

중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향

이영조* · 이정희†

경인여자대학교 강사, 신경대학교 겸임교수
(2020년 12월 4일 접수: 2020년 12월 18일 수정: 2020년 12월 21일 채택)

The Effects of Middle-aged Women's Beauty Health Care Behaviors on Physical Respect and Psychological Happiness

Young-Jo Lee* · Jung-Hee Lee†

Lecturer Dept. of Hair Beauty Course, Kyung In Women's University
Adjunct Professor Department of Beauty Design, Shing yeong University
(Received December 4, 2020; Revised December 18, 2020; Accepted December 21, 2020)

요 약 : 본 연구의 목적은 중년여성의 뷰티헬스 케어 행동이 신체적 존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구대상자는 서울, 경기지역의 중년여성을 대상으로 하여 2020년 10월26일부터 6주간 설문조사하여 334부를 설문 분석에 사용하였다. 분석방법은 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석을 처리하였으며, 중년여성이 뷰티헬스케어와 신체적 존중감 및 심리적 행복감의 상관성을 알아 보기위해 상관관계분석 및 다중회귀분석(multi-regression)을 실시하였으며, 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다. 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감 및 심리적 행복감에 통계학적 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

주제어 : 중년여성, 뷰티 헬스케어, 신체적 존중감, 심리적 행복감, 삶의 질

Abstract : The purpose of this study was to investigate the effect of beauty healthcare behaviors of middle-aged women on physical esteem and psychological well-being. The subjects of this study were middle-aged women in Seoul and Gyeonggi area, and surveyed for 6 weeks starting from October 26, 2020, and 334 words were used for analysis. The analysis method used the SPSS 26.0 program to perform frequency analysis, factor analysis, and reliability analysis. To find out the correlation between beauty healthcare, physical esteem, and psychological well-being for middle-aged women, correlation analysis and multi-regression analysis were performed. the statistical significance level was set to

†Corresponding author
(E-mail: oasis2027@hanmail.net)

$p < .05$. It was confirmed that beauty healthcare behavior had a statistically significant effect on physical esteem and psychological well-being.

Keywords : Middle-aged women, Beauty healthcare, Physical respect, Psychological happiness, Quality of life

1. Introduction

현대인의 뷰티케어행동은 기업이나 조직의 성과를 좌우한다. 특히 여성들의 성공적인 뷰티케어 행동은 사회활동에 긍정적 영향을 미치고, 승진과 취업에 중요한 조건이기도하며 개인적 뷰티헬스케어관리행동이 성격관리 및 특성에 연관성이 있다. 과거에는 여성들이 남성보다 뷰티케어에 대한 관심이 높았지만, 현대사회는 뷰티관리에 많은 투자를 하는 남성 그루밍족들도 등장하고 있다.

중년여성이란 40-60세의 여성을 중년여성으로 보는데 중년기는 인생의 최고 절정기에 오르는 시기이며 노년기로 넘어가는 교량적 역할을 하는 시기이고 일생의 황금기다. 미(美)란 아름다움이라고 정의하지만 아름다움은 외모뿐만 아니라 내적인 아름다움이 함께 공존할 때 빛 날 것이며, 아름다운외모를 갖추는 것이 사회가 요구하는 미적기준일 것이기에 자칫 소홀하기 쉬운 중년여성의 외모관리에 대한 관심은 중요하다. 외모관리행동을 통해 자기를 표현하기 위한 수단으로 사용되기도 하고 타인에게 자신의 정체성을 시각적 이미지로 표현하는 일련의 행위이고, 여성의 85.9%가 외모관리에 투자한다고 선행연구에 나타났다[1]. [2, 3]은 외모를 중하게 여기는 가치관의 형성은 인간의 사회화 과정을 거치는 청소년기부터 자연스럽게 흡수되기에 10대 청소년에게도 많은 영향을 미치며, 그들의 인지적, 신체적 성장은 그들의 활동영역을 확장시켜 나가는 중요한 시기이므로 불완전한 정보를 가지고 스스로 의사결정을 하며, [4]은 13-14세 소녀들은 어린소녀보다 외모를 가꾸기 위해 화장, 구두, 운동에 더 많이 투자한다. 또한 이들은 연예인들을 모방하며 또래집단에 소속감과 동조성으로 심리적 만족감을 얻으려고 하는 경향이 있다. 학생들의 외모관리행동에 관한 연구 [5, 6, 7, 8, 9, 10]은 신체만족은 학생들 사이에 자신을 나타내는 측도로 매우중요하며, 공통된 관

심이고자신의 신체관심을 높이기 위해 매력적 신체관리행동을 유지관리 하고, 대학생들은 중, 고등학교 때 규칙적인 통제적 생활 속에서 자유로운 생활형태가 됨으로 체형의 정확한 이해 없이 지나치게 마른 형태를 선호하게 되므로 무분별한 다이어트사례가 증가하고 있다. 아동들도 초등학교에 입학하게 되면 자신의 외모를 타인과 비교하게 되며 자신의 신체를 평가하여 불만족과 만족으로 나누는 행동이 자존감에 영향을 미친다고 한다. 학생들도 외모로 인해 신체가 이성적 판단을 흐리게 만들고 외모관리행동은 ‘자기관리 능력’으로 의미화하며, ‘외모지상주의 루키즘(lookism)’이라고 표현하며 새로운 차별적 요소로 등장했다.

외모관리행동이 대인관계에 관한 연구[11, 12, 13]은 신체적 매력으로 인해 신체적 근접성이 대인관계를 시작할 때 긍정적, 부정적 영향을 미치기 때문에 상대방이 자신에게 호감을 주는 중요한 요인이므로 사회적 성공을 이루는 필수요인이다. 운동선수에 관한 연구[14, 15, 16]들이 주로 이루어져 왔다. 그러나 과거스포츠 스타는 자신의 경기력만으로 국민에게 사랑을 받았지만 최근스포츠 스타는 자신의 기력뿐만 아니라 개성 넘치는 외모와 끼를 갖추어야 긍정적인 평가와 마케팅활동에 도움이 되며 기업과 선수에게 이익을 창출하는데 도움 되며, 특히 골프선수들에게는 외모가 뛰어나 스타들에게 주목을 더 받게 되고 언론에서 집중조명하기 때문이다[17, 18]. 자신의 외모에 대한 만족이 높고 외모관리행동을 꾸준히 하던 학생일수록 지속적인 관리와 만족도 유지를 위해 무용 수업에 몰입하는 것으로 나타났다[19]. 예상치 못한 코로나19(COVID-19)로 인한 팬데믹(pandemic) 시대를 경험하게 되고 경제적 위기가 찾아와 취업문은 좁아지게 되었다. 그러므로 취업준비생들은 스펙도 중요하지만 뷰티헬스케어 행동이 취업에 영향을 미칠 것이다. 취업준비생들의 외모관리행동인 뷰티에 관한 연구는[20, 21, 22]는 다양한 스펙을 쌓는 것 뿐 만아니라 취업

면접을 위한 이미지를 만들도록 노력할 것이다.

자존감중 개인의 신체적 존중감은 사회성, 책임감, 만족감과 자아실현으로 인한 대인관계를 유지하는데 자신의 표현이기에 개인의 삶의 방향 및 삶의 질이 달라지기도 한다. 특히 청소년시기에 스스로 지각하는 외모로 인한 부정적 영향을 받아들이며 자신의 행동을 결정하는데 영향을 주기도 한다[23]. [24]은 중년기 여성은 신체적 변화로 인해 심리적, 정서적 안정을 찾지 못하게 되면 자기조절능력의 저하로 인해 다양한 사회상황에 적응하지 못하게 된다. 중년여성의 신체활동은 정서적 불안, 기억력상실, 자존감상실 등으로 인한 신체적 건강과 정신적 건강에 영향을 미친다[25]. 육체적, 정신적 건강상태는 심리적인 행복감을 높일 수 있다. [26]은 아름다움을 가꾸기 위해 정기적인 운동에 참여하여 신체자존감을 높이는 사람들이 늘고 있다. 운동을 통한 스트레스 해소는 신체상 만족감을 느끼게 되고 긍정적인 신체적 자존감으로 직무만족에 영향을 미친다[27].

여성들의 사회진출기회의 증가와 지위향상으로 인한 건강을 포함한 외적 아름다움의 기대와 욕구가 커지고 있고, 외모관리행동을 통한 만족감과 행복감을 느끼기 위한 시간과 비용을 투자한다[28]. 특히 중년여성의 신체적 위협은 자신을 부

정적으로 평가하게 되고 불안과 우울감등 정서적 위기를 경험하기에 운동과 자기관리를 통해 신체적 자기개념 및 생활 만족감을 높이는 것이 중요하다[29].

이에 본 연구는 중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감, 심리적 행복감에 관하여 조사하고 각 변인별 차이를 알아보고자한다. 또한 중년여성은 신체적인 변화로 인한 스트레스와 정신적인 우울감 해소를 위한 뷰티헬스케어행동이 중년여성의존중감 및 행복감을 높일 수 있는 소중한 연구 자료로 제공되고자한다.

2. Methods

2.1. 연구대상 및 표집

본 연구는 서울, 경기지역의 중년여성을 대상으로 하여 2020년10월26일부터 2020년12월5일 까지 6주간 이루어졌으며, 표집방법은 비확률 표본추출법인 편의 표본추출법을 이용하여 표집 하였다. 표집 된 353개의 자료 중 불성실하게 응답된 자료 13개를 제외한 총340개의 자료를 최종분석에 사용하였다. 연구대상의 인구 통계학적특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. General Characteristics

Category		Frequency (N)	Percentage(%)
Age (year)	40s	199	59.6
	50s	135	40.4
Occupation	Housewife	107	32.0
	Self-employed	86	25.7
	Office worker	36	10.8
	Profession	105	31.4
Academic background	High school graduation or less	68	20.4
	College graduation	74	22.2
	University graduation	84	25.1
	Graduate graduation or higher	108	32.3
Income	2 million won or less	44	13.2
	2 to 3 million won or less	59	17.7
	3 to 4 million won or less	70	21.0
	4 to 5 million won or less	60	18.0
	5 million won or above	101	30.2
Total		334	100

2.2. 조사도구

2.2.1. 설문지구성

실제 문항 분석을 위한 대상자의 크기는 인구 통계학적 특성, 뷰티헬스케어행동, 신체적 자존감, 심리적 행복감 총 32문항으로 구성하였다. 뷰티헬스케어행동은[30]의 선행연구를 사용하여 헬스관리행동, 화장품사용행동, 피부미용행동, 건강기능성식품의 하위요인4개 13문항으로 하였으며, 신체적 존중감은[31]의 선행연구를 사용하여 하위요인 2개 신체적자신감, 신체적 건강의 6문항으로 구성하였고, 심리적 행복감은[32]의 선행연구를 사용하여 성취감, 만족감의 8문항으로 구성하여 연구에 사용하였다.

2.2.2. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구는 변수의 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을 이용하였으며, 요인구조의 단순화를 위해 회전방법은 직교회전 방법 중 베리맥스(Varimax)을 사용하였다. 공통요인추출방법은 고유치(Eigen value) 1.0 이상을 기준으로 하였으며, 요인적재량(Factor Loading)은 .05 이상인 경우 유효하게 적용하였으며 각 변수들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 Bartlett의 구성형 검증을 하였다. 또한 변수들 간의 적합성 확인을 위해 KMO (kaiser-Meyer-Olkin) 지수를 산출하였다. 최종구성타당도와 신뢰도 분석(reliability analysis)을 통해 Cronbach's α 검증을 하였다.

2.2.2.1. 뷰티헬스케어행동의 요인분석 및 신뢰도 검증

중년여성의 뷰티헬스케어행동의 요인분석을 실시한 결과<Table 2>과 같다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=1850.848(p<.001)$ 으로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 0.811으로 나타나 공통성 등을 점검한 결과에서도 측정 자료의 요인분석가정을 만족시켰으며, 요인분석에 적합함이 확인된 4개의 요인 헬스관리행동, 화장품사용행동, 피부미용행동, 건강기능성 식품으로 하위요인 신뢰도(Cronbach's α) 값은 헬스관리행동 .785, 화장품사용행동 .817, 피부미용행동 .771, 건강기능성 식품 .813으로 나타났으며 전체 신뢰도 값은 .805으로 나타났나, 통계적 수용 가능한 내적 일치도를 보였다.

2.2.2.2. 신체적 존중감의 요인분석 및 신뢰도 검증

신체적 존중감의 요인분석을 실시한 결과 <Table 3>과 같다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=701.456(p<.001)$ 으로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 .728로 나타나 공통성 등을 점검한 결과에서도 측정 자료의 요인분석가정을 만족시켰고, 요인분석에 적합함이 확인되었다. 하위요인 신뢰도(Cronbach's α) 값은 신체적 자신감 .811, 신체적 건강 .733으로 나타났으며 전체 신뢰도 값은 .750로 통계적 수용 가능한 내적 일치도를 보였으며, 선행연구의 7문항 중 1문항은 요인 적재치를 충족하지 못하여 문항을 제거하고 6문항을 사용하였다.

2.2.2.3. 심리적 행복감의 요인분석 및 신뢰도 검증

심리적 행복감의 요인분석을 실시한 결과 <Table 4>과 같다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=3271.468(p<.001)$ 으로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 .867으로 나타나 공통성 등을 점검한 결과에서도 측정 자료의 요인분석가정을 만족시켰고, 요인분석에 적합함이 확인되었다. 하위요인 신뢰도(Cronbach's α) 값은 만족감, 성취감 .888로 나타났으며 전체 신뢰도 값은 .912으로 나타나 통계적 수용 가능한 내적 일치도를 보였다.

2.3. 자료처리

본 연구의 자료 분석은 수집된 자료는 Windows용 사회과학 통계패키지(SPSS) 26.0을 이용하여 빈도분석(Frequency), 요인분석, 신뢰도 분석을 처리하였으며, 중년여성이 뷰티헬스케어와 신체적 존중감 및 심리적 행복감의 상관성을 알아 보기위해 상관관계분석 및 다중회귀분석(multi-regression)을 실시하였다. 모든 통계적 분석은 SPSS 통계패키지 26.0 version을 이용하여 분석하였으며 통계적 유의수준은 $p<.05$ 로 설정하였다.

Table 2. Factor Analysis and Reliability Verification of Beauty Healthcare Behavior

Factor	Question	Component			
		Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
Cosmetic use behavior	I use functional cosmetics (water, wrinkles, whitening, eye cream, etc.) for skin care.	.813	.082	.096	.255
	I always use skin makeup (makeup, BB cream, foundation, etc.) before commuting or going out.	.761	.120	-.051	.272
	I regularly use exfoliating or pack products for skin care.	.761	.175	.297	-.095
	I tend to take care of my face for clean skin.	.678	.502	-.038	.068
Health management behavior	I exercise regularly to keep in shape and health.	-.041	.772	.244	-.042
	I try not to overeat for body and health care.	.346	.729	-.074	.239
	I avoid food that is known to be harmful to my health.	.316	.667	-.270	.289
	I try to eat natural foods (grain, fresh fruits, vegetables) rather than processed foods.	.253	.646	-.194	.367
Skin care behavior	I use a skin care shop to take care of my skin and body.	-.010	.099	.839	-.075
	I have used a dermatologist for skin care.	.074	-.017	.787	.109
	I have done cosmetic surgery (botox, lifting, filler, etc.).	.141	-.176	.779	.109
Health functionality food	I take a multi-vitamin pill.	.230	.182	.024	.853
	I use health supplements for body and health care.	.089	.174	.166	.848
Eigenvalue		4.474	2.330	1.254	1.155
Variance(%)		34.412	17.926	9.643	8.883
Cumulative(%)		34.412	52.338	61.981	70.864
Cronbach's α		.785	.817	.771	.813

KMO=.811 $\chi^2=1850.848$ $p<.001$

Table 3. Factor Analysis and Reliability Verification of Physical Respect

Factor	Question	Component	
		Factor 1	Factor 2
Physical health	It takes a long time for me to recover from my illness.	.847	.112
	I am sick enough to go to the hospital or the pharmacy.	.837	.102
	I tend to catch a disease when it's prevalent.	.797	.091
Physical confidence	I wasn't agile and unsophisticated in my movements.	.135	.859
	I think my face is ugly.	.217	.792
	I've gained a lot of weight.	.051	.743
Eigenvalue		2.876	1.49.
Variance(%)		41.087	21.280
Cumulative(%)		41.087	62.368
Cronbach's α		.733	.811

KMO=.728 $\chi^2=701.456$ $p<.001$

Table 4. Analysis of factors of psychological happiness and verification of reliability

Factor	Question	Component	
		Factor 1	Factor 2
Satisfaction	I feel comfortable about everything.	.911	.260
	I feel the happiest now.	.910	.260
	I get carried away when I do everything.	.715	.220
	I always feel satisfied with everything.	.698	.500
Sense of accomplishment	I am immersed in some activity or activity itself.	.124	.858
	I feel a sense of accomplishment in every activity.	.324	.793
	I always have a clear goal in everything.	.311	.760
	I always have fun in my daily life.	.495	.630
Eigenvalue		5.354	1.048
Variance(%)		59.491	11.641
Cumulative(%)		59.491	71.132
Cronbach's α		.849	.888

KMO=.867 $\chi^2=3271.468$ $p<.001$

3. Results

3.1. 기술통계 및 상관관계분석

주요 변수들의 기술통계 및 각 변수간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 5와 같다. 주요변수의 기술통계 분석결과 중년여성의 뷰티헬스케어 행동은 하위요인별 평균과 표준편차는 헬스관리

행동(M=3.2530), 화장품사용행동(M=3.2500), 피부미용행동(M=2.4950), 건강기능성 식품(M=3.1392)으로 나타났다. 또한 신체적 존중감의 하위요인별 신체적 자신감(M=2.2445), 신체적 건강(M=2.5489)로 나타났으며, 심리적 행복감의 하위요인별 만족감(M=3.2058), 성취감(M=3.3509)로 나타났다.

Table 5. Technical Statistics and Correlation Analysis

Category	M ± SD	Beauty healthcare behavior				Physical respect			Psychological euphoria
		Health care behavior	cosmetics Use behavior	Skin care behavior	health Functional food	Physical confidence	Physical health	Accomplish-ment	Satisfaction
Health care behavior	3.2530 ± .97625	1							
cosmetics Use behavior	3.2500 ± .94062	.522**	1						
Skin care behavior	2.4950 ± 1.19299	.145**	-.066	1					
health Functional food	3.1392 ± 1.25116	.398**	.432**	.124*	1				
Physical confidence	2.2445 ± .99436	-.172**	-.292**	.269**	-.070	1			
Physical health	2.5489 ± .81738	-.156**	-.248**	.065	-.255***	.287**	1		
Accomplishment	3.2058 ± .78181	.351**	.310**	-.046	.248**	-.282**	-.190**	1	
Satisfaction	3.3509 ± .76326	.419**	.394**	-.070	.377**	-.324**	-.223**	.763**	1

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

각 변수 간의 상관관계를 분석한 결과 뷰티헬스케어행동은 화장품사용행동($r=.522$), 피부미용행동($r=.145$), 건강기능식품($r=.398$), 성취감($r=.351$),만족감($r=.491$)에서 통계적으로 유의한 정적(+) 상관관계를 나타내었으며, 화장품사용행동은 건강기능식품($r=.432$),성취감($r=.310$),만족감($r=.394$)에서 통계적으로 유의한 정적(+) 상관관계를 나타냈으며, 피부미용행동은 건강기능식품($r=.124$), 신체자신감($r=.269$)은 통계적으로 유의한 정적(+) 상관관계를 나타냈으며, 신체적 건강($r=.065$)에서 통계적 유의한 정적(+)상관관계를 나타냈다. 건강기능성 식품에서 성취감($r=.248$), 만족감($r=.377$)서 통계적 유의한 정적(+)상관관계를 나타냈고, 신체자신감은 신체건강($r=.287$)로 나타났으며, 성취감은 만족감($r=.763$)에서 통계학적 유의한 정적(+)상관관계를 나타냈다.

3.2. 연구 검증

3.2.1. 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감에 미치는 영향

중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 6>와 같다. 결과를 살펴보면 Durbin-Watson 값은 1.850으로 2에 가까워 변수들 간의 자기 상관의 문제가 없이 독립적으로 나타났으며, 공차값은 .642-.936 이었으며, VIF 값은 1.063-1.558로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감에 미치는 영향을 분석한 결과 독립변수와 종속변수 간의 상관계수(R)은 .394이었으며 결정계수(R^2)가 .155로 나타나 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 15.5%로 나타났다. 또한 회귀모형의 적합도 분산분석 결과 $F=15.109$, $p<.001$ 수준에서 통계적 유의하게 나타나 회귀식이 적합함을 보여주고 있다. 신체적 존중감에 미치는 영향으로 화장품사용행동($\beta=-.238$, $t=-.6.770$, $p<.001$), 피부미용행동($\beta=-.263$, $t=-.5.027$, $p<.001$)이 통계적으로 유의하게 정적(+) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 건강에 미치는 영향을 분석한 결과 독립변수와 종속변수 간의 상관계수(R)은 .307이었으며 결정계수(R^2)가 .094로 나타나 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 9.4%로 나타났다. 또한 회귀모형의 적합도 분산분석 결과 $F=8.560$, $p<.001$

수준에서 통계적 유의하게 나타나 회귀식이 적합함을 보여주고 있다. 신체적 건강에 미치는 영향으로 화장품사용행동($\beta=-.153$, $t=-2.331$, $p<.05$), 건강기능식품($\beta=-.194$, $t=-.3227$, $p<.01$)이 통계적으로 유의하게 정적(+) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

3.2.2. 뷰티헬스케어행동이 심리적 행복감에 미치는 영향

중년여성의 뷰티헬스케어행동이 심리적 행복감에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 7>와 같다. 결과를 살펴보면 Durbin-Watson 값은 1.868로 2에 가까워 변수들 간의 자기 상관의 문제가 없이 독립적으로 나타났으며, 공차값은 .642-.936 이었으며, VIF 값은 1.069-1.558로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 중년여성의 뷰티헬스케어행동이 성취감에 미치는 영향을 분석한 결과 독립변수와 종속변수 간의 상관계수(R)은 .514이었으며 결정계수(R^2)가 .265로 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 26.5 나타났고, 만족감(R)은 .398이었으며 결정계수(R^2)가 .158로 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 15.8%로 나타났다. 또한 회귀모형의 적합도 분산분석 결과 $F=29.583$, $p<.001$, $F=15.471$, $p<.001$,수준에서 통계적 유의하게 나타나 회귀식이 적합함을 보여주고 있다. 심리적 행복감에 미치는 영향으로 성취감의 헬스관리행동($\beta=.272$, $t=4.159$, $p<.001$), 화장품사용행동($\beta=.125$, $t=-1.987$, $p<.05$)으로 나타났다. 만족감의 헬스관리행동($\beta=.272$, $t=4.707$, $p<.001$), 건강기능식품($\beta=.221$, $t=4.066$, $p<.001$), 피부미용행동($\beta=.128$, $t=-2.610$, $p<.01$), 화장품사용행동($\beta=.148$, $t=2.512$, $p<.05$)이 통계적으로 유의하게 정적(+) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

3.3.3. 신체적 존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향

신체적 존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위한 다중회귀분석(multi-regression) 결과이다. 결과를 살펴보면 Durbin-Watson 값은 2.086로 2에 가까워 변수들 간의 자기 상관의 문제가 없이 독립적으로 나타났으며, VIF 값은 1.090로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 심리적 행복감의 성취감에 미치는 영향을 분석한 결과 독립변수와 종속변수 간의

Table 6. Effect of Beauty Healthcare Behavior on Physical Respect

Dependent Variable	Independent variables	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Tolera- ncing	VIF
Physical confidence	(Constant)	2.754	.227		12.114	.000		
	Health management behavior	-.104	.063	-.102	-1.647	.100	.669	1.496
	Cosmetic use behavior	-.252	.067	-.238	-6.770	.000	.642	1.558
	Skin care behavior	.220	.044	.263	5.027	.000	.936	1.069
	Health Functional food	.032	.046	.040	.696	.487	.760	1.316
Physical health	(Constant)	3.271	.193		16.906	.000		
	Health management behavior	-.009	.054	-.011	-.174	.862	.669	1.496
	Cosmetic use behavior	-.133	.057	-.153	-2.331	.020	.642	1.558
	Skin care behavior	-.127	.037	.081	1.489	.137	.936	1.069
	Health Functional food		.039	-.194	-.3227	.001	.760	1.316

$R=.394^a$, $adjR^2=.155$, $F=15.109$, $p<.001$, $D-W=2.084$

$R=.307^a$, $adjR^2=.094$, $F=8.560$, $p<.001$, $D-W=1.711$

Table 7. The Effect of Beauty Healthcare Behavior on Psychological Happiness

Dependent Variable	Independent variables	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Tolera- ncing	VIF
Sense of accomplish- ment	(Constant)	2.140	.178		11.995	.000		
	Health management behavior	.206	.050	.257	4.159	.000	.669	1.496
	Cosmetic use behavior	.104	.052	.125	1.987	.048	.642	1.558
	Skin care behavior	-.057	.034	-.088	-1.674	.095	.936	1.069
	Health Functional food	.064	.036	.102	1.759	.079	.760	1.316
Satisfact- ion	(Constant)	2.049	.163		12.586	.000		
	Health management behavior	.213	.045	.272	4.707	.000	.669	1.496
	Cosmetic use behavior	.120	.048	.148	2.512	.012	.642	1.558
	Skin care behavior	-.082	.031	.128	-2.610	.009	.936	1.069
	Health Functional food	.135	.033	.221	4.066	.000	.760	1.316

$R=.514^a$, $adjR^2=.265$, $F=29.583$, $p<.001$, $D-W=1.898$

$R=.398^a$, $adjR^2=.158$, $F=15.471$, $p<.001$, $D-W=1.962$

Table 8. The Effect of Physical Respect on Psychological Happiness

Dependent Variable	Independent variables	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Tolerance	VIF
Sense of accomplishment	(Constant)	4.176	.140		29.775	.000		
	Physical confidence	-.217	.041	-.283	-5.274	.000	.918	1.090
	Physical health	-.132	.050	-.141	-2.633	.000	.918	1.090
Satisfaction	(Constant)	3.933	.146		26.911	.000		
	Physical confidence	-.194	.043	-.247	-4.525	.000	.918	1.090
	Physical health	-.114	.052	-.119	-2.183	.030	.918	1.090

$R=.351^a$, adj $R^2=.123$, $F=23.268$, $p<.001$, D-W=2.086

$R=.304^a$, adj $R^2=.092$, $F=16.840$, $p<.001$, D-W=2.027

상관계수(R)은 .351이였으며 결정계수(R^2)가 .118로 나타나 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 12.3%로 나타났다. 또한 회귀모형의 적합도 분산분석 결과 $F=23.268$, $p<.001$ 수준에서 통계적 유의하게 나타나 회귀식이 적합함을 보여주고, 신체적 자신감($\beta=-.283$, $t=-5.274$, $p<.001$), 신체적 건강($\beta=-.141$, $t=-2.633$, $p<.001$)은 나타났다. 심리적 행복감의 만족감을 살펴본 결과 Durbin-Watson 값은 2.027로 2에 가까워 변수들 간의 자기 상관의 문제가 없이 독립적으로 나타났으며, VIF 값은 1.090로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 심리적 행복감의 성취감에 미치는 영향을 분석한 결과 독립변수와 종속변수 간의 상관계수(R)은 .304이였으며 결정계수(R^2)가 .092로 나타나 독립변인이 종속변인에 미치는 설명력은 9.2%로 나타났다. 또한 회귀모형의 적합도 분산분석 결과 $F=16.840$, $p<.001$ 수준에서 통계적 유의하게 나타나 회귀식이 적합함을 보여주고, 신체적 자신감($\beta=-.247$, $t=-4.525$, $p<.001$), 신체적 건강($\beta=-.119$, $t=-2.183$, $p<.05$)은 통계적으로 유의하게 영향을 미치고 있는 것으로 <Table 8>과 같이 나타났다.

4. Discussion

중년 여성은 신체적 변화로 인해 심리적 불안

감을 느끼게 되고 이러한 부정적인 요인으로 인해 정신적인 압박과 상실감을 경험하게 되어 회복하기 힘들게 된다[33]. 또한 중년여성에게 도움을 줄 수 있는 뷰티헬스케어행동을 통해 신체적 존중감을 높여 심리적인 안정감을 찾아 행복한 삶을 향상시키는데 목적이 있다. [34]은 남성에 비해 중년여성은 우울감과 상실감을 더 많이 경험 하게 되기에 중년여성의 건강은 삶의 도전에 대처해야하고 스트레스를 방어하는 요인으로 작용한다. 따라서 뷰티헬스케어행동을 통해 생활에 만족감을 높여 중년여성의 부정적인 심리상태를 긍정적 요인으로 작용할 것이고 신체적 자신감으로 심리적 안정과 행복감이 삶의 질을 향상시키는 방안으로 활용되고자하며, 본 연구의 요약은 다음과 같다.

첫째, 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구결과에 의하면 [35]은 감성의 변화를 줄 수 있는 공예활동을 통해 심미적 체험을 통해 자아 존중감을 높일 수 있다고 하였으며, [36]은 댄스스포츠프로그램을 통해 외모와 지구력을 향상시키고 체지방감소로 인한 자신감이 자기존중감에 영향을 미치는 것은 본 연구의 결과에서 화장품사용행동, 피부미용행동이 신체적 존중감에 영향을 미치는 것과 같은 결과와 같다.

둘째, 뷰티 헬스케어 행동이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. [37]은 메디컬 스킨케어 경험만족도가 심리적 행복감에 영향을

미치는 것으로 보아 본연구의 결과 뷰티헬스케어 행동의 성취감과 만족감을 높이는 결과를 지지하는 것으로 사료된다.

셋째, 신체적 존중감이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에 의하면 [38, 39, 40]은 스포츠 여가활동을 통한 자기개발이 삶의 질을 향상시키며, 신체능력을 향상이 신체에 대한지각이 높아져 대인관계를 원만하게 유지시키고 행복감을 느끼게 하는 것으로 보아 본연구의 신체적 자신감 및 신체적 건강이 성취감과 만족감을 높이는 연구의 결과를 지지하는 것으로 사료된다. 따라서 뷰티헬스케어행동은 심리적인 회복을 통해 삶의 질 향상과 심리적 행복감에 효과가 있는 중재변인임을 확인하였음을 이 연구에 의의를 둔다.

5. Conclusion

본 연구는 중년여성의 뷰티 헬스케어행동이 신체적 존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향을 연구하였다. 뷰티헬스케어행동의 상관성은 화장품 사용행동, 피부미용행동, 건강기능식품, 성취감, 만족감에서 높은 정적(+),상관관계성을 보였으며, 화장품사용행동은 건강기능식품, 성취감, 만족감에서 높은 정적(+),상관관계성을 보였다. 피부미용행동은 건강기능식품 신체자신감, 신체적 건강에서 정적(+),상관관계성을 보였다. 건강기능식품은 성취감, 만족감의 정적(+),상관관계성을 보였다. 신체적 존중감의 신체자신감은 신체적 건강에서 정적(+),상관관계성을 보였으며, 심리적 행복감은 만족감에서 정적(+),상관관계가 나타났다. 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감에 미치는 영향은 화장품사용행동과 피부미용행동에 영향을 미치며, 건강기능식품에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 뷰티헬스케어행동이 심리적 행복감에 미치는 영향은 헬스관리행동이 화장품사용행동에 영향을 미치고, 만족감은 헬스관리행동, 화장품사용행동, 피부미용행동, 건강기능식품에 영향을 미쳤다. 신체적 존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향은 신체자신감, 신체적 건강에서 통계학적 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$). 따라서 신체적 존중은 심리적 행복감을 높여 삶의 질을 향상시키는 것으로 확인되었다. 따라서 중년여성의 뷰티헬스케어행동에 관한 연구가 부족하므로 후속연구에서 다양한 연구가 이루어지기를 과제로

남긴다.

References

1. J. Y. Lee, K. S. Park, "Study on the Theory of Planned Behavior applied to appearance management behavior", *korean Journal of Human Ecology*, Vol.21, No.2 pp.331-347, (2012).
2. J. Y. Lee, E. H. Wee, "A study on the self-concept and the appearance management behavior in middle school students", *Korea Home Economics Education Association*, Vol.25, No.3 pp.331-347, (2013).
3. H. W. Park, M. S. Joung, "The Influences of Appearance Concern and Body Satisfaction on the Appearance Management Behavior of Male College Students", *The Research Journal of the Costume Culture*, Vol.19, No.5 pp.1119-1132, (2011).
4. J. Trekels, S. Eggermont, "Aspiring to have the looks of a celebrity: young girls' engagement in appearance management behaviors", *Springer Science + Business Media*, Vol.176, No.7 pp.857-869, (2017).
5. H. N. Lee, S. H. Lee, "Effects of Appearance Management Behavior and Body Consciousness on Self-Esteem of Beauty", *Journal Invest Cosmetol*, Vol.11, No.4 pp.349-1356, (2015).
6. H. W. Park, M. S. Jung, "The Influences of Appearance Concern and Body Satisfaction on the Appearance Management Behavior of Male College Students", *The Costume Culture Association*, Vol.19, No.5 pp.1119-1132, (2011).
7. N. S. Kang, "The Effect of Body Satisfaction in University Students on Appearance Management Behavior and Beauty Consumption Behavior", *Asian Journal of Beauty and Cosmetology*, Vol.19, No.1 pp.63-80, (2011).

8. I. S. Lee, Y. M. Yang, "The Relationship among Body Image, Appearance Management Behavior and Psychosocial Health of Female Undergraduates", *The Korea Contents Association*, Vol.15, No2 pp.301-312, (2015).
9. E. J. Im, J. H. Ha, G. J. Lee, "The Effects of University Students' Body Image on Diet Behavior and Appearance Management Behavior", *Journal of the Koeran Society of Design Culture*, Vol.23, No1 pp.502-511, (2017).
10. H. S. Kim, Y. J. Lee, "The Relation between Avatar Playing and Appearance Management Behavior of the Elementary School Students," *The Society of Korean Practical Arts Education Research*, Vol.24, No1 pp.137-154, (2011).
11. H. O. Lee, Y. S. Ku, "Study on the Effects of College Students' Interpersonal Relations Disposition on Appearance Concern and Appearance Management Behavior", *The Society of Fashion & Textile*, Vol.16, No6 pp.888-896, (2014).
12. J. H. Song, K. H. Kim, "The Effect of Narcissistic Tendency on Appearance Management Behaviors and Interpersonal Relationships," *Journal of Korean Traditional Costume*, Vol.23, No2 pp.65-67, (2020).
13. J. S. Lee, H. s. Lim, E. J. Kim, H. B. Kim, "Conceptual Structure of Athletes' Appearance Management Behaviors", *Korea Sport Society*, Vol.16, No1, pp.445-457, (2018).
14. Y. Park, "The appearance management behavior of male athletes," *The Korean Journal of Sport*, Vol.9, No.2 pp.1-11, (2011).
15. P. K. Kim, Y. J. Choi, Y. Park, S. J. Lee, "The Effect of Body Image on Appearance Management Behavior, Self Management Behavior of College Athletes", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.20, No.4 pp.169-180, (2011).
16. D. H. Kang, T. K. Park, "The Relationship between Physical Self-Concept and Appearance Management Behavior in Flow of Physical Activity", *Journal of Sport and Leisure studies*, Vol.53, No.1 pp.413-427, (2013).
17. P. K. Kim, Y. J. Choi, Y. Park, S. J. Lee, "The Effect of Body Image on Appearance Management Behavior, Self Management Behavior of College Athletes", *The Korean Journal of Sport*, Vol.20, No.4 pp.169-180, (2011).
18. J. I. JC, "The Relationship between Interest in Appearance and Appearance Management Behaviors in Golf Participants : Focus on Mediating Effect of Self-esteem", *Journal of Golf Studies*, Vol.12, No.2 pp. 119-132, (2018).
19. N. L. Kim, R. J. Seo, "Effects of Appearance Satisfaction and Appearance Management Behaviors on Dance Flow and Dance Adherence Intention of University student in Dance", *The Korean Entertainment Industry Association*, Vol.5, No.0 pp. 31-37, (2019).
20. J. W. Han, "Effects of Appearance Satisfaction and Appearance Management Behaviors on Job-Seeking Anxiety and Career Preparation Behaviors", *Journal of Secretarial Studies*, Vol.24, No.2, pp. 163-185, (2015).
21. S. H. Baek, C. G. Chang, "Influence of Job-Seeking Stress on Appearance Concern and Appearance Management Behaviors in College Students", *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, Vol.5, No.4 pp. 812-821, (2019).
22. J. S. Shin, S. H. Song, K. M. Ryoo, "The Effect of Appearance Management Behavior and Appearance Satisfaction on Interpersonal Relationship and Job Adaptation: Focusing on the Five-Star Hotels in Seoul Metropolitan Area", *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, Vol.29, No.11 pp. 59-72, (2015)
23. E. H. Wee, " Original Article : Body

- Comparison and Body Satisfaction Influence on Adaptation of Interpersonal Relationships and the Mediating Effects of Self-Esteem among Adolescents”, *The Korean Home Economics Association*, Vol.53, No.2 pp. 209-218,(2015).
24. J. H. Kim, “Difference analysis of self-regulation ability according to menopause symptom of middle-aged women”, *University of Brain Educational*, Vol.25, No.2 pp. 83-102, (2020).
 25. M. J. Hwang, M. Y. Song, “Difference between Stress, Depression, and Self-esteem along with Physical Activity Levels in Overweight and Obese Perimenopausal Women”, *The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves*, Vol. 2, No.2 pp. 105-116, (2007).
 26. S. J. Lee, D. J. Kim, “The Effect of Level of Participation in Sport for All on Body-Esteem and Life Satisfaction in Elderly Women”, *Korean Journal of Sports Science*, Vol.18, No.2 pp. 539-550, (2009).
 27. D. J. kim, “The Relationships among Squash Participation, Body-Esteem and Job Satisfaction in Workers”, *Korean journal of physical education*, Vol.44, No.6 pp. 943-951, (2005).
 28. D. Y. Kim, J. Y. Ryu, "Effects of Appearance Management Behavior of Visually Impaired Women on Happiness and Quality of Life“, *Journal of Disability and Welfare*, Vol.44, No.44 pp. 91-119, (2019).
 29. W. J. Yun, “A study on the Mediating Effect of resilience in the relationship between physical self-concept and life satisfaction of middle-aged women participating in life sports”, *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.31, No.4 pp. 1-19, (2017).
 30. M. E. Park, K. J. Lee, C. J. Han, “A study on the correlations between socio-cultural attitude to psychological effort”, *Journal of the Korean Data And Information Science Society*, Vol.31, No.4 pp. 663-681, (2020).
 31. S. A . Choi, “The Relationship among Stress, Physical Self-Esteem and Social Happiness on Line Dance Participants. *The Journal of Dance*, Vol.29, No.1 pp. 107-128, (2011).
 32. J. H. Choi, H. S. Lee, “Relation between Motivation, Psychological Euphoria and Adherence Intention in Elders, *INTERNATIONAL JOURNAL OF CONTENTS*, Vol.12 No.2, pp. 156-169, (2012).
 33. J. Y. Hong, M. Yun, “The Effect of Spirituality on Happiness and Depression of Women in Midlife”, *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.1 No.18, pp. 219-242, (2013).
 34. H.I. Kim,"The Study of Emotional Crisis of Middle-age Women - the sex difference of the emotional crisis in the middle-aged", *Journal of the Korean Society of Women's Culture*, Vol.9 No.0, pp. 133-153, (2010).
 35. M. S. Hong, S. M. Nam, "A Study on effect of Craft Activities Experience Factor to Self-esteem and Social-support for middle-aged women", *Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.6 No.3, pp. 67-74, (2020).
 36. J. Y. Shim, Y. S. Yook, "The Effects of Dance Sports on Physical Profile and Self-Concept among Obese Middle Aged Women", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol.19 No.2, pp. 251-271, (2008).
 37. H. Y. Lee, E. S. Kim, "A convergence study on middle-aged women's beauty interest, medical skin care visit intention, experience satisfaction, andpsychological happiness", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 11. No. 8, pp. 309-316, (2020).
 38. J. J. Lee, J. H. Kim, “Relationship of Physical Respect, Psychological happiness

- and Life Satisfaction based on the Leisure Identity Factors of the Recreational Sports Club Membership", *Korean Journal of Leisure & Recreation*, Vol. 35. No. 2, pp.49-65, (2011).
39. S. L. Lee, "A Study on Self-Esteem, Physical Self-Perception, Psychological well-being and Life-Satisfaction of Women Dance Sports Participants", *Journal of Korea Sport Research*, Vol. 18. No. 3, pp.371-384, (2007).
40. Y. R. Kim, "The Relationship between Physical Self-Concept and Psychological Happiness of Badminton Members", *The Korean Journal of Sport*, Vol. 16. No. 3, pp.89-98, (2018).