

화장교육이 노인여성의 자긍심과 생활만족도에 미치는 영향

김정시*, 민경진**

*대구산업정보대학 뷰티스타일리스트과

**계명대학교 대학원 공중보건학과

e-mail : kim999@kmu.ac.kr

The Effect of Make-up Education on Elderly Women's Self-esteem and Life Satisfaction

Jung-Si Kim*, Kyung-Jin Min**

*Dept of Beauty Stylist, Daegu Polytechnic College

**Dept of Public Health, Keimyung University

요 약

본 논문은 노인복지관을 방문하는 60세 이상의 노인여성을 대상으로 8주간의 화장교육을 실시하여 화장교육이 노인여성의 자긍심과 생활만족도에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 조사 대상자는 전체 80명 중 연령과 화장관심도를 근거로 실험군 40명, 대조군 40명으로 나누고 사전 조사 후, 실험군에게 8주간 화장교육을 실시하고, 효과 검증을 위한 사후 검사를 실시하여 실험군과 대조군의 자긍심과 생활만족도를 비교하였다. 교육 후 노인여성들의 화장교육에 대한 평가는 대체로 만족도가 높았으며 연구결과, 화장교육을 받은 실험군의 생활만족도는 유의하게 향상되었고($p < 0.05$), 자긍심은 교육 후 대조군이 낮아진 것에 비해 실험군은 변화가 거의 없는 것으로 나타나 교육의 효과로 인한 결과로 생각되며, 화장교육이 노인여성의 자긍심과 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

1. 서론

현대 사회의 인구 고령화는 노인 복지에 관한 여러 문제들을 야기 시키고 있으며[1], 노인들의 행복한 노년을 위한 사회적 관심과 학계의 연구도 계속 이루어지고 있다[2]. 노인여성은 고령화 사회에서 빠르게 증가하고 있으며 외모에 대한 관심과 미에 대한 욕구도 증가하고 있으나[3], 노인이란 자각이 남성보다 빠르고[4] 외모에 대한 만족도 낮아[5] 노화로 인한 외모의 변화로 대인관계 및 생활의 만족에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 여성에게 있어 화장은 외적인 아름다움을 가꾸는 것뿐만 아니라 정신적인 건강관리에도 중요한 역할을 하며[6], 여성 스스로가 자기의 외모를 긍정적으로 인식하도록 돕는다[7]고 하였다. 최은정[8]은 성인여성들이 화장을 통하여 자신의 외모가 향상되는 경험을 가지며, 그것이 자신감 회복에 중요한 역할을 한다는 것을 인식하지만, 실제로 화장만족도는 낮은 편이라 하였고, 화장법에 대해 교육받기를 원하는 것으로 조사되었다. 노인여성도 외모관리에 대한 관심이 높으나[3] 화장만족이나 외모만족이 낮아[9], 화장교육에 참여할 의사가 높다고[10] 하였다. 미에 대한 욕구는 나

이에 상관없이 항상 마음속에 내재되어 있으며 노화로 인한 노인여성의 얼굴특성에 맞는 화장법 교육이 필요하다 하겠다.

기존의 관련 선행논문을 보면 다양한 미용요법을 적용한 연구는 많으나 화장을 적용한 연구는 부족한 실정이며 노인여성을 대상으로 한 연구 또한 부족한 편이다. 이에 이 연구는 노인여성에게 화장교육을 실시하여 자긍심과 삶의 만족도의 변화를 분석하여 삶에 미치는 영향을 알아보고자 시도하였다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

이 연구는 화장교육이 노인여성의 자긍심과 생활만족도에 미치는 효과를 알아보기 위해 비동등성 대조군 전후 실험 설계(non-equivalent control group pretest-posttest design)의 방법을 선택하였다.

2.1.1 사전 설문조사

2010년 5월 28일 D시 소재 P노인복지관을 방문하여 60세 이상의 노인여성들 중 연구의 취지를 이해하

고 화장교육 참가에 동의한 80명 중 연령과 화장 관심도를 근거로 해서 실험군 40명과 대조군 40명으로 나누고, 각각 사전 설문조사를 실시하였다. 설문지의 문항은 연구 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위한 5개 문항, 화장특성 6개 문항, 자긍심 10개 문항, 생활만족도 20개 문항으로 구성하였다.

2.1.2 화장교육 실시

화장교육은 본 연구자가 진행하였으며 실험군 40명을 대상으로 2010년 5월 28일부터 2010년 7월 16일 까지 8주간 교육을 하였다. 주 1회 60분간 강의 하되, 이론 15분, 실기 45분을 원칙으로 하였다.

2.1.3 사후 설문조사

8주간의 화장교육을 종료한 후 실험군과 대조군에 각각 자긍심, 생활만족도를 재조사하였다. 실험군은 교육의 만족도도 조사하였는데 만족도에 관한 설문지는 6개 문항으로 구성하였다.

2.2 연구 도구

2.2.1 자긍심 측정 도구

Rosenberg[11]가 개발한 자긍심 척도를 Jon[12]이 변안한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 긍정적인 6개의 문항과 부정적인 4개의 문항으로 구성하여 5점 Likert 척도를 사용하였다.

2.2.2 생활만족도 측정 도구

우리나라 노인 복지 연구를 목적으로 최성재[13]가 개발한 노인 생활만족도 척도를 사용하였다. 이 척도는 과거 영역 6개 문항, 현재 영역 8개 문항, 미래 영역 6개 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였다.

2.2.3 화장교육의 구성

이 연구에 사용된 화장교육의 구성은 김보경[14]과 김영란[15]의 연구를 참고하였고, 내용은 제 1주 우아하고 자연스런 화장법, 제 2주 10년 어려보이는 동안 화장법, 제 3주 얼굴 수정 화장법, 제 4-6주는 사계절(봄, 여름, 가을, 겨울) 화장법, 제 7주 한복에 어울리는(잔치, 결혼식) 화장법, 제 8주 파티 화장법 교육 및 실습의 순으로 구성하였다.

2.3 분석 방법

이 연구의 수집된 자료의 통계 처리는 SPSSWIN

17.0으로 분석 처리하였고, 구체적인 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자의 일반적 특성과 화장 특성은 교차분석과 t-test를 실시하였다. 둘째, 실험군과 대조군의 집단에 따른 자긍심과 생활만족도의 동질성 검증은 t-test를 실시하였다. 셋째, 화장교육에 참여한 실험군과 비 참여한 대조군의 자긍심, 생활만족도의 교육 전후 차이 검증은 paired sample t-test를 실시하였다. 집단에 따른 교육 전후의 실험 효과 차이 검증은 교육 전 점수를 공변량으로 하여 ANCOVA를 실시하였다. 넷째, 실험군을 대상으로 화장교육 후의 만족도는 빈도분석을 실시하였다. 다섯째, 연구에서 사용한 생활만족도 도구의 신뢰성을 검증하기 위해 신뢰도를 Cronbach'a 계수로 표시하였다[표 1].

[표 1] 연구도구의 구성 및 신뢰도

변수	내용	문항수	척도	Cronbach' a
자긍심		10	5	0.763
	전체	20	5	0.807
생활만족도	과거	6	5	0.636
	현재	8	5	0.811
	미래	6	5	0.631

3. 연구결과

3.1 연구 대상자의 특성

3.1.1 연구 대상자의 일반적 특성

일반적인 특성에서 대조군과 실험군 사이에는 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 판단하였다[표 2].

[표 2] 연구 대상자의 일반적 특성

항 목	구 분	전체	실험군	대조군	χ^2
연령	60세 ~ 64세	8(11.4)	3(8.8)	5(13.9)	1.987
	65세 ~ 69세	35(50.0)	19(55.9)	16(44.4)	
	70세 ~ 74세	20(28.6)	10(29.4)	10(27.8)	
	75세 ~ 79세	7(10.0)	2(5.9)	5(13.9)	
가족 형태	배우자와 동거	39((55.7)	21(61.8)	18(50.0)	5.349
	자녀	9(12.9)	3(8.8)	6(16.7)	
	혼자	15(21.4)	9(26.5)	6(16.7)	
	배우자, 자녀	7(10.0)	1(2.9)	6(16.7)	
생활 형편	못 사는 편	6(8.6)	2(5.9)	4(11.1)	0.960
	보통인 편	61(87.1)	30(88.2)	31(86.1)	
	잘 사는 편	3(4.3)	2(5.9)	1(2.8)	
외출 빈도	일주일에 1-2회	8(11.4)	2(5.9)	6(16.7)	3.042
	일주일에 3-4회	31(44.3)	18(52.9)	13(36.1)	
	거의 매일 외출	31(44.3)	14(41.2)	17(47.2)	
건강 상태	건강 못한 편	13(18.6)	4(11.8)	9(25.0)	2.038
	보통인 편	30(42.9)	16(47.1)	14(38.9)	
	건강한 편	27(38.6)	14(41.2)	13(36.1)	
계		70(100.0)	34(100.0)	33(100.0)	

3.1.2 연구 대상자의 화장특성

화장특성에서 대조군과 실험군 간의 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 판단하였다[표 3].

[표 3] 연구 대상자의 화장 특성

항 목	구 분	전체	실험군	대조군	χ^2
화장 교육 경험	없다	61(87.1)	29(87.9)	32(88.9)	0.017
	있다	8(11.4)	4(12.1)	4(11.1)	
화장 중요성	중요하지 않다	1(1.4)	1(2.9)	0(0.0)	1.361
	보통이다	10(7.0)	4(11.8)	6(16.7)	
	중요하다	59(84.3)	29(85.3)	30(83.3)	
색조 화장	한다	67(95.7)	33(97.1)	34(94.4)	0.291
	안한다	3(4.3)	1(2.9)	2(5.6)	
색조 화장 빈도	평상시에 늘 한다	12(17.9)	5(15.2)	7(20.6)	0.305
	외출시 반드시 한다	35(52.2)	17(50.0)	18(52.9)	
	외출시 가끔 한다	20(28.6)	11(32.4)	9(26.5)	
색조 화장품 만족	불만족	2(3.0)	1(3.0)	1(3.0)	0.052
	만족	50(74.6)	25(75.8)	25(73.5)	
화장 실력	잘 못하는 편	23(34.3)	11(33.3)	12(35.3)	2.124
	보통인 편	42(62.7)	22(66.7)	20(58.8)	
	잘하는 편	2(3.0)	-	2(5.9)	
계		70(100)	34(100)	33(100)	

3.2 자긍심과 생활만족도의 동질성 검증

실험군과 대조군의 자긍심과 생활만족도는 동질한 것으로 검증되었다[표 4].

[표 4] 자긍심과 생활만족도의 동질성 검증

항 목	실험군	대조군	t
자긍심	3.77±0.47	3.58±0.46	1.684
생활만족도	3.36±0.37	3.28±0.39	0.887
과거	3.06±0.51	3.09±0.47	-0.247
현재	3.58±0.55	3.48±0.54	0.783
미래	3.37±0.50	3.21±0.48	1.432

3.3 화장교육의 효과 검증

3.3.1 자긍심의 교육효과 검증

자긍심은 화장교육 실시 전후 실험군이 3.8에서 3.7로 유의한 차이가 없었고, 대조군은 3.6에서 3.4로 유의하게 감소되었다(p<0.05). 집단 간 차이에서 대조군의 자긍심은 교육 전보다 유의하게 낮아진 것에 비해 실험군은 적게 낮아진 것으로 나타나 교육의 영향으로 인한 결과로 생각된다[표 5].

[표 5] 집단 간 자긍심의 교육 전후 비교

항 목	집단	교육 전	교육 후	t	F
자긍심	실험군	3.77±0.47	3.72±0.45	0.803	4.877*
	대조군	3.58±0.46	3.44±0.41	2.197*	

* : p<0.05

3.3.2 생활만족도의 교육효과 검증

생활만족도의 교육효과 검증 분석 결과에서 실험군의 생활만족도는 교육 전 점수 3.4에서 3.5로 유의하게 증가하였고(p<0.01), 대조군은 유의한 증가가 없었다. 집단 간 비교에서 실험군은 교육 후 유의한 증가가 있었고(p<0.05) 특히, 현재 영역의 생활만족도가 향상되었다. 화장교육은 노인여성의 생활만족도의 향상에 효과가 있음이 검증되었다[표 6].

[표 6] 집단 간 생활만족도의 교육 전후 비교

영역	집단	교육 전	교육 후	t	F
전체	실험군	3.36±0.37	3.52±0.40	2.773**	3.943*
	대조군	3.28±0.39	3.32±0.38	0.833	
과거	실험군	3.06±0.51	3.14±0.56	1.034	1.165
	대조군	3.09±0.47	3.07±0.42	-0.446	
현재	실험군	3.58±0.55	3.82±0.45	2.844**	4.393*
	대조군	3.48±0.54	3.56±0.52	1.087	
미래	실험군	3.37±0.45	3.50±0.49	1.732	2.261
	대조군	3.21±0.48	3.26±0.48	0.635	

* : p<0.05, ** : p<0.01

3.4 화장교육에 대한 만족도 평가

화장교육 실시 후 교육 참가자들을 대상으로 화장교육에 대한 만족도의 평가는 91.2%가 ‘만족 한다’고 응답하여 높은 만족도를 나타내었다.

4. 고찰 및 결론

이 연구는 노인여성들이 노화로 인해 변화된 얼굴 특성에 맞는 화장법을 배워 성공적인 노년을 보내는데 필요한 외모관리 및 자긍심과 생활만족도 향상을 위한 목적으로 시도되었고, 앞으로 노인여성 복지를 위한 교육프로그램 마련에도 도움이 되고자 하였다.

연구의 결과, 연구 대상자의 일반적 특성은 외출빈도가 높은 편이었고 거의가 간단한 색조화장을 하는 것으로 나타났는데, 조선영[16]과 같이 노인여성들은 외모관리에 관심이 높고 대체로 색조화장을 하는 것으로 나타났고, 이화순[9]의 연구와 같이 외출시에는 색조화장을 하는 비율이 높았다. 외출은 색조화장 빈도를 높이는 요인이 되며, 노인여성들의 외출빈도와 색조화장 빈도를 높이기 위해서는 다양한 노인 교육 프로그램을 개발하여 지역사회 노인복지시설의 참여를 유도하고, 또한 노인들의 효율적 외모관리를 위해 관심을 기울여야 할 것이다[17].

교육의 효과 검증결과, 집단 간 자긍심의 교육 전

후 비교에서 대조군이 교육 전보다 교육기간 후 자
 궁심이 유의하게 감소($p<0.05$)하였는데 이는 연구기
 간 동안의 폭염과 같은 계절적인 환경의 영향 때문
 인 것으로 추측되며, 화장교육에 참여한 실험군은
 대조군에 비해서 자궁심의 변화가 거의 없는 것으로
 나타나 교육의 영향을 받은 것으로 생각된다. 폭염
 은 무력감을 높이고 건강에 치명적인 영향을 미치며
 자궁심의 저하를 가져올 수 있다[18]. 생활만족도는
 교육 전보다 유의하게 향상되었고($p<0.01$), 집단 간
 비교에서 대조군보다 실험군이 유의하게 향상되어
 ($p<0.05$) 화장교육의 효과가 검증되었다. 이 연구의
 결과는 김보경[14]의 미용교육프로그램을 적용한 연
 구와 같이 노인여성의 자궁심과 생활만족도에 긍정
 적인 영향을 주었다.

결론적으로 8주간의 화장교육은 자궁심과 생활만
 족도에 영향을 주어 노년의 삶의 질 향상에 효과적
 이었고, 노인여성들 스스로가 자신의 외모를 가꾸는
 데 즐거움을 가질 수 있는 계기를 마련하였으며, 앞
 으로 대인관계에서 자신감 있는 노년을 만들어 가는
 데 도움이 될 것이라 기대한다. 이 연구를 통하여
 노인복지시설에서 화장교육이 활성화되기를 바란다.

참고문헌

- [1] 조재숙, “노인복지레크리에이션”, 창지사, pp. 11-220, 2007.
- [2] L. Baker, and E. Gringart, “Body image and self-esteem in older adulthood”, *Ageing and Society*, Vol. 29, pp. 977-995, 2009.
- [3] 전진수, “실버여성의 화장 태도 및 화장행동에 관한 연구”, 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문, 2003.
- [4] 전재일, “노인으로서 자기개념의 시기와 요인에 관한 연구”, 한국사회사업대학 노인복지연구, 제 1권, pp. 1-23, 1978.
- [5] 김현희, 김용숙, “중년 여성의 라이프스타일에 따른 얼굴만족도와 화장행동”, 한국복식학회지, 제57권, 제5호, pp. 99-111, 2007.
- [6] J. A. Graham, and A. J. Jouhar, “The importance of cosmetics in the psychology of appearance”, *International Society of Tropical Dermatology*, Vol. 22, no. 3, pp. 153-156, 1983.
- [7] T. F. Cash, K. Dawson, P. Davis, M. Bowen, and C. Galumbeck, “Effects of cosmetics use on the physical attractiveness and body image of American college women”, *Journal of Social Psychology*, Vol. 129, no. 3, pp. 349-355, 1989.
- [8] 최은정, “메이크업이 여성에게 미치는 효과”, 경기대학교 대체의학대학원 석사학위논문, 2007.
- [9] 이화순, “노인의 화장에 대한 태도 조사연구”, 한국미용학회지, 제3권, 제1호, pp. 165-183, 1997.
- [10] 서란숙, 이소연, “실버 여성 전용 화장품에 대한 요구도 조사 연구”, 한국미용학회지, 제6권, 제 3호, pp. 607-630, 2000.
- [11] M. Rogenberg, “Society and adolescent self-image”, *Princeton: Princeton University Press*, 1965.
- [12] B. J. Jon, “Self-esteem: a test of its measurability”, *Yonsei Publications* 11: 107-129, 1974.
- [13] 최성재, “노인의 생활만족도측정 개발에 관한 연구”, 이화여대 한국문화연구원 논총, 제49권, pp. 233-258, 1986.
- [14] 김보경, “자가 미용교육 프로그램이 여성 노인의 우울, 자아 존중감 및 생활 만족도에 미치는 영향”, 계명대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [15] 김영란, “미용심리치료를 위한 자가 미용교육 프로그램 개발에 관한 연구”, 서경대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- [16] 조선영, “실버세대 여성들의 화장에 대한 태도와 화장품 구매행동에 관한 연구”, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문, 2009.
- [17] 최영애, “노인들의 우울, 자존감 및 건강행위에 관한 연구”, 한국노인복지학회 노인복지연구, 제 21권, pp. 27-47, 2003.
- [18] 이병문, “노약자 심장질환자가 폭염 때 위험한 까닭”. 매일경제, 8월 10일, 2010. <http://news.mk.co.kr/v3/view.php?year=2010&no=430991>.