

[Original Article]

## Development of fashion therapy programs for improving body image and self-esteem - Focused on the male workers -

Yu Rim Kang and Mun Young Kim<sup>\*†</sup>

Adjunct Professor, Dept. of Fashion Marketing, Keimyung University, Korea  
Professor, Dept. of Fashion Marketing, Keimyung University, Korea<sup>\*</sup>

### 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램 개발 - 직장인 남성을 중심으로 -

강 유 림 · 김 문 영<sup>\*†</sup>

계명대학교 패션마케팅학과 겸임교수, 계명대학교 패션마케팅학과 교수<sup>\*</sup>

#### Abstract

The objective of this study was to develop a fashion therapy program for improving body image and self-esteem among male workers. Accordingly, the demand for fashion therapy programs was examined by conducting a literature review, survey, and in-depth interviews with men working in the Daegu and Gyeongbuk areas. The results are summarized as follows. The fashion therapy program followed a framework of “introduction-development-final” and was 60 minutes in length, for four sessions (one per week). The contents of the program consisted of a study of the participants’ appearance and any concerns they had about their body in Session 1. In Session 2, differences in image perception were examined according to color coding of menswear and personal color. Session 3 comprised understanding what styling is required to supplement men’s body shape and what style is suitable for each participant. The content of Session 4 determined how to build social performance or positive image using nonverbal elements. Overall, this study has great significance in that it has developed a study on fashion therapy program originally applied for psychological treatment with women that has been adapted as a program to help improve positive emotions and social competitiveness of male workers in an office environment.

Received February 23, 2021

Revised April 22, 2021

Accepted April 24, 2021

<sup>†</sup>Corresponding author  
(munyoung@gw.kmu.ac.kr)

ORCID

Yu Rim Kang

<https://orcid.org/0000-0001-7006-1392>

Mun Young Kim

<https://orcid.org/0000-0003-4760-770X>

*Keywords: fashion therapy(패션테라피), body image(신체이미지), self-esteem(자아존중감), fashion therapy program(패션테라피 프로그램), male workers(직장인 남성)*

#### I. Introduction

This paper is a part of a  
doctoral dissertation.

현대사회에서 외모지상주의의 확대로 외모가 직장인의 성과와 가치를 판단하는

사회적 분위가 형성되어 여성뿐 아니라 남성도 사회적 미의 기준을 수용하며, 자신의 가치를 향상시키고자 외모를 관리하고 있다. 10대부터 60대까지 전 연령층의 남성이 외모를 관리하며, 그 중 직장인 남성들이 이미지 메이킹 강의나 패션 스타일링 강의에 적극적으로 참여하는 추세이다(Yoo, 2010). 이는 직장인 남성이 비즈니스 세계에서 자신감 상승과 긍정적인 사회적 이미지를 형성하는 등 본인만의 사회적 경쟁력을 갖추기 위해 외모에 관심을 기울이며 관리하는 것이라고 볼 수 있다. 직장인 남성의 외모관리는 조직 내에서 원만한 상호작용을 유발하고 직업의 전문성을 더욱 높여 줄 수 있는 이미지 구축에 도움이 될 수 있으며, 이 외에 자신감, 정신적 안정감, 자기만족 등 긍정적 정서의 향상에 효과적인 것으로 알려져 있다(Kim & Lee, 2009). 이는 적절한 외모관리가 직장인 남성의 긍정적 정서뿐 아니라, 사회적으로도 도움이 될 수 있는 수단이라는 것을 의미한다. 하지만 외모관리에 소홀한 직장인 남성일수록 적극적으로 외모관리를 하는 직장인 남성보다 타인으로부터 외모 비교로 인한 부정적인 평가나 차별 대우와 자기관리에 소홀하다는 시선으로 인해 사회적 능력도 평가 절하를 받을 수 있는 경향이 높으며, 이로 인해 남성은 자신에 대한 만족감이 낮아져 자아존중감과 신체이미지가 저하될 수 있다(Park, 2007).

그러나 직장인 남성의 경우, 기혼자인 경우가 많아 가정에서는 가장의 역할을, 조직 내에선 직장인의 두 가지 역할을 수행하므로 시간의 부족 등으로 인해 외모관리에 다소 소홀할 수 있다. 앞서 살펴봤듯이 자기관리에 소홀한 직장인 남성은 타인의 부정적 평가로 자신의 신체나 외모에 대한 불만족과 스스로를 가치 없으며 존중하지 않는다고 느껴 자아존중감이 낮아질 수 있다(Park & Choi, 2018). 남성의 자아존중감은 직업에 따라서도 달라질 수 있는 것으로 나타났는데, 즉 조직 내에서 차별이나 무시 등의 부정적 경험으로 인해 자신을 비난하는 경향이 높아져 자아존중감이 극히 낮아질 수 있으며, 이러한 사례가 점차 증가하고 있다(Kim, 2011; Park, 2012). 자아존중감이 낮을수록 분노를 조절하는 것에 어려움을 느껴 끊임없는 자기방어와 자신을 쓸모없게 여겨 사회생활에 어려움을 느낄 수 있으므로(M. H. Kim, 2018), 직장인 남성의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 대책이 필요하다.

인간의 긍정적 정서를 향상시킬 수 있는 방안은 취미생활, 휴식 등 매우 다양하지만, 사회적인 차원에서 여성의 자아존중감이나 가치를 향상시키기 위한 대책으로 의상을 활용한 사례를 발견할 수 있었다. 즉, 1950년대 미국에서는 여성 환자의 정서 치료와 사회적 역할을 향상시키기 위해 외모와 의상을 개선하는 방법으로 정서적인 변화를 도모하는 패션테라피(fashion therapy) 프로그램을 실시하였다(Yoh, 2015). 이 사례를 통해 패션테라피 프로그램이 인간의 스트레스와 우울을 감소시키고, 자기개념과 자아존중감 등을 높일 수 있는 것이 입증되면서, 국내에서도 패션테라피 프로그램이 적용된 사례 연구가 점차 증가하고 있다(Kim, 2016; Lee, Lee, & Ha, 2016). 패션테라피 프로그램은 아니지만 외모를 관리하는 교육프로그램을 국내 여성들에게 적용한 결과, 자아존중감이 향상되고 대인관계가 더욱 원만하게 형성될 수 있는 것으로 나타났다(Heo & Jeong, 2010; Kim, 2010). 이러한 사례들은 의상이나 외모를 관리하는 교육프로그램을 사람들에게 적용하는 것은 자아존중감과 같은 긍정적 정서뿐만 아니라, 사회적 관계를 긍정적으로 도모하는 등 사회적으로도 도움이 될 수 있음을 의미한다. 특히 남성이 적극적으로 외모관리를 할 때 자기만족과 긍정적인 신체이미지와 자아존중감을 형성할 수 있고, 사회적 성과도 창출할 수 있으므로(Baek, 2016; Park, 2016) 직장인 남성을 위한 패션테라피 프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

그러나 현재까지 시행된 패션테라피 프로그램은 여성만을 대상으로 개발되어 적용된 연구들이 대부분으로(Lee, 2018; Shin, 1999; Yoh, 2015), 남성을 위한 패션테라피 프로그램은 찾아보기 어려웠다. 직장인 남성은 다양한 사회 구성원들과 상호작용하는 과정에서 외관에 대한 타인의 시선과 평가를 받아 자기가치나 자신감이 떨어질 수 있는 상황에 직면할 수 있다. 게다가 최근의 사회적 트렌드는 일본만 아니라, 외모관리도 잘하는 사람이 자기관리를 잘하는 사람으로 인식되어 자신의 사회적 가치를 더욱 높일 수 있는 인식이 만연해 있다. 그러므로 남성의 긍정적 정서를 향상시킬 수 있는 패션테라피 프로그램을 개발하는 연구의 수행은 매우 의미가 있을 것으로 생각되나, 의외로 남성을 대상으로 개발된 패션테라피 프로그램을 찾아보기 어려웠고, 그들을 대상으로 적용한 사례도

살펴볼 수 없었다.

따라서 본 연구에서는 직장인 남성을 대상으로 신체이미지와 자아존중감의 긍정적 정서를 향상시킬 수 있는 패션테라피 프로그램을 개발하고자 한다. 이러한 본 연구의 목적을 수행하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램의 교육 요구도를 알아본다. 둘째, 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램의 교육 요구도를 반영한 패션테라피 프로그램을 개발한다. 본 연구를 통해 비즈니스 세계에서 직장인 남성의 자기만족과 자신감을 상승시키고, 사회적 가치를 높일 수 있는 패션테라피 프로그램의 개발에 시사점을 제공하고자 한다.

## II. Background

### 1. Body image

신체는 자신을 인지하여 표현할 수 있는 수단이자 사회 구성원과의 상호작용 속에서 자신의 외관에 대해 평가받을 수 있는 속성으로, 자신의 신체에 대한 객관적 인지와 평가는 스스로를 어떤 존재인지를 나타낼 수 있다는 측면에서 매우 중요한 부분이라고 할 수 있다(Kim & Lee, 2018). 이러한 신체이미지는 주변 사회환경에서 발생하는 개인적·사회적 경험과 상호작용을 통해 자신의 신체기능이나 외모, 건강상태에 대한 주관적인 느낌과 심상이 형성된 것으로, 어떠한 신체이미지를 형성하는가에 따라 신체나 외모를 관리하는 등의 행동으로 이어질 수 있다(Lee, 2015). 따라서 신체이미지는 외모와 신체에 대해 갖는 주관적인 묘사이자 신체에 대한 신체적 및 물리적 경험으로 형성될 수 있는 이미지의 종합으로, 자신의 신체를 어떻게 인지하는지와 관련된 개념이라고 생각된다.

신체이미지는 인간이 자신의 신체나 외모에 대해 관심을 갖고 평가하는 일련의 과정을 포함하는 총체적인 것이라고 할 수 있지만, 아직까지 신체이미지의 개념에 대해 명확하게 정의된 바는 없다. 그렇기에 신체이미지의 구성요인도 연구자마다 다르게 나타나는 경향이 있는데, 국내 복식 분야의 여러 연구자들은 신체이미지를 신체 중심 문항인 외모지향, 신체평가, 타인의식, 신체관심으로 구성하거나(Kim & Park, 2017;

Park & Lim, 2017), 외모 중심 문항인 외모관심, 외모지향, 외모만족, 외모평가 등으로 구성하였다(K. R. Kim, 2014; Lee, 2015). 결국 신체이미지는 객관적인 지각보다 인간이 자신의 신체를 어떻게 인지하여 평가내리며, 그에 대한 태도를 형성한다는 측면에서 주관적이며, 이러한 태도는 주변 환경의 상호작용과 경험으로 인해 스스로의 지각이 변하게 될 경우 신체이미지도 변화될 수 있다.

신체이미지는 인간이 자신의 신체에 대해 갖는 주관적 지각과 평가로 인해 형성되는 정보로, 타인의 반응이나 사회적 미의 기준에 의해 지속적으로 변화될 수 있다. 많은 사람들이 사회적으로 수용될 수 있는 미적 기준의 범위 내에서 자신의 신체 부위를 더욱 부각하여 매력적인 신체이미지를 형성하고자 외모 및 신체 관리를 한다(Kim, 2017). 따라서 사회문화적 가치관에 영향을 받을 수 있는 신체이미지를 긍정적으로 형성할 수 있도록 해야 할 것이다.

### 2. Self-esteem

자아는 인간이 스스로에 대해 갖는 내·외적인 특성과 그에 대한 관념을 포함하는 것으로, 자아존중감은 스스로를 가치 있게 여기는 정도라고 할 수 있다(Barker, 2009). 즉, 자아존중감은 자신이 스스로 가치가 있으며, 존중받는다고 느끼는 주관적 평가로, 주로 아동기와 청소년기 사이에 형성되므로 성인이 된 이후엔 크게 변화하진 않으나, 다양한 사회적 경험을 겪게 되면서 변화될 수 있다(Barker, 2009).

자아존중감은 사회 환경과 상호작용에 영향을 받아 변화될 수 있는 유동적인 개념이라고 할 수 있고, 주변 환경으로부터 어떠한 경험을 겪는가에 따라 인간은 자신에 대해 부정적이거나 긍정적인 태도가 형성되며(Park, 2018), 이에 자아존중감도 영향을 받아 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감으로 나타날 수 있다(Choi, 2007). 긍정적인 자아존중감이 형성된 사람은 심리적으로 안정감을 느껴 건강한 신체를 갖고 있으며, 자신에 대한 만족감을 느껴 일상생활의 만족감도 자연스레 높아질 수 있다(Y. S. Jeong, 2018; Kim, 2011). 자아존중감의 경우, 사회적 환경에 대한 적응이나 지위 등과 같은 사회적 요인에 의해 변화될 수 있으며, 특히 직장인 남성의 자아존중감은 조직 내에서 차별이나 비난 등의 사회적 경험을 겪게 될 경우

부정적으로 형성될 수 있다(M. H. Kim, 2018). 반면에, 직장 내에서 유능한 평가를 받는 직장인 남성일수록 자신이 가치 있다고 여김으로써 긍정적인 자아존중감이 형성될 수 있고, 자신감과 자율성이 높아질 수 있다(Kim, 2011). 이러한 측면에서 자아존중감을 단순히 이분법적으로 긍정적 자아존중감이나 부정적 자아존중감으로 구성하기보다는 자아존중감의 구성요인에 가치감과 능력감, 소속감 등도 포함해야 한다는 주장이 제기되었다(H. J. Jeong, 2018). 왜냐하면 자아존중감은 사회적 경험에 의해 달라질 수 있고, 그 기저엔 자신을 유능하거나 가치 있게 인식하는 개념이 포함되기 때문이라는 것이다.

결국 자아존중감은 어느 상황에서나 자신의 존재 가치를 어떻게 평가하며, 그것을 다른 구성원으로부터 인정받는 것까지 포함해서 형성될 수 있는 역동적인 개념이라고 할 수 있다. 종합적으로 자아존중감은 인간이 사회에서 겪는 다양한 경험으로 인해 존재 가치에 대한 특정 평가로 긍정적·부정적으로 변화될 수 있고, 개인의 자신감과 삶의 만족도, 원만한 대인관계 형성 등에 영향을 줄 수 있는 것이라고 볼 수 있다.

### 3. Fashion therapy program

테라피(therapy)는 정신적 질환에 대해 약물 처치나 수술 등을 시행하지 않고 개인의 내면을 마주하여 수용하고 이해하는 과정을 통해 심리적인 변화를 추구하는 것으로, 패션테라피(fashion therapy)란 의상을 활용해 정서를 긍정적으로 도모하는 프로그램을 뜻한다(Lee, 2018). 즉, 패션테라피는 의상을 중심으로 인간의 외관을 개선하는 과정을 통해 스스로에 대한 자신감을 높이기 하여 자신을 더욱 가치 있고 존중하도록 도모하는 프로그램이라고 할 수 있다.

패션테라피 프로그램의 기원은 1959년 미국의 California Napa 주립병원에서 정신적 질환이 있는 여성의 성공적인 사회재활을 위한 목적에 의해 실시된 사례에서 비롯되었는데, 당시 이 여성들은 외모를 관리하고 가꾸는 패션테라피를 통해 부정적 정서가 감소되고, 자신감과 행복감이 높아지는 것으로 그 효과를 입증한 바 있다(Callis, 1982). 이후 국내에서도 초기에 여성 정신장애자를 대상으로 패션테라피를 적용한 경향이 있었으며(Shin, 1999; Yoh, 2015), 이후 스트레스나 부정적 정서에 많이 노출된 일반 여성을 대

상으로 패션테라피를 개발하여 적용한 연구들이 점차 늘어나고 있다(M. H. Kim, 2018; Lee, 2018).

여성을 대상으로 개발되어 적용된 패션테라피 프로그램의 과정은 주로 퍼스널 컬러 찾기, 스카프 착용법, 체형을 보완할 수 있는 스타일링 등의 내용으로 이루어져 있었다(Je, 2012; Shin, 1999; Yoh, 2015). 여성장애인의 사회적 재활을 위한 목적으로 개발된 패션테라피 프로그램의 교육내용을 살펴보면, Shin(1999)은 주 1회의 총 8회기의 패션테라피 프로그램을 화장에 대해 학습하는 화장 관리를 위주로 다루면서 의상과 액세서리 착용, 헤어 관리 등에 관하여 구성하였으며, 화장과 코디네이션, 헤어 및 사회적 에티켓에 관한 교육내용을 주 1회 총 7회기로 이루어진 패션테라피 프로그램도 찾아볼 수 있었다(Park & Lee, 2002). Kim(2011)은 패션테라피 프로그램을 주 2회 총 16회기로 이루어진 교육내용을 이미지 메이킹, TPO 코디네이션, 손·발·피부미용·두피·체형 관리, 메이크업 교육으로 구성하였고, Yoh(2015)는 주 1회 총 4회기 동안 웃음 치료와 퍼스널 스타일, 메이크업과 표정 관리, 자세 교정과 액세서리 및 코디네이션의 내용으로 이루어진 프로그램을 개발하였다. 외모를 관리하고 관찰하는 내용 위주로 주 1회 총 16회기로 패션테라피 프로그램을 구성한 연구(Yang & Choi, 2000)도 이루어진 바 있고, 주 1회 총 11회기 동안 색채를 의상에 접목해 색으로 의상이나 액세서리를 그리고 색칠해보는 내용을 중점으로 다룬 연구도 있었다(Je, 2012). 일반 여성의 정서를 긍정적으로 도모하기 위해 개발된 패션테라피 프로그램의 경우, Kim(2010)과 Lee(2018)는 주 1회 총 7회기의 헤어·피부·화장·네일·체형 관리와 이미지 메이킹, 퍼스널 컬러 찾기 등의 내용으로 구성하였다. 이 외에 주 1회 총 13회기에 걸쳐 색채 진단과 치료, 피부 타입 진단과 피부 강의, 인상학 강의와 화장 연출, 헤어 관리와 토털 코디네이션 등의 교육내용으로 이루어진 패션테라피 프로그램도 살펴볼 수 있었다(Heo & Jeong, 2010).

그러나 남성을 대상으로 개발된 패션테라피 프로그램은 찾기 어려웠는데, 프로그램 개발의 경우 프로그램의 형태나 방법, 그리고 전체적인 커리큘럼을 유사한 사례들을 살펴 보면서 명시화하는 과정이 이루어져야 더욱 명확한 체계를 갖춘 프로그램으로 구성될 수 있다(Yoh, 2015). 패션테라피 프로그램을 개발한

선행연구를 살펴본 결과, 관련 문헌만을 고찰하여 프로그램을 개발한 연구들(Heo & Jeong, 2010; Yang & Choi, 2000)과 문헌 고찰뿐 아니라 연구대상에게 실질적으로 필요한 프로그램으로 개발하기 위해 교육내용의 요구도를 설문 조사나 심층 면접으로 알아본 연구들(Je, 2012; Lee, 2018; Shin, 1999; Yoh, 2015)로 구분되는 양상을 보였다. 특히 Yoh(2015)는 문헌 고찰을 실시해 패션테라피 프로그램의 회기와 교육내용 등을 구성한 이후, 개발한 프로그램의 타당도를 검증하기 위해 시범 교육을 실시하여 프로그램에 문제가 없음을 확인한 후 최종 패션테라피 프로그램을 개발하였다.

패션테라피 프로그램을 개발한 연구들 중 문헌 고찰과 더불어 설문 조사나 심층 면접을 실시한 연구들의 경우 연구대상자들이 필요로 하고 그들에게 실질적으로 더 도움이 될 수 있는 교육내용을 개발하기 위해 양적 또는 질적 조사방법론을 활용한 것이라 생각된다. 따라서 본 연구는 직장인 남성을 대상으로 개발된 패션테라피 프로그램이 미흡한 실정에서 선행연구자들이 프로그램을 개발하기 위해 활용한 방법론을 참고하여 문헌 고찰과 설문 조사, 심층 면접의 양적 및 질적 조사방법을 활용하였다.

#### 4. Fashion therapy, body image, self-esteem of precedent research

의상은 인간의 이미지나 신체를 더욱 효과적으로 표현할 수 있는 하나의 수단으로, 불만족한 신체 부위를 가리거나 만족하는 신체 부위를 더욱 부각시킬 수 있어 신체에 대한 이미지를 향상시킬 수 있다(Bloch & Richins, 1992). 또한 외모를 가꾸는 행위는 자신을 더욱 아름답게 개선할 수 있어 스스로에 대해 더욱 만족할 수 있다(Jeong & Chu, 2011).

하지만 패션테라피 프로그램이 참가자의 신체이미지를 향상시킬 수 있다는 결과를 보고한 선행연구는 살펴보기 어려웠으나, 의상이나 외모를 가꾸는 내용을 포함한 이미지 메이킹이나 뷰티 프로그램이 신체 이미지를 향상시킬 수 있는 것으로 나타났다(Jang & Lee, 2014; Lee, 2015). 이러한 결과를 통해 의상과 외모를 관리하는 내용을 포함하는 패션테라피 프로그램은 남성의 신체이미지를 향상시킬 수 있을 것으로 예측된다.

자아존중감은 패션테라피 프로그램의 주요 종속변인으로 다루어지고 있으며(Yoh, 2015), 의상이나 외모를 가꾸는 행위를 포함한 패션테라피 프로그램을 참가자에게 적용했을 때, 참가자는 자신에 대한 긍정적인 이미지와 정체성을 형성하여 더욱 효과적인 자기표현과 더불어 변화된 외모에 만족감의 상승으로 우울과 불안이 감소되고, 자긍심과 자아존중감이 향상될 수 있었다(Heo & Jeong, 2010; Yoh, 2015). 유사한 측면에서 화장과 체형 관리 등의 내용으로 구성된 미용테라피 또는 뷰티테라피 프로그램을 참가자에게 적용한 결과, 자아존중감이 긍정적으로 도모될 수 있는 결과가 확인된 바 있다(H. L. Kim, 2014; Lee, 2014; Lim, 2014; Park, 2018). 이 외에도 외모관리 행동은 자신을 가꿈으로써 신체이미지와 자아존중감 향상에 유의한 영향이 있는 것으로 나타났으므로(Kim & Chung, 2017; Lee, 2015; Lee & Lee, 2016), 결국 외모를 관리하는 행동은 신체이미지뿐 아니라, 자아존중감을 향상시킬 수 있는 수단임을 확인할 수 있으며, 이를 통해 패션테라피 프로그램을 직장인 남성에게도 적용한다면 자아존중감을 향상시킬 수 있을 것이라고 추론할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감을 향상시킬 수 있는 패션테라피 프로그램을 개발하였다.

### III. Methods

#### 1. Research procedure of fashion therapy program

본 연구의 목적은 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램을 개발하는 것으로, 연구절차는 총 2단계 과정으로 구성되며, 1단계는 패션테라피 프로그램 관련 선행연구를 토대로 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램의 요구도 파악을 위해 심층 면접과 설문 조사를 실시하였다. 2단계는 조사된 요구도를 반영하여 직장인 남성을 위한 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램의 개발로 진행하였다.

#### 2. Requirement of fashion therapy program educational contents

직장인 남성이 필요로 하는 패션테라피 프로그램

교육내용의 요구도를 파악하기 위하여 대구·경북 지역에 소재한 직장인 남성 8명을 대상으로 2018년 1월 2일에 심층 면접을 실시하였다. 심층 면접에 참가할 조사 대상자의 추출은 연구자가 조사할 연구 주제와 목적에 맞는 표본을 선정 및 판단하는 방법인 판단 표집(purposive sampling)을 활용하였다. 심층 면접에 참여한 대상자들의 연령은 30세부터 40세까지 다양하였으며, 직위는 주임, 과장, 차장 등으로 나타났고, 기혼 연수는 최소 1년부터 15년까지로 나타났고, 외모관리 강의를 받은 경험이 대체적으로 없는 직장인 남성을 대상으로 진행하였다(Table 1).

본 연구의 심층 면접 질문지는 Yoo(2010)의 외모관리 인식에 관한 심층 면접 질문지를 수정 및 보완하여 어떠한 상황에서 외모관리를 필요로 하며 정서적으로 도움이 되는지, 이러한 내용으로 구성된 교육프로그램을 수강한 적이 있는지, 수강할 의향이 있다면 어떤 프로그램 내용이 유익할 것인지 등으로 구성하였다. 심층 면접은 대구·경북 지역에 소재한 H회사의 휴게실에서 이루어졌으며, 시간은 약 15~30분 정도 소요되었다. 연구대상자에게 연구 참여 동의를 작성하게 하여 연구 참여의 동의를 받은 후 심층 면접을 실시하였으며, 녹음은 연구자가 개인적으로 소지한 녹음기에 모두 녹음하였고, 추가로 기록할 내용은 필기도구로 빈 용지에 기록하였다. 수집한 자료는 연구목적에 맞는 주제와 의미를 찾아 반복적으로 읽으며 키워드와 문장을 범주화하는 개방적 코딩방법을 사용하였다(Han & Suh, 2013). 유사한 문장들을 함께 묶어 그것들을 대표할 수 있는 키워드를 설정하고, 이

같은 과정으로 설정한 키워드가 연구 문제에 적합하게 도출되었는지 수차례 반복적으로 검토하는 과정을 거쳤다. 이후 도출한 키워드의 타당성을 검토하기 위해 의류학 전공 교수 1인에게 2~3차례에 걸쳐 피드백을 받은 후, 문제가 없음을 확인한 뒤 최종적으로 심층 면접에 참여한 대상자들에게 도출한 내용이 연구자 임의로 조작하거나 변형을 한 것이 있는지를 확인 받았다.

심층 면접 결과를 토대로 직장인 남성의 패션테라피 프로그램의 인식을 알아보기 위하여 Jung(2007)의 외모관리 실태 관련 측정도구를 수정 및 보완하여 외모 관련 강의나 교육을 수강한 경험, 외모관리를 하는 이유와 상황, 외모를 관리하기 위해 시도한 방법과 효과적이라고 생각하는 외모를 관리하는 방법의 각각 1문항의 총 4문항의 자유 응답으로 문항을 체크할 수 있도록 설문지를 구성하였다. 직장인 남성의 인구통계적 특성을 알아보기 위한 문항은 연령, 직위, 학력, 월수입, 월 의류 지출비, 자녀 수에 대한 문항들로 구성하였다.

대구·경북 지역에 소재한 직장인 남성 120명을 대상으로 2018년 12월 28일부터 2019년 6월 12일까지 설문 조사를 실시하여 90부의 설문 자료를 수거하였으며, 응답을 하지 않거나 불성실한 설문 자료를 제외하여 총 80부의 설문 자료를 분석에 사용하였다. 자료 분석은 통계패키지 SPSS 21.0을 이용하여 빈도 분석을 실시하였다. 설문 조사에 참여한 대상자들의 연령은 30대가 36명(45.00%)으로 가장 많았으며, 직위는 사원 39명(48.75%), 주임 13명(16.25%) 등으로 나

<Table 1> Participant of in-depth interview

No	Age	Office position	Marriage	Appearance management lecture experience
A	31	Assistant manager	3	Not experienced
B	33	Assistant manager	2	Experienced
C	30	Assistant manager	1	Not experienced
D	40	Section manager	15	Not experienced
E	35	Assistant general manager	5	Not experienced
F	34	Assistant manager	2	Experienced
G	30	Chief	2	Experienced
H	31	Assistant manager	1	Not experienced

타났다. 학력은 연구대상자의 과반수 이상이 대학교 졸업 54명(67.50%)인 것으로 나타났고, 2명의 자녀가 있는 연구대상자가 37명(46.25%)이었다(Table 2).

### 3. Development of fashion therapy program

직장인 남성을 위한 패션테라피 프로그램을 개발하기 위하여 패션테라피 관련 문헌 고찰과 직장인 남

성을 대상으로 심층 면접과 설문 조사를 실시하여 얻은 결과를 바탕으로 패션테라피 프로그램을 개발하였다. 개발된 프로그램의 내용은 패션 스타일링 전문가의 검증을 통해 내용 타당성을 확인 후 패션테라피 프로그램의 내용의 일부를 수정하였다. 수정한 패션테라피 프로그램의 내용을 다시 의류학 전공 교수 1인에게 재검토 받은 뒤 아무런 문제가 없음을 확인받은

<Table 2> Participant of survey

Classification		<i>n</i>	%
Age	30s	36	45.00
	40s	26	32.50
	50s	18	22.50
Office position	Employee	39	48.75
	Chief	13	16.25
	Assistant manager	9	11.25
	Section manager	15	18.75
	Assistant general manager	2	2.50
	Department head	2	2.50
Academic background	Less than a high school graduate	14	17.50
	At university	1	1.25
	Graduate from university	54	67.50
	More than graduate school	11	13.75
Monthly income	Less than 1,000,000 won	4	5.00
	1,000,000~2,000,000 won	4	5.00
	2,000,000~3,000,000 won	22	27.50
	3,000,000~4,000,000 won	25	31.25
	More than 4,000,000 won	25	31.25
Monthly expense of clothing	Less than 500,000 won	44	55.00
	Less than 500,000~1,000,000 won	24	30.00
	Less than 1,000,000~1,500,000 won	7	8.75
	Less than 1,500,000~2,000,000 won	3	3.75
	Less than 2,000,000~2,500,000 won	2	2.50
Number of children	Nonexistent	21	26.25
	Less than 1 children	15	18.75
	2 children	37	46.25
	More than 3 children	7	8.75

후 30~50대의 일반 직장인 남성 2명을 대상으로 시범 교육을 실시하였다. 실시한 것을 토대로 구성된 패션테라피 프로그램의 교육내용과 교육 시간, 교육 방법 등에 문제가 없음을 확인하여 최종 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램을 개발하였다.

## IV. Results and Discussion

### 1. Requirement of fashion therapy program educational contents

#### 1) In-depth interview

대구·경북 지역 직장인 남성 8명을 대상으로 패션테라피 프로그램 교육내용의 요구도를 파악한 결과, ‘긍정적 이미지 메이킹’, ‘사회적 성과 창출’, ‘퍼스널 스타일링’으로 구분되었다. 심층 면접자들은 직장 내 효과적인 조직 생활을 위하여 긍정적인 이미지를 형성할 수 있는 교육내용을 요구하였다.

*회사에 반팔이나 후줄근한 티에 긴 바지 입고 갔을 때랑, 깔끔한 니트를 입고 갔을 때랑 나에 대한 이미지가 조금 달라질 거고, 아무래도 이미지 메이킹에 도움이 된다고 생각해요.*

(participant B)

*신입 사원이 들어오면 의상도 좀 단정하게 입고 다니라고 하는데 아무래도 외모나 의상이 깔끔하면 더 좋은 느낌을 주는 것 같아서 필요하다고 생각해요.*

(participant D)

*저에 대한 인상이나 이미지가 매우 달라집니다. 예를 들어 셔츠 다림질이 잘 되어 있으면 이 사람은 셔츠도 다려 입으며 관리한다, 이렇게 보여요. 최근에는 다른 부서로 옮기게 되었는데, 그 팀의 팀원이라는 이미지가 있으니 헤어나 의상도 바뀌어서 관리할 필요가 있어요.*

(participant F)

심층 면접자들은 원만한 직장생활과 효율적인 업무 수행, 그리고 조직 내에서 경험할 수 있는 상황별

에티켓을 고려할 수 있는 스타일링에 관한 내용을 필요로 하였다. 이를 바탕으로 하여 패션테라피 프로그램 요구방안 키워드로 ‘사회적 성과 창출’ 키워드를 도출하였다.

*직장에서 스타일에 대한 적정선은 지켜야 한다고 생각하고, 이에 따라서 의상이나 외모를 관리하는 것이 필요하다고 봐요. 기본적인 에티켓은 지켜야죠. 이 부분이 필요하다고 생각해요.*

(participant B)

*직장에서 정장을 착용하면 세련되어 보이니까 사회적 성과에 도움이 된다고 봐요. 그리고 누구나 상식적으로 생각하는 그 자리에 맞게, 어느 정도 예의를 갖춰서 의상을 착용해야 한다고 생각하고 기본적인 에티켓을 지킬 수 있는 의상이 필요하다고 봅니다.*

(participant D)

*나의 직무를 위해서, 거기에 맞게 나의 외모나 의상을 변화하는 것은 매우 필요합니다.*

(participant F)

심층 면접자들은 자신의 다리나 살 등을 가리는 등 체형을 보완할 수 있는 스타일링에 관한 내용을 필요하다고 인지하였으며, 이를 토대로 패션테라피 프로그램의 요구방안 키워드로 ‘퍼스널 스타일링’ 키워드를 도출하였다.

*내가 이 의상을 입었을 때 소화할 수 있으려나? 최 대한 제 몸에 맞고 제 취향에 맞는 스타일이 필요할 것 같아요.*

(participant A)

*제 다리가 좀 굵은 편이거든요. 그래서 이 부분을 보완한 스타일을 찾고 싶은데 그게 안 되니까. 그리고 색상도 저한테 어울리는 것도 중요하다고 생각해요.*

(participant B)

*결혼 후에는 살이 찌서 편한 의상을 찾게 되고, 신체에 맞춰서 의상을 사게 되는 그런 현실입니다. 지금은 신체에 맞춰서 의상을 사고 있어요.*



(participant F)

저한테 잘 어울리는 의상을 입으면 기분이 좋아요. 그래서 저한테 잘 맞는 의상을 찾으려고 노력하죠. 그런데 잘 모르기도 하고 잘못 입으면 더 이상할 것 같아서 그냥 이 상태로 있습니다.

(participant G)

예전에는 제가 좀 말라서 달라붙는 걸 좋아한 것 같은데, 지금은 살도 좀 찌고 하니까 의상이 제 신체에 달라붙어서 좀 불편함을 느끼죠. 그런데 저한테 어울리는 저만의 스타일을 잘 모르겠어요. 관심은 있는데... 제가 어떤 의상을 사야하고 저한테 맞는지 안 맞는지 그걸 몰라요.

(participant H)

패션테라피 프로그램의 교육내용 요구도에 대한 심층 면접 결과를 종합하면, 사회적으로 도움이 될 수 있는 이미지 메이킹과 조직 내에서 에티켓을 고려하면서 사회적 성과에 도움이 될 수 있는 스타일링, 그리고 자신의 체형을 보완하고 더욱 어울리는 스타일을 찾기 위한 내용으로 요약할 수 있다.

## 2) Survey

대구 · 경북에 소재한 직장인 남성 80명을 대상으로 패션테라피 프로그램에 대한 인식을 설문 조사를 통해 알아본 결과, 외모 관련 교육프로그램을 수강한 경험 있음 48명(60.00%), 없음 32명(40.00%)으로 나타났다. 본 연구의 직장인 남성이 외모를 관리하는 가장 큰 이유는 다른 사람에게 멋져 보이고 싶은 이유가 30명(37.50%)으로 가장 높은 응답 분포를 보였으며, 외모를 관리하기 위한 시도 방법에 대한 응답 분포는 친구 및 주변 사람들의 조언을 참고하는 응답이 27명(33.75%)으로 나타났다. 본 직장인 남성들이 외모를 관리하는 효과적인 방법의 인식도 친구 및 주변 사람들의 조언 참고가 35명(43.75%)으로 가장 높은 응답을 보였으며, 외모를 관리하는 방향성에 대한 응답을 살펴보면 행사(세미나, 박람회 등)를 위한 외모관리와 일상생활(가정, 운동, 여가)을 위한 외모관리의 응답이 각각 23명(28.75%)이었다(Table 3).

패션테라피 프로그램 인식에 대한 설문 조사 결과

를 요약하면 본 연구의 직장인 남성들은 타인에게 멋져 보이고 싶은 이유로 외모를 관리하는 경향이 있었고, 주로 주변 사람의 조언을 참고하여 외모관리를 시도하였으며, 직장 내 주요 행사뿐 아니라, 직장인 남성의 전반적인 삶의 영위와 관련된 효과적인 일상생활을 위해 외모관리를 추구하였다.

종합적으로 대구 · 경북 지역의 직장인 남성을 대상으로 패션테라피 인식과 교육프로그램 요구도에 관한 설문 및 심층 조사의 결과를 바탕으로 다음과 같은 교육내용 콘텐츠를 구성하였다. 첫째, 직장에서 남성이 긍정적인 이미지를 형성할 수 있는 스타일링 관련 내용을 패션테라피 프로그램에 반영하여 구성하였다. 둘째, 직장인 남성의 효율적인 직무 수행에 도움이 되는 외모관리 내용과 직장에서 에티켓을 고려한 스타일링의 내용을 구성하였다. 셋째, 직장인 남성의 퍼스널 컬러 찾기와 체형 보완 스타일링, 퍼스널 스타일링에 관한 내용을 패션테라피 프로그램에 반영하여 구성하였다.

## 2. Development of fashion therapy program

### 1) Fashion therapy program guideline

직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램을 개발하기 위하여 패션테라피 프로그램 관련 선행연구의 고찰, 본 연구의 설문 및 심층 조사 결과를 토대로 패션테라피 프로그램을 개발하였다.

패션테라피 프로그램 관련 선행연구에서 구성된 프로그램의 회기는 4회기부터 16회기까지 연구자마다 다양한 경향을 보였으나, 교육프로그램에 대한 반복적인 참여는 참여자들로 하여금 교육의 지루함을 높여 교육 참여가 중단될 수 있다는 선행연구(Yoh, 2015)를 참고하여 패션테라피 프로그램의 회기 구성은 주 1회, 총 4주, 60분의 프로그램으로 구성하였다. 패션테라피 프로그램의 기틀은 ‘도입 단계, 전개 단계, 마무리 단계’의 프로그램 3단계 절차를 참고하여(S. K. Kim, 2018) 패션테라피 프로그램의 각 회기는 도입, 전개, 마무리 단계로 구성하였다. 첫째, 패션테라피 프로그램 회기별 도입 단계의 경우 회기별 학습할 내용과 관련된 의상 심리테스트 등을 실시하여 직장인 남성의 패션테라피 프로그램 참여에 대한 흥미

&lt;Table 3&gt; Awareness of fashion therapy program

Classification		n	%
Appearance management lecture experience	Experienced.	48	60.00
	Not experienced.	32	40.00
Reason of appearance management	I nurture one's strengths of physical.	6	7.50
	I cover the weakness of physical.	14	17.50
	I want to look nice for others.	30	37.50
	I strengthen competitive power of society.	6	7.50
	For self-contentment.	24	30.00
Attempting method of appearance management	I refer to the magazine of fashion.	9	11.25
	I refer to the star or fashion model coordination.	17	21.25
	I refer to the advice of friend or other.	27	33.75
	I refer to fashion program or fashion lecture.	6	7.50
	I find the shortcomings for oneself.	18	22.50
	Etc.	3	3.75
Effectiveness of appearance management	I refer to the magazine of fashion.	6	7.50
	I refer to the star or fashion model coordination.	10	12.50
	I refer to the advice of friend or other.	35	43.75
	I refer to fashion program or fashion lecture.	8	10.00
	I find the shortcomings for oneself.	15	18.75
	Etc.	6	7.50
Directivity of appearance management	Appearance management of work life.	10	12.50
	Appearance management of business condition.	19	23.75
	Appearance management of event (seminar or exhibition).	23	28.75
	Appearance management of family affair.	3	3.75
	Appearance management of everyday life (home, exercise, leisure).	23	28.75
	Etc.	2	2.50

를 높이고, 해당 회기에서 알아볼 학습 목표와 관련 내용을 간략히 설명하였다. 둘째, 패션테라피 프로그램 회기별 전개 단계는 해당 회기와 관련된 이론 교육과 실습을 실시하고, 실습이 끝난 후 참가자별로 토론과 강사와 참가자 간의 피드백을 공유하였다. 셋째, 패션테라피 프로그램 회기별 마무리 단계는 해당 회기에서 학습한 내용과 실습 활동에 대한 참가자의 생각과 느낌을 자유롭게 나누며 마무리하였다.

패션테라피 프로그램의 교육 형태는 회기별 이론을 학습하는 강의 중심의 이론 교육과 이를 참가자들이 직접 실습해보는 참여 중심의 실습 활동의 두 가지 형태로 구성하였다. 패션테라피 프로그램의 이론 교육은 회기별 학습 목표와 관련 준비한 교육자료를 함께 살펴보며 강의를 하는 것으로 설정하였다. 패션테라피 프로그램의 실습 활동은 회기별로 학습한 이론 교육을 참가자들이 적극적으로 참여해보고 적용해볼

수 있는 내용으로 구성하고자 했으며, 진행하면서 참가자별로 의견을 자유롭게 나누도록 하였고, 참가자의 외모 고민이나 인식에 대해 함께 탐구하고 대책방안을 찾아보며 지속적인 피드백을 제공하는 것으로 구성하였다.

패션테라피 프로그램의 교육 매체는 파워포인트 프레젠테이션을 활용하였으며, 프레젠테이션의 구성은 회기별 교육내용이 참가자에게 지루하게 느껴지지 않도록 동영상과 그림, 사례, 심리테스트 등을 삽입하여 구성하였다.

패션테라피 프로그램의 물리적 교육환경은 강의실에서 좌석의 배치를 원형으로 하는 것은 강사와 참가자가 동등한 입장임을 자연스럽게 인지시킬 수 있고, 참가자와의 유대감을 높여 그들의 내면을 더욱 긍정적으로 변화시킴으로써 교육프로그램의 효과를 높일 수 있다는 선행연구(Lim, 2014)를 참고하여 좌석을 원형으로 배치하였다.

패션테라피 프로그램의 교육내용은 다음과 같이 구성하였다. 첫째, 패션테라피 프로그램 1회기의 주제는 직장인 남성의 심리적 요인과 사회적 요인에 긍정적인 도움이 될 수 있는 측면에서 외모관리가 필요하다는 인식을 향상시키기 위하여 ‘직장인 남성의 외모관리 필요성’을 다루며, 신체이미지와 자아존중감의 사전 검사를 실시하는 오리엔테이션 단계로 구성하였다. 둘째, 패션테라피 프로그램 2회기의 주제는 자신에게 어울리는 컬러를 알아보기 위한 ‘퍼스널 컬러 찾기’와 남성의 재킷, 셔츠, 넥타이 컬러 매치에 따른 심리적 또는 전문적 등의 이미지에 차이를 줄 수 있는지를 알아보는 ‘직장인 남성의 배색 코디별 이미지 지각 차이’로 구성하였다. 셋째, 패션테라피 프로그램 3회기의 주제는 직장인 남성에게 더 어울리는 스타일을 찾기 위한 ‘퍼스널 스타일링’과 자신의 체형 중 단점을 보완하고, 장점을 부각시켜 만족감을 높이기 위한 ‘체형 보완 스타일링’으로 구성하였다. 넷째, 패션테라피 프로그램 4회기의 주제는 직장에서 남성의 사회적 경쟁력을 높일 수 있는 하나의 방안으로 ‘직장인 남성의 사회적 경쟁력과 성과를 창출시킬 수 있는 비언어적 이미지 메이킹’을 알아보고, 앞서 배운 내용을 자신에게 적용하여 활용해보는 ‘패션 스타일링 쇼와 상호평가’로 구성하였다. 이후 신체이미지와 자아존중감의 사후 검사를 실시하며, 패션테라피 프로그램

을 종료하는 것으로 설정하였다.

## 2) Self-body image recognition program

개발한 패션테라피 프로그램을 살펴보면 첫째, 패션테라피 프로그램 1회기의 도입 단계는 강사와 참가자의 자기소개를 실시하고, 신체이미지와 자아존중감의 사전 검사를 실시하는 것으로 구성하였다(Table 4). 전개 단계는 ‘직장인 남성의 외모관리 필요성’이란 교육주제로 외모관리로 인한 직무효율성 및 사회적 성과의 연구 자료, 사회적으로 외모의 중요성에 대한 통계자료, 국내 기업의 외모관리 프로그램 현황과 직장인 남성의 외모관리 그림 자료로 구성된 파워포인트 프레젠테이션 자료를 활용하여 이론 교육을 실시하였다. 그 후 참가자의 외모관리와 심리적 특성을 파악하기 위해 애니어그램 유인물을 배포 및 실시하고, 지각하는 자신의 외모와 체형의 특성과 이에 대한 고민을 공유하기 위해 참가자별로 개인 면담을 실시하였고, 관련 자료는 모두 기록하였다. 마무리 단계는 실습한 유인물을 수거한 후, 패션테라피 프로그램 2회기에 배울 내용은 무엇인지에 대해 간략히 설명하며 마무리하였다. 패션테라피 프로그램 1회기 준비물은 파워포인트 프레젠테이션 강의 자료, 신체이미지와 자아존중감 설문지, 연구 동의서 서명문, 외모 및 신체 고민 고찰 관련 유인물, 애니어그램 유인물이다.

## 3) Fashion styling education program

패션테라피 프로그램 2회기의 도입 단계는 강사와 참가자의 인사를 실시하고, 2회기에서 배울 내용에 대해 간략히 언급하며, 비즈니스 세계에서 직장인 남성이 긍정적인 이미지와 사회적 능력을 향상시킬 수 있는 퀴즈 풀이로 구성하였다(Table 5). 전개 단계는 ‘남성의 재킷, 셔츠, 넥타이의 배색 코디별 이미지 지각 차이 및 퍼스널 컬러 찾기’란 교육주제로 남성복의 배색 코디별 직장인 남성의 호감, 품위, 능력의 이미지 지각 차이의 연구 자료, 색과 심리의 관계와 사례, 배색 코디와 이미지 메이킹, 퍼스널 컬러의 내용으로 구성된 파워포인트 프레젠테이션 자료를 활용하여 이론 교육을 실시하였다. 실습은 직장인 남성이 자신에게 어울리는 컬러를 찾음으로써 긍정적인 신체이미지와 자신감을 증진시킬 수 있도록 퍼스널 컬러 진단 키트를 활용해 참가자별 퍼스널 컬러를 진단하는 것

&lt;Table 4&gt; Outline of fashion therapy program 1 session

Fashion therapy program 1 session			
Learning objective	Need for the male workers appearance management		
Step	Time (Minute)	Educational content	Tool or remarks
Introduction	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduce oneself</li> <li>- Explanation of fashion therapy program 1 session</li> <li>- Pretest of body image and self-esteem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raise tie</li> <li>- Supplies: Questionnaire of body image and self-esteem</li> </ul>
Development	30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lecture               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploring the importance of appearance management in business world exploring factors affecting first impression</li> <li>- A study on the positive effect of employee appearance management in business world</li> <li>- A case study of appearance management program in Korean firms</li> </ul> </li> <li>2. Practice               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enneagram</li> <li>- The study on the appearance and body shape of participants and their psychological characteristics</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Research tool: The relationship between appearance management, performance and job efficiency of firms</li> <li>- Statistical tool: Importance of appearance</li> <li>- Drawing tool: Image of the appearance management of executives of large corporations in Korea</li> <li>- Supplies: Enneagram, appearance and body analysis handout</li> </ul>
Finish	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussions among participants on the contents of the 1 session</li> <li>- Notice of fashion therapy program 2 session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positive feedback provision</li> </ul>

로 구성하였다. 마무리 단계는 실습한 내용에 대해 강사와 참가자별로 토론을 나누어 참가자들의 정서를 긍정적인 방향을 도모하도록 노력하였으며, 3회기에 배울 내용은 무엇인지에 대해 간략히 설명하며 마무리하였다. 패션테라피 프로그램 2회기 준비물은 파워포인트 프레젠테이션 강의 자료, 퍼스널 컬러 진단 키트, 거울이다.

#### 4) Complementary body shape and personal styling program

패션테라피 프로그램 3회기의 도입 단계는 강사와 참가자의 인사를 실시하고, 3회기에서 배울 내용에 대해 간략히 언급하며 선택하는 의상에 따라 심리적 특성을 알아보는 심리테스트로 구성하였다(Table 6). 전개 단계는 ‘체형 보완 및 퍼스널 스타일링’이란 교육주제로 남성의 신체 부위(상체, 하체, 키, 어깨, 허

리, 배, 다리, 얼굴)별 보완할 수 있는 체형 스타일링과 1회기에서 외모 및 신체 고민에 관한 참가자의 고민을 해결하기 위한 퍼스널 스타일링의 내용으로 구성된 파워포인트 프레젠테이션 자료를 활용하여 이론 교육을 실시하였다. 실습은 본 연구자가 사전에 준비한 패턴과 핏, 컬러가 모두 다른 남성 셔츠 15벌을 두고 참가자가 자신의 체형과 퍼스널 컬러에 어울리는 셔츠를 찾아 착용하여 자신에게 어울리는 스타일을 직접 알아보도록 한 뒤, 이에 대해 피드백을 공유하는 것으로 구성하였다. 이 과정에서 강사는 1회기 때 기록한 참가자의 외모와 신체에 대한 고민을 해결함과 동시에 그들이 선호 및 추구하는 스타일과 이미지를 탐색하도록 어떠한 셔츠와 옷이 어울리는지 설명해주며, 참가자별로 퍼스널 스타일링에 대한 의견을 적극적으로 나누도록 장려하였다. 마무리 단계는 3회기 학습 내용을 요약하며 재정리한 뒤 4회기에 배울 내

&lt;Table 5&gt; Outline of fashion therapy program 2 session

Fashion therapy program 2 session			
Learning objective	Image perception differences by jacket, shirt, tie color cody, search of personal color		
Step	Time (Minute)	Educational content	Tool or remarks
Introduction	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exchange greetings</li> <li>- Explanation of fashion therapy program 2 session</li> <li>- Quiz</li> </ul>	- Raise tie
Development	40	2. Lecture <ul style="list-style-type: none"> <li>- The differences in the perception of images of male workers capacity, dignity, favorites according to the styling of jacket, shirt, tie colors to improve the social performance of male workers</li> <li>- A study on the relationship between color and psychology and the cases of male broadcasters and general male workers color styling</li> <li>- Color coordination and image making</li> </ul> 2. Practice <ul style="list-style-type: none"> <li>- Search of personal color</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Research tool: The difference of image perception according to jacket, shirt, tie color scheme styling of male workers</li> <li>- Drawing tool:               <ul style="list-style-type: none"> <li>① A case study of korean male broadcasters using the psychology of color</li> <li>② Image making using colors a case of general men</li> <li>③ Personal color cases: Domestic female celebrities and women in the general public</li> </ul> </li> <li>- Supplies: Mirrors, personal color kit</li> </ul>
Finish	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussions among participants on the contents of the 2 session</li> <li>- Notice of fashion therapy program 3 session</li> </ul>	- Positive feedback provision

용과 더불어 4회기에서 실습할 패션 스타일링 쇼를 위해 이제껏 배운 퍼스널 컬러, 체형 보완, 퍼스널 스타일링에 대한 내용을 활용하는 셀프 코디네이션을 해 올 것을 공지하며 마무리하였다. 패션테라피 프로그램 3회기 준비물은 파워포인트 프레젠테이션 강의 자료, 남성 셔츠 15벌, 거울, 퍼스널 스타일링 유인물이다.

##### 5) Image-making program using nonverbal elements

패션테라피 프로그램 4회기의 도입 단계는 강사와 참가자의 인사를 실시하고, 4회기에서 배울 내용에 대해 간략히 언급하였다(Table 7). 전개 단계는 ‘비언어적 요소를 활용한 이미지 메이킹’이란 교육주제로 목소리와 소통의 기술, 제스처, 감사 표현 등의 비언어적 요소를 활용하여 남성의 사회적 경쟁력과 성과

를 창출하도록 도움을 줄 수 있는 내용으로 구성된 파워포인트 프레젠테이션 자료를 활용하여 이론 교육을 실시하였다. 실습은 패션 스타일링 쇼와 상호평가의 실습 활동을 진행하였으며, 패션 스타일링 쇼는 체형 보완, 퍼스널 컬러 및 스타일링을 통해 사회적 성과 창출에 도움을 줄 수 있는 긍정적 이미지를 형성하기 위한 셀프 코디네이션에 대해 참가자별로 발표하는 것으로 구성하였다. 이 과정에서 강사는 각 참가자별로 셀프 코디네이션에 대해 서로 긍정적인 피드백을 제공하도록 상호평가를 나누도록 장려함으로써 참가자들이 자신의 퍼스널 스타일링을 인지하며, 서로 피드백을 교환하며 긍정적 정서를 향상시킬 수 있도록 노력하였다. 마무리 단계는 4회기 학습 내용을 요약한 뒤 참가자에게 패션테라피 프로그램을 수강하며 느낀 점과 보완해야 할 부분에 대하여 토론을 실시하였으며, 이후 신체이미지와 자아존중감의 사후 검사

&lt;Table 6&gt; Outline of fashion therapy program 3 session

Fashion therapy program 3 session			
Learning objective	Body type supplementation styling and personal styling		
Step	Time (Minute)	Educational content	Tool or remarks
Introduction	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exchange greetings</li> <li>- Explanation of fashion therapy program 3 session</li> <li>- Psychological test</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raise tie</li> <li>- Inducement of program interest</li> <li>- Drawing tool: Psychological test</li> </ul>
Development	40	3. Lecture <ul style="list-style-type: none"> <li>- Body type supplementation styling</li> <li>- T.P.O. styling</li> <li>- Personal styling</li> </ul> 2. Practice <ul style="list-style-type: none"> <li>- Search of personal color</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Research tool: Body classification of adult males</li> <li>- Reading tool: T.P.O. styling case</li> <li>- Drawing tool:               <ul style="list-style-type: none"> <li>① Styling by body part of males</li> <li>② Body shape supplement styling image of male workers</li> </ul> </li> <li>- Supplies: Mirrors, 15 shirts, personal styling handout</li> </ul>
Finish	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussions among participants on the contents of the 3 session</li> <li>- Notice of fashion therapy program 4 session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positive feedback provision</li> <li>- Notice of self coordination</li> </ul>

&lt;Table 7&gt; Outline of fashion therapy program 4 session

Fashion therapy program 4 session			
Learning objective	Image making using nonverbal elements		
Step	Time (Minute)	Educational content	Tool or remarks
Introduction	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exchange greetings</li> <li>- Explanation of fashion therapy program 4 session</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raise tie</li> </ul>
Development	40	4. Lecture <ul style="list-style-type: none"> <li>- Image making of male workers</li> </ul> 2. Practice <ul style="list-style-type: none"> <li>Self coordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Research tool: The law of mehrabian</li> <li>- Video tool: Global large company CEO gesture</li> <li>- Reading tool: Article of global large company CEO gesture</li> <li>- Drawing tool:               <ul style="list-style-type: none"> <li>① Eyes, facial expressions, posture, communication skills image</li> <li>② Image data by gesture characteristics</li> </ul> </li> <li>- Supplies: Mirrors, handout of self coordination</li> </ul>
Finish	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussions among participants on the contents of the 4 session</li> <li>- End of fashion therapy program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positive feedback provision</li> <li>- Supplies: Questionnaire of body image and self-esteem</li> </ul>

를 실시하는 것으로 구성하였다. 패션테라피 프로그램 4회기 준비물은 파워포인트 프레젠테이션 강의 자료, 거울, 셀프 코디네이션 상호평가 유인물, 신체이미지와 자아존중감 설문지이다.

## V. Conclusion

본 연구는 외모가 사회적 경쟁력으로 대두되고 있는 현대사회에서 직장인 남성의 사회적 성과와 사회적 능력 등 사회적 경쟁력을 강화시키고, 긍정적 정서를 향상시킬 수 있는 외모관리 방안으로 직장인 남성의 신체이미지와 자아존중감 향상을 위한 패션테라피 프로그램을 개발하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 직장인 남성이 요구하는 패션테라피 프로그램의 교육내용에 대한 심층 면접 조사 결과의 주요 키워드는 ‘긍정적 이미지 메이킹’, ‘사회적 성과 창출’, ‘퍼스널 스타일링’ 이 도출되었다. 이를 통해 본 연구의 직장인 남성이 필요로 하는 외모를 관리하는 교육프로그램의 내용으로 주로 비즈니스 세계에서 사회적 성과와 경쟁력을 강화시킬 수 있는 이미지 메이킹에 대한 내용과 자신의 체형을 보완하거나, 더욱 어울리는 스타일을 찾기 위한 스타일링에 관한 내용을 필요로 함을 알 수 있다.

둘째, 본 연구의 직장인 남성을 대상으로 패션테라피 프로그램 인식에 대해 설문 조사를 실시한 결과, 외모를 관리하는 이유는 자기만족을 위하거나 주로 타인에게 멋져 보이고 싶은 경향이 있었다. 가장 많이 시도하고 가장 효과적이라고 인식한 외모관리의 방법은 타인 또는 주변 지인의 조언으로 나타났으며, 특히 직장인 남성은 일상생활과 중요한 비즈니스 상황 또는 행사를 위해 외모를 관리하는 경향이 있었다. 이러한 결과는 직장인 남성의 외모관리는 주로 비즈니스 세계에서 자신의 외모에 대한 타인의 시선을 의식함과 더불어 자기만족을 위한 이유에서 기인한다고 볼 수 있다.

셋째, 패션테라피 관련 문헌 고찰과 본 연구의 설문 및 심층 면접 조사 결과를 바탕으로 의류학 전공 교수 1인의 타당도 검증 받은 후 직장인 남성 2명을 대상으로 시범 교육을 실시하여 프로그램에 문제가 없음을 확인한 뒤 최종 패션테라피 프로그램을 다음

과 같이 개발하였다. 패션테라피 프로그램의 회기 및 시간은 주 1회의 총 4회기로 60분이며, 프로그램의 기틀은 도입 단계와 전개 단계, 마무리 단계로 구성하였다. 패션테라피 프로그램의 교육 형태는 이론 교육과 실습의 두 가지 형태이며, 파워포인트 프레젠테이션 자료를 활용하였고, 물리적 환경은 좌석을 원형으로 배치하였다. 패션테라피 프로그램의 교육내용은 1회기의 경우 ‘직장인 남성의 외모관리 필요성’이란 주제로 이론 교육을 실시한 뒤 참가자의 외모와 신체에 대한 고민을 알아보는 실습을 실시하는 것으로 구성하였다. 2회기의 교육내용은 ‘남성복의 배색 코디별 이미지 지각 차이와 퍼스널 컬러 찾기’에 대해 학습하고, 참가자의 퍼스널 컬러를 알아보는 것으로 구성하였다. 3회기의 교육내용은 ‘체형 보완 및 퍼스널 스타일링’으로 직장인 남성의 체형 보완 스타일링과 자신에게 어울리는 퍼스널 스타일을 알아가는 것으로 구성하였다. 4회기의 교육내용은 ‘비언어적 요소를 활용한 이미지 메이킹’의 교육주제로 비언어적 요소를 활용해 사회적 성과나 긍정적인 이미지를 구축할 수 있는 방법에 대해 알아보았다.

종합적으로 본 연구는 현재까지 여성의 심리적 지료를 목적으로 많은 연구가 진행되었던 패션테라피 프로그램의 연구를 직장인 남성의 사회적 경쟁력과 더불어 긍정적 정서 향상에 도움이 될 수 있는 패션테라피 프로그램으로 개발하였다는 것에 큰 의의가 있다고 할 수 있다. 특히 본 연구는 직장인 남성이 부담을 느끼지 않고 흥미를 느끼며 기업에서도 적용가능한 전문적인 패션테라피 프로그램의 개발을 위해 그들이 필요로 하는 패션테라피 관련 인식과 요구도를 양적 및 질적으로 파악하여 이를 패션테라피 프로그램의 개발에 반영하는 분석적 체계를 가진 연구로 진행하였다.

하지만 본 연구는 대구경북 지역에 소재한 직장인 남성만을 대상으로 하였기에 다양한 분야의 직장인의 수요를 반영하지 못하였으므로 결과의 일반화에 주의가 요구된다. 따라서 향후 연구에서는 여러 지역의 직장인 남성의 사회적 경쟁력 강화를 위한 외모관리나 패션의 필요성과 요구를 직종별로 세분화하고 구체화하여 패션테라피 프로그램 관련 인식과 요구도를 파악한다면 프로그램 관련하여 더욱 다양한 교육 요구도가 도출될 수 있을 것이라 생각된다. 특히 본 연구

는 직장인 남성을 대상으로 패션테라피 프로그램을 개발하여 대구경북 지역의 기업인 5명과 대학교 교원 6명을 대상으로 적용한 결과, 신체이미지와 자아존중감이 향상되었다. 하지만 기업인과 교원의 인구통계적 특성과 직업의 특성 차이로 인해 결과의 일반화에 주의가 요구되어 본 연구에서는 다루지 않았으므로, 향후 연구는 넓은 표본수를 확보하여 더 많은 직장인 남성을 대상으로 패션테라피 프로그램의 개발과 효과 검증이 진행되는 연구가 진행될 수 있기를 기대한다.

## References

- Baek, S. Y. (2016). *Analysis of differences among participation motives, exercise satisfaction and exercise adherence for participants of fitness center based on body-image*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior, 12*(2), 209-213. doi:10.1089/cpb.2008.0228
- Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1992). You look "mahvelous": The pursuit of beauty and the marketing concept. *Psychology and Marketing, 9*(1), 3-15.
- 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.
- Choi, K. S. (2007). Self-esteem and positive psychology. *Stress, 51*(3), 205-214.
- Han, H. J., & Suh, Y. S. (2013). A study about how child care directors make decisions during their operating hours. *Korean Journal of Childcare and Education, 9*(3), 147-169.
- Heo, J. R., & Jeong, E. Y. (2010). The effect of beauty therapy program on depression and stress in middle-aged women. *The Journal of Cosmetological Science, 6*(1), 73-78. doi:10.15810/jic.2010.6.1.010
- Jang, H. S., & Lee, J. M. (2014). Body image and appearance behaviors on men aged between 20 and 39 influence on their performance on their tasks. *Korean Journal of Aesthetics and Cosmology, 13*(6), 805-812.
- Je, G. Y. (2012). *A costume therapy program construction using an exploratory research -Aiming at married women with depression and women with mental disease*. Unpublished doctoral dissertation, Busan University, Busan, Korea.
- Jeong, H. J. (2018). *Effect of dance program on self-esteem: Application of meta-analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Sejong University, Seoul, Korea.
- Jeong, S. J., & Chu, M. S. (2011). The effects of somatotype, self-esteem, body satisfaction and body image on clothing attitude -Focused on male and female college students-. *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association, 13*(3), 117-133.
- Jeong, Y. S. (2018). *A study on the relationship between market segmentation, self-esteem and quality of life according to visitors' lifestyle*. Unpublished doctoral dissertation, Honam University, Gwangju, Korea.
- Jung, Y. K. (2007). *A study of appearance management behavior and physical image of the men in 20s and 30s in accordance with the body mass index and the current status of weight control*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.
- Kim, B. J. (2017). The effect of body image recognition on self esteem and body esteem among female college students. *Journal of Wellness, 12*(1), 273-283. doi:10.21097/ksw.2017.02.12.1.273
- Kim, B. Y. (2016). *Fashion therapy*. Seoul: Knowledge and Sensibility.
- Kim, H. L. (2014). The effects of sociocultural effects, BMI, body image, and body dissatisfaction on self esteem in adolescents. *Young Facilities And*



- Environment*, 12(4), 175-182.
- Kim, J. H., & Park, E. A. (2017). Difference in mediation effect of objectified body consciousness in the relationship of success desire and plastic surgery between women and men in 30s. *The Women's Studies*, 92(1), 113-135. doi:10.33949/tws.2017.92.1.005
- Kim, K. R. (2014). *A study on the beauty cure manual for the mitigation of melancholy, stress and self-esteem*. Unpublished doctoral dissertation, Youngsan University, Yangsan, Korea.
- Kim, M. H. (2018). *A study of the effects creativity and personality on self-esteem and self-efficacy -Focusing on participation in after-school beauty education*. Unpublished doctoral dissertation, Westminster Graduate School of Theology, Yongin, Korea.
- Kim, M. J., & Lee, Y. A. (2018). The effect of body images about psychological stability on 20 years: Moderating effects of the between gender. *The Korean Society of Beauty and Art*, 19(2), 283-291.
- Kim, M. S., & Chung, J. C. (2017). A study an appearance management behavior and body image satisfaction according to dietary life habit and body shape classification in female college students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 11(1), 1-11. doi:10.21184/jkeia.2017.01.11.1.1
- Kim, S. H. (2011). *The effects of self-esteem and adult attachment of employees on interpersonal relationship problems*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Kim, S. K. (2018). *Development and application of business ethics education programs for sustainable growth of fashion companies*. Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu, Korea.
- Kim, Y. R. (2010). *A study on the development of self-beauty program for beauty psychological therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Seokyeong University, Seoul, Korea.
- Kim, Y., & Lee, J. N. (2009). The effect of socio-cultural pressure and objectified body consciousness on appearance management behavior for male adults. *Journal of the Korea Society Beauty and Art*, 10(1), 153-167.
- Lee, E. O., & Lee, Y. J. (2016). Multidimensional body image, self-esteem, clothing benefits sought, and body image after breast cancer by the surgical subgroups among breast cancer survivors. *The Research Journal of the Costume Culture*, 24(6), 886-902. doi:10.29049/rjcc.2016.24.6.886
- Lee, K. E. (2014). The effect of a beauty education program on body image and self-esteem in females. *The Journal of the Korean Society of Knit Design*, 12(1), 18-24. doi:10.35226/kskd.2014.12.1.18
- Lee, M. G. (2015). Effect of sociocultural attitude toward appearance on body image and appearance management behavior of new middle-aged women. *Journal of Korean Institute of Culture Product Art & Design*, 42, 167-180.
- Lee, S. E. (2018). *Protocol development of the study of fashion therapy mechanism*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul University, Seoul, Korea.
- Lee, S. E., Lee, Y. R., & Ha, J. S. (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
- Lim, H. J. (2014). *The development and effectiveness of a make-up therapy program enhancing positive self-image*. Unpublished doctoral dissertation, Chung-Ang University, Seoul, Korea.
- Park, H. M. (2012). *The relationship of participation motivation in lifelong education to self-esteem and life satisfaction among company employees*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.
- Park, H. R. (2007). *Appearance management typology & the related factors in 20-30's male consumer*.

- Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, Korea.
- Park, H. S., & Lee, J. J. (2002). Fashion program of affirmative self-formation for mental retarded people. *Journal of Fashion Design*, 2(1), 61-76.
- Park, J. H., & Choi, S. M. (2018). The mediating effects of body image on the relationship between sports participants' positive illusions and appearance satisfaction. *Journal of Wellness*, 13(3), 321-333. doi:10.21097/ksw.2018.08.13.3.321
- Park, J. W. (2016). The impact of quality of life, self-esteem and body image on life satisfaction of college students majoring in beauty. *Journal of Investigative Cosmetology*, 12(2), 165-173. doi:10.15810/jic.2016.12.2.008
- Park, K. S. (2018). *A study on the effect of beauty education program for the improvement of depression and self-esteem of the patient with schizophrenia*. Unpublished doctoral dissertation, Dongduk Women's University, Seoul, Korea.
- Park, S. T., & Lim, S. O. (2017). Structural correlations of psychological anxiety, appearance-oriented attitude, self-esteem and behavioral problems: Multi-group analysis in gender and grade level. *International Journal of Contents*, 17(2), 449-466. doi:10.5392/JKCA.2017.17.02.449
- Shin, H. Y. (1999). *Effect on self-esteem and emotion of changes in the self-appearance image of psychiatric patients through the fashion therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Konkuk University, Seoul, Korea.
- Yang, S., & Choi, Y. S. (2000). Effects of training grooming skills to chronic schizophrenic inpatients on improving satisfaction on self-appearance, self-esteem, and interpersonal relationship. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9(3), 368-380.
- 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. doi:10.7741/rjcc.2015.23.1.085
- Yoo, H. (2010). *The professional image and strategic appearance management in workplace*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea.