

중장년의 외모 만족도, 대인관계가 삶의 만족도에 미치는 영향

유지후¹, 조성제^{2*}

¹동방문화대학원대학교 박사과정, ²동방문화대학원대학교 교수

The Effect of Appearance Satisfaction, Interpersonal Relationships on Life Satisfaction of Middle-Aged People

Ji-Hu Yu¹, Sung-Je Cho^{2*}

¹Dongbang Culture Graduate School Student

²A Professor at the Graduate School of Oriental Culture

요약 본 연구는 중장년의 외모 만족도와 삶의 만족도의 영향 관계와 대인관계의 매개효과를 검증하여 중장년의 삶의 만족도를 높이기 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다. 조사대상자는 50세~64세의 중장년으로 자료수집은 수도권(서울, 경기)을 중심으로 2021년 8월 15일부터 10일간에 걸쳐 온·오프라인 설문을 통해 수집하였다. 분석을 위해 통계프로그램 SPSS WIN 25.0과 PROCESS MACRO를 활용하였으며, 분석방법은 빈도분석, 기술통계 분석, 상관관계 분석, PROCESS MACRO Model Number 4, Bootstrapping을 실시하였다. 연구결과는 첫째, 중장년의 외모 만족도는 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 외모 만족도와 삶의 만족도와 관계에서 대인관계는 부분매개효과가 나타났다. 이러한 결과를 토대로 중장년의 삶의 만족도 증진에 있어 외모 만족도와 대인관계를 높일 수 있는 실천적·정책적 제언을 제시하였다는 점에서 의미를 갖는다.

키워드 : 중장년, 외모 만족도, 대인관계, 삶의 만족도, 매개효과

Abstract The purpose of this study is to provide basic data to increase life satisfaction of middle-aged people by verifying the influence relationship between appearance satisfaction and life satisfaction and the mediating effect of interpersonal relationships. The subjects of the survey were middle-aged people aged 50 to 64, and data were collected through online and offline surveys for 10 days from August 15, 2021, focusing on the metropolitan area. Frequency analysis, descriptive statistics analysis, correlation analysis, PROCESS MACRO Model Number 4, and Bootstrapping were conducted using statistical programs SPSS WIN 25.0 and PROCESS MACRO. The results of the study showed that first, the appearance satisfaction of the middle-aged had a positive (+) effect on life satisfaction. Second, interpersonal relationships had a partial mediating effect. Based on the results, it is meaningful in that it presented practical and policy suggestions that can increase appearance satisfaction and interpersonal relationships in improving life satisfaction of middle-aged people.

Key Words : Middle-aged, Appearance satisfaction, Interpersonal relationships, Life satisfaction, Mediating effects

*Corresponding Author : Sung-Je Cho(chosj715@hanmail.net)

Received August 9, 2023

Accepted September 20, 2023

Revised August 22, 2023

Published September 28, 2023

1. 서론

미(美)에 대한 동경은 인간의 본원적인 욕망에 속한다. 동양에서는 인간이 추구해야 할 최고의 덕목으로 진선(眞善)과 더불어 미(美)를 꼽는다. 이처럼 미(美)에 대한 추구는 인간의 본능적 표현이자, 내외적으로 인간을 아름다운 존재로 만들어주며, 삶의 질을 높여주는 가치라고 할 수 있다.

중장년기는 주된 일자리에서 퇴직하는 등 노년기의 생애 변화에 대비하는 연령대로[1] 신체 능력의 저하로 건강이 약화 되고, 경제활동에서 점차 물러나게 되면서 사회적 관계도 축소된다. 그리고 배우자 사망, 자녀의 분가 등으로 가족관계가 변화되면서 삶의 만족도가 낮아지게 된다. 따라서 중장년기에 접어들면서 경험하게 되는 생애 변화를 고려하여 이들의 삶의 만족도를 높일 수 있는 방안을 찾는 것이 중요한 과제이다.

삶의 만족도란 요즘 환경의 변화에 잘 적응하고 사람들과의 관계에 만족하며 자신의 활동상태 등에 만족하는 삶이라고 할 수 있다. 이와 같은 삶의 만족도를 높이는 요인 중 최근에 외모 만족도가 삶의 질을 높일 수 있는 요인으로 부각 되고 있다[2]. 외모 만족도는 자신 신체에 대한 느낌이나 태도로 스스로 지각하는 주관적인 평가에 의한 만족도이다[3]. 현대인에게 있어 외모는 타인에게 자신을 알리는 수단이며 서로 간 우열과 성패를 좌우하고 능력을 판단할 수 있는 사회적 지표로서의 기준이 되고 있다[4]. 다양한 미디어와 인터넷의 발달로 외모에 관한 관심은 이제 젊은 세대에서 노년층에 이르기까지 모든 세대에게 중요한 사회적인 영향력과 경쟁력으로 대두되면서 이에 대한 중요성이 점점 더 관심이 고조되고 있다. 외모 만족도의 향상은 곧 경쟁력이라는 사회적 관념 때문에 사회생활에서 중요한 부분을 차지하고 있으며, 젊은 세대뿐만 아니라 중장년층에서 노년층까지도 여기에 많은 시간과 비용을 투자하여 외모에 관한 경쟁력을 높이기 위해 노력하고 있다[5].

중장년층은 50대~65세를 의미하며 이들은 경제발전과 민주화, IMF 외환위기, 경제위기를 모두 경험하거나 일부를 경험한 세대이다. 이들은 다른 세대에 비해 소비 지출이 가장 많고 노동시장에서의 강제적 퇴직을 경험하기도 했다[6]. 즉, 중장년층은 사회적, 정신적, 신체적으로 큰 변화를 겪게 되는 시기로 심리적 허탈감을 느끼고, 삶에 대한 목표와 현실의 차이로 인해 다음 세대에 대해 사

회적 주도권을 전수하면서 인생의 전성기에서 내려와야 하는 정서적 혼란을 겪는다[4]. 또한, 중장년기에 이르게 되면 노화와 면역 물질의 기능이 감소 되며 질병 혹은 스트레스에 대한 저항력이 낮아지는 등 다양한 신체 변화를 겪게 된다[7]. 그러나 디지털 미디어의 영향으로 중장년층에서도 달라지는 신체적 변화에 민감하게 되고 신체적 노화를 감지하여 실제 나이보다 젊어 보이길 원하는 외모에 더욱 큰 가치를 두고 있다. 최근에는 외모에 관한 관심이 젊은 층에 국한되지 않고 중장년층, 노년층까지 확산되면서 사회 전반의 화두가 되고 있다[8].

노화로 인한 신체의 변화가 본격적으로 시작되는 중장년층에게 있어 자연스러운 노화 현상은 외모에 대한 만족도를 낮추고 이를 부정적으로 인식하여 삶의 만족도를 낮출 수 있다. 선행연구에 따르면, 외모에 대한 만족도가 높을수록 자신의 현재 삶에 대해 긍정적으로 생각하게 하고 삶의 질을 높이기 위해 필요한 요인으로 나타났다[9-11]. 또한 외모를 중요하게 여기는 사회 현상은 성과 연령을 초월하여 나타나며, 대인관계에도 영향을 미쳐[10,12,13], 외모 만족도가 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이러한 선행연구와 사회적 상황을 고려할 때, 중장년층의 삶의 만족도 영향요인으로서 신체 건강, 정신건강 이외에도 개인의 외모 만족에 관심을 가질 필요가 있다.

이러한 외모에 대한 만족도는 대인관계와도 이어진다. 대인관계란 자신의 환경을 둘러싸고 있는 구성원들과 맺고 있는 사회적 상호작용으로 정의되는데[14] 특히 중장년층은 활발하게 사회 활동하는 시기로 많은 사람과 접촉하며 대인관계를 유지하고 필요에 따라서는 대인관계가 확대되는 등 사회적 역할과 참여가 날로 증가한다[15]. 또한, 스스로 외모에 관심을 쏟는 이유 중 하나는 타인에게 호감을 주고 친밀감을 형성하여 집단 내 수용도를 높이고자 하는 본질적 욕구에서 나타난다고 할 수 있다[16].

뿐만 아니라 중장년기의 경우 전 생애에서 사회적 관계가 가장 넓어지는 시기로 외모에 따라 대인관계 성향이 달라질 수 있다. 그리고 외모에 대한 주관적인 판단은 타인과 자신을 비교하면서 형성되기 때문에 외모가 사회적 인정과 소통으로 작용하여 대인관계에 영향을 미친다[17]. 그러나 외모만족도와 대인관계의 영향 관계에 대한 선행연구는 주로 젊은 세대인 청년층을 대상으로 한 연구가 많이 이루어지고 있다. 남자대학생들의 경우 정상 체중일수록, 체형에 대해 비판하다고 인식할수록, 신체에

만족할수록 대인관계 성향이 높아졌다[18]. 여대생 역시 스스로에 대한 외모 평가와 신체에 대한 만족도가 자아존중감을 높임을 확인하였고 대인관계 형성에도 유의한 영향이 있다고 밝혀졌다[19]. 이러한 결과는 외모 만족도에 대한 만족이 높을수록 대인관계에서 발생하는 부정적인 문제는 낮아졌다고 한 Jung[20]의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이처럼 외모에 대한 만족도는 개인이 사회에서 타인과 관계를 맺을 때 나타나는 행동에 영향을 미치며, 대인관계 중에서도 특히 사회적 성향에 지대한 영향력을 미친다[21].

그동안 외모 만족도와 대인관계에 관한 연구는 외모에 관심이 많은 것으로 보이는 젊은 층을 대상으로 이루어진 반면, 인생 최고의 절정기로 생애과정에서 사회적 역할 수행이 가장 큰 중장년층을 대상으로는 외모 만족도와 대인관계의 영향 관계에 관한 연구가 충분히 이루어지지 않았다. 중장년기는 사회적으로 폭넓은 대인관계가 요구되는 시기로 그에 상응해 역량을 발휘하지 못할 시 인간관계에서의 결핍을 불려와 불안이나 좌절감과 같은 정신건강을 해치는 근원이 될 수 있다[12]. 또한, 개인의 대인관계 역량은 사회생활에 있어 중요하게 요구되는 역량 중 하나로[23] 이 시기의 대인관계가 원만하게 형성되지 못하면 이후 시기인 노년기에서 사회생활에 있어 부적응을 일으킬 수 있다.

따라서 긍정적 대인관계는 그 관계가 만족스럽고, 신뢰가 형성되며 이는 심리적 안정감에 영향을 주는 요인으로 작용한다[24]. 개인은 대인관계에서의 만족도를 통해 타인으로부터 인정 및 지지, 애정을 받고 있음을 느끼며, 타인과의 교류와 유사한 감정을 통해 진정한 나를 발견하고 자아를 성취하여 궁극적으로 삶의 만족도를 높게 느낄 수 있다[25]. 중년 남녀를 대상으로 한 대인관계와 삶의 만족도와의 관계에 관한 선행연구를 살펴보면 가정에서의 소외감, 직장에서의 상실감을 느끼는 중년기에 대인관계를 통하여 스스로 재발견하고 인생의 보람을 느끼으로써 삶의 만족도가 높아진다[26]. Lim et al.,[27]은 중고령자의 삶의 만족에 대하여 중년적 분석을 수행한 연구에서 삶의 만족도와 대인관계 능력이 서로 영향을 주고받는 요인임을 밝혔다. 특히 나이가 들수록 대인관계를 통해 심리-정서적 안정감을 얻고, 조절하는 것이 삶의 만족에 중요한 영향을 미친다고 하였다.

이에 본 연구에서는 외모 만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향 관계에 있어 대인관계가 어떠한 매개 역할을

하는지에 대해 살펴보고자 한다. 이를 통해 중장년층이 자신의 삶에 만족할 수 있도록 외모 만족도를 높일 수 있는 방안을 찾아보고 대인관계 도모를 통한 삶의 만족도 증진 방안을 모색하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구모형 및 연구가설

2.1.1 연구모형

본 연구는 중장년의 외모 만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향 관계와 대인관계의 매개효과를 검증하기 위한 목적이 있다. 이에 아래와 같은 도식을 제시하였다.

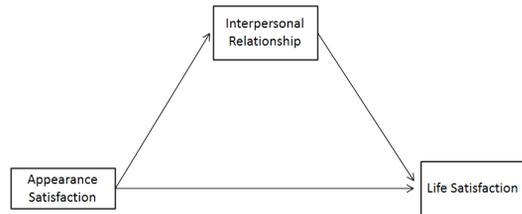


Fig. 1. Research model

2.1.2 연구가설

연구모형을 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 〈가설 1〉 중장년의 외모 만족도가 높을수록 삶의 만족도는 높아질 것이다.
- 〈가설 2〉 중장년의 외모 만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 대인관계는 매개할 것이다.
 - 〈가설 2-1〉 중장년의 외모 만족도가 높을수록 대인관계는 높아질 것이다.
 - 〈가설 2-2〉 중장년의 대인관계가 높을수록 삶의 만족도는 높아질 것이다.

2.2 조사대상자 및 자료수집방법

본 연구는 그동안 이루어진 외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도와의 관계를 규명한 연구는 주로 여성 혹은 젊은 층을 중심으로 이루어졌다. 이러한 선행연구의 틀에서 벗어나 생애과정에서 사회적 역할 수행이 가장 큰 중장년층을 조사대상자로 선정하여 선행연구의 공백을 채우고자 한다. 분석을 위해 자료수집은 수도권(서울, 경기)에 거주하고 있는 중장년을 중심으로 2021년 8월 15일 17:00부터 25일 09:00까지 10일간에 걸쳐 면접조사 100

부, 인터넷 조사 250부, 인터넷은 네이버를 이용해 설문지를 배포하고 수거하였다. 설문은 자기기입식 면접조사 방식으로 진행하였으며, 인터넷 조사는 SNS를 활용하여 배포하고 수거하였다. 수거된 자료 중 무응답 및 이상 응답 30부를 제외한 총 320부를 분석에 활용하였다. 조사 대상자인 중장년의 인구사회학적 특성에 대한 응답 비율은 다음과 같다. 먼저, 성별은 남성 32.2%, 여성 67.8%, 최종학력은 고졸 이하 29.4%, 대졸 이상 70.6%, 소득수준은 하 24.1%, 중 39.6%, 상 36.3%, 결혼 여부는 미혼 5.9%, 기혼 94.1%로 나타났다.

2.3 측정 도구

2.3.1 삶의 만족도

삶의 만족도는 Kim[28]가 개발한 척도를 수정한 문항을 분석에 활용하였다. 삶의 만족도 척도는 총 13문항으로 구성되었으며, 문항 간 상관계수는 모두 .40 이상으로 모든 문항은 삶의 만족도 측정에 문제가 없음을 확인하였으며, 13문항 모두를 활용하여 분석하였다. 모든 문항은 5점 리커트 척도로 구성되어 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. 삶의 만족도 문항의 신뢰도는 Chronbach Alpha 값은 .896로 나타났다.

2.3.2 외모 만족도

외모 만족도는 Ahn[29]과 Kim et al.,[30]의 연구에서 사용한 문항을 발췌하여 Yoo[2]의 연구에서 수정·보완하여 사용한 측정 문항을 활용하였다. 외모 만족도 척도는 총 11문항으로 구성되었으며, 문항 간 상관계수가 .40 미만으로 측정에 있어 측정 도구의 신뢰도를 저해시키는 3문항을 제외하고 8문항을 최종 분석에 활용하였다. 모든 문항은 5점 리커트 척도로 구성되어 점수가 높을수록 외모에 대한 만족도가 높음을 의미한다. 외모 만족도 문항의 신뢰도는 Chronbach Alpha 값은 .878로 나타났다.

2.3.3 대인관계

대인관계는 Schlein & Guermey[31]의 대인관계능력 검사 척도를 Lee[32]가 재구성한 문항을 분석에 활용하였다. 대인관계 척도는 총 21문항으로 구성되었으며, 문항 간 상관계수가 .40 미만으로 측정에 있어 측정 도구의 신뢰도를 저해시키는 3문항을 제외하고 19문항을 최종 분석에 활용하였다. 모든 문항은 5점 리커트 척도로 구성되어 점수가 높을수록 대인관계가 좋음을 의미한다. 대인

관계 문항의 신뢰도는 Chronbach Alpha 값은 .922로 나타났다.

2.4 분석방법

본 연구의 목적을 달성하기 위해 SPSS WIN 25.0 프로그램과 Hayes[33]의 PROCESS MACRO를 활용하였다. PROCESS MACRO는 매개효과 분석에 있어 한 번의 모델링을 통해 결과를 도출할 수 있는 프로그램으로 분석에 있어 번거로움을 최소화 할 수 있고, sobel test에 비해 상대적으로 정확성이 높은 Bootstrapping 기법을 통해 매개변수의 간접효과 유의성을 검증하는 장점을 지니고 있다[33]. 이를 통해 다음과 같은 분석을 실시하였다. 첫째, 조사대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변수의 기술통계량을 살펴보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 주요 변수의 관련성 및 상관계수를 살펴보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째, 외모 만족도와 삶의 만족도와와의 관계와 대인관계의 매개효과 검증을 위해 PROCESS MACRO Model Number 4를 활용하여 분석을 실시하였고, 대인관계의 간접효과 유의성 검증을 위해 Bootstrapping 기법을 활용하였다.

3. 연구결과

3.1 기술통계 분석

외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도의 기술통계 분석결과는 Table 1과 같다. 먼저, 독립변수인 외모 만족도의 평균점수는 2.832(표준편차= .695), 매개변수인 대인관계의 평균점수는 3.540(표준편차= .466), 종속변수인 삶의 만족도의 평균점수는 3.481(표준편차= .574)로 나타났다. 모든 변수의 왜도와 첨도는 절대값을 기준으로 2와 4를 초과하지 않아 정규성을 확보했다.

Table 1. Characteristics of major variables (n=320)

Variable	Mean	S.D	Skew	Kurt
Appearance Satisfaction	2.832	.695	.261	.104
Interpersonal Relationship	3.540	.466	.406	.626
Life Satisfaction	3.481	.574	.154	.218

3.2 상관관계 분석

외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도의 상관관계 분

석결과는 Table 2와 같다. 먼저, 독립변수인 외모 만족도는 대인관계($r=.242, p<.01$), 삶의 만족도($r=.257, p<.01$)와 정(+)의 관계가 나타났다. 매개변수인 대인관계는 삶의 만족도($r=.706, p<.01$)와 정(+)의 관계가 나타났다. 이러한 결과를 통해 외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도는 서로 간 정(+)의 관련성이 있음을 확인했다.

Table 2. Correlation among major variables

Variable	Coefficient		
	Appearance Satisfaction	Interpersonal Relationship	Life Satisfaction
Appearance Satisfaction	1		
Interpersonal Relationship	.242**	1	
Life Satisfaction	.257**	.706**	1

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

3.3 매개효과 검증

3.3.1 매개효과 검증

본 연구는 중장년의 외모 만족도와 삶의 만족도와와의 관계와 대인관계의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes[30]의 PROCESS MACRO Model Number 4를 활용하였으며(Table 3), 매개변수의 간접효과 유의성 검증을 위해 Bootstrapping 기법을 활용하였다(Table 4). 분석결과, Model 1에서 외모 만족도는 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 통계적으로 유의미하였다(Coeff=.222, LLCI=.125~ULCI=.320). 이러한 결과는 외모 만족도가 높은 중장년일수록 삶의 만족도는 높아지는 것을 의미하고, <가설 1>은 채택되었다.

Model 2에서 외모 만족도는 대인관계에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 통계적으로 유의미하였다(Coeff=.161, LLCI=.082~ULCI=.240). 이러한 결과는 외모에 대한 만족도가 높은 중장년일 경우 대인관계가 좋음을 의미하고, <가설 2-1>은 채택되었다.

Model 3에서 외모 만족도는 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 통계적으로 유의미하였다(Coeff=.086, LLCI=.013~ULCI=.160). 더불어, 대인관계는 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 통계적으로 유의미하였다(Coeff=.843, LLCI=.743~ULCI=.943). 이러한 결과는 외모에 대한 만족도가 높고 대인관계가 좋은 중장년의 경우 삶의 만족도는 높아지는 것을 의미하고, <가설 2-2>는 채택되었다.

Table 3. Verification of the mediating effect of interpersonal relationships

Path	Coeff	S.E	95% C.I	
			LLCI	ULCI
Model 1	.222	.050	.125	.320
Model 2	.161	.040	.082	.240
Model 3	.086	.037	.013	.160
	.843	.051	.743	.943

Model 1: Appearance Satisfaction→Life Satisfaction
 Model 2: Appearance Satisfaction→Interpersonal Relationship
 Model 3: Appearance Satisfaction, Interpersonal Relationship→Life Satisfaction

3.3.2 매개효과 유의성 검증

위의 결과를 종합했을 때 모든 경로에서 통계적으로 유의미한 영향 관계임을 확인했으며, 외모 만족도와 삶의 만족도와와의 관계에서 매개변수인 대인관계의 간접적인 효과가 유의미한지 검증하기 위해 Bootstrapping 분석을 5,000회 실시하였다. 분석결과, 총효과(Effect=.222, S.E=.050, LLCI=.125~ULCI=.320)와 직접효과(Effect=.086, S.E=.037, LLCI=.013~ULCI=.160), 간접효과(Effect=.136, Boot S.E=.037, Boot LLCI=.060~Boot ULCI=.208) 모두는 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의미하였다.

이러한 결과를 통해 중장년의 외모 만족도는 삶의 만족도를 높이는 요인임을 밝혔으며, 두 변인 간 영향 관계에 있어 대인관계는 통계적으로 유의미한 간접 효과가 나타나 중재역할을 하는 중요한 변인임을 밝혔다. 이에 <가설 2>는 채택되었다.

Table 4. Bootstrapping

Effect	Bootstrap Estimate		95% C.I.	
	Effect	Boot S.E	LLCI	ULCI
Total Effect	.222	.050	.125	.320
Direct Effect	.086	.037	.013	.160
Indirect Effect	.136	.037	.060	.208

4. 논의 및 결론

본 연구는 중장년의 외모 만족도와 대인관계가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 대인관계의 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

첫째, 중장년의 외모 만족도는 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 중년여성을 대상으로 연구한 Cha & Lee[11]의 결과에서도 외모에 대한 관심도가 높을수록 삶의 만족도가 높아진다고 하여 본

연구결과와 유사함을 볼 수 있다. 성인여성의 생애주기별로 외모 만족도와 삶의 만족도를 연구한 결과에서 중년기 여성과 노년기 여성에서 삶의 만족도에 영향을 주는 요인으로 우울, 외모 만족도, 스트레스, 질병 등을 꼽고 있어 [9] 본 연구와 맥을 같이 한다. 이처럼 중장년의 외모 만족도는 삶의 만족도에 영향을 미치고 이후 삶에도 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝히고 있다.

둘째, 중장년의 외모 만족도는 대인관계에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 성인 남성을 대상으로 연구한 An[34]은 우리나라 성인 남성이 과거와 달리 자신의 외모 관리에 신경을 쓸수록 대인관계에도 자신감을 가진다고 하여 유사함을 볼 수 있다. 호텔에 종사하는 직장여성은 외모 만족도가 높을수록 대인관계 및 직장생활에 적응을 잘하는 것으로 나타나[32] 본 연구와 같은 맥락을 형성하고 있다. 즉, 외모에 관한 관심과 만족도는 과거와 다르게 남·여 모두에게 중요하며, 연령에 관계없이 자신의 외모를 가꾸는데 시간과 돈을 투자하고 이에 대한 만족을 추구함으로써 사회생활에서 자신감을 갖게 되어 타인과 관계성을 좋게 한다고 볼 수 있다.

셋째, 중장년의 대인관계는 삶의 만족도를 높여주는 것으로 나타났다. 예비유아교사를 대상으로 연구한 결과에서 대인관계의 하위요인인 주도성과 대인정서가 높을수록 삶의 만족도가 높아진다고 밝혀[36] 본 연구가 이를 뒷받침하고 있다. 중장년의 대인관계는 그들의 삶의 만족도를 증진시켜 이후 성공적인 삶의 누릴 수 있게 도와주는 요인임을 알 수 있다.

중장년의 외모 만족도와 삶의 만족도와와의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하고 논의한 결과를 바탕으로 제언하면 다음과 같다.

첫째, 외모 만족도와 중장년층의 삶의 만족도와와의 관계가 유의미한 것으로 나타나 외모 만족도는 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝혔다.

대중매체의 발달과 미디어의 영향으로 외모에 대한 관심은 젊은 층에서만 나타나는 현상이 아닌 나이와 관계없이 시각적 이미지를 만들고 다른 사람과의 비교를 통해 삶의 만족도를 높일 수 있는 자신을 표현하는 하나의 수단임을 알 수 있다. 과도한 외모지상주의를 지양하고, 미디어에서도 외모에 대해 지나치게 부각시키지 말아야 할 것이다. 외적인 모습보다는 내면적인 아름다움을 강조하고, 노화로 인해 달라지는 미적 변화를 자연스러운 현상으로 받아들일 수 있는 인식 개선을 위한 노력이 사회적

으로 이루어져야 할 것이다. 또한, 자신의 외모를 있는 그대로 인정하고 긍정적인 평가를 형성할 수 있도록 주변 사람들이 조력해야 하며, 내면특질을 강조하여 자신의 내적 가치를 발견할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 이처럼 외모에 대한 사회적 인식의 변화는 외모를 중시하여 성형 왕국으로 불리고 있는 우리 사회의 변화를 이끌 수 있을 것이다. 외모에 대한 가치가 변화함으로써 성형 부작용으로 외부 활동을 중단하고 은둔 생활을 하는 사람들을 줄일 수 있고 중년 이후 변화하는 자신 모습을 인정하고 아름답게 바라볼 수 있어 삶의 만족도를 이끌 수 있을 것이다. 이를 위해 지역사회 복지관이나 기업체에서 중년의 미적 만족도를 바라보는 인식개선 교육이 함께 이루어져야 할 것이다. 또한, 미디어 매체에서는 아름다움의 표현으로 인위적인 아름다움을 알리기보다 발달단계에 따른 자연스런 아름다움과 내면적 아름다움이 더 중요하다는 것을 적극적으로 홍보하는 것도 필요하다고 제안합니다.

둘째, 중장년층의 대인관계가 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다는 연구결과에 따라 중장년층의 대인관계 증진을 통한 삶의 만족도 향상 방안에 대해 지역사회에서 지속적으로 논의되어야 한다. 중장년기는 생애주기에서 사회적 활동이 가장 활발하게 이루어지는 시기로 주위 사람들과 대인관계를 형성하는 것은 이들의 삶의 질을 높이는 데 있어 높은 영향을 미친다. 특히 중장년기에 가족, 이웃, 직장, 지역사회 내에서 형성된 대인관계는 이후 노년기가 되었을 때 사회적 지지 및 사회적 관계망 체계로 이어지는 등 개인의 삶을 유지하는 데 있어 중요한 사회적 자본이 될 수 있으므로 노년기에 사회적으로 고립되지 않기 위한 측면에서라도 중장년층이 대인관계를 유지하고 증진시킬 수 있는 지역사회 내 지원체계 마련이 필요하다. 이와 함께 중장년의 대인관계를 증진하여 삶의 만족도를 높이기 위해 기업체나 지역사회 복지관 등에서 의사소통을 원활하게 할 수 있는 프로그램이 개발되어야 할 것이다. 더불어 자신의 감정을 잘 표현하여 타인에게 전달할 수 있는 감정표현과 경청 및 수용의 자세를 터득할 수 있도록 집단활동 프로그램이 개발되어 전국적으로 보급할 것을 제안하고자 한다.

셋째, 외모 만족도가 삶의 만족도를 높이는 데 있어 대인관계가 매개역할을 한다는 결과에 따라 중장년층이 가정, 직장, 일상생활 등에서 맺게 되는 대인관계 및 인적 관계망을 확대하고 타인과의 관계를 긍정적으로 형성할 수 있는 방안을 지역사회 차원에서 노력해야 한다. 신체

적 외모는 개인에 대한 가장 기초적인 정보를 전달함과 동시에 삶의 만족도를 높이기 위해서는 대인관계가 주요한 요인으로 작용함으로써 개인의 일상에서 많은 영향을 미친다고 할 수 있다. 자신의 외모에 만족할수록 대인관계에서도 자신감 있는 태도를 가질 수 있으며 사회생활이나 각종 모임에서도 보다 적극적으로 참여하며 주어진 일에 대해 성공적 수행 욕구가 높아져[37,38], 타인과 친밀한 관계 형성이 이루어지고 원만한 대인관계를 형성하게 됨으로써 삶의 만족도가 높아질 수 있음을 시사한다. 따라서 직장인들을 대상으로는 동료 관계에 있어 긍정적인 관계를 맺을 수 있는 프로그램이 필요하다. 전업주부일 경우는 취미, 일상 등에서 공감대를 형성할 수 있는 집단 프로그램 등 지역사회 내 사회적 관계망을 확장할 수 있는 지원체계를 구축해야 한다.

본 연구는 한계점은 다음과 같다. 먼저, 분석자료는 전국의 중장년을 대상으로 수집한 것이 아닌 수도권을 중심으로 수집한 자료로 연구결과를 일반화하는 데 있어 무리가 따른다. 이에 표본의 대표성을 높이기 위해 전국단위로 조사하여 일반화할 수 있는 자료를 활용하여 분석이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상은 중장년층을 중심으로 분석된 연구로 타 연령층과의 비교를 통해 설득력 있는 연구결과를 도출해 내지 못한 점에서 한계가 있다. 이에 모든 연령층을 대상으로 자료를 수집하여 외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도의 구조적 관계에 대한 집단 간 차이를 검증할 것을 후속연구에 제안한다. 이러한 한계가 있음에도 불구하고 본 연구는 중장년층을 중심으로 외모 만족도와 대인관계, 삶의 만족도와와의 관계를 규명함에 있어 의의가 있다.

REFERENCES

[1] J. H. Moon. (2020). An Analysis of the Local Government Ordinances for the Supporting the Middle-aged, *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 75(2), 255-282. DOI : 10.21194/kjgsw.75.2.202006.255

[2] J. H. Yoo. (2021). An empirical study on the effects of a healthy life styles on the self-esteem, interpersonal relationship, and life satisfaction of the middle-aged, a doctor's thesis, Dongbang Culture University, Seoul.

[3] S. H. Kim. (2005). The Relationships among Appearance Satisfaction, Interpersonal Relations, Self-Assertion, and Academic Achievement of High School Students, a master's thesis, Ewha Women's University, Seoul.

[4] H. J. Seok & S. H. Cho. (2021). The mediating effects of self-efficacy in the influence of appearance management behavior on life satisfaction among middle-aged women, *Journal of the Korean Fashion & Costume Design Association*, 23(4), 81-93. DOI : 10.30751/kfcda.2021.23.4.81

[5] N. A. Rudd & S. J. Lennon. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women, *Clothing & Textiles Research Journal*, 18(3), 152-162. DOI : 10.1177/0887302X0001800304.

[6] S. H. Cho, S. S. Park & K. R. Hwang. (2021). The effects of family relationship difficulties on life satisfaction among the middle-aged in Gyeonggi-do: Moderating effects of family support services, *Journal of Family Resource Management and Policy Review*, 25(4), 31-41. DOI : 10.22626/jkfrma.2021.25.4.003

[7] H. M. Kim, H. J. Moon & H. L. Chang. (2015). Self-esteem Changes Among the Adults Across the Lifespan : Examining the Predictors of the Change, *Korean Journal of Social Welfare*, 67(1), 83-107. DOI : 10.20970/kasw.2015.67.1.004

[8] K. H. Hong. (2006). The influence of the sociocultural attitudes toward appearance and BMI on body image and body satisfaction, *Fashion & Textile Research Journal*, 8(1), 48-54. UCI : G704-000947.2006.8.1.006

[9] Y. R. Park & Y. J. Son. (2009). Relationship of satisfaction with appearance, self-esteem, depression, and stress to health related quality of life in women across the lifespan, *The Journal of Fundamentals of Nursing*, 16(3), 353-361. UCI : G704-001689.2009.16.3.011

[10] S. H. Lee & K. S. Park. (2011). Appearance management behaviors of female university students by self-efficacy and self-esteem, *The Research Journal of the Costume Culture*, 19(5), 1075-1087. DOI : 10.29049/rjcc.2011.19.5.1075

- [11] E. J. Cha & S. H. Lee. (2020). Effects of middle-aged women's appearance interest and appearance management behavior on life satisfaction, *Journal of Korean Academy of Nursing symposium*, (pp. 226-226). Seoul: Journal of Korean Academy of Nursing. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.06.620
- [12] J. H. Lee & S. W. Kim. (2012). Qualitative research on korean baby-boomer generation middle-aged women's attitude toward their lives-based on middle-class seoul residents-, *Asia Marketing Journal*, 14(2), 127-156. UCI : G704-001118.2012.14.2.002
- [13] H. S. Jang. (2014). Influences of body image and physical appearance management behavior on psychological stability. a doctor's thesis, Seokyeong University, Seoul.
- [14] Y. H. Bae. (2014). An Effect of Undergraduates' Facial Image Efficacy on Positive Thinking and Interpersonal Relations, a master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- [15] J. M. Lee. (2022). The impact of the middle women's physical images on controversy: Effect of appearance management behavior and self esteem, a master's thesis, Pukyong National University, Busan.
- [16] S. H. Jung. (2021). The relationship between appearance management and interpersonal satisfaction among males : mediation effects of interpersonal competency and moderation effects of social comparability, a master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- [17] S. E. Lee & J. M. Jang. (2019). A study on correlations among appearance satisfaction, social competence, and interpersonal abilities -with a focus on college students-, *Journal of Convergence for Information Technology*, 9(7), 168-177. DOI : 10.22156/CS4SMB.2019.9.7.168
- [18] Y. K. Do. (2014). The study of body image characteristics, self-esteem, and the tendency of interpersonal relations, *Holistic Health Science*, 4(2), 11-22.
- [19] C. Y. An. (2019). Body image management behavior, self respect, the influence on interpersonal relations -for adult males-, *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(6), 620-631.
- [20] H. H. Jung & J. N. Kim. (2011). The mediating effects of body satisfaction in the relationship problem between narcissism propensity personnel of female university, *Korea Journal of Counseling*, 12(5), 1599-1611. DOI : 10.15703/kjc.12.5.201110.1599
- [21] D. I. Lee. (2006). A study on the effects of a school marathon on the participants' physical self-efficacy, a master's thesis, Dongguk University, Seoul.
- [22] N. R. Han & D. G. Lee. (2010). Validation of the korean version of the interpersonal competence questionnaire in korean college students, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 22(1), 137-156. UCI : G704-000523.2010.22.1.010
- [23] M. Jeong & A. N. Chang. (2009). The relation between self-concept and personal relationship of college students: A mediation of emotional intelligence, *Korea Journal of Counseling*, 10(2), 669-681. DOI : 10.15703/kjc.10.2.200906.669
- [24] C. Ryf. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- [25] H. S. Friedman & R. C. Silver(Eds.). (2007). *Foundations of health psychology*. Oxford University Press.
- [26] J. S. Jang & D. W. Choi. (2021). The effect of interpersonal satisfaction, communication capacity, and self-efficacy on psychological well-being in middle-aged men, *Journal of Convergence for Information Technology*, 11(8), 62-72. DOI : 10.22156/CS4SMB.2021.11.08.062
- [27] J. S. Lim., H. J. Cho & Y. J. Cho. (2014). A longitudinal model study of life satisfaction among the korean middle and older adults(over 50 years and over) - Focusing on the mediate effects of the preparation agency for old age and interpersonal relationships and multi-group analysis, *Korean Journal of Psychology: General (Korean J Psychol Gen)*, 33(1), 181-207. UCI : G704-001037.2014.33.1.008
- [28] D. B. Kim. (2008). The study on the development of the korean elderly's successful aging scale, *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1),

211-231. DOI : 10.20970/kasw.2008.60.1.009

[29] S. A. An. (2004). A study on the effect of depression on the appearance of elderly women, *Journal of the Korean Society of Fashion & Beauty*, 2(1), 53-60.

[30] S. L. Kim, J. H. Kim & S. D. Jung. (2018). The effects of subjective health status and loneliness on depression among older adults : Focusing on moderated mediation effects of age-friendly environments, *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 73(2), 9-47.
DOI : 10.21194/kjgsw.73.2.201806.9

[31] S. P. Schiein., B. G. Guerny & L. Stover. (1971). The interpersonal relationship scale, unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania Stata University, Philadelphia, 1971.

[32] D. B. Kim (2005). The effects of korean parent-child relationship on interpersonal relationship mediated by self-differentiation and we-consciousness, a doctor's thesis, Hongik University, Seoul.

[33] A. F. Hayes. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. guilford press. Health: Relationships reconsidered. *Social Science & Medicine*, 82, 58-66.

[34] C. Y. An. (2019). Body image management behavior, self respect, the influence on interpersonal relations- For adult males- *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(6), 620-631.
DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.06.620

[35] J. S. Shin., S. H. Song & K. M. Ryoo. (2015). 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*, 29(11), 59-72.

[36] T. S. Koh. (2019). Influence of playfulness and interpersonal relationship on life satisfaction of pre-service early childhood teachers, *Journal of Early Childhood Education & Educare Welfare*, 23(3), 229-249.

[37] J. M. Kuh & M. H. Lee. (1994). Research : A study on the appearance satisfaction, sociality, and achievement motive of middle school boys and girls, *Human Ecology Research*, 32(5), 153-163.

[38] M. R. Cho. (2011). Analysis of the difference of elementary students' appearance satisfaction on peer relationship and self-esteem, a master's thesis, Kyunghee University, Seoul.

유지후 (Ji-Hu Yu)

[정회원]



- 1989년 2월 : 공주사범대학교 미술교육학과(학사)
- 2013년 2월 : 한양대학교 아동학과(학사)
- 2015년 2월 : 서울사회복지대학원대학교 사회복지학과(석사)

- 2022년 현재~동방문화대학원대학교 교육학과 박사과정
- 관심분야 : 사회복지, 교육
- E-Mail : iga1240@hanmail.net

조성제 (Sung-Je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과(이학박사)
- 2007년 3월~현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

- 관심분야 : 데이터베이스, 문화콘텐츠, 교육
- E-Mail : chosj715@hanmail.net