89-108.
- 김종욱 (2010). **중년여성의 자기에성향에 따른 신체만족도와 외모관리행동과의 관계**. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 김주은 (2011). **중학생의 인물화검사(DAP)에 나타나는 신체이미지와 자기표현력**. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김지현 (2015). **40-50대 여성의 피부건강관리가 외모만족 및 자아존중감에 미치는 영향**. 서경대학교 석사학위논문.
- 김창연 (2010). 청소년의 골프참여에 따른 신체상과 자아존중감 및 대인관계성향의 관계. **한국스포츠학회지**, 8(1), 17-27.
- 김학주, 우경숙 (2004). 중·고령자의 재취업 결정 요인에 관한 연구. **한국노년학회지**, 24(2), 97-110.
- 김혜균 (2014). 남성의 외모관리행동과 정보탐색과의 관계 고찰. **한국산학기술학회논문지**, 15(11), 6484-6491.
- 김해선 (2017). **외모관리행동과 외모만족도가 삶의 질에 미치는 영향: 사회문화 및 개인목표 행동적 접근**. 조선대학교 박사학위논문.
- 김홍설, 김대근 (2016). 중년여성의 피트니스 활동이 우울 및 외모만족도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 66, 549 - 556.
- 김효숙, 이명희 (2008). 40, 50 ,60대 비만체형 여성의 체형 유형화에 관한 연구. **한국의류학회지**, 32(4), 618-629.
- 나혜주 (2015). **성인남성의 외모관리행동에 관한 연구**. 창원대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 문행자 (2010). 라인댄스 참가 중년여성의 신체이미지와 사회적 지지 및 삶

- 의 기대와의 관계. **한국여성체육학회지**, 24(2), 155-165.
- 문희정 (2010). **중년여성의 외모지향성 및 외모평가와 피부건강관리태도에 대한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 박경혜 (2017). **뷰티샵 이용 중년여성의 외모만족도가 자아존중감에 미치는 영향**. 대구한의대학교 석사학위논문.
- 박노희 (2016). **경력단절을 경험한 중년여성의 재취업이 삶의 질에 미치는 영향 : 이천시 30~60대 재취업여성을 대상으로**. 가천대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 박도영 (2021). **중년여성의 뷰티라이프스타일에 따른 대인관계가 삶의 질에 미치는 영향**. 성결대학교 프라임대학원 석사학위논문.
- 박소영, 구상미 (2020). 간호대학생의 신체이미지, 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향. **융합정보논문지**, 10(1), 158-168.
- 박선애, 남미우 (2012). 성인 남성의 자기 피부상태 지각에 따른 피부미용실 이용동기 및 미용과 건강에 대한 관심도 조사연구. **대한피부미용학회지**, 10(3), 695-707.
- 박소애 (2016). **외모관리행동이 외모만족도와 자아존중감에 미치는 영향 - 광주광역시 대학생을 중심으로 -**. 호남대학교 석사학위논문.
- 박소영, 구상미 (2020). 간호대학생의 신체이미지, 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향. **융합정보논문지**, 10(1), 158-168.
- 박수향, 이혜주 (2009). 여성의 외모가 직장생활에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 18(3), 757-768.
- 박윤희 (2019). **중년여성의 8주간 탄성볼·밴드 운동프로그램이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.
- 박정임 (2015). **외모를 강조하는 대중매체에의 과다노출이 여자 청소년의 신체이미지와 자기존중감에 미치는 영향**. 경기대학교 석사학

위논문.

- 박정원, 최명숙 (2007). 중년여성의 위기 경험. 정신간호학회지, 16(4), 469-480.
- 배연희 (2011). 대학생의 얼굴 이미지 효능감이 긍정적 사고 및 대인관계에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 배정순 (2020). 노인의 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아효능감과 신체이미지의 이중 매개효과. 한서대학교 석사학위논문.
- 배현서 (2018). 중년여성의 자기효능감이 새치 스트레스와 새치염색 후 만족도에 미치는 영향. 광주여자대학교 석사학위논문.
- 백선아 (2021). 남성의 외모관리행동이 자기이미지 및 대인관계에 미치는 영향. 예원예술대학교 문화예술대학원 석사학위논문.
- 설경옥, 박선영, 박지은 (2016). 성인기 초기 여성의 물질주의, 외모주의와 이상섭식행동의 관계에서 사회비교와 신체불만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 875-896.
- 손가빈 (2018). 중년여성의 피부관리행동이 외모만족도 및 자아존중감, 행복감에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 손영석 (2012). 고등학생의 외모스트레스와 대인관계에서 자아존중감의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 송영순 (2019). 기혼 중년여성의 여가활동 참여가 성공적 노화에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과 및 감사성향의 조절효과를 중심으로. 백석대학교 박사학위논문.
- 송유주 (2016). 신체노화로 인한 스트레스 감소 및 자아존중감 향상의 예술치료 단일사례연구 : 중년여성을 대상으로. 한양대학교 석사학위논문.

- 송주병 (2007). 수영운동이 중년여성의 신체적 자기개념 및 생활만족에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 신미경 (2020). 외모관심과 대인관계능력의 관계에서 공감능력과 자아존중감의매개효과 및 성별의 조절효과. 대진대학교 박사학위논문.
- 신경해 (2019). 중년여성의 자원봉사 활동유효성이 자기개념과 삶의 만족도에 미치는 영향. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 신정신, 송승현, 류경민 (2015). 직장여성의 외모관리행동과 외모만족도가 대인관계 및 직장생활적응에 미치는 영향 : 서울지역 특급 호텔 식음료업장을 중심으로. *관광연구저널*, 29(11), 59-72.
- 신현경, 김종혁, 안을섭 (2008). 걷기운동이 비만중년여성의 신체구성 및 신체적 자기개념에 미치는 영향. *한국생활환경학회지*, 15(3), 337-344.
- 신혜숙 (2016). 중년여성의 네일미용관리 경험이 자아존중감과 우울증에 미치는 영향. 성결대학교 석사학위논문.
- 심영실 (2014). 중년기의 자원봉사활동이 삶의 만족도와 자아정체감에 미치는 영향. 백석대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 쑤명 (2017). 여대생들의 외모관리인식과 외모향상추구행동이 대인관계 및 대학생활 적응에 미치는 영향. 우송대학교 석사학위논문.
- 안채윤 (2019). 신체이미지가 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 미치는 영향 - 성인남성을 대상으로-. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(6), 620-631.
- 양계민 (1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향 : 청소년기를 중심으로. 충북대학교 석사학위논문.
- 양태순 (2008). 한국무용의 규칙적인 습득이 중년 여성에게 미치는 영향에 대한 연구 : 건강관련 체력과 혈중지질 변화를 중심으로. 중

- 양대학교 국악교육대학원 석사학위논문.
- 양혜림 (2021). **기독교중년여성의 외적 이미지가 소그룹 공동체 활동에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 연경희 (2005). **중년여성의 화장 후 외모 만족도에 관한 연구**. 청주대학교 산업경영대학원 석사학위논문.
- 오별 (2012). **중·고등학생의 뷰티관심도와 정보탐색이 뷰티관리행도에 미치는 영향**. 서경대학교 석사학위논문.
- 윤원정 (2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국여성체육학회지**, 31(4), 1-19.
- 윤은영 (2012). **대학생의 외모만족도에 따른 성취동기와 대인관계의 차이**. 충남대학교 석사학위논문.
- 이경희 (1992). **미용성형 수술을 원하는 여성의 신체상과 자아존중감에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이도선 (2021). **중년여성의 모발염색 만족도가 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구**. 명지대학교 석사학위논문.
- 이데일리 뉴스 (2021년 12월 8일). **송혜교 효과 ‘톡톡’ 바이탈뷰티 슈퍼콜라겐 에센스 품절 대란**. <https://www.edaily.co.kr>
- 이데일리 뉴스 (2021년 11월 20일). **코로나는 외모 업그레이드 기회?...코로나 속 뷰티족 증가**. <https://www.edaily.co.kr>
- 이미전 (2020). **중년여성의 사회적 체형불안이 자기관리 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 동국대학교 석사학위논문.
- 이수경, 고애란 (2006). **외모향상추구행동에 관한 질적 연구**. **한국의류학회지**, 30(1), 59-70.
- 이선희, 권현용 (2013). **자비명상 프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관**

- 계에 미치는 효과. **동서정신과학회지**, 16(1), 121-138.
- 이소영, 이경순 (2019). 대학생이 지각한 외모만족도와 대인관계 유능성의 관계에서 자아존중감의 매개효과, **교육문화연구**, 25(5), 227-249.
- 이숙영 (2004). **중년여성의 심리적 특성과 외모에 대한 태도가 피부관리실 방문에 미치는 영향**. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.
- 이순영 (2019). **중년여성의 뷰티 인식과 경험이 행복감에 미치는 영향연구: 뷰티관리 행동에 따라서**. 조선대학교 박사학위논문.
- 이순희(2009). 피부관리가 개인의 자기효능감과 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국인체예술학회지**, 10(4), 127-140.
- 이신숙(2009). 노년기 여성의 신체 만족도와 자아존중감. **한국노년학회지**, 29(2), 547-562.
- 이애숙 (2003). **전문대학 미용관련학과 학생들의 신체만족도와 외모관심도에 대한 조사연구**. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.
- 이영주 (2006). **무용/동작치료와 청소년의 대인관계**. 단국대학교 석사학위논문.
- 이윤정 (2004). 신체통제에 대한 신념이 외모만족도에 미치는 영향 -미국 여대생을 대상으로-. **한국의류학회지**, 28(7), 974-982.
- 이은미, 김유정 (2017). 고등학생의 신체상 불일치, 신체존중감, 대인관계 스트레스, 사회문화적 태도가 외모 관련 사회적 압박감에 미치는 영향. **스트레스연구**, 25(1), 37-43.
- 이은정 (2017). **중년후기 여성의 건강지각, 노화불안, 성공적 노화인식이 건강증진행위에 미치는 영향**. 인제대학교 석사학위논문.
- 이인숙, 양윤미 (2015). 여대생의 신체상, 외모관리행동 및 심리 사회적 건강과의 관련성. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(2), 301-312.

- 이인자, 이경희, 신호정 (2012). **의상심리**. 서울: 교문사.
- 이주미 (2017). **중년남성의 미용건강관리행동이 신체매력지각, 자아존중감 및 대인관계성향에 미치는 영향**. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 이지은 (2016). **중년여성의 건강증진 생활양식과 폐경기 적응 및 삶의 질에 관한 연구**. 한양대학교 석사학위논문.
- 이지현 (2019). **필라테스 운동이 중년여성의 행복감에 미치는 효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 이진숙, & 이윤석. (2014). 비혼 1인 가구의 사회적 관계: 여성과 남성의 교제활동 시간 비교를 중심으로. **한국인구학**, 37(4), 1-24.
- 이찬주 (2021). **중년기 여성의 메이크업 만족도와 추구하는 이미지 유형이 자아존중감에 미치는 영향**. 건국대학교 석사학위논문.
- 이현직 (2007). **초등학생의 수영참여에 따른 신체상, 자아존중감, 대인관계의 관계분석**. 계명대학교 석사학위논문.
- 이홍자, 고영 (2017). 자아존중감, 스트레스 및 사회적 지지가 중년여성의 우울에 미치는 영향. **한국보건간호학회지**, 31(1), 58-70.
- 이희선 (2015). **중·고등학생의 외모만족도가 우울과 대인관계에 미치는 영향**. 국민대학교 석사학위논문.
- 임은진, 하준호, 이계정 (2017). 대학생의 신체이미지가 다이어트행동 및 외모관리행동에 미치는 영향. **한국디자인문화학회지**, 23(1), 501-511.
- 장다현 (2019). **중년여성의 운동참여에 따른 자아존중감이 신체적자기개념 및 정신건강에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장봉실 (2017). **중학생의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로**. 경남과학기술대학교 석사학위논문.

- 장석진 (2007). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 장승우 (2019). 레저형 승마 참여자의 신체 이미지가 사회적 대인관계에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위논문.
- 장혜선 (2014). 신체이미지와 외모관리행동이심리적 안정감에 미치는 영향. 서경대학교 박사학위논문.
- 장윤신 (2020). 중년여성의 얼굴형과 헤어스타일이 이미지 선호도에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위논문.
- 장혜선 (2014). 신체이미지와 외모관리행동이심리적 안정감에 미치는 영향. 서경대학교 박사학위논문.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정가능에 관한연구. 연세논총, 11(1), 107-129.
- 정미영 (2018). 중년기 여성의 화장행동이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사학위논문.
- 정성현 (2021). 남성 외모관리행동이 대인관계만족에 미치는 영향 : 대인관계유능성의 매개효과와 사회비교경향성의 조절효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 정수정 (2017). 중년여성의 메이크업 행동과 경험을 통한 의미 연구. 건국대학교 박사학위논문.
- 정태영 (2011). 기업 관리자의 평생교육 코칭리더십과 조직구성원의 문제해결능력 대인관계능력간의 구조적 관계. 아주대학교 박사학위논문.
- 정희영 (2007). 한국의 헤어스타일 변천에 관한 체제론적 연구. 한국미용학회지, 14(1), 1-12.
- 조선명, 고애란 (2001). 외모에 대한 사회,문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향 -청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비

- 교-. **한국의류학회지**, 25(7), 1227-1238.
- 차영란 (2007). 중년여성의 일상생활 속의 사회적 역할과 삶의 만족과의 관계분석. **한국심리학회지 : 여성**, 12(3), 299-313.
- 차은정, 이순희 (2020). 중년여성의 외모관심도와 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국간호학회지**, 226-226.
- 채유정 (2016). 성인남성의 대중매체 피부미용정보지각이 외모가치 및 미용소비행동에 미치는 효과. 동덕여자대학교 보건과학대학원 석사학위논문.
- 최경화 (2012). 중년여성의 규칙적인 운동과 심리적 안녕감에 관한 질적 연구. 건국대학교 석사학위논문.
- 최종필 (2015). 교양체육수업 참여 학생들의 체형만족과 사회적 체형불안, 비만스트레스의 관계. **한국체육과학회지**, 24(2), 979-992.
- 쿠키뉴스 (2021년 3월 6일). 얼굴은 줄이고, 허리는 잘록하게 ” 외모강박은 현재진행중. <http://www.kukinews.com>
- 하미향 (2012). 신체활동에 참가하는 중년여성의 신체 이미지 인식. 인하대학교 박사학위논문.
- 허영도 (2011). 중년여성의 피부관리와 우울증과의 연관성에 관한 연구. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 한경희 (2015). 중년여성의 몸에 대한 이중적 인식 연구 - 아침토크쇼와 운동현장을 중심으로-. 성공회대학교 NGO대학원 석사학위논문.
- 한광희 (1986). 청소년이 지각한 가정의 심리적 환경과 대인관계 성향에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한세명 (2016). 대학생의 외모만족도가 자아존중감 및 대인관계와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경일대학교 보건복지대학원 석사학위논문.

- 허정화 (2016). **중년여성의 자아존중감과 신체만족도가 의복태도에 미치는 영향**. 동덕여자대학교 석사학위논문.
- 허한형 (2017). **청소년의 외모만족도와 자아존중감 및 대인관계의 차이 분석**. 인하대학교 석사학위논문.
- 홍진숙 (2020). **간호사의 코칭역량과 직무스트레스가 조직몰입에 미치는 영향 -대인관계의 매개효과-**. 남서울대학교 박사학위논문.
- 황미옥(2016). **중년기 기혼여성이 지각하는 위기감과 삶의 만족도의 관계에서 자기성찰의 조절효과**. 동신대학교 석사학위논문.
- 황보식, 장해숙(2016). MBTI 성격유형에 따른 커뮤니케이션 능력과 대인관계 만족도에 관한 연구. *융합보안논문지*, 16(3), 11-26.
- 황윤정 (2007). **외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 황인제 (2012). **중년여성들의 수영참여만족이 여가적 삶의 질에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 황주연 (2007). **중년기 여성의 생활만족도 및 삶의 질 향상 방안에 관한 연구**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47-65.
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1985). Self-esteem and response to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 53(3). 450-467.
- Cash, T. F., Dawson, K., Davis, P., Bowen, M., & Galumbeck, C. (1989). Effect of cosmetics use on the physical attractiveness

- and body image of American college women. *Journal of Social Psychology*, 129(3), 349-355.
- Cash, T. F. (1990). *The multidimensional body-self relations questionnaire*. Unpublished test manual, Old Dominion University, Norfolk, VA.
- Dikelaamann, N., & Galloway, K. (1975). The middle years, a time change. *American Journal of Nurse*, 75(6), 994-1005.
- Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image*, 2(2), Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Freeman R. (1986). *Beauty bound*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Freud, S. (1961). *The ego and the id*. LD: Hogarth.
- Forrest, L., & Mikolatis, N. (1986). The relational component of identity: An Expansion of career development theory. *Career Development Quarterly*, 35, 76 - 88.
- Garner, D. M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, 30(1), 30-37.
- Harter, S. (1990). Self and identity development. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352 - 387). Harvard University Press.
- Kaiser S. B., (1990). *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearance in Context*. NY: Macmillan Publishing Company.
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive. *In efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 123-144). MA: Springer.
- Lennon, S. J., & Nancy A. R. (1994). Linkages between attitudes

- toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women, family and consumer. *Sciences Research Journal*, 23(2), 94-117.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*(2nd ed.). NY: Harper & Row Publishers.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*.. NJ: Princeton University Press.
- Schilder, P (1975). *Disturbance of the body image*.. NY: Basic Books Inc.
- Secord, P. F. &, Jourard, S. M.(1953). The appraisal of body cathexis : Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Shilling, D. (1993). *The psychology for moral behavior*. Middlesex England: Penguin Book.
- Solomon, M. R. (1983). The role of products as social stimuli: A symbolic interactionism perspective. *Journal of Consumer Research*, 10(3), 308-325.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21(3), 329 - 337.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S., & Higgins, E. T. (1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 946 - 956.
- Theberge, L., & Kernaleguen, A. (1979). Importance of cosmetics related

to aspects of the self. *Perceptual and Motor skills*, 48(3), 827-830.

Tournier, P. (1981). 인생의 네 계절. [*The seasons of life*]. (한준석 역). 서울: 종로서적. (원작은 1964에 출판)



중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향:

외모관리행동과 자아존중감의 매개효과

이 정 미

부경대학교 교육대학원

지도교수 천 성 문

요 약

본 연구의 목적은 중년여성의 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향에서 외모관리행동과 자아존중감의 매개효과를 살펴보는 데 있다. 이를 위해 부산에 거주하는 368명의 중년여성을 대상으로 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 관한 설문을 실시하였고, 최종적으로 수집된 326부의 설문지는 변인들의 인과관계 분석을 위해 사용되었다. 또한 변인들의 매개효과를 알아보기 위해서 SPSS 21.0과 AMOS 20.0을 사용하였다. 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해서 경로분석을 실시하고, 간접효과 유의성을 검증하여 매개효과를 확인하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 중년여성의 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 정적관계가 있다. 둘째, 중년여성의 외모관리행동과 자아존중감은 신체이미지와 대인관계의 관계에서 매개효과가 있다. 이러한 결과는 중년여성의 신체이미지가 높을수록 외모관리행동을 하고 자아존중감이 높아져 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 시사한다.

본 연구의 이러한 연구결과는 집 안에서 자신의 신체적 노화를 수용하던 중년여성들이 자신의 노화에 대한 수용과 한계를 넘어서 자신의 외모를 관리하며 자신감을 갖고 자신을 표현하며 다양한 사회참여를 하며 원만한 대인관계를 형성하도록 영향을 주어 생의 제 2막에서 행복한 삶을 영위하는데 도움을 주고자 한다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어: 중년여성, 신체이미지, 외모관리행동, 자아존중감

부록 1.

신체이미지 척도

- 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 문항에 1개만 V 표시를 해주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 신체적인 매력이 있다.	1	2	3	4	5
2	나의 몸은 섹시한 매력이 있다.	1	2	3	4	5
3	대부분의 사람들은 나를 멋지다고 여길 것이다.	1	2	3	4	5
4	나는 옷을 입지 않은 내 모습이 마음에 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 모습 그대로가 좋다.	1	2	3	4	5
6	나는 항상 내 외모를 좋게 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
7	나는 언제나 남들 앞에 나가기 전에 내 모습이 괜찮은지 확인한다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 외모에 대해 전혀 관심이 없다.	1	2	3	4	5
9	나는 언젠 멋져 보여야 한다.	1	2	3	4	5
10	나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴본다.	1	2	3	4	5
11	나는 외출 전 준비하는 시간이 길다.	1	2	3	4	5
12	남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
13	나는 내 차림새가 좋지 못하면 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
14	몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
15	나는 언제나 살찐 것에 대해 또는 살찔까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5

부록 2.

외모관리행동 척도

- 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 문항에 1개만 V 표시를 해주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 몸매관리 및 유지를 위해 정기적으로 운동한다.	1	2	3	4	5
2	나는 체중관리를 위해 여러 가지 다이어트 방법을 사용한다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 가장 예쁘게(멋지게) 보여지는 옷을 구입한다.	1	2	3	4	5
4	나는 옷을 입을 때 패션소품(모자, 가방, 구두, 악세사리)등 과의 전체적인 조화를 고려한다.	1	2	3	4	5
5	나는 아름답게(멋지게) 보일 수 있도록 화장에 시간과 노력을 투자한다.	1	2	3	4	5
6	나는 머리염색, 파마, 모발관리 등 헤어스타일링 및 관리에 신경을 쓰고 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 눈썹관리를 위해 시간과 노력을 투자한다.	1	2	3	4	5
8	나는 외모관리를 위해 미용성형(시술)을 했거나 하고싶은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
9	나는 피부관리를 위해 피부과나 피부관리실에 다닌 적이 있거나 다녀볼 생각이다.	1	2	3	4	5
10	나는 손톱관리나 발톱관리를 위해 전문관리샵을 다닌 적이 있거나 다녀볼 생각이다.	1	2	3	4	5

부록 3.

자아존중감 척도

- 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 문항에 1개만 V 표시를 해주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 나 자신에게 만족한다.	1	2	3	4	5
2	가끔씩 내가 쓸모없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
3	내가 좋은 자질(장점)을 많이 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4	남들이 하는 만큼은 일을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	내가 자랑스러워할 만한 것이 별로 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
6	때때로 내가 무익한 존재라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	내가 적어도 다른 사람만큼 가치있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
8	나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 하고 바란다.	1	2	3	4	5
9	대체로 내가 실패자라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
10	나 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있다.	1	2	3	4	5

부록 4.

대인관계 척도

- 각 문항을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 문항에 1개만 V 표시를 해주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람이 어떻게 느끼는지를 파악하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	나는 다른 사람의 입장에서 생각하고 소통한다.	1	2	3	4	5
3	나는 믿음직스럽고 진실된 모습으로 다른 사람에게 신뢰받는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
4	나는 소소한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
5	나는 항상 다른 사람과의 갈등을 염려한다.	1	2	3	4	5
6	나는 사람들이 쉽게 연락할 수 있도록 한다.	1	2	3	4	5
7	나는 해결방안을 찾기 위해 다른 사람의 말을 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
8	나는 대화를 나누는 사람과 적절하게 눈을 마주쳐서 경청한다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들에게 나의 입장이 제대로 잘 전달되었는지 자주 확인한다.	1	2	3	4	5
10	나는 다른 사람과 의사소통할 때는 현재상태의 개선을 주로 염두에 둔다.	1	2	3	4	5
11	나는 관계향상을 위해 적극적으로 나에게 대해서 상대방에게 알린다.	1	2	3	4	5
12	나는 아는 사람들에게 혹시 나의 도움이 필요한지 자주 물어본다.	1	2	3	4	5
13	나는 처음 만난 사람의 이름을 기억하려 노력한다.	1	2	3	4	5
14	나는 상대를 만날때마다 좋은 관계를 유지하기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 아는 사람들이 서로 연락할 수 있도록 한다.	1	2	3	4	5