〔연구논문〕

ISSN 2234-0793 (Print)
ISSN 1225-1151 (Online)
Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles
Vol. 43, No. 3 (2019) p.311~326
https://doi.org/10.5850/JKSCT.2019.43.3.311

패션테라피 효과 유지에 대한 질적 접근

이새은 · 이유리*†

서울디지털대학교 패션학과, *서울대학교 의류학과/서울대학교 생활과학연구소

Qualitative Approach to Maintaining the Effect of Fashion Therapy

Sae Eun Lee · Yuri Lee*†

Dept. of Fashion, Seoul Digital University
*Dept. of Textiles, Merchandising and Fashion Design, Seoul National University/
Research Institute of Human Ecology, Seoul National University
Received November 30, 2018; Revised May 1, 2019; Accepted May 21, 2019

Abstract

Previous studies on the effect of fashion therapy have been conducted with psychiatric patients; however, this study explores the effects in fashion therapy for women with non-pathological problems. Previous studies did show if the effect of fashion therapy could be maintained continuously; therefore, we intend to examine the existence of the long-term effects of fashion therapy in an empirical manner and provide implications for social and public interest. This study used a qualitative approach to investigate the effects of fashion therapy with the following results. Low self-esteem, negative emotions, and rigid thinking symptoms appeared by numerous stress factors, and various changes were made through fashion therapy. Emotional changes such as positive emotions and feeling of achievement, and psychological changes including self-concept formation, change of sight and self-esteem improvement appeared. Sociological and behavioral changes were also identified. We found the maintained and long term effects of fashion therapy; therefore, study provides academic implications to reconsider the social value of fashion.

***Key words*:** Fashion therapy, Psychological effect, Emotional effect, Social and behavior effect, Psychological depressive women; 패션테라피, 심리적 효과, 정서적 효과, 사회 및 행동적 효과, 심리적 우울감 여성

I. 서　　론

한국은 OECD 회원국 중에서 낮은 행복감과 높은 자살률로 보고되고 있다("한국 국민행복도 [Korean happiness ranked]", 2017). 또한 워라밸, 삼포세대, 독박육아 등 다양한 신조어가 등장할 정도로 사회 전반적으로 힘듦이 부상하고 있는 현실이다. 또한, 일반적 스트레스보다 일상의 의욕을 잃게 하는 상태를 우울이라 하는데 여성이 남성보다 우울감이 1.5～2배 정도 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며(Ministry of Health and Welfare [MOHW], 2017; Yu, 1996), 여성이 남성보다 우울에 취약한 것으로 나타났다(Jun, 2014). 더군다나 한국 사회는 심리적으로 힘들어 하는 것에 대한 해결을 부정적인 시선 및 편견에 의해 문제를 해결하기보다는 그대로 방치하는 것이 현실이다(Baek, 2017). 이렇게 방치된 문제

†Corresponding author
E-mail: yulee3@snu.ac.kr
본 논문은 박사학위 논문의 일부임.
본 연구는 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2014S1A5A2A03065756).

ⓒ 2019, The Korean Society of Clothing and Textiles. All rights reserved.

들은 그대로 곪아서 가정의 문제, 더 나아가 사회적 문제로 확산될 가능성이 높다(S.-J. Lee et al., 2017). 이러한 한국 사회의 병리적 치유에 대한 기피현상에 의해 다양한 치유법이 등장하였는데 음악테라피, 미술테라피, 무용테라피, 아로마 테라피 등이 그 예이다. 패션테라피 또한 하나의 치유법이며 기존의 몇몇 선행연구에서 그 치유 효과가 보고되곤 하였지만(Callis, 1982; Shin & Lee, 2000; Yoh, 2015), 크게 그 명맥이 유지되지 않고 있다. Yoder and Morgado (1985)는 패션테라피의 필요성에 대해 사회적 재활을 위해 거듭 지지되고 있지만 이에 대한 연구가 미미한 상황이다. 또한, 기존의 패션테라피 선행연구도 병리적으로 문제가 있는 환자들을 대상으로 진행한 연구들로 현대사회에서 부상하고 있는 비병리적이며 심리적으로 힘들어 하는 사람들을 대상으로 진행된 연구가 적은 현실이다(Thomas, 1976). 따라서, 현재 한국 사회에서 점차 부상하고 있는 비병리적이지만 심리적으로 힘듦을 호소하는 사람들을 대상으로 하여 연구를 수행할 필요성이 있다. 또한, 기존의 선행연구에서는 패션테라피를 시행하는 그 시점에서의 효과 탐색이 주를 이뤘으며, 장기적으로 그 효과가 유지되는지에 대한 연구가 진행되지 않았다(Shin, 1987; Shin & Lee, 2000; Yoh, 2015). 따라서, 본 연구에서는 패션테라피의 대상을 비병리적이지만 심리적으로 힘들어하는 여성을 대상으로 그 효과가 장기적으로 유지되는지 탐색하고자 한다. 이를 통해 패션의 치유 효과가 존재함을 다시 한 번 확인할 수 있는 계기가 될 것이며 더불어, 장기적으로 효과가 유지됨을 확인함으로써 패션이 테라피의 도구로써 그 유용성을 존재함을 다시 한 번 살펴보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 패션테라피

패션테라피는 '의복과 기타 인체에 부가되는 모든 요소들을 사용하여 외모를 개선함으로써 자기 가치를 회복하고 사회 재적응 등 정신건강을 개선하는 심리치료 프로그램 중 하나'라고 정의할 수 있다(Horn & Gurel, 1981; Thomas, 1976). Lee et al.(2001)은 '의상을 통해 정신적・육체적으로 안정감을 증진시키고, 외모를 향상시켜 치료가 되도록 하는 심리치료 방법 중의 하나'로 정의하였다. 초기의 패션테라피 연구는 1959년 미국에서 정신이상자 여성 환자를 대상으로 처음 시행되었고, Callis(1982)는 정신분열증 환자를 대상으로 9주 동안 외모관리 프로그램을 실행하였으며, Mulready and Lamb (1985)은 유방암 환자들을 대상으로 미용테라피 연구를 진행하였다. 국내에서는 이인자가 1984년에 정신병동 환자를 대상으로 의복을 치료 도구로 하여서 패션테라피를 연구를 진행한 것이 최초이다(Shin, 1987). 이후 이인자는 지속적으로 패션테라피 연구를 수행하여 병리학적 정신장애자의 자기 존중감 향상과 치료를 돕고 재발 방지에 대한 외모향상 프로그램을 제안하였다. 이외에도 의복과 감성, 병리적 우울증에 대해 밝힌 신경정신의학연구(Kim & Lee, 1999)와 암환자를 대상으로 패션테라피를 시행하여 그 효과가 파악한 연구가 있다(Yoh, 2015). 이렇듯 패션테라피의 효과가 존재함에도 불구하고 이에 대한 연구가 미약한 현실이다.

또한, 이상의 선행연구들은 암환자(Mulready & Lamb, 1985; Yoh, 2015)와 정신분열증 및 정신장애자(Callis, 1982; Kim & Lee, 1999; Shin, 1987; Shin & Lee, 2000)를 대상으로 시행한 패션테라피 연구이다. 이는 의사에 의해 진단이 내려지고 병원에 입원하였거나 입원한 경험이 있는 병리적 환자를 대상으로 시행한 연구이다. 병리적 환자란 일반적으로 의사가 사회적 규범과 통계적 수치 등 여러 기준에 의하여 진단을 내리고 병명을 판단하는 환자를 말한다(Won, 1997; Won & Kwon, 2000). 본 연구에서는 이러한 의사의 진단이 내려질 정도의 심각한 병리적 환자가 아니지만 정신적 힘듦으로 고통받고 있는 사람들을 대상으로 연구를 진행하고자 한다. 현재 한국은 불안한 사회적 환경 때문에 비병리적이지만 심리적인 문제로 힘들어하는 사람들이 점차적으로 늘어나고 있으며(Lee, 2019), 이러한 사람들에 대한 치료가 제대로 되지 않고 있다(Lee, 2015). 이를 간과하게 된다면 심각한 우울증으로 증상이 악화될 수도 있기 때문에(Snaith, 1987) 살펴볼 필요성이 있다. 또한 현재 미국, 중국 등에서도 이러한 점에 착안하여 연구가 진행되고 있지만 한국에서의 연구는 많지 않다(Msetfi et al., 2016; Penfold et al., 2017; Zhang et al., 2016). 따라서 본 연구에서 현재 정신과 등 다양한 영역에서 사용되고 있는 한국판벡우울척도(K-BDI)를 기준으로 하여(Sung et al., 2008), 병리적으로 진단이 내려지는 우울증 수준이 아닌 우울증 경계선과 온건한 우울증을 대상으로 연구를 실행하고자 한다. 이를 통해 패션테라피가 병리적 우울증뿐만 아니라 비병리적이지만 온건한 우울증에도 그 효과가 존재함을 살펴보고자 한다. 이와 더불어, Ulman(as cited in Dalley, 2008)의 주장처럼 테라피가 끝난 후에도 오랫동안 효과가 지속되어야 하므로 패

션테라피 또한 장기적으로 그 효과가 유지되는지 파악할 필요성도 있다. 하지만 기존의 선행연구에서는 장기적으로 패션테라피 효과가 유지되는지 파악되지 않아 이에 대해서도 살펴봐야 할 것이다.

2. 패션테라피의 효과

패션테라피의 효과는 예술치료연합(National Coalition of Creative Arts Therapies Assoication)과 선행연구(Lee et al., 2016)의 고찰을 기반으로 하여, 심리적인 효과, 정서적인 효과, 사회적 효과와 행동적 효과로 세분화하여 살펴보도록 한다.

1) 심리적 효과

패션테라피에 대한 선행연구에서 나타난 심리적인 효과로는 자존감(self-esteem), 자기 효능감(self-efficacy), 자아탄력성(self-resilience) 향상 등을 들 수 있다(Lee et al., 2016; Shin & Lee, 2000; Son et al., 2015; Thomas, 1976; Yoh, 2015).

자존감이라는 개념을 윌리엄 제임스(William James)는 1890년에 심리학의 원리(The principles of psychology)에서 자존감의 공식을 '자존감(self-esteem)=성공(success)/야망(pretensions)'으로 정의하였다. 자존감은 자기가 되고 싶은 존재에 얼마나 가까이 성공했는지 의해 결정된다는 의미이다. 따라서 자기가 되고 싶은 존재나 모습으로 다가갈수록 자존감은 높아지게 되는 것이다. 이는 패션을 활용하여 외모만족도가 높아지면 자존감과 행복감이 높아진 여러 선행연구를 통해서도 확인할 수 있다(Mendelson et al., 2002; O'Dea & Abraham, 2000; Seo, 2003). 따라서, 비병리적이지만 낮은 자존감을 지닌 상담의뢰자를 대상으로 패션을 활용하여 원하는 모습으로의 외모만족도를 향상시키며 자존감도 향상시키는 효과를 얻을 수 있다.

또한, 자기 효능감은 자신이 특정한 활동을 수행할 수 있다고 믿는 신념을 말한다(Bandura, 1977). 자기 효능감이 높은 사람은 스트레스를 덜 지각하여 긍정적인 대처 방안을 모색할 가능성이 높다(Kim & Yoo, 2010). 이에 반해 자기 효능감이 낮은 사람은 자신이 아무것도 할 수 없으며 실패할 수밖에 없다는 학습된 무기력감을 갖게 된다(Bae, 2008). 자기 효능감과 외모와 관련된 연구를 살펴 보면, 외모스트레스가 적을수록 자기 효능감이 높고, 자신감도 높은 것으로 밝혀졌다(Cain et al., 2008; Kates, 2007; Oh, 2003). 따라서, 외모를 향상시키는 행위는 자기 효능감을 향상시켜 다양한 과제를 적극적으로 수행하도록 하고, 결과를 긍정적으로 기대할 수 있게 하는 효과를 지닌다.

자아탄력성이란 변화하는 상황적 요구, 특히 좌절되고 스트레스가 되는 사건들에 대해 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성을 말한다(E.-Y. Lee et al., 2017), 자아탄력성이 높은 사람들은 다양한 과정에 융통성이 있고 재빠르게 적응하며(Ku et al., 2001), 세상에 대해 긍정적인 정서를 갖고 경험에 대한 개방적인 반응을 보인다(Block & Kremen, 1996). 반면에 비탄력적인 사람들은 변화나 낯선 상황에 불안해하고 사건에서 회복하는데 어려움이 있다(Block & Block, 2006). 더 나아가 불안, 우울, 신체화 비행, 과잉행동의 정서행동문제가 많이 나타난다(Kim & Lee, 2013). 자아탄력성과 외모 관련 연구를 살펴보면, 중학생을 대상으로 한 연구에서 신체적 외모가 자아탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Lee & Won, 2013; Lee & Lee, 2009), 자아탄력성이 낮을 경우 섭식장애까지 동반되는 것으로 나타났다(Chang & Sohn, 2014). 따라서, 외모문제가 개선된다면 자아탄력성이 향상되어 인지적, 사회적 등 여러 적응 과정에 유연해질 수 있을 것이다.

2) 정서적 효과

정서적 효과로는 두 가지로 부적 정서와 정적 정서가 있다(Kalat & Shiota, 2007). 부적 정서로는 우울감이 대표적이다. 우울감은 일차적인 기분장애이며, 병적인 우울은 정상적인 우울에 비해 지속기간이 길며, 보통 6개월 이상 지속되는 것으로 이를 우울증이라고 한다. 우울증은 남자보다 여자에게서 더 흔한 장애로 여자에게 두 배 정도 많이 나타난다고 보고되고 있다(Yu, 1996). 이는 남성 중심적인 사회에서 여성들이 심리적인 스트레스와 좌절을 더 많이 경험하기 때문이라는 주장과 스트레스에 대한 여성의 대처 방식이 비효율적이어서 우울증에 취약하다는 주장도 있다(Kwon, 2000).

불만족스러운 외모 등에 의해 우울증이 증가하게 되는데 특히 여성과 주변인의 영향을 가장 많이 받는 청소년기에 이러한 경향이 두드러진다(Choi & Oh, 2000; Jeun & Kim, 2008; Littrell et al., 1990; Peto, 1972; Reilly & Rudd, 2007). 따라서, 외모를 가꿈으로 인해서 우울증이 개선되는데, Kong and Kim(2010)은 이를 행동학습이론의 사회적 강화, 모델링, 촉구 방법을 통한 외모가꾸기

학습으로 자신이 외모가 나아짐을 인지하고 이를 통해 우울증이 감소하고 행복감이 증가한다고 주장하였다. 또한 Kim and Kim(2007)의 선행연구에서도 외모가꾸기로 자신의 이미지를 높여 자존감이 상승하고, 우울감을 효과적으로 감소시킬 수 있음을 확인하였다.

긍정 심리학에서 연구되는 정적 정서인 행복의 세 가지 분야는 개인적인 수준의 심리적 안녕감과 주관적 안녕감이 존재하며 사회적 수준에서의 사회적 안녕감으로 나눠진다(Lyu & Lee, 2007). 여기서는 개인적인 수준의 행복감과 삶의 만족 등인 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 살펴보도록 하는데, 주관적 행복에 초점을 둔 것이 주관적 안녕감이며, 인간 잠재력의 실현 및 성장에 초점을 둔 심리적 안녕감이다(Ryan & Deci, 2001). 이러한 주관적 안녕감, 심리적 안녕감과 외모만족도와는 선행연구를 통해 매우 중요한 인과관계에 놓여있음을 확인할 수 있다. 외모에 대한 만족이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지기 때문에 외모관리 행동과 신체 이미지 향상을 도모하는 해야 한다는 연구(Hwang & Kim, 2006; Kong, 2009)와 노인층에서 신체적 자기 개념을 향상시킬수록 주관적 안녕감이 높아지며, 다양한 연령층에서도 외모가 만족스러울수록 주관적 안녕을 증가한다는 연구도 존재한다(Ju, 2011; Lee & Kim, 2007). 따라서 패션테라피로 외모를 향상시켜 우울감 감소와 안녕감 향상이라는 정서적 효과를 기대할 수 있을 것으로 판단된다.

3) 사회 및 행동적 효과

사회적 수준에서의 안녕감을 Keyes(1998)는 안녕감(social well-being)이라 제시하였다. 이는 대인관계 속에서의 행복감을 증진시키고자 하는 것으로 사회적 관계 안에서 타인들의 지지와 동질성을 느끼는지, 개인이 다른 사람들에 대해 어느 정도 긍정적인 태도를 가지고 있는지, 자신이 사회적 기여에 대한 평가와 사회의 발전가능성과 관심 등 다양한 측면에서의 사회적 안녕감에 대한 접근을 시도하였다. 사회적 안녕감과 외모와는 선행연구를 통해 관련성이 높은 것을 살펴볼 수 있다. Oh and Kim(2011)의 청소년 대상 연구에서 사회적 지지가 높을수록 외모만족도가 높아지고 유행 의사 선도력 또한 높아지는 것으로 나타났다. 또한, 사회적 수용과 외모에 관한 연구로 그룹 안에서 사회적으로 수용되느냐와 같은 개념으로 접근한 연구도 존재한다(Littrell & Eicher, 1973; Williams & Eicher, 1966). 이상의 여러 선행연구를 통해 외모자신감을 잃게 되면 남의 시선을 과도하게 의식하게 되고, 당당하게 행동할 수 없고, 자신을 과소평가하게 되어 사회적 안녕감이 매우 낮아지게 된다. 따라서, 외모관리 기술 향상에 따른 외모만족도와 외모칭찬은 사회성 개발에 좋은 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 관계에서도 진취적으로 행동하는 동기가 됨을 알 수 있다(Cherulnik, 1995; Reis et al., 1982).

또한 일정 수준 이상의 삶에 대한 만족감은 사회에 적합한 적응행동을 하지만 낮은 만족도는 다양한 부적응행동을 야기하며 강박적이고, 공격적인 행동 등도 발생하게 된다(Frisch, 2006/2010). 즉 삶의 만족도가 어느 정도 충족이 된다면 다양한 부적응적 행동이 감소하게 되는 것이다. 외모와 관련된 바디 이미지 연구에서 긍정적인 바디 이미지를 지니면 삶의 다양한 부분에서도 만족감이 증진된다(Kates, 2007)는 선행연구를 기반으로 하여 외모를 충족시킴으로 인해 다양한 부적응적 행동을 감소시킬 수 있다. 하지만 외모에 의한 삶의 만족감을 충족시키지 못할 경우, 대인관계 위축행동 등의 부적응행동뿐만 아니라, 무리한 다이어트에 의한 섭식장애와 강박적 소비행동과 망상, 절도 충동 증상도 나타나게 되는 것이다(Cash, 2001; Lee & Ku, 2006; Lee & Shim, 2006; Mendelson et al., 2002; Seid, 1994).

이상의 선행연구에서 외모개선 관련 패션테라피를 시행할 경우에 나타난 다양한 효과를 살펴보았다. 하지만 모두 단기적인 효과에 대한 연구이며 장기적인 효과에 대한 탐색은 미흡하다. 따라서 본 연구에서는 패션테라피를 시행한 후 효과가 장기적으로 유지되는지 살펴보고자 하므로 참여자가 외모개선에 관하여 수행 능력을 키우는데 초점을 두고 연구를 시행하고자 한다. 또한 프로그램 참여자들이 참여 시 개선하고자 하는 목적이 존재하지만 기존의 선행연구에서는 연구자 분석에 의한 효과만 제시되어 있다. 따라서, 연구자의 효과 확인과 더불어 참여자의 참여 목적 달성에 대해서도 살펴보고자 하며 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 패션테라피의 효과가 장기적으로 유지가 되는지 살펴본다. 둘째, 패션테라피 참여자의 참여 목적이 패션테라피에 의해 달성되었는지 살펴본다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구에서는 패션테라피의 효과 지속에 대한 탐색

적 접근을 위해 질적 연구를 수행하였다. 상담치료 분야 연구에서 5~6명을 대상으로 한 선행연구(Nho et al., 2012; Shi & Kim, 2018)를 기반으로 하여 6명으로 모집하고자 하였으나 모집의 어려움으로 최종 5명이 선정되었다(Table 1). 연구 시작 전 집단상담전문가를 초빙하여 적합한 대상에 대한 정의 및 진행 방식에 대한 논의하였다. 본 연구를 위한 연구대상은 비병리적이지만 심리적으로 힘듦을 호소하는 여성을 대상으로 진행하기로 하였다. 이에 적합 기준을 Moursund and Kenny (2002)에서 제시한 우울감 등 특수 문제로 상담을 받고 싶어하지만, 심각한 정신병리가 없어야 하며 사전 인터뷰에서 대화가 가능해야 하며, 참석에 꾸준히 참석할 정도의 의지와 에너지가 있어야 함이 기준으로 설정하였다. 이러한 기준이 설정된 이유는 정신과 상담을 받는 경우는 정신증 또는 약물치료가 병행되는 심각한 수준의 경우가 많으므로 이러한 상담의뢰자들은 패션테라피 진행을 위한 집단상담에 적합하지 않기 때문에 제한하도록 하였다(Moursund & Kenny, 2002). 대상자는 집단상담가에게 적합한 모집 장소를 추천받고 현재 운영중인 상담센터 A와 B에 양해를 구한 뒤 모집 관련 공고문을 부착하고 한 달 이상의 모집기간을 두고 모집하였다. 사전 전화인터뷰로 대상자의 적합성을 위의 기준에 따라 심각한 정신병리가 있는지 등 기타 대상 모집 기준 관련 스크리닝하여 대상자를 선정한 후 전문상담가에게 재차 확인을 받은 뒤 확정하였다. 모집 공고문의 내용은 '패션과 치유: 내면과 외면의 변화'를 주제로 모든 프로그램 내용을 기입하였으며, 공고 문구 또한 상담가에게 확인을 받은 후 게시하였다(Fig. 1).

또한, 상담이 아닌 패션의 테라피 효과 확인하기 위해 집단상담전문가는 패션테라피 프로그램에 개입을 최소화하여 소개 및 진행만 하기로 하였다. 패션테라피를 시행 전 모집 응시자들을 대상으로 윤리적인 문제 등에 대한 공지를 진행하였다. 패션테라피의 효과가 장기적으로 유지되는지 확인하기 위해 프로그램 시행한 마지막 주와 3개월에 인터뷰를 진행하였다. 패션테라피 강습 및 훈련은 2016년 6월부터 7주간으로 강남 소재 모 스튜디오에서 진행하였다.

2. 패션테라피 강습과 분석 방법

본 연구에서는 강습참가자가 패션테라피 강습이 끝난 후에도 스스로 패션테라피를 수행할 수 있도록 강습과 실습으로 프로그램을 구성하였으며, 패션테라피의 효과 유지를 위한 훈련 방법을 택하였다. Yoh(2015)의 연구에서는 외모관리, 메이크업 & 헤어관리, 액세서리 착용, 코디네이션 & 향수 활용 강습으로 구성하였다. 따라서 본 연구에서는 시행하기 힘든 미용성형과 체중관리를 제외한 메이크업 강좌, 네일 강좌, 코디 강좌, 헤어 강좌(이미지 메이킹), 액세서리 강좌(나만의 칼라 찾기)의 다섯 강좌로 구성하여 진행하였다(Table 2). 패션테라피스트가 아직은 실제로 존재하지 않으므로 집단상담전문가와 패션전문가를 각각 모셔 패션테라피 강습을 진행하였다. 집단의 특성상 심리적 문제의 돌발 상황이 나타날 수 있기 때문에 상담에 대한 지식이 부족한 패션전문가만을 모실 경우, 상황에 대한 대처가 부족하여 집단이 와해되거나 불참으로 이어질 가능성이 높다고 판단하였기 때문이다.

패션전문가는 각각 강좌에 필요한 지식과 노하우만 전달하고 실습을 통한 패션테라피 수행에 대한 기초를 마련하도록 하였다. 이때, 패션전문가는 패션 관련 수업만을 진행하고 강좌를 마무리 지었으며, 이후 집단상담전문가의 진행으로 각자 수업에 대해 어떻게 생각하는지 의견을 교환하도록 하였다. 만약 집단 내 역동으로 자연스럽게 이어진다면 참여하지 않고 그대로 이어지도록 하였다. 1주차에서는 오리엔테이션으로 참가자들에게 패션테라피 프로그램에 대한 소개와 윤리적인 사항 등에 대해서 알려주었다. 또한 참가자들의 프로그램 참가의 이유와 목적과 별칭을 설정하였다. 2주차에서는 나만의 컬러 찾기 강좌로 자신의 이미지와 맞는 컬러에 대한 수업과 실습을 가졌으며, 3주차에서는 메

Table 1. The characteristic of fashion therapy participant

Participant	Age	Occupation	Problem	Goal
A	43	Graduate student	Anxiety	Heal the anger
B	37	House-wife	Special child care	Gain confidence of social-relationship
C	36	Religious person	Depression and Bulimia	Escape from lethargy
D	34	Graduate student	Physical vulnerability	Improve a self-esteem
E	23	Undergraduate student	Infantile problem	Overcome a complex of appearance

Fig. 1. Fashion therapy program recruitment poster.

이크업 강좌로 자신에게 맞는 눈썹과 화장법에 대해서 수업과 실습을 시간을 가졌다. 4주차에서는 네일 케어 시간으로 집에서 간단하게 할 수 있는 네일 케어 방법과 실습의 시간을 가졌으며, 한 명의 참가자에게는 젤 네일 케어를 시행하였다. 5주차에서는 코디 강좌로 신체 유형에 따른 코디 스타일에 대한 정보를 제공하였다. 6주차에서는 이미지 메이킹 강좌로 자신에게 어울리는 헤어스타일에 대한 강습과 실습을 진행하였다. 마지막 7주차에서는 종결로 그룹 멤버들 간의 변화에 대한 피드백을 나누며 차후 실생활에서 실행하도록 독려하는 시간을 가졌다.

패션테라피 프로그램은 오전 10시부터 시작되었으며 강습이 시작되기 전, 이전 주에 학습한 패션테라피 프로그램에 대한 의견과 실생활에서 어떻게 활용하였는지, 주변에서의 반응은 어떠하였는지 간단한 인터뷰를 진행하고 다음 강습을 시작하였다. 종결한 7주차와 3개월 후 패션테라피가 유지되었는지에 초점을 맞추어 인터뷰를 진행하였으며, 사후 인터뷰는 개별 만남으로 진행되었으며 인터뷰는 한 시간 정도씩 소요되었다. 인터뷰의 내용은 연구자의 참여를 자제하기 위하여 반구조화된 형식을 따랐으며, 최근에 어떻게 지냈는지, 주변의 반응과 자신의 변화에 대해서 묻는 도입질문으로 자발적 이야기 형식과 인터뷰 진행 중 정확한 내용을 파악하기 위해 해석적 질문을 사용하여 진행되었다. 녹음된 인터뷰 내용은 연구분석용으로만 사용될 것이라고 인지시켰으며, 익명성과 비밀을 보장하고 참여자가 원하면 언제든지

Table 2. Fashion therapy course and contents

Session	Title	Contents	Main point and effect	
1 Orientation	Pre-meeting	· introduction of fashion therapy purpose and contents	· explain a clear purpose · build an intimate relations · encourage involvement	
2 Lesson and practice	Finding your own color	· class prop (scarf, accessory, color chip) · take a lesson and get advice from expert (cool-tone vs warm-tone) · complete and check in mirror	· demonstration · encouragement and reinforcement · positive feedback	
			Effect	· cognition change · improvement of self-esteem
3	Make-up lesson	· tool distribution · class prop (cleansing, base and makeup goods) · complete and check in mirror	· demonstration · encouragement and reinforcement · positive feedback	
			Effect	· cognition change · improvement of self-esteem
4	Nail-care lesson	· class prop (nail-care goods and artificial nail) · trial and check	· demonstration · encouragement and reinforcement · positive feedback	
			Effect	· improvement of self-confidence · catharsis experience
5	Coordi lesson	· class prop (coordination-program, coordination-goods) · complete and check in mirror	· demonstration · encouragement and reinforcement · positive feedback	
			Effect	· improvement of self-esteem · change of value
6	Image making	· class prop (comb and hair goods) · complete and check in mirror	· demonstrate · encouragement and reinforcement · positive feedback	
			Effect	· improvement of self-esteem · motivation
7 Close	Check and independent performance	· final assessment of performance · form a positive feedback loop	· compliments of practice and providing group feedback · check and practice maintenance	

철회가 가능함을 알리고 난 뒤 인터뷰를 시작하였다.

인터뷰에 대한 내용을 전사한 내용은 총 71페이지이며, 이외 추가로 집단상담전문가에 의한 각 회기에 따른 평가 및 보고서도 참고하였다. 또한, 본 연구자는 패션테라피에 같이 참석하여 집단의 내부자가 되어 그룹에 몰입하였고 장기간 참여 관찰을 수행하였다. 이는 연구자가 참여자를 알기 위해 더 오래 현장에서 머물수록, 직접적인 정보로부터 '그들이 알고 있는 것을' 더 많이 알 수 있기 때문이다(Creswell, 2007/2015). 이에 따른 분석 방법으로 현상학적 질적 연구방법을 사용하였으며, 질적 접근 방법의 절차는 Giorgi(1985/2004)의 방법을 따랐다. 1단계에서는 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위해서 전체 기술의 내용을 반복적으로 듣고 녹취를 하였다. 2단계에서는 연구의미에 중점을 둔 의미 단위의 구별을 위해 의미 있는 문장에 괄호치기 하며 구분하였다. 3단계에서는 참여자의 일상적인 의미 단위를 일반적인 용어로 전환한 뒤 연구자의 언어로 변형하였다. 4단계에서는 변형된 의미 단위들을 일관성 있는 진술로 통합하기 위해 재구성 과정을 거쳐 최종 주제를 도출하였다(Giorgi, 1985/2004).

IV. 결 과

패션테라피의 효과가 장기적으로 유지되는지 확인하기 위하여 강습 회기 마지막에 시도한 인터뷰와 3개월 뒤의 인터뷰를 분석하였다(Table 3). 이를 기반으로 참가자들이 처음이 패션테라피에 참석하였을 때의 목표가 달성되었는지 살펴보았다(Table 4).

Table 3. The comparison of short-term vs long- term effect of fashion therapy

Theme	Short-term effect	Long-term effect
Emotional effect	Strengthen positive emotion Improve negative emotion	Strengthen positive emotion
Psychological effect	Establish self-concept Create self-efficacy Change oriented-value	Reinforce self-concept Advance self-esteem Improve self-resilience Increase self-confidence Change oriented-value Increase confidence in other areas
Social effect	Relax social relationship	Become comfortable personal relationship Improve interpersonal skills
Behavior effect	Challenge new fashion items	Challenge new fashion items Activate shopping

Table 4. The status of fashion therapy effect achievement by participant

Participant	Age	Occupation	Goal	Effect achievement
A	43	Graduate student	Heal the anger	△
B	37	House-wife	Gain confidence of social-relationship	○
C	36	Religious person	Escape from lethargy	○
D	34	Graduate student	Improve a self-esteem	○
E	23	Undergraduate student	overcome a complex of appearance	○

1. 정서적 변화

프로그램이 끝난 직후와 프로그램 진행 후 3개월 뒤 인터뷰를 진행하면서 참여자 대부분 얼굴 표정이 매우 밝아졌으며 억양에서 즐거움이 느껴졌다. 단기적인 효과에서는 재미, 감사, 즐거움과 여유의 정서적 측면이 나타났으며 장기적인 효과에서는 활력, 생동감, 기쁨, 즐거움 등 정서적 측면에서 많은 변화가 있었다. 단기적인 효과에서는 긍정적인 정서이지만 감사 등의 강도가 약한 변화라면 장기적인 효과는 활력 등의 강도가 강함을 확인할 수 있었다. 또한 부정적인 감정의 개선은 단기적인 측면에서는 살펴볼 수 있었지만 장기적인 측면에서는 잘 나타나지 않았다. 이는 장기적 효과에서 부정보다 긍정적인 측면에 대한 참여자들의 강화가 많음을 단편적으로 보여준 것이라 할 수 있다. 또한 가시적으로 확연히 인지가 될 정도로 장기에서 표정 변화가 크게 나타났다. 따라서, 인터뷰 분석 결과 3개월 후에도 장기적으로 패션테라피의 정서적 효과가 유지됨을 확인할 수 있었다. 이는 외모를 가꿈으로 인해서 행복감이 증진된다는 선행연구의 결과와도 일치한다(Kim & Kim, 2007; Kong & Kim, 2010).

1) 단기

(1) 긍정적 정서 강화

"이렇게 같이 뭘 하면 그게 그렇게 재밌어요. 이렇게 와서 재미있는 것 하고 사람들이랑 있을 때 더 기분이 좋은 것 같아요." (D)

"하고 싶다고 조금씩 더 많아지는 것에 대해서 감사하게 느껴지고..." (C)

"제가 유지하는 건 눈썹 색깔 바꾸는 것? 집에서 할 수 있는 것들을 하는데... 저는 이 자체에서 오는 것이 저에게 긍정적인 에너지인 것 같아요." (A)

(2) 부정적 정서 개선

"기분이 막 확 업되고 그런 건 아니지만... 하고 싶은 마음이 조금씩 생기고... 진짜 나를 스스로 지치게 했던 것에서 많이 조금씩 여유를 내 스스로에 대한 공간을 만들게 된다고 할까 그렇게 있어서... 내가 예전에는 포기하고 몰라 이랬다면... 조금씩 볼 수 있는 용기..." (C)

2) 장기

(1) 긍정적 정서 강화

"상태가 점점 좋아지는 것 같아요. 뭐가 먼저인지 모르겠지만 기분이 좋아져서 옷을 막 찾아 입고... 내가 좀 활발해지고 더 생동감 있어지게 느끼는 것인지 모르겠는데... 제가 에너지도 많이 생긴 것 같아요." (D)

"아 표정이 변했다는 소리를 되게 많이 들었어요. 친구들한테

도 친한 친구도 그렇고 학교 친구... 심지어 오랜만에 본 친척들도 아 제가 뭐지... 연애를 하나 이런 말씀을 하시고..." (E)

2. 심리적 변화

모든 참여자들에게 가장 많은 변화를 확인할 수 있는 패션테라피 효과이다. 단기적으로는 자기 개념 정립과 자기 효능감이 생성되기 시작하였다. 참여자들은 자존감 향상의 효과가 있기 전에 자신에 대한 개념이 우선적으로 정립의 단계가 필요했던 것으로 판단되었고 더불어 자기 효능감이 조금씩 등장하기 시작하였다. 또한, 타인 지향적인 시각인 공적인 자기 의식이 조금씩 자신을 바라보는 사적인 자기 의식으로 변화가 되었다. 공적인 자기 의식이 높은 사람일수록 자기의 외모에 만족하기보다 타인이 요구하는 이상적인 외모를 추구하는 경향이 높아 낮은 자존감과 신체 수치심을 지닌다(Hong, 2010; Jung & Lee, 2006). 따라서 사적 자기 의식으로의 변화는 자존감 향상도 도움을 주었을 것으로 판단된다. 단기에서 형성된 자기 개념이 장기로 넘어가면서 자기 개념이 더욱 활성화되었으며, 자존감도 많이 향상되었다. 더불어 자신감도 고취되었으며 자아탄력성까지 높아지는 결과가 나타났다. 이는 외모만족도를 통해 자존감이 향상되며 자아탄력성이 높아진다는 연구의 결과와도 일치한다(Goldenberg et al., 2000; Yoh, 2015). 이와 더불어, 선행연구에서는 나타나지 않았지만 가장 두드러진 효과는 타 영역으로의 자신감이 확대된 것이다. 패션테라피를 통해서 새로운 시도와 극복에 대한 노하우를 알게 되고 이를 적용할 수 있게 된다는 점이 가장 주목할 만한 효과이다. 따라서 한 번 변화된 심리는 그 지속력이 강하고 장기적으로 봤을 때 더욱더 효과가 발휘되는 것으로 판단된다.

1) 단기

(1) 자기 개념 정립

"나를 위해 4~5만 원 정도 투자하여 나를 꾸미는 것이 그렇게 어려운 일이 아니었구나를 알게 되었고... 그렇게 하는 것이 현재의 나를 사랑하고 아끼는 것이 될 수 있을 것 같아요." (E)

"자아를 찾는 과정에서 저는 자아를 생각하지 않다가 내가 뭐 하고 싶지? 라고 생각해봤는데... 제가 뭘 좋아하는지 찾는 과정인 것 같아요." (B)

"나는 왜 이렇게까지 아니라 자기 이해가 생긴 부분들 그런 폭이 좀 넓어진 부분들이 있어서..." (C)

(2) 자기 효능감 생성

"내가 할 수 있는 일에 한 발짝이라도 조금씩 움직여 보는 것에 대해서도 배운 것이 있구나. 너는 이런 사람이야 이야기를 해주는 것만으로도 다른 쪽에 힘을 쓰지 않아도 되잖아요." (C)

"단지 외면적인 것 때문에 기분이 좋은 것이 아니라 거기서 얻은 조금의 에너지로... 이게 더 크게 같이 역동이 일어나서... 다른 변화까지도 같이 쭉..." (C)

(3) 지향성의 변화

"우리 가족의 눈초리를 보느라고 그런 걸 좀 자제했는데 가족의 시선에서 벗어나서 내가 좋아하는 것이 뭐지 생각했던 것 같아요. 내 취향이 다를 수 있구나를 느꼈어요. 내 주장이 생긴 것이자나요. 패션에 대해서... 애가 핑크색 옷을 입고 돌아다니고... 좀 당황해 하시긴 하더라구요. 패션도 사실 내가 입고 싶은 대로 입으면 되는 것 같아요." (E)

"제 삶을 봤어요. 아닌 것에 대해서는 포기하거나 잘라버리는 성향이 있을 수 있겠다. 패션을 통해서 내 심적인 것을 보고 내가 원하는 것이 무엇이 있는지 저에 대해서도 관심을 가져야겠다라고 생각했어요." (A)

2) 장기

(1) 자기 개념 강화

"좀 더 내가 가지고 있는 것에 집중하게 된다고 해야 하나... 내가 갖고 있는 것 아니면 갖고 있는 자원이나 인적이나 재능이나 남이 이쁘면 부러운데 내가 안 가지고 있는 것 말고 내가 가지고 있는 것 좀 더 찾아보게 되고..." (D)

"저한테 투자하거나 새로운 것 사는 것, 이런 것 잘 못하는데 이것은 산 것이거든요. 내가 필요해서 사는 것 말고 원해서 사는 걸 살 수 있게 된 것 같아요. 내가 좀 남한테 해주는 것 가족들한테 해주는 것 안 아까워하는데... 어느 순간 내가 나한테 못하더라구요." (D)

"패션테라피를 하기 전에는 오늘보다는 내일을 위해 포기하는 삶이었다면... 오늘을 누리려는 심리적 변화가 생겼어요. 내일을 위해 살기보다 오늘에 최선을 다하려는 심적 변화가 생겨서 좋았어요." (A)

(2) 자존감 향상

"손톱은... 제가 한 번 해봤어요. 그냥 큰 것은 아닌데 소소한 것이 이렇게 내 몸에 관심을 가져보는 것, 뭔지 알죠? 내가 내 자신을 사랑할 수 있는 방법... 내 몸에 관심을 기울여 주는 느낌... 내가 나를 사랑해주는 느낌..." (E)

"요새는 엄청 귀엽다는 칭찬을 해주는 것이에요. 그게 좋더라구요. 칭찬을 받으면서 내 자존감이 높아진다고 해야 하나 아 나는 사랑받을 만한 존재이지 자존감이 높아진 것 같아요." (E)

(3) 자아탄력성

"취향이랑 옳고 그름을 구분하게 되니깐... 이것까지 따라 해야 되나 하는데 정신이 잡힌 느낌이 필요했던 것 같아요. 예전보다 강해진 것 같아요 휘둘리지 않는 것이잖아요." (E)

"의도적으로 피해 다니고 그런 시간들이 있었어요. 그런데 지금은 그냥 편안하게 조용히 다녀요. 내 자신에 대한 스스로에 대한 믿음... 실패해도 내가 자신을 용납해주면서... " (C)

(4) 자신감

"내가 어떤 스타일을 좋아하는지... 발견했죠. 내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐보이겠다 이걸 좀 알게 된 것 같아요." (E)

"패션테라피를 하면서도 관심이 더 많아졌고, 그래서 잘 배웠죠. 자신감이 북돋아 지면서 더 외모에 패션과 외모에 관심이 많아진 것 같아요. 자신감도 생기고 꾸미게 되고 저렴한 돈으로 여러 가지 사게 되고..." (B)

(5) 지향성 변화

"스트레스가 좀 두려움이 덜 한 것 같아요. 난 이렇게 생겼으니까 이렇게 살아야지... 지금은 가서 일부러 막 웃거나 그러지 않아요. 내가 이태까지 했던 방식들?... 내가 가지고 있던 신념이나 내가 가지고 있었던 가치나 이런 것들이 뭔가 많이 생각했던 거 같아요. 되게 좋은 변화인 것 같아요." (B)

"예전에는 나의 모습이 만족스럽지 않으니깐... 약간 숨기기 위한... 내가 싫어서 이렇게 그 모습을 피하고 싶어서... 지금 내 모습에서 편안하게 좀 더 나를 받아들이는데 큰 도움이 됐고 정말로... 오히려 더 편안한 마음 그런 허례허식이나 그런 좀 불필요한 그런 시선에 대한 의식들이 사라졌다고 해야 할까. 뭔가 나를 숨기고 도피하는 마음이 아니라 나 자신에 대한 태도도 편안해지는 감이 많이 있었던 것 같아요." (C)

(6) 타 영역으로 자신감 확대

"내가 이때까지 해보지 않은 것을 시도해 봄으로써 시야가 넓어진 느낌..." (E)

"자기 자신을 발견하니깐 자기 내면 정서적인 것을 발견하게 되니깐... 대인관계도 변화하면서... 약간 진로라든지 직업적인 것도 영향을 미칠 수 있을 거 같아요. 나는 정서적인 것을 좋아하니깐 이런 것이 있는 정서적인 교류를 할 수 있는 직업을 했으면 좋겠다라고..." (E)

"아 내가 이런 스타일을 좋아하는구나 그러면서 옷뿐만 아니라 다른 이런 취미도 해볼까 이러면서 다른 것도 해보고 예를 들어서 인테리어 소품도 사서 집을 정리하면 아 내가 이런 것도 좋아했구나 이렇게 취향을 깨닫는 그러면서 취미 쪽으로 넓혀진 것 같아요." (E)

3. 사회적 변화

모든 참여자들에게 나타난 사회적 변화는 매우 의미있는 결과라고 할 수 있다. 참여자들은 패션테라피 초기에는 집단을 의도적으로 피하는 행동을 보였지만 강습 후 집단에 어울리며 사회적 관계에 유연함을 보였다. 단기적 효과에서는 타인에 대한 차단과 회피에서 타인들과의 지지와 동질성을 느끼는 양상을 보였으며, 장기적 효과에서는 사회성이나 대인관계의 향상과 전반적인 사회 생활의 기술이 개선됨을 확인할 수 있었다. 특히나 다른 선행연구에서는 나타나지 않은 다른 사람에 대한 긍정적인 태도를 지니는 사회적 수용도 나타났다. 이는 외모만족도와 사회성 개발에 대한 선행연구 결과와도 일치함을 확인할 수 있다(Feragen et al., 2010; Kim, 2012). 따라서, 패션테라피 경험을 통해서 대인관계에서의 편안함을 느끼게 되고 더 나아가 대인관계의 기술이 향상되는 것을 확인할 수 있었다.

1) 단기

(1) 사회적 관계 유연함

"이렇게 밸런스를 맞춰가면서 내가 이것까지 관심을 가져가면서 사회 생활에서 남들이 하는 것 같이 해 가는 것이... 남들과 비슷해져 가고 있는 기분이 들어요." (D)

"제가 원래 평생 살면서 한 번도... 여자애들이 이거 하자 저거 하자 이거에 동의하지 않았어요. 이런 것에 전혀 관심이 없다가... 이렇게 같이 뭘 하면 그렇게 재밌어요. 공유한다는 것이..." (D)

2) 장기

(1) 대인관계의 편안함

"진짜 사람들을 의식하는 부분들이 되게 컸잖아요. 그것도 외모에 직결되는 부분들이... 두려워하는 마음으로... 나한테 관심 안 가져도 진짜 상관이 없다 그런 편안한 마음 아예 그냥 놓여지는 마음이 들어서..." (C)

"대인관계에서 만나면 그 사람의 이야기에 집중하게 되고 자신감이 북돋아지니깐 상대방에 대해서 좀 마음이 열린다고 해야 되나... 공감이 생기게 되더라구요. 전 되게 큰 변화이거든요 대화가 이렇게 진지할 수도 있구나 그런 생각이 들었어요." (B)

(2) 대인관계 기술 향상

"또래가 칭찬해 주는 것 그게 좋더라구요. 서로 칭찬을 하면서 내가 칭찬을 받으면 너무 좋고 나도 그 친구를 칭찬해주고 약간 교우관계가 더 편해진... 내가 이걸 주께 그러면 내가 아 고마워 넌 뭘 좋아하니 내가 묻게 되는 게 그게 되게 필요하더라구요. 대인관계에서 그것을 안 거 같아요." (E)

4. 행동적 변화

단기의 행동적 변화를 살펴보면, 참여자들에게서 극단적인 행동장애가 존재했던 것은 아니지만, 섭식행동의 개선 등 행동이 변화되고 이에 따른 만족감이 늘어나는 것을 확인할 수 있었다. 또한 다양한 패션아이템을 도전하여서 조금씩 행동적 변화가 시작되고 있음을 파악할 수 있었다. 장기적 행동 효과는 단기적 행동 효과보다 더욱더 적극적으로 행동화하는 것을 확인할 수 있었다. 참여자들은 화려한 네일 컬러를 바르거나 밝은 의복을 착용하는 등 다양한 패션아이템에 도전을 하였는데 등 다양한 방면으로 범위가 넓어졌음을 확인할 수 있었다. 또한 프로그램에 참여하기 전 대부분 참여자들은 외부활동을 하지 않고 폐쇄이었지만 프로그램 참여 후, 자신을 위한 쇼핑활동을 시작하였으며 쇼핑 자체를 즐기게 되었다. 이는 쇼핑행동을 통해 테라피 효과가 존재한다는 리테일테라피의 연구와도 유사한 결과라 할 수 있다(Kang & Johnsonm, 2011; Yurchisin et al., 2006). 또한, 더 나아가서 타인에게 의복을 기증하는 등 사회적 가치를 향상시키는 다양한 긍정적 행동 효과까지도

나타났다.

1) 단기

(1) 패션아이템의 도전

"제가 요리를 할 때 화장을 할 때 깨달은 것은 정성을 들인 만큼 효과가 있다. 배운 것 눈썹 열심히 갈색으로 하고 있고 핑크 계열로 하고 있고 그렇게 했어요. 눈썹 손질도 했어요. 깨끗하게... 옷 정리를 하면서 옷을 조금 신경 써서 입을 수 있지 않을까요." (A)

"아니 제가 빨간색으로 발랐어요. 그랬더니 엄마가 데려다 주면서 너 요즘 너무 빨갛고 파랗다 그렇다 했는데 내가 봤는데 진짜 너무 빨갛고 파란 거예요. 원피스는 너무 노랗고, 그래서 좀 지워야지 했던 것이에요." (D)

"대학교 때 애들하고 한 번도 쇼핑을 같이 안 갔어요. 여기 와서 가장 크게 변한 거는 옷장을 딱 여니깐 안 입은 옷들이 그래 여름이 지나가기 전에 입자. 패션과 스타일에 대해서 배웠는데... 내가 가진 것에 대해서 다시 돌아보고... 내 옷장을 쇼핑하는 느낌 그런 좀 신선함이 있었던 것 같고..." (D)

2) 장기

(1) 패션아이템의 도전

"더 조금만 바뀌어도 이쁘다고 그러구... 동기들이 립스틱은 무조건 기본적으로 바르고 다니라고 뷰러를 하라고 하면서 사다줬어요. 생전 해보지도 않았던 뷰러를 하다가 눈썹 찝고 빨게 가지고 아파서 그래서 그런데 조금씩 변화인 것 같아요." (D)

"만 원 주고 이런 옷들을 자꾸 칭찬하니깐 자꾸 더 막 사게 되고 싼 것 찾게 되고 이상한 색깔을 입게 되고... 우아 사람이 이렇게 되는 구나 신기한 경험이었어요. 이번 한 달은 거의 무지개처럼 입고 다녔어요." (D)

"자신감도 생기고 꾸미게 되고 저렴한 돈으로 여러 가지 사게 되고... 과감히 많이 치우고 밝은 계열로 다 바꿨어요. 핑크색, 살구색, 흰색 이런 색을 많이 입거든요. 검은색 옷은 많이 버리고... 환해졌죠." (B)

(2) 쇼핑행동화

"스스로 바쁘다고 생각했어요. 혼자서 쇼핑하면 뻘쭘도 하고 생각했고 요새 저는 혼자서도 잘 가요. 시간을 혼자서 가면 내 마음대로 할 수 있으니깐 그게 좋더라구요." (E)

"자고 눈 뜨면 쇼핑하고 살라고... 내가 좋아서 하는 것, 할려고 하는 것, 계속 노력해서 눈 아픈데 계속 인터넷 쇼핑하고 그것도 나쁘지 않는 것 같아요. 내가 너무 나를 다그치고 해야 되는 should가 되게 많았어요." (D)

"제가 여러 군데를 가지는 않았지만... 홍대도 가봤고... 약간 삭막한 거를 사람들과 만나면서 교류도 하고 약간 교류의 장이 되는 것 같아요." (E)

5. 패션테라피 목적 달성 확인

상담의뢰자들이 패션테라피에 참여한 목적이 달성되었는지 살펴볼 필요성 있다. 목적이 달성되었는지에 대한 판단은 상담전문가의 소견과 참가자의 의견 및 연구자의 관찰을 통해 판단하였다. 최종 만남인 3개월 후의 인터뷰에서는 첫 회기에서 자신의 참여한 목적에 대해 다시 한 번 알려주고 목적 달성이 되었는지 살펴보도록 하는 시간을 가졌다. 이후 상담전문가와 본 연구자와 의견을 취합하여 그 목적 달성 여부 결과를 도출하였다(Table 4).

상담의뢰자 A는 패션테라피에 참석하였을 때 분노를 치유하고 싶다는 목적을 밝혔다. A는 최종적인 인터뷰에서 분노가 줄어들어 효과가 있다고 할 수 있지만 이는 패션테라피에 의한 것인지 아니면 임신에 의한 것인지 명확하지가 않아 그 효과가 패션테라피에 의한 것이라 명백히 밝히기가 어렵다.

"나 자신을 가꿔 나가면서 흥미를 느끼고 나의 불안정한 정서를 이해하게 되었고... 임신에만 신경 쓰면 되는 그런 심플한 생활 패턴이 마음의 많은 여유를 가져다 주었어요." (A)

상담의뢰자 B는 패션테라피 참석 시 대인관계의 자신감을 회복하고 싶다는 목적을 밝혔다. B는 본 패션테라피에 참석하면서 대인관계의 자신감을 지니게 되었으며 3개월 후 인터뷰에서도 그 효과가 지속적으로 유지되는 것을 확인할 수 있었다.

"외모적으로 변한 것이 도움을... 마음이 편해지고 사람들 만나는 거에 대해서도 두려움이 적다 보니까..." (B)

"대인관계에서 만나면 그 사람의 이야기에 집중하게 되고 자신감이 북돋아지니깐 상대방에 대해서 좀 마음이 열린다고 해야 되나... 공감이 생기게 되더라구요. 전 되게 큰 변화이거든요. 대화가 이렇게 진지할 수도 있구나 그런 생각이 들었어요." (B)

상담의뢰자 C는 패션테라피 참석 시 무기력에서 벗어나고 싶다고 하였다. C는 무기력에서 벗어나 무엇인가 도전하고자 하는 인지 변화가 나타나 목적이 달성되었다.

"하고 싶다고 조금씩 더 많아지는 거에 대해서 감사하게 느껴지고... 작은 성취들 작은 기분 좋음들이 아예 없는 것이 아니었어요." (C)

"단지 외면적인 것 때문에 기분이 좋은 것이 아니라 거기서 얻은 조금의 에너지로... 이게 더 크게 같이 역동이 일어나서... 다른 변화까지도 같이 쭉..." (C)

상담의뢰자 D는 자존감을 향상시키고 싶다고 하였다. D는 주변의 긍정적 피드백으로 자존감이 많이 향상되었고, 자기 개념을 강화시켜나가 목적이 달성됨을 확

인할 수 있다.

"그룹 안에서 받은 피드백이나 관심... 칭찬 이런 것이 기분이 좋았던 것 같아요. 직접 말로 들으니깐..." (D)

"내가 너무 나를 다그치고 해야 되는 것 should가 되게 많았어요. 내가 많이 풀어져서 되게 편했던 거예요. 풀어지니까 색깔도 되게 다양하게 입고 싶고 뭔가 내가 스스로 다양성을 찾아가는 느낌..." (D)

상담의뢰자 E는 외모콤플렉스를 극복하고자 하는 목적을 밝혔다. 다른 상담의뢰자들보다 패션테라피를 통해서 생각 이상으로 목적이 달성되었음을 밝혔다.

"내가 어떤 스타일을 좋아하는지... 발견했죠. 내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐보이겠다 이걸 좀 알게 된 거 같아요." (E)

"내가 내 자신을 사랑할 수 있는 방법... 내 몸에 관심을 기울여 주는 느낌... 내가 나를 사랑해주는 느낌..." (E)

본 분석을 통해 대부분의 참여자들이 초기 패션테라피에 참석하였을 때의 목적을 달성하였다. 하지만 인터뷰를 진행하면서 상담의뢰자들이 본 연구자가 원하는 방향으로 응답하였을 가능성도 배제할 수 없어 패션테라피의 최종 평가서로 인터뷰 외에 상담자의 관찰 평가 기록도 사용하였다. 상담의뢰자 A를 제외하고, 관찰 평가 결과에 따르면 대부분의 상담의뢰자의 표정이 밝아졌고 대화에서 자신감이 넘쳤고 착용 의복 색상이 두드러지게 밝아졌다. 또한, 상담전문가의 조언에서도 확인할 수 있었다. 따라서 총체적으로 상담의뢰자 A를 제외한 모든 참가자에게서 패션테라피 프로그램 참여로 치료 목표가 달성되었음을 확인할 수 있다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 현대 사회에 비병리적이지만 우울과 불안 등 정신적으로 힘들어하는 여성을 대상으로 패션을 테라피로 활용하여 그 효과가 장기적으로 지속되는지 살펴보고자 한 연구이다. 패션테라피가 일시적인 효과만을 지닌 것이 아니라 그 지속력이 3개월 이상 유지됨을 확인함으로써 우울감 극복과 자존감 향상 및 삶의 만족도를 고취시키는데 도움을 줌을 확인한 연구라 할 수 있다.

본 연구를 통해 나타난 패션테라피 효과로는 크게 정서, 심리, 사회, 행동의 효과가 있으며 단기와 장기에서 모두 동일하게 나타났지만 그 각각의 하위차원에서 약간씩 차이가 존재하는 것으로 나타났다. 단기적 효과는 패션테라피 강습을 끝난 바로 직후의 효과로 자기개념 정립과 자기 효용성이 생성되었으며, 경직되었던 사회적 관계의 유연함이 조금씩 등장하기 시작하였다. 이렇게 생성된 효과들이 장기적으로 유지되면서 발전하게 되는데 자존감이 향상되고 자아탄력성이 나타나며, 더 나아가서는 대인관계 기술이 발전하여 타인을 수용하기도 하였다. 또한 적극적인 쇼핑행동까지 시도하는 양상이 나타났다. 무엇보다도 가장 주목할 만한 장기적 효과는 '새로운 시도를 하는 방법에 대한 인지'라는 새로운 심리적 효과의 등장이다. 이는 긍정적 바디이미지를 지니면 삶의 다양한 부분에서도 만족감이 증진된다는 Kates(2007)의 연구결과와 그 맥락을 같이한다고 볼 수 있다.

패션프로그램을 통해 외모를 수동적으로 개선하는 수준을 넘어서 능동적으로 외모를 관리하도록 강습을 제안하였고 우선적으로 외모가 개선되었다. 개선된 외모로 인해 주변에서의 칭찬 등 긍정적인 피드백이 형성되고 이것이 다시 선순환적으로 작용하여 점점 더 자신감과 자존감이 향상되도록 하였다. 이러한 선순환적인 피드백이 참여자들에게 긍정적 동기로 작용하여 외모관리에 더욱더 신경을 쓰게 되었으며 스스로 효능감을 지녀 다양한 패션테라피 활동을 수행할 수 있도록 독려한 것이라 생각된다. 또한, 3개월이라는 시간 동안 형성된 긍정적 선순환 루프가 활성화되어 더욱더 강한 패션테라피 효과가 발생하도록 한 것이라 판단된다. 즉, 패션뿐만 아니라 다른 분야에서도 스스로 효능감을 발휘할 수 있도록 인지까지 변화되었다. 따라서 패션이 지닌 치유의 힘이 장기적으로 봤을 때, 긍정적인 효과가 강해지도록 작동함을 확인할 수 있는 연구였다.

따라서, 본 연구는 다음과 같은 의의를 지니는데 첫째, 패션테라피에 대한 장기적 효과 유지에 대한 접근을 시도한 점이다. 이는 패션테라피에 대한 연구 자체도 부족한 현실에서 패션을 활용한 치유가 단기적으로 끝나는 것이 아니라 3개월 이상 장기적으로 유지됨을 확인함으로써 패션이 테라피의 좋은 도구로 사용 가능함을 확인하였다. 따라서, 패션아이템을 이용하여 참여자의 심리치유를 시도한 의류학과 심리치료 간의 학제간 연구를 바탕으로 의류학의 범위가 일부 심리치료로 확장하는데 기여할 수 있을 것이다. 둘째, 양적 연구에서 파악되지 않은 다양한 패션테라피의 효과를 현상

학적 질적 분석을 통해 도출한 점이다. 이는 향후 패션테라피의 일반화를 위한 모형의 기저나 다양한 실무 적용 시 활용할 수 있을 것이다. 따라서 부족한 패션테라피의 연구를 활성화하는데 도움을 줄 수 있음을 물론이며, 다양한 치유 개념을 부각시킴으로써 의류학에 대한 쇼핑중독, 충동구매, 노동착취 산업, 쓰레기 과잉 유발 산업 등 부정적인 시각을 긍정적인 시각으로 전환하게 하는데 도움이 될 수 있을 것을 것이라 생각된다. 셋째, 패션기업이 패션테라피를 마케팅 전략으로 사용한다면 브랜드 자산을 높이는데 기여할 수 있을 것이다. 패션기업이 다양한 정신적 문제로 고통받는 고객을 대상으로 패션테라피에 대한 프로그램을 시행한다면, 기업 이미지가 긍정적으로 형성될 것이며 진정성은 높아지게 될 것이다. 더 나아가 기업자산 형성에 많은 도움을 줄 수 있을 것이라 사료된다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 패션테라피를 수행하면서 대상자 모집이 현실적으로 매우 어려운 점이다. 대상자의 특성이 비병리적이면서도 심리적으로 고통받는 사람으로 한정하였기 때문이다. 본 연구에서는 모집을 위하여 한 달이라는 시간을 가졌지만 최종적으로 5명이라는 적은 수의 참여자만이 본 연구에 참여하였다. 그러므로 본 연구와 동질한 비병리적이면서 심리적 문제로 고통받는 상담의뢰자를 모집하는데 시간을 충분히 할애한 후에 패션테라피를 실행하여 좀 더 타당성 높은 데이터를 얻도록 해야 할 것이다. 둘째, 패션테라피 수행에 대한 숙제를 의무로 하지 않은 것이다. 패션테라피의 프로그램을 진행하면서 수업내용을 의무적으로 숙제하고 확인하는 단계를 거쳤어야 하는데 집단의 특성상 부담감을 주지 않기 위해 자유롭게 하도록 한 것이다. 따라서, 향후 패션테라피를 수행하는 연구에서 강습 후 의무적으로 숙제를 부여한다면 패션테라피 효과가 더욱더 발휘하는 것을 확인할 수 있을 것이다. 더불어, 본 연구에서는 부정적인 측면의 개선에 초점을 맞춘 것으로 일반인을 대상으로 하는 패션테라피의 연구가 수행하지 않았다. Lee et al.(2001)에서도 언급되었듯이 일반인을 대상으로 한 패션테라피 연구도 수반되어야 한다. 따라서 일반인을 대상으로 하여 부정적인 측면에 대한 개선 외에 긍정적인 측면의 강화에 대한 연구를 향후 시행해야 할 것이다. 일반인을 대상으로 한 긍정적 측면 강화에 대한 패션테라피 연구를 시행한다면 패션테라피 적용의 다변화에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 또한, 본 연구에서 나타난 적극적인 쇼핑행동 효과가 향후 쇼핑중독으로 치우칠 수도 있는 염려가 있다. 따라서, 본 연구실험에서는 고려하지 않지만 쇼핑중독까지 되지 않기 위한 중간 중재에 대한 가이드라인을 향후 연구에서는 제시한다면 더욱더 흥미로운 패션테라피 연구가 될 것으로 생각된다.

References

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191

Bae, J.-H. (2008). *The effects of interpersonal relationship, school learning history, and motivational variables on learned helplessness* (Unpublished doctoral dissertation). Kangwon National University, Chuncheon.

Baek, A. R. (2017, December 19). 우울증 증상, 우리나라 자살률 OECD 국가 중 11년째 1위, 우울증에 대한 사회적 인식 개선 필요해 [Need to improve our social awareness of depression, number one in the OECD for 11 years]. *Christiantoday*. Retrieved from http://www.christiantoday.co.kr/news/307484

Block, J., & Block, J. H. (2006). Nursery school personality and political orientation two decades later. *Journal of Research in Personality*, *40*(5), 734–749. doi:10.1016/j.jrp.2005.09.005

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(2), 349–361. doi:10.1037/0022-3514.70.2.349

Cain, A. S., Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., & Joiner, T. E. (2008). Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eating Disorders*, *41*(8), 713–721. doi:10.1002/eat.20563

Callis, C. (1982). Appearance programs with female chronic psychiatric hospital patients: A comparison of six-week and nine-week treatment interventions. *Journal of Rehabilitation*, *48*(4), 34–39.

Cash, T. F. (2001). The treatment of body image disturbances. n J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. 83–107). Washington, DC: American Psychological Association.

Chang, H. K., & Sohn, J. N. (2014). Influence of appearance stress, ego-resilience, interpersonal relations and depression on eating attitude in women undergraduates. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, *21*(3), 235–242.

doi:10.7739/jkafn.2014.21.3.235

Cherulnik, P. D. (1995). Physical appearance, social skill, and performance as a leadership candidate. *Basic and Applied Social Psychology*, *16*(3), 287–295. doi:10.1207/s15324834asp1603_2

Choi, E. S., & Oh, J. A. (2000). A study on the factors related to postpartum depression in postpartum women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, *6*(3), 358–371.

Creswell, J. W. (2015). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approached* (3rd ed.) (H. S. Cho, S. W. Jung, J. S. Kim, & J. S. Kwon, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 2007)

Dalley, T. (Ed.). (2008). *Art as therapy: An introduction to the use of art as a therapeutic technique*. New York, NY: Routledge.

Feragen, K. B., Kvalem, I. L., Rumsey, N., & Borge, A. I. H. (2010). Adolescents with and without a facial difference: The role of friendships and social acceptance in perceptions of appearance and emotional resilience. *Body Image*, *7*(4), 271–279. doi:10.1016/j.bodyim.2015.05.002

Frisch, M. B. (2010). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy* (Y. H. Choi, & J.-H. Lee, Trans.). Seoul: Sigma-Press. (Original work published 2006)

Giorgi, A. (Ed.). (2004). *Phenomenology and psychological research* (K. R. Shin., Y. J. Chang, I. S. Park, M. Y. Kim, & S. E. Chung, Trans.). Seoul: Hyunmoonsa. (Original work published 1985)

Goldenberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J. L., & Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: The effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(1), 118–130.

Hong, K.-H. (2010). A cross-cultural study on the influence of public self-consciousness and sociocultural pressure over ideal appearance attitude and body shame. *Journal of Korean Society of Clothing and Textiles*, *34*(10), 1731–1741. doi:10.5850/JKSCT.2010.34.10.1731

Horn, M. J., & Gurel, L. M. (1981). *The second skin*: *An interdisciplinary study of clothing* (3rd ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin Company.

Hwang, J., & Kim, Y. (2006). The effect of appearance management on body image and psychological well-being. *Journal of the Korean Society of Costume*, *56*(3), 143–155.

Jeun, Y.-S., & Kim, H.-S. (2008). A study on the relationship of health promoting behavior, skin health care and appearance management behavior-Focus on high school students-. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, *14*(3), 985–991.

Ju, K. S. (2011). *A study on the effect of adolescents' appearance satisfaction and self-esteem on the psycholoical well-being: Focusing on the relevance with 16PF* (Unpublished master's thesis). Sogang University, Seoul.

Jun, J.-A. (2014). Gender differences in mental health of Korean adults: Focusing on depression. *Health and Welfare Policy Forum*, *210*, 17–26.

Jung, J., & Lee, S.-H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and U.S. women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *34*(4), 350–365. doi:10.1177/1077727X06286419

Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Kang, M., & Johnsonm, K. K. P. (2011). Retail therapy: Scale development. *Clothing and Textiles Research Journal*, *29*(1), 3–19. doi:10.1177/0887302X11399424

Kates, M. (2007). *The relationship between body image satisfaction, investment in physical appearance, life satisfaction, and physical attractiveness self-efficacy in adult women* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, Los Angeles.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121–140. doi:10.2307/2787065

Kim, E. J., & Lee, S. H. (2013). The relationship of elementary school students' ego resilience and emotional/behavioral problems and the difference in them according to academic achievement levels. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, *29*(2), 25–44.

Kim, H., & Kim, B. (2007). The effects of self-esteem on the relationship between the elderly stress and depression. *Journal of the Korean Gerontological Society*, *27*(1), 23–37.

Kim, H. J. (2012). The effects of sociocultural attitudes toward appearance, appearance satisfaction, body-image, and self-esteem on interpersonal relationship ability of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *18*(1), 62–70. doi:10.5977/jkasne.2012.18.1.062

Kim, K., & Yoo, S. (2010). The influence of self-efficacy, psychological well-being, and stress management on subjective well-being. *Journal of Brain Education*, *6*, 19–53.

Kim, S. W., & Lee, M. S. (1999). Relationship between clothing behavior & depressive mood. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, *38*(6), 1245–1253.

Kong, E. S., & Kim, E. J. (2010). The influence of make up program on the self-esteem and anxiety status of the elderly female dementia patients. *Journal of the Korean Gerontological Society*, *30*(3), 815–830.

Kong, Y. K. (2009). *The effects of appearance satisfaction and social support on psychological well-being: The effects of rejection sensitivity of as mediator* (Unpublished master's thesis). Hanyang University, Seoul.

Ku, H.-M., Hwang, S.-T., & Kim, J.-H. (2001). The personality traits of ego resilients. *The Korean Journal of Clinical Psy-*

chology, *20*(3), 569–581.

Kwon, S.-M. (2000). *우울증* [Depression]. Seoul: Hakjisa.

Lee, E.-Y., Kim, J.-H., & Cheon, S.-M. (2017). The effects of hope enhancement program on ego-resilience and school adjustment of children with learned-helplessness. *Korean Journal of Educational Therapist*, *9*(1), 19–38.

Lee, G. W., & Won, M. A. (2013). The influence of physical self-concept, ego-resilience and school happiness of school sports club activity participation middle school student. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, *18*(1), 147–161.

Lee, I. S. (2015, November 11). 심각한 마음의 병, 우울증 [A severe disease of the mind]. *Kukminilbo*. Retrieved from http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923315295 & code=23111512&cp=nv

Lee, H.-O., & Ku, Y.-S. (2006). A study on the motives of women's appearance-management behavior - Focusing on plastic surgery and obesity treatment -. *Journal of the Korean Society for Clothing Industry*, *8*(1), 113–122.

Lee, I. J., Lee, K. H., & Shin, H.-J. (2001). *Psychology of dress*. Seoul: Kyomunsa.

Lee, J.-Y., & Kim, Y.-S. (2007). A study on appearance management behavior related to well-being lifestyles of women. *International Journal of Costume*, *7*(2), 1–17.

Lee, K.-M., & Lee, N.-M. (2009). The analyses on effect of physical self-concept on ego-resiliency of middle-school students participated in sports-club. *The Korean Journal of Physical Education*, *48*(1), 67–79.

Lee, S. E., Lee, Y., & Ha, J. (2016). A review of fashion therapy and proposal of protocol. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, *40*(5), 788–800. doi:10.5850/JKSCT.2016.40.5.788

Lee, S.-J., Kim, E.-S., & Yoo, S.-K. (2017). The mediating effect of mindfulness in the relationship between work-family conflict and depression of working mothers. *The Korean Journal of Woman Psychology*, *22*(4), 767–782. doi:10.18205/kpa.2017.22.4.014

Lee, S.-H., & Shim, J.-Y. (2006). The effects of compulsive behavior related to appearance on body image. *Journal of Fashion Business*, *10*(2), 181–193.

Lee, Y. M. (2019, April 9). 당신은 행복하십니까? [Are you happy?]. *Herald Corporation.* Retrieved from http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20190409000423

Littrell, M. A., Damhorst, M. L., & Littrell, J. M. (1990). Clothing interests, body satisfaction, and eating behavior of adolescent females: Related or independent dimensions? *Adolescence*, *25*(97), 77–95.

Littrell, M. B., & Eicher, J. B. (1973). Clothing opinions and the social acceptance process among adolescents. *Adolescence*, *8*(29), 197–212.

Lyu, J., & Lee, M. (2007). Psychological well-being and social well-being in Korean adolescents: Their structure and their relationship to subjective well-being. *The Korean Journal of School Psychology*, *4*(1), 55–77.

Mendelson, B. K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H. (2002). The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(3), 318–323. doi.org/10.1002/eat.10011

Ministry of Health and Welfare. (2017). 성 및 연령집단별 우울감경험율 [Depression experience rate by gender and age aggregation]. *e-나라지표* [e-national index]. Retrieved from http://www.index.go.kr/potal/stts/idxMain/selectPoSttsIdxMainPrint.do?idx_cd=4037&board_cd=INDX_001

Moursund, J., & Kenny, M. C. (2002). *The process of counseling and therapy* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Msetfi, R. M., Brosnan, L., & Cavus, H. A. (2016). Enhanced attention to context: An intervention that increases perceived control in mild depression. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *69*(6), 1073–1081. doi:10.1080/17470218.2016.1138134

Mulready, P. M., & Lamb, J. M. (1985). Cosmetics therapy for female chemotherapy patients. In M. R. Solomon (Ed.), *The psychology of fashion* (pp. 255–263). Lexington, MA: Lexington Books.

Nho, S.-S., Han, Y.-J., & Yoo, S.-K. (2012). What is like to live as a “Working-Mom” in Korea? *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, *24*(2), 365–395.

O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, *28*(1), 43–57. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D

Oh, H.-K. (2003). A study on body image, self-esteem and self-efficacy of female students in college. *Korean Journal of Adult Nursing*, *15*(2), 278–286.

Oh, K. H., & Kim, H. (2011). The effect of social support for adolescents on self management, appearance satisfaction and fashion opinion leadership. *Journal of the Korean Home Economics Association*, *49*(10), 71–79. doi:10.6115/khea.2011.49.10.071

Penfold, R. B., Stewart, C., Simon, G. E., Shortreed, S. M., Johnson, E., Rossom, R. C., ... Beck, A. (2017). Antidepressant use by youth with minimal or mild depression: Evidence from 3 health systems. *Pediatric Quality & Safety*, *2*(2), e017. doi:10.1097/pq9.00000 00000000017

Peto, A. (1972). Body image and depression. *The International Journal of Psychoanalysis*, *53*(2), 259–263.

Reilly, A., & Rudd, N. A. (2007). Stress and dress: Investigating the relationship between social anxiety and appearance man-

agement among gay and straight men. *Journal of Homosexuality*, *52*(3–4), 151–166. doi:10.1300/J082v52n03_07

Reis, H. T., Wheeler, L., Spiegel, N., Kernis, M. H., Nezlek, J., & Perri, M. (1982). Physical attractiveness in social interaction: II. Why does appearance affect social experience? *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*(5), 979–996. doi: 10.1037/0022-3514.43.5.979

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Seid, R. P. (1994). Too "close to the bone": The historical context for women's obsession with slenderness. In P. Fallon, M. A. Katzman, & S. C. Wooley (Eds.), *Feminist perspectives on eating disorders* (pp. 3–16). New York, NY: Guilford Press.

Seo, Y. K. (2003). *Relationships between adolescents' appearance satisfaction and self-esteem and academic achievement* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul.

Shi, B. Y., & Kim, H. J. (2018). Phenomenological study on the parenting experiences of studying mom with young children. *Korean Journal of Qualitative Research in Social Welfare*, *12*(1), 81–107.

Shin, H. Y. (1987). *A study on the relationship between the normal and mental disordered women's depression and preference in clothing design* (Unpublished master's thesis). Konkuk University, Seoul.

Shin, H. Y., & Lee, I. J. (2000). Effect of the fashion therapy for the psychiatric patients (Part I). *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, *24*(7), 1088–1099.

Snaith, R. P. (1987). The concepts of mild depression. *The British Journal of Psychiatry*, *150*(3), 387–393. doi:10.1192/bjp.150.3.387

Son, H., Kim, S., Lee, J., & Lee, S. (2015). Rethinking fashion therapy: Theoretical and practical foundations for value creations in clothing and textiles discipline. *International Textile and Apparel Association, ITAA Annual Conference Proceedings*, *72*. Retrieved from https://www.iastatedigitalpress.com/itaa/article/id/2707/

Sung, H.-M., Kim, J.-B., Park, Y.-N., Bai, D.-S., Lee, S.-H., & Ahn, H.-N. (2008). A study on the reliability and the validity of Korean version of the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, *14*(2), 201–212.

Thomas, J. E. (1976). *Effect of a fashion therapy program on the self-concept of institutionalized adolescent girls* (Unpublished master's thesis). Oklahoma State University, Stillwater.

Williams, M. C., & Eicher, J. B. (1966). Teen-agers' appearance and social acceptance. *Journal for Home Economics*, *58*(6), 457–461.

Won, H.-T. (1997). *이상심리학* [Abnomal psychology]. Seoul: Bobmunsa.

Won, H.-T., & Kwon, S.-M. (2000). *이상심리학 총론: 이상심리와 정신장애의 이해* [Abnomal psychology general studies: Understanding of abnormal psychology and mental disorder]. Seoul: Hakjisa.

Yoder, A. K., & Morgado, M. A. (1985). Clothing for the mentally retarded. *Journal of Home Economics*, *77*(1), 34–37.

Yoh, E. A. (2015). Application of the fashion therapy to reduce negative emotions of female patients. *The Research Journal of the Costume Culture*, *23*(1), 85–101.

Yu, B.-H. (1996, November). 인류의 15%, 일생에 한번은 우울증에 빠진다.: 뇌신경 질환의 일종, 여자가 남자의 2배 [15 percent of humans fall into depression once in their lives: A typd of neurological disorder, women are twice as likely to be men]. *Dongascience*, *131*, 130–133. Retrieved from http://dl.dongascience.com/magazine/view/S199611N033

Yurchisin, J., Yan, R.-N., Watchravesringkan, K., & Chen, C. (2006). Why retail therapy? a preliminary investigation of the role of self-concept discrepancy, self-esteem, negative emotions, and proximity of clothing to self in the compensatory consumption of apparel products. In M. C. Lees, T. Davis, & G. Gregory (Eds.), *AP - Asia-Pacific Advances in Consumer Research, Volume 7* (pp. 30–31). Sydney: Association for Consumer Research.

Zhang, B., Ding, X., Lu, W., Zhao, J., Lv, Q., Yi, Z., ... Chen, Y. (2016). Effect of group cognitive-behavioral therapy on the quality of life and social functioning of patients with mild depression. *Shanghai Archives of Psychiatry*, *28*(1), 18–27. doi:10.11919/j.issn.1002-0829.215116

한국 국민행복도 OECD 34개국 중 33위...자살률은 [Korean happiness ranked 33rd out of 34 OECD countries...The suicide rate?]. (2017, April 5). *Maeil Kyeongje*. Retrieved from http://news.mk.co.kr/newsRead.php?year=2017&no=229828

이 새 은

서울디지털대학교 패션학과 강사

이 유 리

서울대학교 의류학과 교수/
서울대학교 생활과학연구소 겸무연구원