



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

美容餘暇 活動 滿足이 삶의 質에  
미치는 影響 研究: 成功的 老化  
媒介變因

濟州大學校 産業大學院

뷰티産業學科

李 東 熙

2022年 8月

# 美容餘暇 活動 滿足이 삶의 質에 미치는 影響 研究: 成功的 老化 媒介變因

指導教授 金 玟 妍

李 東 熙

이 論文을 뷰티産業學 碩士學位 論文으로 提出함

2022年 6月

李東熙의 뷰티産業學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

李 南 昊



委 員

鄭 允 碩



委 員

金 玟 妍



濟州大學校 産業大學院

2022年 6月

# The Influence of Satisfaction with Beauty Leisure Activities on Quality of Life: Focusing on Successful Aging Mediators

Dong-Hee Lee  
(Supervised by professor Min-Jeong Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for  
the degree of Master beauty industry

2022. 06.

This thesis has been examined and approved.

Nam Ho Lee

Yun Seok Jung

Min Jeong Kim

June 2022

Department of Beauty Industry  
GRADUATE SCHOOL OF INDUSTRY  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

## 미용여가 활동 만족이 삶에 질에 미치는 영향 연구 : 성공적 노화 매개변인

이 동 회

제주대학교 산업대학원 뷰티산업학과

지도교수 김 민 정

본 연구의 목적은 미용여가 활동 만족과 삶의 질과의 영향관계, 미용여가 활동 만족과 성공적 노화의 영향 관계, 성공적 노화와 삶의 질과의 영향관계를 규명하고 또한, 미용여가 활동 만족과 삶의 질과의 관계에서 성공적 노화의 매개 역할을 규명하고자 하는 것이다.

본 연구의 모집단은 전국에 40세 이상 여성을 대상으로 하였다. 설문조사는 2022년 1월 5일부터 2월 13일까지 표본으로 선정된 40세 이상 여성들에게 설문조사의 목적을 설명한 후, 응답자가 직접 기입하는 자기기입법으로 진행하였다.

설문지는 총 350부를 배포하여 349부가 회수되어 최종분석 자료로 사용하였다.

본 연구의 실증분석은 SPSS 26을 사용하여 분석하였다. 표본의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석 및 기술통계분석을 실시하였으며 설문 항목의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였고, 본 연구의 주요 요인 간 요인분석으로는 직교 회전 방법인 배리맥스(Varimax) 회전을 통하여 요인 회전을 하였으며 KMO와 Bartlett의 구형성 검증도 동시에 하였다. 변동의 정도와 방향을 예측하기 위하여 상관관계 분석을 실시

하였으며 미용여가 활동 만족, 삶의 질 간의 영향 관계를 검증하고 성공적 노화를 매개변인으로 하여 다중 회귀분석을 실시하였다.

또한, 매개효과를 검증하기 위하여 baron & Kenny의 3단 회귀분석 매개 검증을 사용하여 매개효과 검증을 실시하였다.

본 연구가 수행한 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 미용여가 활동 만족은 삶의 질에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 둘째, 미용여가 활동 만족은 성공적 노화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 성공적 노화는 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 미용여가 활동 만족과 삶의 질에 있어 성공적 노화는 매개체로서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 바탕으로 미용여가 활동 만족이 국민 삶의 질을 높이고 성공적 노화로 가는 해결의 한 방안으로 그 중요성과 필요성을 검증하였다. 따라서 국민의 삶의 질을 높이고 뷰티산업의 활성화 측면에서 미용여가 활동을 기반으로 한 대중적 미용여가의 교육 및 문화의 활성화, 미용여가 제공자의 역량 도입 및 향상, 여가시설 환경 구축, 다양한 미용여가의 프로그램 개발 및 보급의 필요성이 요구된다.

**주제어: 미용여가. 삶의 질. 성공적 노화. 여가활동 만족.**

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	5
2. 연구의 목적 및 연구문제 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 미용여가 활동 만족 .....	6
1) 미용여가 활동의 개념 .....	6
2) 미용여가 활동의 분류 .....	7
3) 여가활동 만족의 개념 .....	16
2. 삶의 질 .....	25
1) 삶의 질 개념 .....	25
2) 미용여가 활동과 삶의 질 간의 선행연구 .....	28
3. 성공적 노화 .....	29
1) 성공적 노화의 개념 .....	30
2) 성공적 노화의 선행연구 .....	34
<b>III. 연구 방법</b> .....	36
1. 연구대상 및 자료수집 .....	36
2. 연구모형 및 가설 .....	37
3. 측정도구 .....	38
1) 측정도구 및 신뢰도 측정 .....	38
2) 미용여가 활동 만족의 측정 .....	41
3) 삶의 질 측정 .....	42
4) 성공적 노화 측정 .....	42

<b>IV. 연구 결과</b>	<b>43</b>
1. 대상자의 인구통계학적 분석	43
2. 주요 변인의 기술통계 분석	45
3. 주요 변인의 상관관계 분석	46
4. 연구의 가설 분석	48
5. 실태조사 특성에 대한 빈도분석	53
<b>V. 결론</b>	<b>55</b>
1. 연구결론 및 시사점	55
2. 연구의 한계 및 제언	58
<b>참고문헌</b>	<b>59</b>
<b>Abstract</b>	<b>68</b>
<b>부록&lt;설문지&gt;</b>	<b>70</b>



## 표 목차

<표 II-1> 미용여가 활동 조사표 .....	15
<표 II-2> 여가활동 조사표 .....	17
<표 II-3> 여가활동의 주된 목적 .....	19
<표 II-4> 국민여가활동 유형 .....	20
<표 II-5> 여가정책 순위 .....	24
<표 II-6> 국가지표체계 국민 삶의 질 지표 .....	27
<표 II-7> 성공적 노화의 구성요소 국내 연구 .....	32
<표 II-8> 성공적 노화의 구성요소 국외 연구 .....	33
<표 III-1> 설문지 수집 현황 .....	36
<표 III-2> 요인분석 및 신뢰도 분석 .....	40
<표 IV-1> 연구 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도분석 .....	45
<표 IV-2> 미용여가 활동 만족, 삶의 질, 성공적 노화의 평균 및 표준편차 ·	46
<표 IV-3> 미용여가 활동 만족, 삶의 질, 성공적 노화의 상관관계 .....	47
<표 IV-4> 미용여가 활동 만족, 삶의 질 선형회귀분석 .....	49
<표 IV-5> 미용여가 활동 만족, 성공적 노화에 영향을 미치는 선형회귀분석	50
<표 IV-6> 성공적노화가 삶의 질에 영향을 미치는 선형회귀분석 .....	51
<표 IV-7> 미용여가 활동 만족과 삶의 질에 성공적 노화의 매개변인 분석 .....	52
<표 IV-8> 미용여가 활동 실태조사 특성에 대한 빈도분석 .....	54

## 그림 목차

<그림 I-1> 고대 이집트의 마사지 벽화 .....	8
<그림 I-2> 고대 이집트 발 마사지 벽화 .....	8
<그림 I-3> 피부 미용여가 활동1 .....	9
<그림 I-4> 피부 미용여가 활동2 .....	9
<그림 I-5> 고대 이집트 헤어관리 벽화 .....	10
<그림 I-6> 고대 이집트의 헤어 색채 .....	10
<그림 I-7> 헤어 미용여가 활동 1 .....	11
<그림 I-8> 헤어 미용여가 활동 2 .....	11
<그림 I-9> 네일 미용여가 활동1 .....	12
<그림 I-10> 네일 미용여가 활동2 .....	12
<그림 I-11> 메이크업 미용여가 활동 1 .....	13
<그림 I-12> 메이크업 미용여가 활동 2 .....	13
<그림 III-1> 연구모형 .....	36

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

미용여가 활동은 문화체육관광부 국민여가활동조사에서 미용여가는 피부관리, 헤어관리, 마사지, 네일아트, 성형 등 이·미용과 관련된 모든 행위로 규정하고 있다.<sup>1)</sup>

고대부터 인간은 행복을 위해 반드시 여가는 필요했으며 여가시간을 얻기 위해 일을 했었다. 국내에서의 다양한 여가활동은 무려 그 형태가 88개에 이르며 그 중에 미용여가는 중·상위 이상으로 인지도가 높다. 사회가 발전함에 따라 모든 사람들은 아름다움을 지향하고 있다. 특히 미용관리는 개인의 경쟁력으로 여겨지고 미용의 효과는 삶의 질을 향상시키며 대인관계 형성에 큰 도움을 준다. 이로써 미용여가 활동은 자기이미지 구성에 중요한 요소로 작용하며 아름다운 외모는 사람의 마음을 유혹하고 극한의 행위나 행동으로 이어지게 한다. 따라서 사람들은 아름다움을 위해 비용을 아끼지 않고 자신의 외모에 많은 경비를 투자하고 있다

한국보건산업진흥원에 따르면 2018년 한해 국내 화장품산업 총생산규모는 15조 5,028억 원으로 집계했다. 2017년 화장품 글로벌 시장규모는 486조2,463억 원 이었고,<sup>2)</sup> 국내 이·미용 시장은 2019년 한해 6조2천4백40억 원의 매출을 보였다.<sup>3)</sup>

특히 국내 미용성형 시장 규모는 약 7조 5천억 원으로 이는 국제 성형시장 규모의 약 3분의 1 수준이다.<sup>4)</sup> 이와 같은 미용 산업 속에서 현대사회는 남녀노소 연령층 모두가 매력적이고 호감 가는 외모를 성공적인 삶과 사회생활에 중요한 요소로 생각한다. 아름다운 외모는 인간의 욕구이고 젊고 날씬한 몸매, 건강한

1) 문화체육관광부.(2014). 『2014 국민여가활동조사』, p.10.

2) 한국보건산업진흥원.(2019). 『2019년 화장품산업 분석 보고서』, p.27.

3) 통계청.(2021). 『2019기준 서비스업 조사보고서』, p.57.

4) 김성은.(2021). 미용성형의료행위에 관한 연구: 피시술자에 대한 안전 확보 방안을 중심으로. 인하대학교 대학원, 박사학위 논문, pp.20-21.

피부는 삶의 이상이기도 하다.<sup>5)</sup>

또한 아름답고 멋진 외모의 시각적 효과는 대인관계와 자기이미지를 형성하는데 중요한 역할을 함으로 자연적으로 삶의 질 향상에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.<sup>6)</sup> 이처럼 미용여가 활동으로 삶의 질이 향상된다는 검증은 연구의 필요성을 시사한다.

2015년 국민여가활성화기본법<sup>7)</sup>이 제정되었다. 당시 기대를 했으나 현실적으로 어려움이 많았고 국민적 여가의 인식이 미비했다. 법은 자유로운 여가활동 기반 조성 과 국민들이 다양한 여가활동으로 삶의 질이 좋아지도록 하는 것이 목적이었다. 또한 일과 여가의 조화로 국민들이 인간다운 생활을 보장받는 것을 기본이념으로 했다.<sup>8)</sup> 이것은 여가활동이 삶에 중요한 요인으로 보기에 법으로 규정하고 있다. 또한 정부는 국민 삶의 질을 높이기 위해 1998년 주5일 근무제를 추진하면서 근로기준법<sup>9)</sup>을 개정하고 최초로 주 5일 근무제를 전국 초·중·고등학교를 대상으로 월 2회 주5일 수업이 시행되면서 오늘날 인간 삶의 획기적인 발전으로 변천하고 있다.<sup>10)</sup>

최근 COVID-19<sup>11)</sup>로 중앙 재난안전 대책본부는 이·미용여가 활동에도 생활 속 거리두기 세부지침을 제시했다. 책임자와 종사자, 이용객 간 2m 이상 간격을 유지하고 미용의자를 한 칸 건너 사용하며 투명 칸막이 등을 설치하도록 발표했다.<sup>12)</sup> 현재 정부 정책으로 자유로운 미용여가 활동에도 제한을 받고 국민 생활

- 
- 5) 권영진.(2006). 주5일 근무제 실시에 따른 근로자 여가생활 실태와 활용방안에 관한연구. 건국대학교 행정대학원, 석사학위논문, p.6.
  - 6) 백선아.(2021). 남성의 외모관리행동이 자기이미지 및 대인관계에 미치는 영향. 예원예술대학교 문화예술대학원, 석사학위논문, p.2.
  - 7) 법제처 국가법령정보센터. 국민여가활성화기본법 시행령 [시행 2015. 11. 19.] [대통령령 제26623호, 2015. 11. 11. 제정]시행규칙 국민여가활성화기본법 시행규칙 [시행 2015. 11. 19.] [문화체육관광부령 제227호, 2015. 11. 19. 제정] <https://www.law.go.kr/>(자료검색일: 2022.02.10)
  - 8) 노하라.(2018). 여가활성화를 위한 국민여가활성화기본법 실행활성화 요인 탐색. 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.4.
  - 9) 법제처 국가법령정보센터. 제1조(목적) 이 법은 헌법에 따라 근로조건의 기준을 정함으로써 근로자의 기본적 생활을 보장, 향상시키며 균형 있는 국민경제의 발전을 꾀하는 것을 목적으로 한다. <https://www.law.go.kr/>(자료검색일: 2022.02.10)
  - 10) 백승재.(2007). 주5일 근무제 실시에 따른 토요 교회학교 프로그램 연구. 칼빈대학교 신학대학원, 석사학위논문, p.7.
  - 11) 중국 후베이성 우한시에서 2019년 11월 처음으로 발생하여 보고된 새로운 유형의 변종 코로나 바이러스인 SARS-CoV-2에 의해 발병한 급성 호흡기 전염병이다. <https://www.who.int/>(자료검색일: 2022.02.20)
  - 12) 한국경제tv.(2020). 생활 속 거리두기 세부지침, 여가활동 할 때는 2m 간격 유지. <https://www.wowtv.co.kr/NewsCenter/News/Read?articleId=AKR20200424072100017/>(자료검색일: 2022.02.25)

전 분야에 혼란을 주고 있다.

정부나 각 지자체에서 미용여가 활동을 위해 지원하는 정책을 살펴보면, 제주 특별자치도는 여성 어업인에게 연 15만원의 문화여가활동비를 지급하고 미용원 등 총 38개 업종에서 사용하도록 했고<sup>13)</sup> 여성농업인을 대상으로 문화 여가활동을 위한 미용실 등 1인당 10만원을 쓸 수 있도록 지원했다.<sup>14)</sup> 대전시 역시 여성 농업인의 여가, 문화생활 지원에 연간 20만원까지 미용실, 화장품점 등 모두 28개 업종에서 사용할 수 있도록 하였으며, 진해시는 80억 원을 투입해 지하1층과 지상4층 규모로 시설을 갖추어 일부 공간을 이·미용여가 활동공간으로 만들었다.<sup>15)</sup>

이렇게 몇몇 지원사례를 보면 전국적으로 미용여가 활동의 지원사업을 활성화 하겠다는 정부의 정책이 보여 지고 있다. 하지만 이것만으로는 미용여가의 활성화를 이루지 못하고 있다. 그 원인은 체계적인 시스템이나 미용여가 활성화를 위한 전문가가 현실적으로 부족하다는 것으로 사료된다.

최근 뷰티, 건강관리, 스포츠, 생활 등 4개 분야에서 다양한 여가활동이 늘어날 것으로 분석되었다. 여유시간에 피부 관리, 마사지, 네일 관리를 원하는 여성들의 수요가 증가할 것으로 예측하고 이에 따라 홈 뷰티 디바이스 시장이 성장할 것으로 보았다.<sup>16)</sup> 이렇게 현대인은 일과 여가의 균형을 이루는 것이 행복한 삶을 영위하는 것이라고 인식하고 현대사회에서도 여가를 중요하게 인식하고 소비하는 사회로 발전을 하고 있다.<sup>17)</sup> 이와 같이 아름다움에 대한 인간의 욕구는 인류의 시작과 함께 끊임없이 발전되고 미의 추구는 개개인의 희망이며, 동서고금을 통해 모든 인류의 최고 가치로 여겨진다. 우리의 생활수준 향상과 함께 미(美)에 대한 관심이 높아지고 사람들은 건강하고 아름다움을 유지하기 위해 시간과 비용을 들여 미용여가 활동에 참여하고 있다.

---

13) 헤드라인제주.(2021), 제주도 여성어업인 문화여가활동비 지원 대상은?  
<http://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=454754/>(자료검색일: 2022.03.05)

14) 경향신문.(2020). 여성농업인 여가·문화생활 지원, 대전시 행복바우처 첫 지급.  
<https://www.khan.co.kr/local/Daejeon/article/202001061133001/>(자료검색일: 2022.03.06)

15) 노컷뉴스.(2019). 어르신 여가활동 지원, 진해서부노인종합복지관 문 열어.  
<https://www.nocutnews.co.kr/news/5235087/>(자료검색일: 2022.03.10)

16) M이코노미.(2019). 주 52시간 시대, 가성비 고려한 여가서비스에 주목하라.  
<http://www.m-economynews.com/news/article.html?no=24766/>(자료검색일: 2022.03.10)

17) 정윤희.(2020). 여가활동에 따른 여가인식, 직업만족도, 삶의 질 간의 관계 연구. 호남대학교 대학원, 석사학위논문, p.1.

미용여가 활동은 또 다른 관점에서 바라볼 때 아름다움에 대한 외적 미(美)를 추구하는 것에만 있지 않고 보건위생과 건강관리의 의미도 내포되어 있고 웰-빙(well-being)<sup>18)</sup>의 의미도 함께 한다.<sup>18)</sup> 그리고 미용여가 활동만족은 사람의 마음을 만족시키고 타인과 소통에 대한 욕구를 충족시켜 준다는 의미에서 우울증을 예방하는 개선책과 자살에 대한 예방차원의 대안으로 미용여가 활동을 제시 한다.<sup>19)</sup> 특히 40대 이상 중년의 여성들에게 우울증이 많이 발생하는 것으로 나타나며 중년여성의 이 시기는 가장 혼란스럽다. 한편으로는 급격한 신체적 이상반응으로 스트레스와 함께 힘든 시기를 보낸다.

물론 경제적으로 안정된 삶과 여유 있는 시간 속에서 외모관리에 많은 관심을 가지고 적극적으로 대응하는 중년여성들도 많다. 이들 계층에 있어서 미용여가 활동은 필수 여가활동으로 되어있다. 따라서 모든 중년여성들에게 뷰티관리 실태를 파악하여 경제성과 실용적인 다양한 미용여가 프로그램을 개발하여 보급해야 한다.<sup>20)</sup>

현재 대한민국은 경제적으로 부유한 나라이나 국민 행복 정도는 OECD 회원국 중에서 최하위이다. 경제사회의 발전으로 국민욕구가 상향되고 다양화됨으로써 단순한 물량위주에서 현재는 양적, 질적으로 향상된 삶에 대한 관심이 대두되고 있다.<sup>21)</sup> 최근 국내 GNP는 35,168달러로 세계10위 경제 강국이 되었고 올해의 GDP 성장률은 3.0%로 전망했다.<sup>22)</sup> 그런데 국민 삶의 질은 기대이하임으로 더욱더 국민 여가활동이 진정성 있게 지속적으로 연구되고 논의 되어야한다.

삶의 질은 단순한 신체적인 건강만이 아니라 정신적, 사회적인 요인과 다양한 조건을 포함하여 결정된다. 사회의 경제적 특성, 건강행태, 질병관리, 정신건강은 삶의 질에 중요한 요인으로 보고 국가와 개인 모두가 노력해서 이루어야 할 과

18) 주관적인 복지 측정에 대한 OECD 지침: 웰-빙(well-being)의 11개 지수를 소득, 주거, 직업, 공동체, 교육, 환경, 시민참여, 건강, 삶의 만족, 안전, 일과 삶의 균형.  
www.oecd.org/wise/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm/  
(자료검색일: 2022.03.11)

19) 정혜윤.(2011). 외모만족과 사회적 지지가 연기전공 학생의 삶의 질에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.50.

20) 박도영.(2021). 중년여성의 뷰티 라이프스타일에 따른 대인관계가 삶의 질에 미치는 영향. 성결대학교 프라임대학원, 석사학위논문, p.72.

21) 임진택.(2003). 지방자치단체 주민의 삶의 질 결정요인에 관한 연구. 경희대학교 대학원, 박사학 위논문, p.1.

22) 한국은행.(2022). 『경제전망보고서』, P.26.

제이다.<sup>23)</sup>

우리 삶의 궁극 목적은 행복이며, 행복은 여가활동에서 비롯된다. 따라서 미용여가 활동의 활성화로 외적인 면에선 미용 산업의 활성화와 내적인 면에서는 사람들의 행복과 즐거움이 한층 더 성숙되고 삶의 질이 좋아지며 건강한 외모의 아름다움으로 성공적 노화에 이바지 할 수 있는 방안에 본 연구의 필요성을 제시하고자 한다.

## 2. 연구의 목적 및 연구의 문제

본 연구에서는 인간의 미적 본능이 우리의 삶에 어떠한 영향을 주는가? 를 분석하고 자신의 외적 아름다움을 위해 얼마나 시간을 투자하고 비용을 쓰며 그 가운데 삶의 질은 어떤지? 신체적 노화에 따른 외모관리가 삶의 질에 어떤 영향을 주는지 종합적으로 분석하여 미용여가 활동의 참된 의미와 산업적, 문화적 활성화에 주된 목적을 두었다.

본 연구문제는 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 미치는 영향과 성공적 노화는 삶의 질에 어떤 영향을 주는지에 대한 다음의 네 가지로 설정 하였으며, 연구의 문제는 아래와 같다.

연구문제1. 미용여가 활동 만족은 삶의 질에 유의적 영향을 미치는가?

연구문제2. 미용여가 활동 만족은 성공적 노화에 유의적 영향을 미치는가?

연구문제3. 성공적 노화는 삶의 질에 유의적 영향을 미치는가?

연구문제4. 미용여가 활동 만족과 삶의 질 간에 있어서 성공적 노화는 유의적인 매개 역할을 할 것인가?

---

23) 박희왕.(2021). 한국인의 사회경제적 특성 및 건강관리 요인이 삶의 질에 미치는 영향. 건양대학교 대학원, 박사학위논문, p.1.

## II. 이론적 배경

### 1. 미용여가 활동 만족

#### 1) 미용여가 활동의 개념

미용여가 활동의 개념은 헤어관리, 피부 관리, 마사지, 네일아트, 성형 등 이·미용과 관련된 모든 행위이다.<sup>24)</sup>

여가시간이 주어지는 상황에서 가정과 전문여가 공간을 이용하여 미용여가를 즐길 수 있다. 물론 외과적 미용성형은 전문병원을 이용해야 하지만 그 외의 간단한 미용여가 활동은 장소에 크게 구애받지 않고 누구나 즐길 수 있는 여가활동이라 할 수 있다.

미용여가의 의미는 얼굴이나 머리, 피부, 손, 발 등의 용모를 아름답게 가꾸며 꾸미는 인간의 기본적인 본능적인 심리적 욕망을 충족시킨다는 것에 의미가 있다. 또한 외과적 수술을 통하여 얼굴, 피부 등을 개선시키고 미화시키며, 인간의 심리적 욕구를 만족시키고 인체를 건강하고 아름답게 관리하는 것이다.<sup>25)</sup>

세부적 미용여가의 형태는 얼굴이나 머리에 화학적, 물리적인 방법으로 얼굴, 피부, 머리 등에 손질 및 관리를 하여 외모를 아름답게 꾸미는 것이며 머리카락 자르기 및 모양내기, 파마, 피부손질, 머리카락 염색, 눈썹손질, 머리감기, 제모, 손발톱 손질, 메이크업 등을 뜻 한다.<sup>26)</sup> 그리고 의료분야의 성형외과에서 시술되고 있는 미용성형이 있다. 특히 시대가 발전하면서 미용의 범주는 전신에 미를 추구하는 대상이다. 화장품이나 부속물을 활용하는 미의 추구이며 단순한 아름다움보다 건강한 아름다움을 의미하는 미용의 개념이 되었다. 미용을 크게 분류할

24) 문화체육관광부.(2019). 『2019 국민여가활동조사』, p.135.

25) 안성남.(2013). 뷰티서비스산업의 프랜차이즈 시스템에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원, 석사학위논문, p.7.

26) 정구학.(2010). 헤어 미용서비스의 만족도에 관한 연구: D광역시 지역을 중심으로. 경기대학교 미술 디자인대학원, 석사학위논문, p.6.



경우 헤어, 피부 관리, 메이크업, 네일아트, 속눈썹, 타투, 반영구화장, 미용성형 등으로 나뉘며, 세부적으로 두피관리, 발 관리, 비만관리, 스킨아트, 제모, 분장, 가모, 타투 등 여러 분야로 나눌 수 있고 현대에서는 건강과 치유의 개념으로도 의미가 있다. 또한 사람들의 삶의 질이 향상됨으로 생겨난 다양한 욕구에 충족하기 위해 독립적인 학문으로서의 연구가 요구되었다. 미용은 인간의 미적 욕구만족과 심리적 욕구만족을 주며, 생산의욕을 향상시키고 노화예방과 아름다움을 지속 시킨다<sup>27)</sup>.

결과적으로 미용여가 활동은 현대인들의 외모 향상으로 개인의 정신건강, 심리적 자기성취, 자아실현 욕구를 충족시켜 행복감과 삶의 질의 만족도를 향상시키고 있다.

## 2) 미용여가 활동의 분류

### (1) 피부 미용여가

피부(Skin) 미용여가는 인체의 피부를 아름답게 유지, 보호, 개선하기 위함이다. 특히 피부 미용여가 활동을 하기 위해서 여가활동 전문공간을 이용 했을 때에는 전문가에 의해 피부상태를 분석하고 미용기와 화장품을 이용하여 각질제거, 영양 팩, 화장품의 흡수를 돕는 행위와 제모, 눈썹 손질, 등을 관리한다. 또한 피부에 물리적, 화학적인 방법으로 생리기능을 자극하여 건강하고 아름다운 피부로 만드는 미용기술을 제공 받는다. 이와 같은 피부 미용여가 활동은 피부노화뿐 아니라 외모 및 내적, 정신적 건강을 유지하는 효과를 준다.<sup>28)</sup>

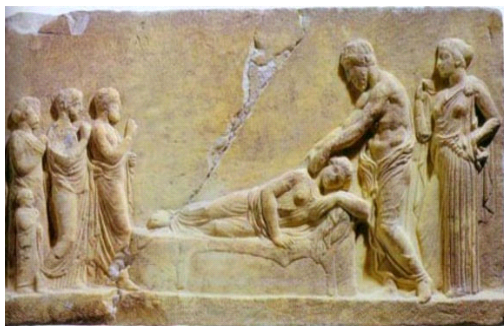
현대사회에서는 대인관계를 중요하게 생각하기 때문에 손상된 피부를 잘 관리하여 아름답게 가꾸고 자신감을 주는 것은 매우 중요한 일이다. 자신감 있고 당당한 외모관리는 후천적인 미용관리법이다. 아름다운 얼굴을 만들 수 있고, 스스로 만족감을 가지고 자신 있게 생활을 하게 되어 사회적 관계가 개선됨으로써 아름답고 성공하는 인생을 꾸밀 수 있다.<sup>29)</sup>

27) 강춘구.(2016). 미용건강치유의 범주정의를 위한 효율적 표현기법 연구. 선문대학교 일반대학원, 박사학위논문, pp.18-19.

28) 김주하.(2018). 대학생의 외모에 대한 사회문화적 태도가 피부미용 관심도에 미치는 영향: 행동 유형을 중심으로. 대구한의대학교 보건복지대학원, 석사학위논문, p.11

피부 미용여가에서 중요한 분야인 마사지의 종류를 보면 스웨디쉬 마사지, 타이 마사지, 아유르베다 마사지, 스톤 마사지, 아로마 마사지, 스파 마사지 등이 있고 혈액 순환, 림프순환을 위해 5가지 방법 즉 경찰법, 고타법, 유연법, 강찰법, 진동법으로 신체를 이완시키는 수기 요법이 있다. 마사지 요법에 대한 최초의 서면 기록은 중국과 이집트에서 발견되었다. 중국인들은 기원전 3000년에 마사지 요법을 시작했다.<sup>30)</sup>

아래 <그림 I-1>은 고대 이집트의 마사지 벽화이다. 마사지 요법의 효과는 부종을 감소시키며, 림프의 흐름을 원활하게 해주고 편안한 휴식을 취하게 하는데 도움을 준다. 또한 자존감을 고양시킴과 신체적 유연성 향상, 엔돌핀(endorphin)의 증가, 신경의 자극과 진정, 스트레스 감소, 고혈압 감소, 우울한 마음과 소화장애 완화, 신체의 면역 체계 개선이 있다.<sup>31)</sup>



자료출처: <https://massagepassport.wordpress.com><sup>32)</sup>

<그림 I-1> 고대 이집트의 마사지 벽화



자료출처: <https://ancientegyptonline.co.uk><sup>33)</sup>

<그림 1-2> 고대 이집트발 마사지 벽화

위 <그림 I-2>는 고대 이집트의 벽화에 그려진 발 반사 마사지 모습이다.

발반사 요법은 발의 7,000개 이상의 신경을 자극하고 통증을 줄이며, 림프계를 자극하여 감염의 위험을 줄이고 독소와 불순물의 몸을 정화시킨다. 파피루스는 기원전 2,500 년에 이집트 의사들이 손과 발로 일하는 것을 묘사했다. 발에 압력

29) 전연수.(2018). 피부관리 기법을 활용한 관상미용관리방안과 만족도 연구. 경희대학교 테크노경영대학원, 석사학위논문, pp.101-103.

30) 강춘구.(2016). 상개논문 pp.21-23.

31) 최미선.(2015). 발 반사마사지가 산욕기 산모의 피로, 스트레스 산후 우울에 미치는 영향. 가천대학교 간호대학원, 석사학위논문, pp.7-14.

32) <https://massagepassport.wordpress.com/2019/07/15/history-of-massage-prehistoric-ancient-worlds/>(자료검색일: 2022.04.28)

33) <https://ancientegyptonline.co.uk/massage/>(자료검색일: 2022.04.28)

을 가하는 고대 치료사에 대한 생생한 설명을 제공하여 긍정적인 효과를 가져왔고 더 나은 건강을 가져 왔다.<sup>34)</sup>

피부 미용여가 활동에 있어 미용학적 마사지는 피지제거, 각질제거, 노폐물제거와 함께 피부를 청결, 피부의 탄력성과 노화를 지연 시킨다.<sup>35)</sup>

고대에서 현대까지의 피부 미용여가 활동은 다양한 모습으로 변천했다. 고대시대와 같이 여가활동의 대상은 인간 그대로이지만 여가활동에 사용되는 제품이나 그 도구는 다양함이 많으며 계속해서 새롭게 변화고 있다. 아래 <그림 I-3>과 <그림 I-4>는 인간의 삶에 있어 행복을 느끼게 하는 현대적 피부 미용여가 활동 장면이다.



자료출처: <https://www.facebook.com><sup>36)</sup>

<그림 I-3> 피부 미용여가 활동1



자료출처: <https://thaispa.co.nz><sup>37)</sup>

<그림 I-4> 피부 미용여가 활동2

우리 인간은 창조적이기 때문에 고도의 지능으로 끊임없이 삶을 변화시키고 있다. 기계문명 발달로 우주를 날아다니며 어느 곳에서도 지구 곳곳을 영상으로 실시간 볼 수 있고 음식 또한 원하는 것을 마음껏 쉽게 섭취할 수 있다. 하지만 인간의 본성은 정서적이며 감정적임에 따라 타인으로부터 항상 위로받고 싶어한다. 때문에 그 일을 할 수 있는 조력자는 그 또한 인간이다. 기계문명은 결코 인간의 피부를 인간 이상으로 느낌과 촉감, 체온, 구조와 같은 기능을 따라오지 못할 것이다. 그렇기 때문에 피부 미용여가 활동은 인간에게 있어 최고의 가치가

34) 손유정.(2019). 이집트 시대 피부미용 문화에 대한 연구. 신라대학교 산업융합대학원, 석사학위논문, pp.52.

35) 이현녀.(2021). 사회적 위험이 피부미용샵 이용고객의 소비심리에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.7.

36) <https://www.facebook.com/pages/category/Massage-Service/Mikas-Massage-Therapy-108499290720295/> (자료검색일: 2022.05.20)

37) <https://thaispa.co.nz/> (자료검색일: 2022.03.20)

있다고 볼 수 있다.

## (2) 헤어 미용여가

헤어(Hair) 미용여가 활동의 범위는 샴푸와 커트, 두피관리, 염색과 탈색, 퍼머넌트, 업스타일, 클리닉, 드라이 등으로 두피모발의 관리와 헤어스타일을 디자인하는 것을 뜻 한다.<sup>38)</sup> 헤어 미용여가 활동의 역사를 보면 B.C 3,000년 이전 고대 문명이 이집트, 나일강 유역에서 가발을 사용하였고 진흙으로 머리카락에 껌을 만들었다. 이것이 현재의 퍼머 기원이라고도 할 수 있다. 염모제로 헤나를 사용하였고, 고대 그리스 시대에는 머리를 잿물로 표백했으며, 노란 꽃을 이용하여 황금색을 착색 시키고 헤어 컬(curl)을 만들었다.<sup>39)</sup>

아래 <그림 I-5>는 이집트 벽화에서 볼 수 있는 헤어 미용여가 모습이고 <그림 I-6>은 머리카락에 색을 칠한 그림이다.



자료출처: <https://www.pinterest.co.kr><sup>40)</sup>

<그림 I-5> 고대 이집트 헤어관리 벽화



자료출처: <https://www.youtube.com><sup>41)</sup>

<그림 I-6> 고대 이집트의 모발 색채

이집트 학자인 바삼 알 샤마아(Bassam al-Shamaa)에 의해 발견된 파피루스를 살펴보면 얼굴과 머리카락, 마사지, 백발과 주름을 치료하고, 몸에서 털을 제거하는 모습을 볼 수 있다. 로마시대에도 머리카락에 탈색과 염색을 함께 하였다. 국내에서는 삼한시대에 미용과 관련한 근거로 후한서나 신당서에 언급되어 있다.

38) 이수진.(2020). 헤어미용 매니저의 성장 마인드 셋과 포용적 리더십이 구성원의 직무열의 및 직무성과에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.4.

39) 강춘구.(2016). 상개논문, p.21.

40) <https://www.pinterest.co.kr/pin/20336635788217137/>(자료검색일: 2022.06.02)

41) [https://www.youtube.com/watch?v=a8b-gjnn\\_nE/](https://www.youtube.com/watch?v=a8b-gjnn_nE/)(자료검색일: 2022.05.25)

철기시대의 장신구들이 출토된 것을 보면 상투를 틀었고, 쪽진 머리를 한 것<sup>42)</sup>으로 보아 동서고금을 막론하고 헤어 미용여가 활동은 삶에 있어 중요한 요소로 볼 수 있을 것이다. 아래 <그림 I-7>과 <그림 I-8>은 현대의 헤어 미용여가 활동을 즐기고 있는 모습이다.



자료출처: <https://www.today.com><sup>43)</sup>

<그림 I-7> 헤어 미용여가 활동1



자료출처: <https://nearme.com><sup>44)</sup>

<그림 I-8> 헤어 미용여가 활동2

### (3) 네일 미용여가

네일(Nail) 미용여가란 네일 기초 관리, 굳은살 관리, 마사지, 컬러링 네일 시술 등 손톱, 발톱에 관한 관리의 모든 것이다. 미용의 한 분야로 네일을 아름답고 건강하게 유지 시키고 미용관리와 꾸밈으로 손톱과 발톱의 건강증진과 아름다운 개성의 표현하고 심리적 만족을 준다. 매니큐어란 라틴어 누스(manus)와 큐라(cura) 단어를 결합한 말이며 손에 관한 전체적인 관리를 뜻하고 페디큐어란 라틴어 페디스(pedis)와 큐라(cura)의 말에서 유래된 것이며 발톱과 발 건강을 관리하는 의미이다.<sup>45)</sup>

또한 손, 발톱의 손질, 인조 손, 발톱의 화장하는 등의 방법으로 아름답게 꾸미는 행위라고 할 수 있다. 네일 미용여가는 건강하고, 아름답게 개인의 개성을 살리며 다양한 색상들과 손톱모양을 선택하며 패션의 가치를 추구 한다.<sup>46)</sup>

42) 강춘구.(2016). 상개논문, pp.22-27.

43) <https://www.today.com/series/holidays-made-easy/guide-holiday-tipping-what-give-your-hairdresser-doman-others-t60476/> (자료검색일: 2022.06.02)

44) <https://nearme.com.sg/services/best-hair-salon-in-sembawang/>(자료검색일: 2022.06.02)

45) 양다인.(2020). 네일 미용종사자들의 위생지식, 태도와 실천. 인제대학교 보건대학원. 석사학위논문, p.5.

46) 김은지.(2022). 네일미용의 온·오프라인 교육인식 및 서비스 품질과 교육 만족도. 한남대학교 사회문화 행정복지대학원, 석사학위논문, p.4.

최초의 네일 관리는 고대 이집트 무덤에서는 금으로 만든 매니큐어가 발견되었고 손톱에 옅은 색칠을 했다. 그리고 남자들은 전쟁에서 입술과 손톱에 염료를 이용하여 색칠을 하였다. 1900년대 유럽의 본격적인 네일 관리 시작으로 메탈 파일(Metal file)이나 메탈 가위(Metal scissors)를 이용하여 네일 관리를 행하기 시작하였고 옅은 색의 크림, 가루로 손, 발톱에 광을 주거나 낙타털을 이용한 붓으로 손, 발톱에 광을 내기도 하였다.<sup>47)</sup>

매니큐어는 기원전 3500년경 고대 이집트 피라미드에서 왕비의 손톱에 사용 한 우드스틱, 금속성 도구, 바르는 약과들이 발견되었다. 이집트에서는 헤나 가루로 손톱에 붉은 오렌지색으로 염색하였다. 귀신을 쫓고 주술적인 의미와 사치, 쾌락의 상징이 되었다. 손톱의 색이 사회적 지위를 나타내고 왕과 왕비는 짙은 색이고 신분이 낮을수록 점점 옅은 색을 하였다. 중국에서는 홍화의 재배로 입술연지와 손톱에 사용하였고 아라비아 고무나무를 이용하여 꿀과 계란흰자를 사용하였는데 오늘날의 에나멜이라 할 수 있다.<sup>48)</sup> 아래 <그림 I-9>와 <그림 I-10>은 현재의 네일 미용여가 활동을 즐겁게 하고 있는 장면이다.



자료출처: <https://www.istockphoto.com><sup>49)</sup>  
 <그림 I-9> 네일 미용여가 활동1



자료출처: <https://foursquare.com><sup>50)</sup>  
 <그림 I-10> 네일 미용여가 활동2

47) 권희진.(2014). 네일 미용의 직무분석 및 제도개선 방안 연구. 건양대학교대학원, 석사학위논문, p.6.  
 48) 신지연.(2011). 디자인 요소와 사계절 이미지를 접목한 네일아트 작품 제작 연구. 성결대학교 문화예술대학원 석사학위논문, p.35.  
 49) <https://www.istockphoto.com/kr/%EC%9D%B4%EB%AF%B8%EC%A7%80/nail-salonhttps/>(자료검색일: 2022.05.10)  
 50) <https://foursquare.com/top-places/phoenix/best-places-pedicures/>(자료검색일: 2022.05.10)

#### (4) 메이크업 미용여가

메이크업(Make-up) 미용여가란 관련 제품을 이용하여 외형적인 변화를 통해 미적 효과를 표현하는 것을 의미한다. 자신의 피부에 맞는 화장품과 화장 도구를 사용하여 자신의 외모의 단점을 고치고 장점을 보완하여 매력적인 아름다운 이미지를 연출하고 외부의 위해 요소인 먼지, 바람, 자외선, 습기 등에 의한 피부를 보호하는 기능과 메이크업을 통해 심리적, 정신적 안정감을 향상시키는 것이다.

그리고 메이크업은 자신의 독특한 개성을 부각시켜 아름다움을 표현하는 동시에 자연스러운 신체 건강미를 나타내고자 하는 것이며 메이크업은 얼굴의 흉터나 상처를 커버하여 심리적 치유와 안정에도 도움을 준다. 메이크업으로 연출된 외적 이미지를 통해 자신의 정서, 심리상태를 전달함으로써 의사소통, 전달 기능 등을 나타내기도 하였다.<sup>51)</sup>

샤프란 꽃으로 볼에 붉게 화장하고 입술연지로 사용한 고대 로마 여성들은 메이크업을 중요시 하였다. 눈썹을 정교하게 그리고 얼굴에 는 미백효과를 위해 납과 활석(chalk)을 사용하였다. 고대문명이 이집트에서 발생함으로 화장법은 흑색과 녹색을 눈꺼풀에 그렸고, 눈가에는 흑색 선을 그렸다.<sup>52)</sup> 아래 <그림 I-11>과 <그림 I-12>는 메이크업 여가 활동을 즐기고 있는 장면이다.



자료출처: <https://dapperanddivinestudio.com><sup>53)</sup>

<그림 I-11> 메이크업 미용여가 활동1



자료출처: <https://www.hsuhair.com><sup>54)</sup>

<그림 I-12> 메이크업 미용여가 활동2

51) 김혜일.(2019). 중년 여성의 메이크업 행동이 자아존중감, 우울, 사회적 효능감에 미치는 영향. 건국대학교 대학원, 석사학위논문, pp.11-12.

52) 강춘구.(2016). 상계논문, pp.20-27.

53) <https://dapperanddivinestudio.com/best-occasions-for-getting-your-hair-make-up-professionally-done/>(자료검색일: 2022.05.02.)

54) <https://www.hsuhair.com/>(자료검색일: 2022.05.02)

#### (5) 미용성형여가

미용성형은 미용 목적으로 얼굴, 몸에 대한 수술로 정의하며, 선천적 및 후천적 피부와 일부 근육, 뼈의 변형을 고치고 형태와 해당 기능을 고치는 것이다. 현대적 미용성형은 코, 눈, 가슴, 광대 축소, 지방 흡입 등 사람의 용모, 형태복원과 재생으로 정의 한다.<sup>55)</sup>

아름다움에 대한 심리적인 욕구로 미용을 위해 병원에서 시술되는 모든 행위를 말한다. 얼굴성형과 가슴, 복부성형, 지방흡입, 기미와 주근깨, 레이저, 박피 등의 기타 주사요법을 포함한다. 또한, 미용성형수술이란 신체의 외부의 미(美)적 아름다움을 추구하기에 심리적 갈등해소와 현재보다 양호한 삶을 추구하려는 목적으로 시행되는 수술을 의미 한다. 일반적으로는 미용성형은 그리스어로 형태, 주형이라는 의미를 뜻하며 미용의사(Beauty doctor)는 성형외과 의사가 용어를 선택하였고 시술을 외모, 미용, 심미와 미학(Aesthetic)으로 통용되던 것들과 달리 성형외과라는 포괄적인 용어를 사용하였다.

기원전 800년경 고대 인도에서 미용성형수술은 피부이식과 코 또는 귀의 복원술이 미용성형의 기원이다.<sup>56)</sup>

현대사회에서 미용성형은 외모 콤플렉스를 치료하고 생활에 자신감을 준다. 사람들에게 행복을 가져다주는 의학, 행복의학이라 한다. 미용성형은 눈과 코 성형, 입술성형, 안면 윤곽수술로 구분한다. 피부성형은 주름, 기미, 주근깨, 여드름, 점, 문신, 흉터, 반영구 화장이 있다. 가슴성형은 유방확대, 유방축소, 함몰유두, 유방교정, 유방재건수술이 있다. 기타수술은 액취증, 보조개, 배꼽성형, 화상치료수술, 제모, 모발이식 등이 있다.<sup>57)</sup>

현대시대에는 아름다워 지고자하는 욕구가 사회 전반적인 경향이다. 외적인 아름다움이 중시되면서 미용성형수술에 대한 관심이 증가하고 있다. 미용성형을 통하여 자신감, 자기만족이 높아지기 때문에 이는 자신에 대한 확신과 사회적 인정으로 인한 만족스러움을 경험하는 것이다.

55) 광수남.(2018). 미용성형의 서비스 품질 및 만족도에 관한 연구:한국에 방문한 중국인 관광객을 중심으로. 중앙대학교 예술대학원, 석사학위논문, P.9.  
56) 노현희.(2014). 성인 여성들의 미용성형에 대한 인식과 실태에 대한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원, 석사학위논문, p.7.  
57) 안지영.(2020). 시니어 세대 여성의 생의 의미와 노화불안이 미용성형과 심리적 웰빙에 미치는 영향 관계. 성신여자대학교 일반대학원, 박사학위논문, p.32.



아래 <표 II-1>은 미용여가 활동의 다양한 국민 여론 조사표이다. 2019년 문화관광체육부에서 발표한 미용여가 활동에 대해 살펴보았다. 대체적으로 미용여가 활동의 선호도 조사에서 중위 이상의 순위를 보이고 있다. 살펴보면, 미용여가 활동이 우리의 삶과 여가에 있어 매우 중요하다고 볼 수 있다.

<표 II-1> 미용여가 활동 조사표<sup>58)</sup> (재구성)

내 용	분류수	순위	비율	조사수
지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동(개별)	88	16	8.1%	10,060
지난 1년 동안 가장 만족스런 여가활동1순위	88	26	1.2%	10,060
가장 만족스런 여가활동 순위1+2+3	88	23	3.7%	10,060
지난 1년 동안 휴가 기간 동안 여가활동 (휴가 경험자)	88	34	1.0%	5,339
지난 1년 동안 가장 많이 이용한 여가 공간	70	24	1.1%	10,060
지난 1년 동안 연휴 및 대체휴일 기간 동안 여가활동	70	14	3.2%	10,060
향후 1년 동안 가장 이용하고 싶은 여가 공간 (1순위)	70	11	2.7%	10,060
향후 1년 동안 가장 이용하고 싶은 여가 공간 (복수응답)	70	14	7.0%	10,060
지난 1년 동안 참여했던 동호회 활동 유형(주된 활동)-동호회 참여 경험자	87	57	0.2%	1,014
근로시간 단축 실시에 따른 예상되는 여가활동. 1순위 (직장인)	88	50	0.5%	5,519

자료출처; 2019년 문화관광체육부, 국민여가활동조사

58) 문화체육관광부.(2019). 『국민여가조사』, pp.124-453.

### 3) 여가활동 만족의 개념

여가활동 만족은 여가활동의 선택과 참가로 규정하고 여가활동의 지속과 흥미를 결정하는 요소로서 만족스러운 여가생활을 하는 것이다.<sup>59)</sup>

여가만족의 개념은 학자들의 의해 다양하게 정의되어 왔다. 기본적인 의미로 여가 활동 선택과 참여로 개인의 긍정적인 감정의 느낌을 말한다. 여가 활동으로 스포츠 활동에 참가 후 느낌의 개운함과 상쾌함의 감정을 여가만족이라고 볼 수 있다. 생리적, 심리적, 사회적 조건에서 과거, 현재의 생활에 대한 주관적이며 성취만족감으로 정의할 수 있다. 여가만족을 여가경험 상황에 대해 즐거움의 만족, 긍정적 인식 또는 감정을 말한다. 여가 활동을 통하여 느끼는 욕구충족, 만족에 대한 개인의 인식이며 의식과 무의식적 욕구충족 상태를 뜻 한다.<sup>60)</sup>

만족은 모자람이나 부족함이 없고 넉넉하며 충분과 흡족한 상태와 한 개인의 욕구를 충족하거나 목적을 달성함에 있어 느껴지는 개인적인 감정 상태를 말한다. 여가 만족은 단순한 만족 수준이 아니라 삶의 만족, 삶의 질, 주관적 행복에 영향을 준다. 즉 정적이고 동적인 여가활동을 통해 얻는 건강, 즐거움, 스트레스 해소에 영향을 준다. 일반적으로 여가 만족은 여가활동에 적극적 참여를 통해서 자신중심의 활동으로 경험하는 만족감이다.<sup>61)</sup>

문화관광부(2021)에 따르면 여가생활만족도는 개인의 주관적 만족수준이라고 하였다. 다수의 연구들을 보면 삶의 만족도와 여가만족도 간에 유의한 상관관계가 있음을 확인해 주었다. 여가활동은 삶의 질에 중요한 구성요소이기 때문에 여가생활은 경제적으로나 여유가 있고 건강해야만 가능하기에 여가생활에 대한 만족도는 삶의 질 지표이다. 한국인의 여가생활만족도는 2021년 여가생활만족도는 27.0%이다. 2013년과 현재 비슷한 수준을 유지하고 있다. 여가생활만족도는 여자보다 남자가 조금 더 높다. 연령별로는 10대, 20대, 30~50대, 60대로 나타나 나이가 많을수록 여가생활에 대한 만족이 낮음을 알 수 있다. 또한 여가 시간은 하

59) 성기오.(2019). 여가활동만족이 노인의 우울감에 미치는 영향: 사회적지지의 매개효과 중심으로. 서울사회복지대학원대학교, 석사학위논문, p.25.

60) 박기봉.(2021). 사회인야구 참여자의 스포츠 자신감과 운동 몰입 및 여가만족의 관계. 경기대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.19.

61) 박호성.(2020). 진지한 여가경험이 긍정 심리자본과 여가만족 형성에 미치는 영향: 등산 활동 참여자를 대상으로. 고려대학교 문화스포츠대학원, 석사학위논문, pp.24-25.

루 24시간 중 여가시간비율을 통해 여가시간을 비교할 수 있다.

OECD 평균보다 낮은 수준인 한국의 여가시간비율은 17.9%로 유럽의 핀란드, 독일, 노르웨이, 이탈리아 등의 국가들에 비해 크게 낮다. 2019년 국내 여가활동의 여가비용, 지출 금액, 만족도, 여가시간, 여가활동이 삶의 필수적 요건인지의 여부, 행복수준 등 대표적인 내용으로 아래 <표 II-2>으로 작성하였다.

<표 II-2> 국민여가활동 조사표<sup>62)</sup> (재구성)

내 용	실 태
적절하다고 생각하는 여가비용(한 달 평균)	211,000원
지난1년 동안 여가생활을 위한 한 달 평균 지출 금액	156,000원
자신의 여가생활에 대한 전반적인 만족도	7점 기준-4.8
지난 1년 동안 평일 하루 평균 여가시간	3.5시간
여가활동이 삶의 필수적 요건인지의 여부	7점 기준-5.5
행복수준	10점 기준 7.0
일과 여가생활 간 균형 균형을 이루고 있다	36%
다소 여가에 더 집중하고 있다	17.0

자료출처: 2019년 문화관광체육부, 국민여가활동조사

62) 문화체육관광부.(2019). 『국민여가활동조사』, p.157

여가란 일을 하고 남는 시간에서 생리적 시간을 제외한 자유 시간이며, 업무상의 일, 수업, 가사일 등의 의무적인 활동 외의 취미나 스포츠, 휴양 등의 활동에 이용되는 개인의 자유로운 시간을 말한다. 여가는 영어의 레저(leisure), 그리스어의 스콜라(scola)와 라틴어 리케레(licere)에서 유래하였다. 스콜라의 말은 학교(school), 학자(scholar)의 어원이며, 스콜레는 남는 시간(spare time), 자유시간(free time) 등을 뜻하기도 함으로 어떤 의무로부터의 해방, 즉 자유로운 상태를 뜻 한다.<sup>63)</sup>

여가학자 듀마즈디에(Dumazedier)는 개인이 일과가족, 사회에 대한 책임과 임무에서 벗어나 휴식 및 특정 활동을 즐기거나, 자신의 지식이나 능력을 향상시키며, 사회적 활동에 참여를 늘리는 자유의지를 충족시킬 수 있는 다양한 활동으로 구성된다고 정의하였다.<sup>64)</sup>

라틴어 otium으로 아무것도 하지 않는 여분 또는 한가로움, 휴식이다. 이는 노동 후에 단순한 휴식을 말하며 소극적 관점을 반영 한다.<sup>65)</sup> 여가는 인간의 삶을 위한 순수한 활동으로 마음의 태도나 노동을 보조하는 도구이다. 즉 생활노동에 의한 피로를 풀고 재생산을 가능하게 할 수 있는 수단이다. 모든 의무로부터 벗어나 자유의지에 따라 활동하는 것. 이는 여가참여자가 행복과 삶의 질, 행복수준을 높이기 위해 여가를 통해 휴식, 기분전환, 자기개발, 자아실현의 기회를 가지는 것이다.<sup>66)</sup>

여가란 첫째, 경제적 활동의 반대개념으로 즐거움과 회상할 수 있어야 한다. 둘째, 자발적 사회 활동으로 해야 하고 셋째, 문화적 가치에 어긋나지 않는 심리적 활동이어야 한다. 넷째, 다양한 놀이의 요소가 포함되어야 한다. 또한 노동에서 벗어난 자유로운 시간, 자발적인 활동이 포함되어야 한다고 하였다.<sup>67)</sup>

이원선(2018)<sup>68)</sup>은 전체론 개념은 자발적 즐거움을 찾아 여가의 욕구를 만족시키

63) 나진호.(2019). 진지한 여가(Serious Leisure)로서 택견 참여자의 여가체험. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.7.

64) 김혜선.(2018). 적극적 여가활동의 소비자들 여가동기에 따른 유형별 특성과 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인들. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, p.5.

65) 최건희.(2015). 여가인식 전환에 따른 직업의 의미 변화. 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, p.3.

66) 구묘정.(2018). 여가유형과 여가동반자가 노인의 여가만족도에 미치는 영향. 성균관대학교 일반대학원, 석사학위논문, pp.5-6.

67) 정윤희.(2020). 전개논문, p.6.

68) 이원선.(2018). 결혼이주여성의 여가생활경험이 여가생활 만족도와 가족관계 만족도에 미치는

는 것이며 개인이 자유롭게 선택하고 즐기는 것이다. 일과 관련된 여가개념은 인간이 삶을 영위하면서 일로써 생기는 스트레스와 피로, 압박감으로부터 힘을 보충하고 활력을 얻는 수단으로 보았다. 아래 <표 II-3>은 2019년 문화관광부에서 발표한 여가활동의 주된 목적을 재구성 하였다.

<표 II-3> 여가활동의 주된 목적<sup>69)</sup> (재구성)

내 용	비 율(%)
개인의 즐거움	36.5%
마음의 안정과 휴식	21.2%
스트레스 해소	11.6%
자기만족	7.4%
건강	7.3%
시간 보내기	6.2%
대인관계와 교제	4.5%
가족과 함께하는 시간	5.5%
자기개발	1.8%

자료출처: 2019년 문화관광체육부, 국민여가활동조사

영향. 경희대학교 공공대학원, 석사학위논문, pp.14-15.  
 69) 문화관광체육부.(2019). 『국민여가활동조사』, p.64.

(1) 국민여가활동 유형

국민여가활동 유형은 아래 <표 II-4>과 같다. 2019년 문화관광체육부의 국민여가활동 유형의 분류를 재구성하였다.

<표 II-4> 국민여가활동 유형<sup>70)</sup> (재구성)

대 분류	소 분류
A. 문화예술 관람활동	A1. 전시회 A2. 박물관 A3. 음악연주회 A4. 전통예술 공연 A5. 연극공연 A7. 영화관람 A8. 연예공연
B. 문화예술 참여활동	B2. 글짓기, 독서토론 B3. 미술활동 B4. 악기, 노래교실 B5. 전통예술 교육 B6. 사진촬영 B7. 춤, 무용
C. 스포츠 관람활동	C1. 스포츠경기 직접관람 C2. 스포츠경기 간접관람 C3. 격투 스포츠 경기관람 C4. 온라인게임경기 현장관람

70) 문화체육관광부.(2019). 『국민여가활동조사』, pp.6-14.

D. 스포츠 참여활동	D1. 골프 D2. 테니스, 스쿼시 D3. 당구, 포켓볼 D5. 농구, 배구, 야구, 축구, 족구 D6. 수영 D7. 스킨스쿠버다이빙, 래프팅,요트, 윈드서핑, 수상스키 D8. 스키, 스노보드 D9. 아이스하키, 아이스 스케이트 D10. 에어로빅, 헬스 D11. 요가, 필라 테스, 태보 D12. 줄넘기, 체조, 훌라후프, 배드민턴 D13. 조깅, 육상 D14. 격투 D15. 댄스 D16. 산악자전거, 사이클링 D17. 인라인스케이트 D18. 철인삼종경기, 승마, 서바이벌, 암벽등반
E. 관광활동	E1. 문화유적방문 E2. 풍경, 자연명승 E3. 삼림욕 E4. 캠핑 E5. 해외여행하기 E6. 야유회, 소풍가기 E7. 해수욕, 온천하기 E8. 유람선타기 E9. 놀이공원, 테마파크가기, 식물, 동물원관람 E10. 지역축제가가기 E11. 자동차 드라이브하기

<p>F. 취미, 오락 활동</p>	<p>F1. 수집활동하기  F2. 생활 공예하기  F3. 다도, 요리하기  F4. 반려동물  F5. 노래방가기  F6. 인테리어하기  F7. 등산하기  F8. 낚시하기  F9. 홈페이지, blog 관리  F10. 채팅, 인터넷 검색, 1인 미디어 제작, SNS  F11. 게임  F12. 큐브 맞추기, 보드게임, 퍼즐  F13. 장기, 바둑, 체스  F14. 복권구입, 겜블  F15. 외식, 쇼핑  F16. 음주  F17. 웹툰 보기, 독서, 만화책,  <b>F18. 미용: 헤어관리, 피부 관리, 마사지, 네일아트, 성형 등 이·미용과 관련된 모든 행위</b>  F19. 자격증 취득 공부, 어학, 기술, 학원 등 이용 기술 관련하여 학습하는 활동  F20. 이색, 테마카페 체험  F21. 원예</p>
<p>G. 휴식</p>	<p>G1. 산책 및 걷기 G2. 목욕사우나, 찜질방  G3. 낮잠  G4. TV  G5. DVD, VOD  G6. 라디오, 팟 캐스트  G7. 음악  G8. 신문, 잡지 보기  G9. 아무것도 안 하기</p>



H. 사회 및 기타활동	H1. 사회봉사활동 H2. 종교 활동 H3. 나이트, 클럽, 디스코 H4. 가족, 친지방문 H5. 통화하기, 잡담, 문자보내기 H6. 동창회, 사교모임, 계모임 H7. 미팅, 소개팅, 이성교제 H8. 동호회 모임, 친구만남 H9. 기타 여가활동
--------------	--

자료출처: 2019년 문화체육관광부, 국민여가활동조사

(2) 여가 정책

현재 우리 사회는 일의 중요성 가치관에서 개인의 생활 중심인 여가사회로 방향을 전환하고 있다. 또한 국민들의 삶에 일과 여가를 균형 있게 하기 위해 노력해야 한다. 그 동안 학계와 정부에 의해 여가정책이 진행되어 왔다. 아래 <표 II-5>는 문화관광체육부가 국민여가활동조사로 가장 중요한 여가 정책 순위를 밝혔다.<sup>71)</sup>

<표 II-5> 가장 중요한 여가 정책 순위<sup>72)</sup> (재구성)

내 용	비 율
다양한 여가시설	42.7%
질 좋은 프로그램을 개발 및 보급	23.2%
전문 인력을 양성 및 배치 및 배치 소외계층여가생활을 지원	8.8%
공휴일과 휴가를 법적으로 보장	7.9%
관련 동호회를 육성지원	4.3%
관련 법규와 제도를 개선	4.3%

자료출처: 2019년 문화관광체육부, 국민여가활동조사

71) 윤동철외5.(2009). 이명박 정부의 여가정책 개선방향. 한국콘텐츠학회논문지, 9(12), p.424.

72) 문화체육관광부.(2018). 『국민여가조사』, p.430.

## 2. 삶의 질

### 1) 삶의 질 개념

삶의 질(Quality of Life)이란 개인의 정도와 가치로 신체적, 정신적, 사회적, 경제적 영역으로 개인의 주관적인 안녕을 의미한다. 삶의 질은 복지, 만족도, 행복감 용어의 유사개념으로 포괄적이고 함축적인 복합적 용어이다. 특히 삶의 질은 개인적 자율성, 신체적, 정신적 안녕과 삶의 만족도, 소득수준, 주거환경의 객관적 요소와 사랑, 우정과 같은 주관적 요소에 의해 삶의 질을 평가한다. 삶에 대한 개관적 지표는 개인의 만족과 행복이 항상 차이가 있다는 점에서 삶의 질을 평가는 개인의 주관성에 초점을 두고 있다. 삶의 질은 생활환경의 객관적 지표와 개인이 경험하는 만족감, 행복감이 중요한 지표로 고려되고 있다.<sup>73)</sup>

삶의 질은 살아가는 일이 더 좋아지고 나빠지는 상태의 의미로 자신의 삶 전반적인 주관적 평가이며, 세계보건기구(WHO)는 한 개인의 삶이 문화권과 가치체계의 맥락에서 자신의 목표, 규범, 관심, 기대와 관련하여 삶에 상태에 대한 개인적인 지각으로 정의를 내리고 있다. 삶의 질의 개념에 물질적인 측면과 정신적인 측면이 있다. 일반적으로 식사나 주거, 자유 및 권리의 수준이 높을수록 삶의 질이 높아짐을 예측 할 수 있다. 삶의 질이란 자신의 삶에 긍정적이고, 환경에 적응하려는 느낌과 욕구 만족을 통해 만족을 느끼는 개인의 내적 상태이며 신체적, 정신적, 사회적 경험들이 개인이 지각하는 안녕 상태이다.<sup>74)</sup>

삶의 질을 측정하는 도구로 객관적 지표와 주관적 속성으로 객관적 지표가 삶의 질의 15%이고 행복감과 삶의 만족도와 개인의 주관적 인식은 삶의 질의 50%라고 결과를 말했다. 이는 개인의 주관적, 경험을 통해 확인이 가능함을 보여준다. 또한 신체, 정서, 경제, 사회적으로 건강한 삶의 욕구를 말한다. 또한 개인의 삶이 얼마나 만족스러운가를 평가하는 주관적 느낌과 생각이다. 국외 학자

73) 문지원.(2018). 중년여성의 팬덤활동이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.16-18.

74) 양지혜.(2021). 제주 노인의 사회활동과 사회적지지가 삶의 질에 미치는 영향. 제주대학교 보건복지대학원, 석사학위논문, pp.18-20.

Campbell(1981)은 전반적인 삶의 경험과 상황의 주관적인 평가와 만족이라고 정의하며 Diner(1984)는 행복, 만족, 정적인 정서의 개념인 주관적 안녕감이고 삶의 질 구성요소로는 신체적, 정서적, 사회적, 환경적, 지적, 영적인 6개의 요인으로 구분 한다.<sup>75)</sup>

2007년 한국표준과학연구원은 긍정적 관점과 부정적 관점을 삶의 질에 대한 영향 요인으로 나누고 사회구조, 교육, 식품, 의료, 치안, 문화, 주거, 교통과 통신, 공공서비스, 환경자원, 인간관계와 재난 재해를 중요한 요인으로 여기고 있다.<sup>76)</sup>

삶이란 단순한 개념이 아닌 복잡한 구성개념의 특성을 반영하고 개인의 문화, 사회, 환경적인 면과 개인이 지각한 행복의 만족 또는 불만족으로 삶의 질을 보며 삶의 질이라는 개념은 양적 문제가 아니고 질적 가치를 지닌다. 인간 성장과 발달과정, 공동체 내에서 평균 인생주기와 심리적 과정이 환경적인 요소와 개인의 가치체계의 영향 등을 통합하고 있다.<sup>77)</sup> 문화체육관광부는 국민 삶의 질 지표를 아래 <표 II-6>과 같이 구축하였다.

---

75) 최명진.(2021). 노인 삶의 질 척도(CASP-19)의 번안 및 타당화 연구. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.3-4.

76) <https://www.kriss.re.kr/>(자료검색일: 2022.02.10)

77) 장영림.(2013). 중년기 여성의 영성과 삶의 질 간의 관계에서 생산성과 자아정체감의 매개효과. 단국대학교 대학원, 박사학위논문, p.23.

<표 II-6> 국가지표체계<sup>78)</sup>

분 류	구 성
가족, 공동체	가족관계 만족도, 사회단체참여율, 지역사회 소속감, 독거노인비율, 사회적 고립도
건강	기대수명, 건강수명, 스트레스 인지율, 신체활동 실천율, 비만율, 자살률, 주관적 건강상태
교육	고등교육 이수율, 대학졸업자 취업률, 학교교육 효과, 학교생활 만족도, 교육비 부담도, 유아교육 취원율
소득, 소비, 자산	가계부채 비율(가구처분가능소득 대비), 상대적 빈곤율, 가구 순자산, 가구중위소득, 소비생활만족도, 소득만족도, 1인당 국민총소득
주거	자가 점유 가구비율, 주택임대료비율(소득 대비), 통근시간, 1인당 주거면적, 주거환경만족도, 최저주거기준 미달가구 비율
여가	문화예술 및 스포츠 관람횟수, 여가시간, 여가생활만족도, 여가시간 충분도, 1인당 여행일수, 문화 여가 지출률
시민참여	대인신뢰도, 선거투표율, 자원봉사참여율, 기관신뢰도, 부패인식지수, 시민의식, 정치적 역량력
안전	도로교통 사고 사망률, 산재사망률, 안전에 대한 전반적 인식, 화재 사망자수, 가해에 의한 사망률, 범죄피해율, 아동안전사고 사망률, 야간보행안전도
환경	녹지환경 만족도, 대기질 만족도, 소음 만족도, 토양환경 만족도, 1인당 도시공원 면적, 기후변화 불안도, 미세먼지 농도, 수질만족도
주관적 웰-빙	긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족도

자료출처: e-나라지표(2021), 국가지표체계

삶의 질은 1959년 미국 지역사회에서 삶의 질 향상 방안 논의가 시작되었고 연구는 사회과학 분야와 의학 분야에서 진행되었다. 삶의 질은 자신이 일상생활에서 느끼는 안녕감, 행복감, 주관적 평가이며, 삶의 질과 유사 개념으로 주관적인 안녕, 심리적 안녕, 삶의 만족도 이다. 삶의 질이 높은 개인들은 현재 그대로의

78) e-나라지표.(2021). 『국민 삶의 질 지표』, <https://www.index.go.kr>

자신을 수용하면서 개인의 행동을 독립적으로 조절하고 긍정적 대인관계를 유지하고 삶에 대한 목적과 주위 환경을 통제하고 자신의 잠재력을 성취하려는 사람을 말한다. 그리고 1960년대 이후 심리학, 경제학, 정치학, 사회학, 의학 등 다양한 학문에서 연구하였고 개인의 삶이 즐겁고 만족하며 행복감을 느끼는지의 전체적인 의미의 주관적인 안녕이다.<sup>79)</sup>

## 2) 미용여가 활동과 삶의 질 간의 선행연구

미용여가 활동 만족과 삶의 질 상관관계를 깊게 고찰한 선행연구는 없었다. 하지만 국내 표준화된 국가여가활동 조사표에서 미용여가를 찾을 수 있었다. 여가 분류 88개 중 미용여가는 피부관리, 헤어관리, 네일아트, 마사지, 성형 등이 대표적으로 분류되었다. 이에 본 연구의 선행연구는 보편적인 여가활동의 개념으로 선행연구를 하였다.

여가활동과 삶의 질 관계에서 김형기(2020)의 서핑참여자의 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향 연구에서 참여자들은 여가활동을 통해 삶을 정화시키고 삶을 충전하고 자아를 회복하며 자신의 삶을 완성하고 있음을 알 수 있었다.<sup>80)</sup> 김기현(2021)는 노인의 여가활동참가 생활만족과 삶의 미치는 영향 연구에서 사회적지지의 조절효과 중심으로 한 연구에서는 여가활동 중 취미활동, 교육활동, 사교활동은 생활만족도에 유의한 영향을 미쳤다.<sup>81)</sup>

또한 신조황(2010)는 노인의 여가활동참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향으로 한 연구에서 노인의 여가활동참여와 주관적인 행복감에서 부분적으로 유의한 상관관계가 있었다고 하였고<sup>82)</sup>, 신은주(2005)의 장애인의 여가활동과 삶의 질에 관한연구에 지체부자유 학생을 중심으로 에서 삶의 질과 여가생활과의 관계의 결과를 보면 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.<sup>83)</sup> 심남수(2011)

79) 주현이.(2019). 긍정정서와 자아존중감이중년여성의 삶의 질에 미치는 영향. 동아대학교 사회복지대학원, 석사학위논문, p17.

80) 김형기.(2020). 서핑참여자의 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향. 한국체육대학교 사회체육대학원, 석사학위논문, p.49.

81) 김기현.(2021). 노인의 여가활동참가 생활만족과 삶의 미치는 영향연구: 사회적지지의 조절효과 중심으로. 칼-빈대학교 대학원, 박사학위논문, pp.107-109.

82) 신조황.(2010). 노인의 여가활동참여가 웰-니스와 주관적 행복감에 미치는 영향. 경성대학교 대학원, 박사학위논문, pp.90-91.

연구에서는 노년기의 대인관계가 여가 참여에 적극적인 그룹에서 더 활성화되어 있으며 대인관계가 풍부하고 사회적 지지 속에 있는 것이 노년기의 여가 참여 정도, 여가 만족 정도에 영향을 주고받는 것으로 나타났다.<sup>84)</sup>

양박삼(2018)은 중국 노인의 여가활동과 삶의 질에 관한 연구를 하여 노인의 여가활동 참여는 삶의 질에 많은 영향력이 있고 노인의 역할주도성이 큰 영향을 미치고 있다는 결과를 도출하였고<sup>85)</sup> 박영숙(2000)의 박사학위 연구에서는 대학생의 여가활동과 삶의 질에 관계에서 대학생의 여가활동만족과 생활만족에 있어 삶의 관계에 유의한 관계를 보였음을 검증하였다.<sup>86)</sup> 이아라(2017)는 간호사의 여가활동이 삶의 질과 간호수행능력에 미치는 영향에서 여가활동 정도가 높을수록 삶의 질은 높았다고 하였다.<sup>87)</sup> 김미희(2021)는 자전거 라이더의 진지한 여가와 삶의 질 결정요인 연구로 진지한 여가가 삶의 질 향상에 정적인 영향을 미친다는 것을 증명하였다.

안영선(2009)의 연구에서는 여가활동과 삶의 질 관계에 관한 분석결과로 정기적으로 여가활동을 하는 사람들은 삶의 만족수준이 높게 분석되었다. 또한 여가활동 만족은 중년의 삶의 질과 관계가 있으며 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이주현(2010)은 도시 거주 일반노인들의 여가활동과 삶의 질 간의 관계에서 여가활동에 더 많이 참여할수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다.<sup>88)</sup> 이상 살펴본 선행 연구들로부터 여가활동의 참여도와 만족도가 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 알 수 있다.

---

83) 신은주.(2005). 장애인의 여가활동과 삶의 질에 관한연구: 지체부자유 학생을 중심으로. 대구대학교 대학원, 석사학위논문, pp.35-36.

84) 심남수.(2010). 노인의 여가활동이 정신건강에 미치는 영향: 대인관계와 사회적지지 매개효과를 중심으로. 한영신학대학교 대학원, 박사학위논문, pp.110-111.

85) 양박삼.(2018). 중국 노인의 여가활동과 삶의 질에 관한 연구. 전주대학교 대학원, 석사학위논문, pp/72-73.

86) 박영숙.(2000). 대학생의 여가활동과 삶의 질. 원광대학교 대학원, 박사학위논문. pp.86-87.

87) 이아라.(2017). 교대근무 간호사의 건강증진활동, 여가활동이 삶의 질과 간호수행능력에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.53-54.

88) 이주현.(2010). 도시 거주 일반노인들의 시간 사용 형태 및 사회적 여가활동과 삶의 질 간의 관계. 연세대학교 대학원, 석사학위논문, pp.28-29.

### 3. 성공적 노화

#### 1) 성공적 노화의 개념

성공적 노화의 개념은 인간이 노화되어 가는 과정에서 질병 없이 품위와 존귀함을 영위하면서 신체적, 정신적, 사회적으로 건강을 누리면서 나이가 드는 과정을 의미한다. 신체를 위해 적절한 섭생과 운동, 정기적 건강검진과 예방 등이 있으며 지적 영역으로는 지식과 경제, 정치, 사회, 생활문화에 관련된 동향을 배우고, 정서적으로는 일과 함께 적극적인 생활 태도와 지속적인 여가활동을 행해야 한다. 사회적으로는 가정과 직장에서 자신의 업무와 지위를 물려주고 가정과 사회에서 어른으로서의 구실을 해야 한다. 즉, 성공적 노화는 신체적인 건강과 정신적인 건강, 심리적인 발달과 사회적인 관계로 결과나 끝이 아닌 지속적인 발달 과정이다.<sup>89)</sup>

성공적 노화를 평가하는 방법은 신체적 건강과 심리사회적 건강이다. 신체적 건강은 생물학적 건강과 수명을 의미한다. 만성적인 질병은 생명을 단축시키고 일상적인 생활의 제한을 준다. 심리사회적 건강은 상실, 슬픔, 갈등, 실패와 같은 스트레스를 말한다. 결론적으로 성공적 노화는 정신적으로 성숙하며, 심리적인 발달과정과 신체상의 질병 없이 가족관계, 사회적인 관계를 유지하며 살아가는 것이라고 정의한다. 그리고 객관적 기준과 주관적 기준으로 구분한다. 객관적인 지표는 정신건강요인에 대한 목표와 지혜, 주변여건의 적응능력, 행동의 가소성과 기준이며, 주관적인 지표는 자아개념, 생활만족도, 자아존중감이 지각된 개인적 통제 기준이다. 또한 성공적인 노화의 기준으로 신체적 건강, 정신적 건강, 생활만족도, 수명, 인지적 효능, 개인적 통제, 사회적 유능성과 생산성을 제시하였다.<sup>90)</sup> 일반적 노화는 시간 지나가면서 유기체의 세포, 조직과 기관을 포함한 유기체 전체에 일어나는 점진적인 변화이다. 노화는 생물의 성질, 기능이 나이가

89) 신의현.(2019). 평생교육프로그램에 참여하는 노인의 학습참여 동기가 성공적 노화, 삶의 변화에 미치는 영향에 관한 연구. 백석대학교 기독교전문대학원, 박사학위논문, p.42.

90) 윤형준.(2010). 성공적 노화에 미치는 영향요인과 인식에 관한 연구. 강원대학교 박사학위논문, pp.47-50.



들면서 점차적으로 늙어간다는 뜻이다. 신체, 심리, 사회적 측면과 인간 발달의 정상적, 자연적인 노화의 과정이다. 노화가 영양섭취, 생활방식, 신체건강, 주변의 환경에 의해 영향을 받는다. 성공적인 노화라는 용어의 사용은 1960년대 시작했으며, (Rowe & Kahn,1987; Willia, et al, 2002)<sup>91)</sup> 생물학적 관점에서 건강과 수명을 다루고 이후 발달심리학자들은 인지적, 정서적 측면을 다루고 사회학자들은 사회적 측면을 다루었다. 성공적 노화란 논문으로 학문적 주목을 받기 시작하였는데 특별한 질병이 없는 상태에서 나이가 들어가는 것을 성공적인 노화로 정의한다. 질병의 부재, 신체기능, 자기 효능감, 인지기능, 대인관계와 사회적 활동으로 나누었다. 개인은 자신이 모든 자원을 통해 신체적, 정신적 능력을 높이는 것이 성공적인 노화로 보았다. 꾸준한 운동과 주기적 관찰로 건강을 유지하는 것을 성공적 노화의 첫 번째 요인으로 설명했다. 그리고 자아실현 성취와 경제적으로 자립하고 자기주체적인 생활을 하는 상태를 성공적 노화로 보았다.<sup>92)</sup>

Wong,(1995)은 성공적 노화(Successful Aging)란 건강상의 쇠퇴 속에서 높은 수준의 심리, 사회적 건강과 삶의 만족을 의미한다. 1986년 미국에서 세계노년학회 개최 이후 성공적 노화라는 표현이 학계에서 사용했다. 주로 노인들을 부정적 개념들의 대비되는 개념이다. 성공적 노화는 병리적인 노화와 일반적인 노화로 구분되며 생물학적 측면은 질병이 없음을 의미하고 기능적 측면은 신체기능과 인지기능의 잠재성을 의미하고 사회학적 측면은 사회적 활동에 참여를 의미한다.

그리고 성공적 노화는 과거, 현재를 수용하여 삶의 목적과 의미를 정서적 발달 과정이며, 신체나 정신적 질병이 없는 기능적, 사회적 관계를 유지하는 것이다. 개인의 삶을 만족시키고 행복함에 있어 능동적이며 적극적인 노후생활을 하는 것이다.<sup>93)</sup>

해비거스트(Havighurst)는 활동이론으로 성공적 노화를 노인 스스로 사회와 자신의 성공적 적응과정으로 정의를 내렸다. 즉 개인의 성격, 물리적 건강, 사회적 환경의 요소가 조화를 이루어야 한다고 했다. 성공적 노화에는 나이가 적고, 교육수준이 높고 사회적 지위와 경제적 수준이 높으며 종교적 신념이 강한 사람,

91) Rowe, J. W., & Kahn, R. L.(1987). "Human aging; Usual & successful", Science, 237, pp.143-149.

92) 김지영.(2021). 노인의 성공적 노화에 관한 구조모형 연구. 남부대학교 대학원, 석사학위논문, pp.9-11.

93) 이성욱.(2020). 노인의 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향: 대인관계의 매개효과. 대구한의대학교 대학원, 석사학위논문, pp.16-24.

긍정적인 가족관계와 주관적 건강상태가 건강하고 친밀한 대인관계의 속에서 사회적 지지나 사회적으로나 법적, 재정적으로 사회지지 등이 지원될수록 긍정적인 영향을 준다. 성공적 노화는 개인의 특성과 상황에 따라 다르게 정의될 수 있다. 따라서 성공적인 노화는 삶의 질에서 삶의 기대와 현실에 있어 충족감, 주관적 만족감이다. 개인의 심리적 요인과 환경적 요인으로 생활을 통해 다양한 영향을 받는 포괄적인 감정상태 있다.<sup>94)</sup> 결론적으로 노화를 인간의 쇠퇴로 정의하며 부정적 측면은 노화이고 긍정적 측면은 성공적 노화라는 개념이다. 성공적 노화의 구성요소로 국내 연구와 외국의 연구를 아래 <표 II-7>과 <표 II-8>로 구분하였다.

<표 II-7> 성공적 노화의 구성요소 국내 연구<sup>95)</sup> (재구성)

연구자	구성요소
성혜영, 유정현(2002)	정신적·신체적 기능유지, 삶의 만족, 복지혜택과 편함, 질병 예방, 경제적 준비, 사회적 관계 유지 및 적응, 가족 간의 관계
강인(2003)	신체적 건강, 정서적 안녕, 개인성장, 자율성, 가족 지향, 경제적 안정 등 6가지 지표
신경림, 김미혜(2005)	자녀성공을 통해 만족하는 삶, 자기 효능감을 느끼는 삶, 자기통제, 부부간의 동반자적 삶
백지은(2006)	성공적인 노화의 구성요소를 사회통합, 물리적 안녕, 일상의 안녕, 현실수용

94) Havighurst(1961). Successful aging. The Gerontologist, 1, pp.4-7.

95) 정다운.(2011). 시니어 에어로빅 참여 동기가 여가활동 만족 및 성공적 노화에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.29.

<표 II-8> 성공적 노화의 구성요소 국외 연구<sup>96)</sup> (재구성)

연구자	구 성 요 소
Fisher와 Specht(1999) <sup>97)</sup>	개인적 성장, 자기수용, 목표의식, 타인과의 상호작용, 자율성, 건강
Vaillant(1993) <sup>98)</sup>	신체적 건강과 심리사회적, 신체적 건강
Baltes(1993) <sup>99)</sup>	생활만족도, 정신적 건강, 인지적 효능감, 사회적 유능성과 생산성, 통제감 그리고 수명, 신체적 건강
Ryff(1989) <sup>100)</sup>	자기수용, 환경의 통제력, 삶의 목표, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 개인의 성장
Strawbridge(2002) <sup>101)</sup>	질병, 신체적, 정신적 기능 유지, 장애위험요인이 없는 것, 삶에 대한 활동적인 참여
Hanson(2004) <sup>102)</sup>	활동성, 사회구성원으로서의 참여

96) 정다운.(2011). 상계논문, p.28.

97) Fisher, B. J. & Specht, D. K.(1999). Successful Aging and Creativity in Later Life. Journal of Aging and Aging Studies, 13(4), pp.457-472.

98) Vaillant, G. E.(1993). Avoiding negative life outcomes: Evidence from a forty-five year study. In Baltes P. B. & Baltes, M. M. (Eds.), Successful Aging-Perspectives from the behavioral sciences, New York: Cambridge University Press, pp.1-34.

99) Baltes, P. B. & Baltes, M. M.(1993). "Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes(Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences, New York: Cambridge University Press, pp.239-254.

100) Ryff, C. D.(1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging, International Journal of Behavioral Development, 12, pp.35-55.

101) Strawbridge, W. S. Wallhagen, M. I. & Cohen, R. D.(2002). "aging and well-being", The Gerontologist, 42, pp.727-733.

102) Hanson, V.(2004). Promoting Successful Aging among Older Adults. The Gerontologist, 44(1), pp.512-533.

## 2) 성공적 노화의 선행연구

성공적인 노화에 영향을 미치는 생물학적, 심리학적, 가족, 사회적, 문화적 요인을 연구했는데, 사회적 요인과 문화적 요인의 여가활동이 성공적인 노화에 영향을 미쳤다. 특히 적극적 여가참여는 성공적 노화에 직접적으로 영향을 미치고 정신적, 신체적, 사회적 만족도를 통해 간접적으로 성공적 노화에 영향을 미치는 것을 밝혔다.<sup>103)</sup> 그리고 기혼 중년여성의 여가활동 참여가 성공적 노화 영향을 미친다는 연구가 검증이 되었다.<sup>104)</sup>

본 연구에서도 40대 이상 여성들을 상대로 한 연구 결과와 일치한다. 스포츠여가활동 참가 노인이 비참가 노인에 비해 성공적 노화를 더 높게 성취하였다.<sup>105)</sup>

그러나 사회적 여가활동과 종교 활동, 봉사활동은 성공적 노화에 관계가 미치지 않고 성별에 따른 노화의 정도는 성공적 노화에 영향을 미치지 않는다는 점을 실증적 연구를 통해 밝혀내었다는 점은<sup>106)</sup> 더욱 더 세밀한 연구의 필요성을 느낀다. 이루어보면 본 연구의 미용여가 활동 만족은 성공적 노화에 중요한 여가활동으로 사료된다.

성공적 노화는 사회활동에 참여하는 것과 사람들과 교류가 많고 경제상태가 안정되고 높을수록 삶의 만족도가 높다는 결과를 검정한 조시울(2018)<sup>107)</sup>은 농촌 여성 노인의 성공적 노화와 삶의 만족도에 관한 연구에서 성공적 노화 구성요소가 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석한 결과로 삶의 만족도를 높이는 것은 성공적 노화이며 삶의 만족도의 요인과 성공적 노화의 요소가 같다고 보았다. 이 연구에서 성공적 노화가 삶의 만족도에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었고 사람들은 개인의 삶에 대한 만족과 성공적 노화를 성취함에 삶의 만족도가 높아진다는 결과를 검정하였다.

103) 박수진.(2019). 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 여가활동 만족도와 사회적 지지를 중심으로. 목원대학교 대학원, pp.24-25.

104) 송영순.(2018). 기혼 중년여성의 여가활동 참여가 성공적 노화에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과 및 감사성향의 조절효과를 중심으로. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, p.106.

105) 김경식, 이은주.(2010). 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계. 한국콘텐츠학회, 10(4), p.431.

106) 이규석.(2018). 학년도석사학위논문노인의 사회적 여가활동과 성공적 노화의 관계: 인천광역시 남동구를 중심으로. 장로회신학대학교 목회전문대학원, p.59.

107) 조시울.(2018). 농촌 여성 노인의 성공적 노화와 삶의 만족도에 관한 연구. 경희대학교 동서의학대학원 석사학위논문, pp.53-56.

박길화(2013)<sup>108</sup>)는 중년여성의 성공적 노화 인식이 삶의 질에 미치는 영향에서 삶의 질에 영향을 미치는 우울의 수준과 경제상태가 가장 큰 영향을 미쳤다.

장은주(2017)<sup>109</sup>)의 중년과 장년층의 성공적 노화인식과 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향의 연구에서 중·장년층의 삶의 질에 성공적 노화인식과 건강상태, 자아효능감은 유의한 영향을 미치는 요인을 밝혔고 성공적 노화인식과 건강상태는 삶의 질에 영향을 미치지만 자아효능감이 높은 사람이 삶의 질에 미치는 영향이 크다는 것을 밝혔다. 심상연(2014)<sup>110</sup>)는 기초노령연금 수급노인의 성공적 노화와 노후생활 만족도에 관한 연구에서는 수급노인의 사회적 요인과 성공적 노화에 미치는 영향은 종교, 자원봉사, 학습, 유급노동활동 등의 생산적 활동이 많을수록 성공적 노화의 수준이 높다는 것을 검정하였다.

황길주(2020)<sup>111</sup>)의 노인의 노후준비가 성공적 노화에 미치는 영향과 자기효능감과 사회 참여활동의 매개효과 검증의 연구에서 노후준비가 성공적 노화의 사회적 측면에 미치는 영향을 분석하였는데 경제적 준비가 성공적 노화에 있어서 사회적 측면에 유의한 것으로 검정하였다. 권수현(2019)<sup>112</sup>)의 연구에서 인간관계 속에서 신뢰와 소통이 강할수록 성공적 노화에 대한 긍정적임을 알 수 있었고, 베이비부머 퇴직자의 사회적 자본이 많을수록 성공적 노화수준이 높아진다는 것을 확인할 수 있었다.

결과적으로 성공적 노화를 건강하고 일상생활을 영위하는데 신체적 기능과 정신적 기능이 정상적이고 경제적 자원을 적절히 소유하고 친밀한 대인관계 및 사회생활에 적극적으로 참여하는 것이다. 이들의 견해를 종합하여 보면 성공적 노화는 자신의 삶에 대한 만족이며 행복이다.

---

108) 박길화.(2013). 중년여성의 성공적 노화 인식이 삶의 질에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원, 석사학위논문, pp.57-60.

109) 장은주.(2017). 중·장년층의 성공적 노화인식, 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향: 자아효능감을 매개효과중심으로. 대구한의대학교 대학원, 박사학위논문, p.51.

110) 심상연.(2014). 기초노령연금 수급노인의 성공적 노화와 노후생활 만족도에 관한연구: 노원구를 중심으로. 건국대학교 행정대학원, 석사학위논문, pp.86-87.

111) 황길주.(2020). 노인의 노후준비가 성공적 노화에 미치는 영향: 자기효능감과 사회참여활동의 매개효과검증. 중원대학교대학원, 박사학위논문, pp.104-107.

112) 권수현.(2019). 베이비부머의 사회적 자본과 성공적 노화의 관계에서 평생학습 참여도의 매개효과. 경북대학교 대학원, 석사학위논문, pp.61-64.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 전국에 거주하는 40세에서 79세까지의 여성을 대상으로 미용여가 활동 만족이 삶에 질에 미치는 영향, 성공적 노화 매개변인으로 한 논문주제로 설문을 진행한바 설문 내용은 인적사항 6문항, 미용여가 활동 만족 17문항, 삶의 질 22문항, 성공적 노화 16문항, 미용여가 실태조사 6문항으로 조사 하였다. 참여 대상자 350명 중 349명이 설문에 응답하였다. 설문 조사 기간은 2022년 1월 5일부터 2022년 1월 13일까지 설문을 진행 하였다. 설문은 데이터스프링이 맡아 진행 하였고 최종분석에 사용되었다. 설문지 수집 현황은 아래 <표 Ⅲ-1>과 같다.

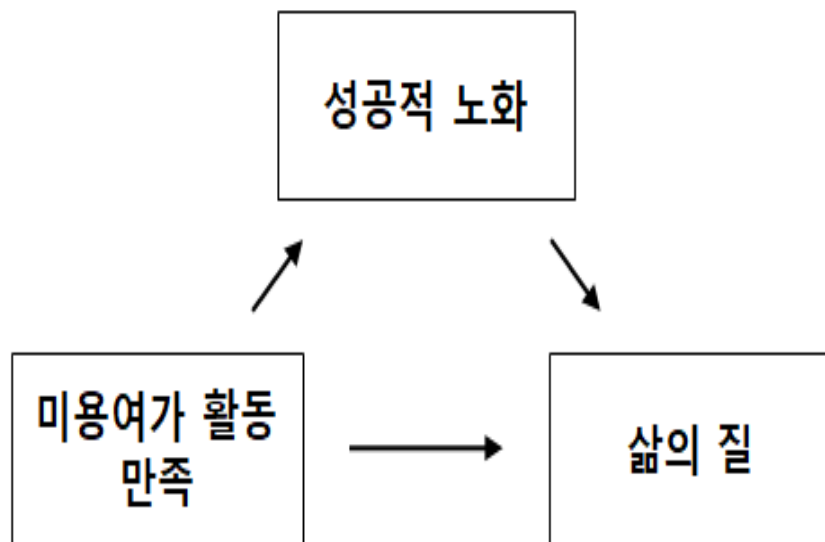
<표 Ⅲ-1> 설문지 수집 현황

구 분	배 부	최 중
인적사항 6문항	350	349
미용여가 활동 만족 17문항	350	349
삶의 질 22문항	350	349
성공적 노화 16문항	350	349
미용여가 실태조사 6문항	350	349

## 2. 연구모형 및 가설

### 1) 연구모형

본 연구는 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 미치는 영향, 성공적 노화 매개변인을 알아 보기위해 선행연구 검토를 바탕으로 성공적 노화를 매개변인으로 미용여가 활동 만족을 독립변수로 삶의 질을 종속변수로 설정하였다. 연구의 모형은 아래의 <그림 III-1>과 같다.



[그림 III-1] 연구모형

## 2) 연구가설

본 연구의 목적을 위한 연구가설은 다음과 같다.

- H1. 미용여가 활동 만족은 삶의 질에 유의적 영향을 미칠 것이다.
- H2. 미용여가 활동 만족 만족은 성공적 노화에 유의적 영향을 미칠 것이다.
- H3. 성공적 노화는 삶의 질에 유의적 영향을 미칠 것이다.
- H4. 미용여가 활동 만족과 삶의 질 간에 있어서 성공적 노화는 유의적인 매개 역할을 할 것이다.

## 3. 측정도구

### 1) 측정도구 및 신뢰도 측정

#### (1) 측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 설문지를 사용하였으며, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였으며, 설문지의 내용은 개인적 특성 6문항, 미용여가 활동 만족 17문항, 삶의 질 22문항, 성공적 노화 16문항, 미용여가실태조사 6문항으로 하였다.

#### (2) 요인분석 및 신뢰도 분석

요인분석으로 연구에 가장 적합한 측정도구가 하나의 요인으로 묶이는지 안 묶이는지 아니면 몇 개의 하위변수로 묶이는지 정확하게 알기 위하여 요인분석을 실시해야 한다. 그리고 묶이면 그 하위질문들이 몇 번에서부터 몇 번까지가 하위 변수에 질문이 되는지도 명확히 알아야 한다.

많은 수의 변수에 자료가 입력되고 최소한 이들의 변수 중 일부가 서로 높은 상관관계를 가지면 요인분석은 정보의 손실을 초래하지 않으면서 더욱 더 간결한 요인들을 제공한다. 요인분석 타당성이나 공통성이 낮으면 그 질문은 제외되



고, 또한 질문이 다른 요인(변수)으로 묶이게 되면 그 질문도 빠져서 변수변환이 된다.

요인분석은 설문지의 질문 문항들과 많은 변수들의 복잡하며, 다양한 상호관계를 분석하여 이들 사이의 공유된 구조를 분석해 내는 기법을 이르는 뜻이다. 이는 변수들 사이의 상관관계에 근거하여 이들의 변수 속에 존재하는 공유된 관계 구조를 분석해 내고 변수들을 그 보다 적은 수의 동질적 차원으로 합해주고 자료에 대한 이해를 효과적으로 해주는 기법을 뜻한다. 더하여 각 요인 속에 있는 변수들은 상관관계가 큰 것 끼리 합하도록 하고 또 다른 요인들에 포함되어진 변수들과는 상관관계가 낮도록 한다.

요인분석을 통하여 3가지 요인을 합해줌으로써 변수들의 단순화 하였다. 직교 회전 방법인 베리맥스 회전을 사용하여 요인 회전을 하였고 KMO와 Bartlett의 구형성 검증도 동시에 실시하였다. 우선 KMO를 보면, 일반적인 0.7이상이면 양호한 것으로 판단이 된다. 본 연구에서 KMO는 0.945가 나왔으므로 양호하다고 판단된다. 다음으로 Bartlett 요인분석의 사용이 합당한지 판단하는 검정으로 0.05보다 작은 값이 나왔기 때문에 요인분석 사용이 적합하다고 볼 수 있다. 요인분석에 의한 분석 결과 요인은 3가지로 삶의 질, 미용여가 활동 만족, 그리고, 성공적 노화로 상위변수가 나왔다.

우선 삶의 질을 분석해 보면, 신뢰도 값이 0.949으로 매우 높은 신뢰도를 나타내고 있다. 미용여가 활동을 살펴보면, 신뢰도의 값이 0.928으로 매우 높은 신뢰도를 보이고 있다. 마지막으로 성공적 노화를 분석해 보면, 신뢰도 값이 0.752으로 보통 신뢰도로 나왔다. 아래 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 요인분석 및 신뢰도 분석

항목	요 인 명			Cronbach's α계수
	삶의 질	미용여가 활동	성공적 노화	
삶의 질 6	.850	.165	-.074	.949
삶의 질 4	.825	.152	.107	
삶의 질 5	.795	.135	-.079	
삶의 질 3	.794	.110	.154	
삶의 질 19	.773	.059	-.034	
삶의 질 1	.746	.166	.237	
삶의 질 7	.734	.180	.220	
삶의 질 8	.723	.175	.232	
삶의 질 18	.710	.115	.159	
삶의 질 2	.706	.223	.208	
삶의 질 11	.697	.235	.278	
삶의 질 9	.686	.266	.128	
삶의 질 16	.627	.267	.333	
삶의 질 12	.580	.047	.402	
삶의 질 15	.568	.066	.494	
삶의 질 21	.552	.120	.455	
미용여가 활동 만족 9	.071	.790	.252	.928
미용여가 활동 만족10	.107	.772	.176	
미용여가 활동 만족 8	.124	.737	.122	
미용여가 활동 만족13	.070	.733	.026	
미용여가 활동 만족14	.092	.716	.086	
미용여가 활동 만족11	.099	.714	.118	
미용여가 활동 만족 4	.058	.701	.146	
미용여가 활동 만족 7	.267	.695	-.104	
미용여가 활동 만족15	.032	.694	.338	
미용여가 활동 만족16	.237	.692	-.007	
미용여가 활동 만족12	.246	.665	-.054	
미용여가 활동 만족 5	.166	.650	-.151	
미용여가 활동 만족 6	.290	.611	-.130	
미용여가 활동 만족 3	.177	.610	.092	
미용여가 활동 만족 2	.060	.572	.305	
성공적 노화 3	-.016	.083	.699	.752
성공적 노화 2	.166	.027	.636	
성공적 노화 15	.303	.078	.605	
성공적 노화 4	.261	.173	.569	
성공적 노화 16	.460	.089	.556	
아이겐 값	8.986	7.703	3.407	
변량	24.962	21.398	9.463	
누적 변량	24.962	46.360	55.823	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .945

Bartlett's Test of Sphericity. Chi-Square X<sup>2</sup>=7801.046(df=630, p<0.01)\*\*

\*p<0.05, \*\*p<0.01 Harman's single factor test= 동일방법편의 없음.

### (3) 인구통계학적 특성

조사 대상의 개인적 특성을 파악하기 위하여 전미애(2011)<sup>113</sup>의 설문지 일반사항 1-6문항인 결혼여부, 연령, 학력, 직업, 결혼기간, 가구당 월평균 소득에 대한 질문 6문항을 사용하여 빈도분석 하였다.

### (4) 미용여가 활동의 실태조사

미용여가 활동의 실태조사 문항은 문화체육관광부 국민여가활동조사(2014)<sup>114</sup> 2개 문항은 재구성 하였으며, 노윤정(2019)<sup>115</sup>의 4개 문항을 인용하였다.

## 2) 미용여가 활동 만족의 측정

미용여가 활동 만족을 측정하기 위하여 측정의 도구로 Beard와 Ragheb(1980)<sup>116</sup>에 의해 개발한 여가만족 척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS)를 박하근(2020)<sup>117</sup>, 성기오(2019)<sup>118</sup>가 사용한 것을 재구성하였고 서현주(2020)<sup>119</sup>, 김인선(2021)<sup>120</sup>, 정윤희(2020)<sup>121</sup>의 설문 문항을 재구성하여 미용여가 활동 만족에 관한 17문항으로 구성하였다.

Likert 5점 척도로 측정하였으며, 각 문항에 대한 응답은 전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다. 의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 미용여가 활동 만족이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 분석을 실시한 결과 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .928로서 높은 신뢰도 수준을 나타냈다.

113) 전미애.(2011). 중년여성의 여가활동과 스트레스 대처방식에 대한 연구. 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, pp.66-47.

114) 문화체육관광부.(2014). 『국민여가활동조사』, p.30.

115) 노윤정.(2019). “한국남성의 미용소비행동이 자기효능감 및 외모만족도에 미치는 영향”, 한성대학교, 예술대학원, p.65.

116) Beard, J. & Ragheb, M.(1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12, pp.20-30.

117) 박하근.(2020). 노인의 여가활동만족이 생활 만족도에 미치는 영향에 관한 연구: 자아존중감의 매개효과. 개신대학원대학교, p.196.

118) 성기오(2019). 전개논문, p.77.

119) 서현주.(2020). 산림치유 프로그램 참여가 생활만족도, 자아 존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 강원대학교 녹색생명산업정책대학원, 석사학위논문, p.56.

120) 김인선.(2021). 코로나19 이후 여성의 뷰티관리 행동과 심리적 행복감의 관계. 명지대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.71.

121) 정윤희.(2020). 전개논문, p.80.

### 3) 삶의 질 측정

최초 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 바탕으로 한 척도와 삶의 질 측정 도구는 Dunbar(1992)등이 개발한 삶의 질 척도(Smith kline Bee cham 'Quality of life' Scale)를 사용한 김미희(2021)<sup>122)</sup>, 정윤희(2020)<sup>123)</sup>, 서현주(2020)<sup>124)</sup>, 강신아(2006)<sup>125)</sup>, 장나연(2020)<sup>126)</sup>의 척도를 사용하였다. 본 연구에는 22개 문항으로 사용하였다.

리커트법(Likert) 5점 척도로 측정하였으며, 각 문항에 대한 응답은 전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다. 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 자신의 삶의 질에 긍정적 평가를 하고 있음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .949로 분석되었다.

### 4) 성공적 노화 측정

본 연구에 사용된 성공적 노화의 척도는 윤덕원(2011)<sup>127)</sup>의 설문 문항 24개 중 16개 문항을 사용하였다. 리커트법(Likert) 5점 척도로 측정하였으며, 각 문항에 대한 응답은 전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다. 의 5점 척도로 구성되었다. 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 성공적 노화 .752으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 척도의 신뢰도에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

---

122) 김미희.(2021). 자전거 라이딩 특성이 진지한 여가와 삶의 질에 미치는 영향. 서울시립대학교 도시과학 대학원, 석사학위논문, p.50.

123) 정윤희.(2020). 전개논문, p.81.

124) 서현주.(2020). 전개논문, p.57.

125) 강신아.(2006). 여가활동유형이 삶에 질에 미치는 영향, 세종대학교 일반대학원. 석사논문학위, p.85.

126) 장나연.(2020). 은퇴자의 레저 레퍼토리가 은퇴 후 생활만족도와 여가권태에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, p.67.

127) 윤덕원.(2011). 노인여가스포츠가 삶의 질에 미치는 영향: 성공적 노화를 매개변인으로. 성결대학교사회복지대학원, 석사학위논문, p.74.

#### 4. 자료 분석 방법

수집한 자료는 코딩(coding) 과정을 거친 후, 본 연구에서의 연구가설을 검증하기 위해 자료처리는 통계프로그램인 SPSS 26을 사용하여 통계 처리하여, 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출하였다.

둘째, 인구통계학적 분석에서 일반적 특성 빈도분석, 독립변수인 미용여가활동 만족, 종속변수인 삶의 질과 성공적 노화 매개변인에 대해 기술통계분석을 하였으며, 미용여가활동 실태조사 특성에 대한 빈도분석을 하였다.

셋째, 요인분석으로는 직교 회전 방법인 배리맥스(Varimax) 회전을 통하여 요인 회전을 하였고 KMO와 Bartlett의 구형성 검증도 동시에 분석하였다.

넷째, 변수들의 상관관계를 보기 위하여 Pearson 상관분석을 사용하였다.

다섯째, 측정 항목의 요인구조를 파악하고 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

여섯째, 독립변수와 종속변수 간의 상관관계를 파악하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

일곱째, 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석을 실시하였고, 미용여가 활동 만족이 성공적 노화에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석을 실시하였다. 또한 성공적노화가 삶의 질에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석을 실시하였다.

여덟째, 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 주는데 성공적 노화가 매개체 역할을 하는지 분석하기 위해 baron & Kenny의 3단 회귀분석 매개 검증을 사용하여 매개효과 검증을 하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 대상자의 인구통계학적 분석

본 연구에서 대상자의 인구통계학적 분석 연령대를 살펴보면, 40~45세 미만은 44명으로 12.6%, 45~50세 미만은 57명으로 16.3%, 50~55세 미만은 83명으로 23.8%, 55~60세 미만은 42명으로 12.0%, 60세 이상은 123명으로 35.2%으로 나타났다. 연령을 살펴보면, 평균이 55.28, 표준편차가 8.91으로 나타났다.

결혼여부를 살펴보면, 미혼은 11.5%(40명), 기혼자의 자녀 없음은 8.6%(30명), 기혼자의 자녀 있음은 79.9%(279명)으로 나타났다. 아들 구성원 1명은 67.0%으로 134명, 2명은 31.5%으로 63명, 3명 1.5%으로 3명으로 나타났다. 딸 구성원은 1명이 138명으로 73.8%, 2명은 46명으로 24.6%, 3명은 3명으로 1.6%으로 나타났다.

학력을 살펴보면, 국졸은 3명(0.9%), 중졸은 4명(1.1%), 고졸은 101명(28.9%), 대졸은 213명(61.0%), 대학원 28명(8.0%)으로 나타났다.

직업을 살펴보면, 주부는 39.5%(138명), 회사원은 25.8%(90명), 공무원은 1.1%(4명), 전문직은 5.7%(20명), 서비스업은 9.7%(34명), 자영업은 8.9%(31명), 기타 9.2%(32명)으로 나타났다.

결혼기간을 살펴보면, 5년 미만은 2.6%으로 8명, 5~10년 미만은 4.2%으로 13명, 10~15년 미만은 10.4%으로 32명, 15~20년 미만은 11.0%으로 34명, 20~25년 미만은 16.5%으로 51명, 25~30년 미만은 17.8%으로 55명, 30년 이상 37.5%으로 116명으로 나타났다.

월 소득을 살펴보면, 100만 미만은 12명으로 3.4%, 100~200만 미만은 30명으로 8.6%, 200~300만 미만은 40명으로 11.5%, 300~400만 미만은 60명으로 17.2%, 400만 이상은 207명으로 59.3%으로 나타났다. 아래 <표 IV-1>는 연구 대상자의 일반적 특성에 대한 빈도분석 표이다.

<표 IV-1> 연구대상자의 일반적 특성의 빈도분석

변 수	항 목	N(349명)	%(백분율)
연령대	40~45세 미만	44	12.6
	45~50세 미만	57	16.3
	50~55세 미만	83	23.8
	55~60세 미만	42	12.0
	60세 이상	123	35.2
결혼여부	미혼	40	11.5
	기혼-자녀 무	30	8.6
	기혼-자녀 유	279	79.9
아들	1명	134	67.0
	2명	63	31.5
	3명	3	1.5
딸	1명	138	73.8
	2명	46	24.6
	3명	3	1.6
학력	국졸	3	0.9
	중졸	4	1.1
	고졸	101	28.9
	대졸	213	61.0
	대학원	28	8.0
직업	주부	138	39.5
	회사원	90	25.8
	공무원	4	1.1
	전문직	20	5.7
	서비스업	34	9.7
	자영업	31	8.9
	기타	32	9.2
결혼기간	5년 미만	8	2.6
	5~10년 미만	13	4.2
	10~15년 미만	32	10.4
	15~20년 미만	34	11.0
	20~25년 미만	51	16.5
	25~30년 미만	55	17.8
	30년 이상	116	37.5
월 소득	100만 미만	12	3.4
	100~200만 미만	30	8.6
	200~300만 미만	40	11.5
	300~400만 미만	60	17.2
	400만 이상	207	59.3

## 2. 주요 변인의 기술통계 분석

본 연구에서 변수들의 기술적 통계 값을 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였다.

첫째, 미용여가 활동 만족을 분석해 보면, 평균 3.62, 표준편차 .560으로 나타났다.

둘째, 삶의 질을 분석해 보면, 평균 3.23, 표준편차 .688으로 분석되었다.

셋째, 성공적 노화를 분석해 보면, 평균 3.92, 표준편차 .561으로 분석되었다.

정규성 검정은 일변량, 다변량 정규성 모두를 검토하였으며 정규성 항목 중 왜도와 첨도를 통해서 파악이 되었고 왜도는 자료의 대칭성정도를 나타낸 것을 평균에 대한 대칭적 정규분포와는 다르게 양의 왜도에는 자료가 평균적으로 좌측에 몰려있으며, 음의 왜도에서는 평균 우측에 몰려있어서 평균에 대한 비대칭적 분포를 이루고 있는 것으로 분석되었다. 왜도는 절대 값이 3, 첨도는 절대 값이 10을 벗어나지 않으면 해당 변수가 정규분포로 나타났다. 이 연구의 응답자료 정규성 검토결과 일변량 정규성 가정에서는 왜도, 첨도 모두 문제가 없는 것으로 분석되었다. 아래 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 변수들의 기술적 통계 값

	N	최솟값	최댓값	평균	표준편차	왜도	첨도
미용여가 활동 만족	349	2	5	3.62	.560	-.322	.325
삶의 질	349	1	5	3.23	.688	-.456	.144
성공적 노화	349	1	5	3.92	.561	-.710	1.769



### 3. 주요 변인의 상관관계

변수들의 상관관계를 분석하기 위해서 Pearson 상관분석을 사용하였다. 상관분석의 상관계수는 -1~+1 사이의 값을 가지며, 0에 가까울수록 두 변수간의 선형 관계가 없는 것으로 나타난다. 상관계수 앞에 (-)가 있으면 부(음)의 상관관계로 두 변수의 방향은 반대이고, (+; 아무표시 없음)은 정(양)의 상관관계를 의미하므로 같은 방향의 선형관계를 나타낸다. 상관분석의 특징은 일정한 상수로 곱하고 나누고 빼고 더해도 그 상관계수는 바뀌지 않는다. 아래 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 변수들의 상관관계

	미용여가 활동 만족	삶의 질	성공적 노화
미용여가 활동 만족	1		
삶의 질	.413**	1	
성공적 노화	.287**	.541**	1

\*p<0.05, \*\*p<0.01

#### 1) 미용여가 활동 만족과 삶의 질의 상관관계

미용여가 활동 만족과 삶의 질을 분석해 보면, 상관계수가 0.413으로 통계적 유의한 양의 상관관계를 보이고 있다.

#### 2) 미용여가 활동 만족과 성공적 노화의 상관관계

미용여가 활동 만족과 성공적 노화를 분석해 보면, 상관계수가 0.287으로 통계

적 유의한 양의 상관관계를 보이고 있다.

### 3) 삶의 질과 성공적 노화의 상관관계

삶의 질과 성공적 노화를 분석해 보면, 상관계수가 0.541으로 통계적 유의한 양의 상관관계를 보이고 있다.

## 4. 가설의 검증 분석

### 1) 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 미치는 선형회귀분석

Durbin-Watson의 결과 2에 가깝고 자기상관이 없기 때문에 잔차의 독립성조건이 만족된다. 다시 말해, 오차항간에는 아무런 연관성이 없다고 볼 수 있다. 그러므로 변수에서는 이상은 없다. 회귀분석에서는 이 결정계수와 같은 것이기에 변수 요소에서 설명이 가능한 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다.

설명력은 보통으로 나타났으며, 유의수준 0.05(95%)를 기준으로 하고 있다. 0.05보다 높으면 유의하지 않는 결과이며, 낮으면 유의한 결과라고 판단할 수 있다. 추가적으로, B는 비표준화 베타 값을 의미하며, 회귀식에 사용이 되므로 독립변수가 종속변수에 얼마만큼의 영향을 미치고 어떻게 영향을 미치는지 나타낼 수 치이다. Std Err(S.E)는 표준오차로서 표본 평균의 표준편차라고 할 수 있다. Beta는 비표준화 베타를 표준화한 수치로서 여러 개의 표준화 베타 값이 있으면 절대 값이 클수록 더 큰 영향을 준다고 할 수 있다.

미용여가 활동 만족을 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 0.507으로 나타났다. 검정통계량을 살펴보면, t값이 8.437이고 유의확률이 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.507이므로 미용여가 활동 만족이 1단위 증가하게 되면 삶의 질은 0.507 증가하게 된다. 미용여가 활동 만족이 삶의 질 선형회귀분석은 아래 <표 IV-4>과 같다.

<표 IV-4> 미용여가 활동 만족이 삶의 질 선형회귀분석

삶의 질							
독립변수	B	Std Err	Beta	t	p	DW	R <sup>2</sup>
(상수)	1.399	.220		6.360	.000		
미용여가 활동 만족	.507	.060	.413	8.437	.000**	2.102	.170

\*p<0.05, \*\*p<0.01

2) 미용여가 활동 만족이 성공적 노화에 영향을 미치는 선형회귀분석

Durbin-Watson의 결과 2에 가까움으로 자기상관이 없으므로 잔차의 독립성조건이 만족된다. 다시 말해, 오차항간에는 아무런 연관성이 없다고 볼 수 있다. 그러므로 변수에 이상은 없다.

회귀분석에서는 이 결정계수와 같고 변수 요소에 의해 설명 될 수 있는 종속 변수의 총 변동비율을 의미한다. 설명력은 보통으로 나타났으며, 유의한 수준은 0.05(95%)을 기준으로 하고 있다. 0.05보다 높으면 유의하지 않는 결과이며, 낮으면 유의한 결과라고 판단할 수 있다. 추가적으로, B는 비표준화 베타 값을 의미하며, 회귀식에 사용이 되므로 독립변수가 종속변수에 얼마만큼의 영향을 미치고 어떻게 영향을 미치는지 나타낸 수치이다. Std Err(S.E)는 표준오차로서 표본 평균의 표준편차라고 할 수 있다. Beta는 비표준화 베타를 표준화한 수치로서 여러 개의 표준화 베타 값이 있으면 절대 값이 클수록 더 큰 영향을 준다고 할 수 있다.

우선 미용여가 활동 만족을 분석해 보면, 비표준화 베타의 값이 0.287로 나타났다. 검정통계량은 t값이 5.572이고 유의확률 0.000이므로 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나왔으며, 비표준화 베타(B)의 값이 0.287이므로 미용여가

활동 만족이 1단위 증가하면 성공적 노화는 0.287 증가한다. 아래 <표 4-5>와 같다.

<표 IV-5> 미용여가 활동 만족이 성공적 노화에 영향을 미치는 선형회귀분석

성공적 노화							
독립변수	B	Std Err	Beta	t	p	DW	R <sup>2</sup>
(상수)	2.877	.189		15.242	.000		
미용여가 활동 만족	.287	.052	.287	5.572	.000**	1.999	.082

\*p<0.05, \*\*p<0.01

### 3) 성공적 노화가 삶의 질에 영향을 미치는 선형회귀분석

Durbin-Watson의 결과 2에 가깝기 때문에 자기상관이 없다. 따라서 잔차의 독립성조건이 만족된다. 다시 말해, 오차항간에는 아무런 연관성이 없다고 볼 수 있다. 그러므로 변수에는 이상이 없다.

회귀분석에서는 이 결정계수와 같으며 변수 요소에 의해 설명 될 수 있는 종속 변수의 총 변동비율을 의미한다. 설명력은 보통으로 나타났고 유의수준은 0.05(95%)을 기준으로 하고 있다. 0.05보다 높으면 유의하지 않는 결과이고 낮으면 유의한 결과라고 할 수 있다. 추가적으로, B는 비표준화 베타 값을 의미하며, 회귀식에 사용이 되므로 독립변수가 종속변수에 얼마만큼의 영향을 미치고 어떻게 영향을 미치는지 나타낸 수치이다. 아래 <표 IV-6>와 같다.

<표 IV-6> 성공적 노화가 삶의 질에 영향을 미치는 선형회귀분석

삶의 질

독립변수	B	Std Err	Beta	t	p	DW	R <sup>2</sup>
(상수)	.636	.219		2.905	.004		
성공적노화	.663	.055	.541	11.985	.000**	1.942	.293

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Std Err(S.E)는 표준오차로서 표본 평균의 표준편차라고 할 수 있다. Beta는 비표준화 베타를 표준화한 수치로서 여러 개의 표준화 베타 값이 있으면 절대 값이 클수록 더 큰 영향을 준다고 할 수 있다.

성공적 노화는 비표준화 베타 값 0.663으로 나왔다. 검정통계량에서는 t값이 11.985이고 유의확률 0.000이므로 통계적 유의한 양의 영향을 주는 것으로 결과가 나왔다. 비표준화 베타(B)의 값이 0.663이므로 성공적노화가 1단위 증가하게 되면 삶의 질은 0.663 증가하게 된다.

4) 미용여가 활동 만족과 삶의 질에 성공적 노화의 매개변인 분석

미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 주는데 성공적 노화가 매개체 역할을 하는지 알아보기 위해 baron & Kenny의 3단 회귀분석 매개 검증을 사용하여 매개효과 검증을 실시하였다. 아래 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 3단계 매개효과 분석표

종속/매개/독립	단계	표준화 베타	t	P	VIF	R <sup>2</sup>	F
삶의 질/ 성공적 노화/ 미용여가 활동 만족	Step. 1					.082	31.045**
	미용여가 활동 만족	.287	5.572	.000	1.000		
	Step. 2					.170	71.184**
	미용여가 활동 만족	.413	8.437	.000	1.000		
	Step. 3					.365	99.441**
	미용여가 활동 만족	.281	6.275	.000	1.089		
성공적 노화	.461	10.302	.000	1.089			

\*p<0.05, \*\*p<0.01

위 표는 3단계 매개효과 검증 법으로 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 주는데 성공적 노화가 매개체 역할의 결과이다.

먼저 Durbin-Watson의 결과 2에 가깝고 자기상관이 없어 잔차의 독립성조건이 만족된다. VIF(분산팽창인자)에서도 10보다 작기 때문에 독립변수 간에 다중공선성이 없다고 판단할 수 있다.

먼저 1단계를 보면 미용여가 활동 만족이 성공적 노화에 미치는 영향을 회귀분석의 결과이다. 표준계수(베타)의 값이 .287이고, 유의확률이 .000로 통계적으로

유의하다고 판단할 수 있다.

2단계를 보면 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 미치는 영향을 회귀분석으로 분석해 보았다. 결과 값은 베타가 .413고 유의확률 0.000이므로 통계적으로 유의하다고 판단 할 수 있다.

3단계에서는 미용여가 활동 만족과 성공적 노화가 독립변수로서 종속변수인 삶의 질에 영향을 미치는지 알아본 회귀분석 결과이다. 먼저 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 미치는 영향에서 베타 값이 .281 유의확률 .000으로 통계적으로 유의하게 나왔다.

성공적 노화가 삶의 질에 미치는 영향에서는 베타 값이 .461으로 나타났으며, 유의확률이 0.000이므로 통계적 유의하다고 판단할 수 있다. 결과 값은 3단계의 독립변수 베타가 2단계보다 작기 때문에 증명이 된다.

3단계에서는 독립변수가 종속변수에 통계적 유의하여 부분 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

## 5. 실태조사 특성에 대한 빈도분석

미용여가 활동 목적을 살펴보면, 개인육구는 133명으로 38.1%, 마음안정은 67명으로 19.2%, 스트레스해소는 18명으로 5.2%, 개인만족은 131명으로 37.5%으로 나타났다.

미용여가 활동 유형을 살펴보면, 헤어미용은 211명(60.5%), 피부관리는 114명(32.7%), 메이크업은 13명(3.7%), 네일아트 11명(3.2%)으로 나타났다. 월 지출 비용을 살펴보면, 10만 미만은 49.6%(173명), 10~20만 미만은 30.1%(105명), 20~30만 미만은 12.3%(43명), 30~40만 미만은 4.6%(16명), 40~50만 미만은 2.3%(8명), 50만 이상 1.1%(4명)으로 나타났다.

월 평균방문 횟수를 살펴보면, 1~2회는 79.9%으로 279명, 3~4회는 15.8%으로 55명, 5~6회는 3.7%으로 13명, 7회 이상 0.6%으로 2명으로 나타났다. 월 평균 제품 구매 횟수를 살펴보면, 1~2회는 277명으로 79.4%, 3~4회는 62명으로

17.8%, 5~6회는 7명으로 2.0%, 7회 이상은 3명으로 0.9%으로 나타났다. 월 평균  
비용관련 제품 소비 비용을 살펴보면, 3만 미만은 71명(20.3%), 3~6만 미만은  
110명(31.5%), 6~9만 미만은 76명(21.8%), 9~12만 미만은 56명(16.0%), 12~15  
만 미만은 16명(4.6%), 15만 이상 20명(5.7%)으로 나타났다. 아래 표는 실태조사  
특성에 대한 빈도분석 표이다. 아래 <표 IV-8>와 같다.



<표 IV-8> 실태조사 특성에 대한 빈도분석 (결측 값 제외)

변 수	항 목	N(명)	%(백분율)
미용여가 활동 목적	개인욕구	133	38.1
	마음안정	67	19.2
	스트레스해소	18	5.2
	개인만족	131	37.5
미용여가 활동 유형	헤어미용	211	60.5
	피부관리	114	32.7
	메이크업	13	3.7
	네일아트	11	3.2
월 지출 비용	10만 미만	173	49.6
	10~20만 미만	105	30.1
	20~30만 미만	43	12.3
	30~40만 미만	16	4.6
	40~50만 미만	8	2.3
	50만 이상	4	1.1
월 평균방문 횟수	1~2회	279	79.9
	3~4회	55	15.8
	5~6회	13	3.7
	7회 이상	2	0.6
월 평균 제품 구매 횟수	1~2회	277	79.4
	3~4회	62	17.8
	5~6회	7	2.0
	7회 이상	3	0.9
월 평균 미용관련 제품 소비 비용	3만 미만	71	20.3
	3~6만 미만	110	31.5
	6~9만 미만	76	21.8
	9~12만 미만	56	16.0
	12~15만 미만	16	4.6
	15만 이상	20	5.7

## V. 결론

### 1. 연구결론 및 시사점

40대 이상의 중·장년기의 여성들은 경제적 능력과 사회적 신분이 있고 가정에서의 역할 등이 매우 활발한 시기 때 이다. 반면 스트레스의 증가와 건강문제가 발생함으로써 특히 정서적으로 우울과 무력감을 경험한다. 이로 인하여 중·장년 여성들의 삶의 질은 저하되고 노화 또한 급격히 찾아온다. 삶의 질이란 행복, 만족, 정적인 정서의 개념인 주관적 안녕감이다. 중·장년의 여가활동 참여가 삶의 질에 미치는 영향이 유의미하게 나타나는 연구들이 많음에도 불구하고 그동안 국내의 미용여가활동과 삶의 질에 관한 연구는 희소하다. 특히 40대 이상 중·장년기 여성들의 미용여가 활동 만족과 삶의 질에 관한 연구는 아직 없는 것으로 사료된다. 현재 전 세계는 코로나19 상황 속에서 인간의 삶을 지키기 위해 바이러스와 고군분투하고 있다. 2019년 11월 처음으로 코로나19가 발생하여 대한민국은 현재 2022년 3월 12일 00시 기준 누적 감염자는 6,206,277명 누적 사망자 10,144명으로 질병관리청은 발표하였다.

국민들은 코로나블루<sup>128)</sup>가 코로나블랙<sup>129)</sup>으로 악화하면서 극단적인 선택을 시도하는 사례가 늘고 펜데믹이 장기화하면서 고통 받는 국민이 더욱 늘어날 것으로 예상되는 만큼 정신건강 관리가 필요하다.<sup>130)</sup> 따라서 여가활동 제한에 따라 더욱 더 삶의 만족도가 낮아진다고 볼 수 있고 미용여가 활동도 당연히 여파를 맞고 있다. 이것은 현장에서 생업에 종사하는 본인으로서 현실을 체험하고 있다. 이런 상황이 하루 빨리 끝나길 간절히 바랄 뿐이다.

본 연구는 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 미치는가? 미용여가 활동

128) 코로나19로 인한 우울증.

129) 코로나19가 장기화하며 절망감과 무기력함을 느끼는 상태.

130) 세계일보.(2022). 창간33 '코로나블루' 극복하자.

<http://www.segye.com/newsView/20220117518401?OutUrl=naver/>(자료검색일: 2022.3.28)

만족이 성공적 노화에 영향을 미치는가? 성공적 노화는 삶의 질에 영향을 미치는가? 또한 미용여가 활동 만족과 삶의 질 간에 있어서 성공적 노화는 유의적인 매개 역할을 할 것인가를 연구하였다.

연구검증 결과를 요약해보면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 인구통계학적 분석 연령대를 살펴보면, 평균이 55.28, 표준편차가 8.91으로 나타났다. 이것은 경제적, 사회적으로 안정된 연령대로 보는 것이 타당하다. 학력을 살펴보면, 대졸은 213명(61.0%), 대학원 28명(8.0%)으로 고학력자로 나타났다. 직업을 살펴보면, 주부가 39.5%(138명)로 나타났다. 결혼기간을 살펴보면, 30년 이상 37.5%으로 116명으로 가장 많음은 안정된 가족구성이 삶의 기본 환경이라 볼 수 있다. 월 소득을 살펴보면, 200~400만 미만은 60명으로 17.2%, 400만 이상은 207명으로 59.3%으로 나타났다. 결과적으로 소득이 높고 가정환경이 좋은 상황이 미용여가 활동 만족이 높고 삶의 질이 높은 것으로 나타났다.

둘째, 주요변수들에 대한 기술통계 분석결과를 요약하면, 미용여가 활동 만족을 살펴보면, 평균이 3.62, 표준편차가 .560으로 나타났다. 삶의 질을 살펴보면, 평균이 3.23, 표준편차가 .688으로 나타났다. 성공적 노화를 살펴보면, 평균이 3.92, 표준편차가 .561으로 나타났으므로 유의한 결과 값으로 나타났다.

셋째, 미용여가 활동 만족과 삶의 질을 살펴보면, 상관계수가 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였고, 미용여가 활동 만족과 성공적 노화를 살펴보면, 상관계수가 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 삶의 질과 성공적 노화를 살펴보면, 상관계수가 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다.

넷째, 미용여가 활동 만족이 삶의 질에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석 결과 미용여가 활동 만족을 살펴보면, 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다. 미용여가 활동 만족이 성공적 노화에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석 결과 먼저 미용여가 활동 만족을 살펴보면, 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다. 성공적 노화가 삶의 질에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 선형회귀분석 결과 성공적 노화를 살펴보면, 통계적으로 유의한 양의 영향을 주는 것으로 나타났다.

다섯째, 미용여가 활동 만족이 성공적 노화(매개변수)에 미치는 영향을 회귀분석으로 나타낸 결과이다. 통계적으로 유의하다고 할 수 있었고, 미용여가 활동

만족이 삶의 질(종속변수)에 미치는 영향을 회귀분석 또한, 결과 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 미용여가 활동 만족과 성공적 노화가 독립변수로서 종속변수인 삶의 질에 영향을 미치는지 알아본 회귀분석 결과로는 미용여가 활동 만족이 삶의 질(종속변수)에 미치는 영향에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 성공적 노화가 삶의 질에 미치는 영향에서 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

여섯째, 미용여가활동 실태조사에서는 미용여가 활동의 목적으로 개인의 미적 욕구를 위해서가 38.1%로 개인의 만족을 위해서가 37.5%로 나타났으며, 미용여가활동의 유형으로는 헤어미용여가 활동이 60.5%으로 다음으로 피부미용여가 활동이 32.7%로 나타났다. 월 미용여가 활동비로 10만원 미만이 49.6%, 10만원에서 20만원미만이 30.1%로 나타났다. 월평균 미용여가 활동의 장소로 전문 샵 이용 횟수로 1-2회가 79.9%로 나타났으며, 미용여가 활동의 구매 제품으로 월 1-2회가 79.4%로 가장 많았다. 또한 미용여가 활동의 월평균 제품 소비비용은 3만원에서 6만원이 31.5%이고, 6만원에서 9만원이 21.8%로 나타났다.

결론적으로 개인의 미적 만족을 위해 미용여가 활동을 정기적으로 한다는 것이다. 이는 미용여가의 중요성과 삶의 질을 향상시키고 성공적 노화에 있어서 미용여가 활동이 필수적이라는 의미이다. 따라서 미래에는 미용여가 활동에 따른 삶의 문화가 어떻게 변화되고 미용 산업의 시장성은 어떻게 변화될지 기대와 설렘을 준다. 특히 미용분야 전문가들은 미래를 위한 연구에 많은 노력을 해야 함을 시사한다. 세부적으로 살펴보면, 국민의 삶의 질을 높이고 성공적 노화에 따른 뷰티산업의 활성화 측면에서 미용여가 활동을 기반으로 한 대중적 미용여가의 교육 및 문화의 활성화, 미용여가 제공자의 역량 도입 및 향상, 여가시설 환경 구축, 다양한 셀프(self) 미용여가 활동을 위한 제품 및 프로그램 개발과 보급의 필요성이 요구됨을 시사한다.

## 2. 연구의 한계 및 제언

본 연구는 다음과 같은 한계가 있다. 삶의 질과 미용여가 활동 만족, 성공적 노화는 전국의 성인 남성과 여성의 차이, 경제적 상황, 건강상태, 그리고 도시와 농어촌 등 다양한 환경 요소가 중요하게 고려되어 질 수 있다. 따라서 특정 조사대상자를 일반화 하는 것은 한계가 있을 수 있다.

미용여가 활동 만족과 삶의 질 간의 관계성이 있음을 밝혔고 성공적 노화와 미용여가 활동 만족이 삶의 질을 향상 시키고 성공적 노화를 위해 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 40대 이상의 여성들의 인구통계학적 특성을 보면 50대 여성이 많고, 고학력자가 많으며, 경제적으로 여유로운 여성들이 많았다. 하지만, 다양한 여건으로 미용여가 활동을 하지 못하는 여성들을 위해서 특히 연령, 경제상황 등에 따라 차별화된 정부 정책이 필요하다. 또한 지방자치단체와 중앙정부 차원에서 더욱더 폭넓은 미용여가 활동의 경제적 지원이 필요하며, 삶의 질을 높이고 성공적 노화를 위한 미용여가 활동의 프로그램 개발과 맞춤형 미용여가 활동을 유도하는 다양한 프로그램들이 제공 될 수 있는 정책들을 시행함을 제언한다.

둘째, 본 연구에서 사용된 측정 도구는 일부분이 일반 학문분야에서 사용되는 것이 있다. 이에 미용여가 분야의 내재적 가치를 정확하게 측정하는 데는 다소 제한이 따를 수 있다. 따라서 미용여가 분야에 전문화된 정밀한 측정도구 개발이 필요하다.

셋째, 미용여가 활동과 삶의 질, 성공적 노화에 대한 후속연구는 질적 연구를 중심으로 진행되어야 할 필요성이 있다. 이는 미용여가의 중요성 인식과 삶의 질, 성공적 노화의 심층적 분석을 할 수 있을 것이라 생각 된다.

넷째, 본 연구의 연구대상은 대한민국 40대 이상 여성만으로 한정하였다. 이에 후속연구에서는 문화관광체육부의 국민여가활동조사와 같이 전국규모의 15세 이상 남성, 여성을 대상으로 한 연구가 필요하겠다. 이는 모집단의 표준오차를 최소화함으로써 줄이는 연구 결과를 도출 할 수 있을 것이라 제언한다.

## 참고문헌

### <국내논문>

- 강춘구.(2016). 미용건강치유의 범주정의를 위한 효율적 표현기법 연구. 신문대학교 일반대학원, 박사학위논문, pp.18-19.
- 강신아.(2006). 여가활동유형이 삶에 질에 미치는 영향, 세종대학교 일반대학원. 석사논문학위, p.85.
- 김성은.(2021). 미용성형의료행위에 관한 연구: 피시술자에 대한 안전확보 방안을 중심으로. 인하대학교대학원, 박사학위 논문, pp.20-21.
- 김은지.(2022). 네일미용의 온·오프라인 교육인식 및 서비스 품질과 교육 만족도. 한남대학교 사회문화행정복지대학원, 석사학위논문, p.4.
- 김해선.(2017). 외모관리행동과 외모만족도가 삶의 질에 미치는 영향: 사회문화 및 개인목표 행동적 접근. 조선대학교 대학원. 박사학위논문, p.68.
- 김주하.(2018). 대학생의 외모에 대한 사회문화적 태도가 피부미용 관심도에 미치는 영향: 행동유형을 중심으로. 대구한의대학교 보건복지대학원, 석사학위 논문, p.11
- 김지영.(2021). 노인의 성공적 노화에 관한 구조모형 연구. 남부대학교 대학원, 박사학위논문, pp.9-11.
- 김경식, 이은주.(2010). 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계. 한국콘텐츠학회, 10(4), p.431.
- 김형기.(2020). 서핑참여자의 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향. 한국체육대학교 사회체육대학원, 석사학위논문, p.49.
- 김기현.(2021). 노인의 여가활동참가 생활만족과 삶의 미치는 영향연구: 사회적지의 조절효과 중심으로. 칼-빈대학교 대학원, 박사학위논문, pp.107-109.
- 김인선.(2021). 코로나19 이후 여성의 뷰티관리 행동과 심리적 행복감의 관계. 명지대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.71.

- 김혜선.(2018). 적극적 여가활동의 소비자들 여가동기에 따른 유형별 특성과 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인들. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, p.5.
- 김혜일.(2019). 중년 여성의 메이크업 행동이 자아존중감, 우울, 사회적 효능감에 미치는 영향. 건국대학교 대학원, 석사학위논문, pp.11-12.
- 김미희.(2021). 자전거 라이딩 특성이 진지한 여가와 삶의 질에 미치는 영향. 서울시립대학교 도시과학 대학원, 석사학위논문, p.50.
- 곽수남.(2018). 미용성형의 서비스 품질 및 만족도에 관한 연구:한국에 방문한 중국인 관광객을 중심으로. 중앙대학교 예술대학원, 석사학위논문, P.9.
- 권영진.(2006). 주5일 근무제 실시에 따른 근로자 여가생활 실태와 활용방안에 관한연구. 건국대학교 행정대학원, 석사학위논문, p.6.
- 권희진.(2014). 네일 미용의 직무분석 및 제도개선 방안 연구. 건양대학교 대학원, 석사학위논문, p.6.
- 권수현.(2019). 베이비부머의 사회적 자본과 성공적 노화의 관계에서 평생학습 참여도의 매개효과. 경북대학교 대학원, 석사학위논문. pp.61-64.
- 구묘정.(2018). 여가유형과 여가동반자가 노인의 여가만족도에 미치는 영향. 성균관대학교 일반대학원, 석사학위논문, pp.5-6.
- 나진호.(2019). 진지한 여가(Serious Leisure)로서 택견 참여자의 여가체험. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.7.
- 노하라.(2018). 여가활성화를 위한 국민여가활성화기본법 실행활성화 요인 탐색. 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.4.
- 노현희.(2014). 성인 여성들의 미용성형에 대한 인식과 실태에 대한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원, 석사학위논문, p.7.
- 노윤정.(2019). 한국남성의 미용소비행동이 자기효능감 및 외모만족도에 미치는 영향. 한성대학교, 예술대학원, p.65.
- 문지원.(2018). 중년여성의 팬덤활동이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.16-18.
- 박호성.(2020). 진지한 여가경험이 긍정 심리자본과 여가만족 형성에 미치는 영향: 등산 활동 참여자를 대상으로. 고려대학교 문화스포츠대학원, 석사학위논문, pp.24-25.

- 박기봉.(2021). 사회인야구 참여자의 스포츠 자신감과 운동 몰입 및 여가만족의 관계. 경기대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.19.
- 박경희.(2013). 특성화 고등학교 헤어미용 교과서 내용 오류분석. 광주여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.5.
- 박영숙.(2000). 대학생의 여가활동과 삶의 질. 원광대학교 대학원, 박사학위논문. pp.86-87.
- 박도영.(2021). 중년여성의 뷰티 라이프스타일에 따른 대인관계가 삶의 질에 미치는 영향. 성결대학교 프라임대학원, 석사학위논문, p.72.
- 박수진.(2019). 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 여가활동 만족도와 사회적 지지를 중심으로. 목원대학교 대학원, 석사학위논문, pp.24-25.
- 박희왕.(2021). 한국인의 사회경제적 특성 및 건강관리 요인이 삶의 질에 미치는 영향. 건양대학교대학원, 박사학위논문, pp.1-4
- 박길화.(2013). 중년여성의 성공적 노화 인식이 삶의 질에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원, 석사학위논문, pp.57-60.
- 박하근.(2020). 노인의 여가활동만족이 생활 만족도에 미치는 영향에 관한 연구. 자아존중감의 매개효과. 개신대학원대학교, 박사학위논문, p.196.
- 백선아.(2021). 남성의 외모관리행동이 자기이미지 및 대인관계에 미치는 영향. 예원예술대학교 문화예술대학원, 석사학위논문, pp.1-2.
- 백승재.(2007). 주5일 근무제 실시에 따른 토요 교회학교 프로그램 연구. 칼빈대학교 신학대학원, 석사학위논문, p.7.
- 서현주.(2020). 산림치유 프로그램 참여가 생활만족도, 자아 존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 강원대학교 녹색생명산업정책대학원, 석사학위논문, p.56.
- 성기오.(2019). 여가활동만족이 노인의 우울감에 미치는 영향: 사회적지지의 매개효과 중심으로. 서울사회복지대학원대학교, 석사학위논문, p.25.
- 손유정.(2019). 이집트 시대 피부미용 문화에 대한 연구. 신라대학교 산업융합대학원, 석사학위논문, pp.43.
- 송영순.(2018). 기혼 중년여성의 여가활동 참여가 성공적 노화에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과 및 감사성향의 조절효과를 중심으로, 백석대학교 기독교전문대학원, 박사학위논문, p.106.
- 신남재.(2020). 뷰티 관련 헤어 산업현장의 서비스 스케이프가 고객관계지속성에



- 미치는 영향. 동방문화대학원대학교, 박사학위논문, p.14.
- 신지연.(2011). 디자인 요소와 사계절 이미지를 접목한 네일아트 작품 제작 연구. 성결대학교 문화예술대학원, 석사학위논문, p.35.
- 신조황.(2010). 노인의 여가활동참여가 웰-니스와 주관적 행복감에 미치는 영향. 경성대학교 대학원, 박사학위논문, pp.90-91.
- 신은주.(2005). 장애인의 여가활동과 삶의 질에 관한연구: 지체부자유 학생을 중심으로. 대구대학교 대학원, 석사학위논문, pp.35-36.
- 신의현.(2019). 평생교육프로그램에 참여하는 노인의 학습참여 동기가 성공적 노화, 삶의 변화에 미치는 영향에 관한 연구. 백석대학교 기독교전문대학원, 박사학위논문, p.42.
- 심남수.(2010). 노인의 여가활동이 정신건강에 미치는 영향: 대인관계와 사회적지지 매개효과를 중심으로, 한영신학대학교 대학원, 박사학위논문, pp.110-111.
- 심상연.(2014). 기초노령연금 수급노인의 성공적 노화와 노후생활 만족도에 관한 연구: 노원구를 중심으로. 건국대학교 행정대학원, 석사학위논문, pp.86-87.
- 안지영.(2020). 시니어 세대 여성의 생의 의미와 노화불안이 미용성형과 심리적 웰빙에 미치는 영향 관계. 성신여자대학교 일반대학원, 박사학위논문, p.32.
- 양다인.(2020). 네일 미용종사자들의 위생지식, 태도와 실천. 인제대학교 보건대학원, 석사학위논문, p.5.
- 양지혜.(2021). 제주 노인의 사회활동과 사회적지지가 삶의 질에 미치는 영향. 제주대학교, 보건복지대학원, 석사학위논문, pp.18-20.
- 양박삼.(2018). 중국 노인의 여가활동과 삶의 질에 관한 연구. 전주대학교 대학원, 석사학위논문, pp/72-73.
- 이아라.(2017). 교대근무 간호사의 건강증진활동, 여가활동이 삶의 질과 간호수행 능력에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.53-54.
- 이성욱.(2020). 노인의 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향: 대인관계의 매개효과. 대구한의대학교 대학원, 석사학위논문, pp.16-24.
- 이주현.(2010). 도시 거주 일반노인들의 시간 사용 형태 및 사회적 여가활동과 삶의 질 간의 관계. 연세대학교 대학원, 석사학위논문, pp.28-29.
- 이원선.(2018). 결혼이주여성의 여가생활경험이 여가생활 만족도와 가족관계 만족

- 도에 미치는 영향. 경희대학교 공공대학원, 석사학위논문, pp.14-15.
- 이현녀.(2021). 사회적 위험이 피부미용샵 이용고객의 소비심리에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.7.
- 이수진.(2020). 헤어미용 매니저의 성장 마인드 셋과 포용적 리더십이 구성원의 직무열의 및 직무성과에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원, 석사학위논문, p.4.
- 이규석.(2018). 학년도석사학위논문노인의 사회적 여가활동과 성공적 노화의 관계: 인천광역시 남동구를 중심으로. 장로회신학대학교, 목회전문대학원, p.59.
- 안성남.(2013). 뷰티서비스산업의 프랜차이즈 시스템에 관한 연구. 숙명여자대학교 원, 원격대학원 석사학위논문 p7.
- 윤동철외 5인.(2009). 이명박 정부의 여가정책 개선방향. 한국콘텐츠학회 논문지, 9(12), p.424.
- 윤형준.(2010). 성공적 노화에 미치는 영향요인과 인식에 관한 연구. 강원대학교 박사학위논문, pp.47-50.
- 윤덕원.(2011). 노인여가스포츠가 삶의 질에 미치는 영향: 성공적 노화를 매개변인으로. 성결대학교사회복지대학원, 석사학위논문, p.74.
- 임진택.(2003). 지방자치단체 주민의 삶의 질 결정요인에 관한 연구. 경희대학교 대학원, 박사학위논문, p.1.
- 장영림.(2013). 중년기 여성의 영성과 삶의 질 간의 관계에서 생산성과 자아정체감의 매개효과. 단국대학교 대학원, 박사학위논문, p.23.
- 장은주.(2017). 중·장년층의 성공적 노화인식, 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향: 자아효능감을 매개효과중심으로. 대구한의대학교 대학원, 박사학위논문, p.51.
- 장나연.(2020). 은퇴자의 레저 레퍼토리가 은퇴 후 생활만족도와 여가권태에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, p.67.
- 전연수.(2018). 피부관리기법을 활용한 관상미용관리방안과 만족도 연구. 경희대학교 테크노경영대학원, 석사학위논문, pp.101-103.
- 전미애.(2011). 중년여성의 여가활동과 스트레스 대처방식에 대한 연구. 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, pp.66-47.
- 정구학.(2010). 헤어 미용서비스의 만족도에 관한 연구: D광역시 지역을 중심으로. 경기대학교 미술 디자인대학원, 석사학위논문, p.6.

- 정윤희.(2020). 여가활동에 따른 여가인식, 직업만족도, 삶의 질 간의 관계 연구. 호남대학교 대학원, 석사학위논문, p.1.
- 정혜윤.(2011). 외모만족과 사회적 지지가연기전공학생의 삶의 질에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.50.
- 정다운.(2011). 시니어 에어로빅 참여 동기가 여가활동 만족 및 성공적 노화에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.29.
- 정현화.(2017). 주거패턴 및 라이프스타일에 따른 피부미용관리 소비 형태. 한성대학교 예술대학원, 석사학위논문, pp.10-11.
- 조시울.(2018). 농촌 여성 노인의 성공적 노화와 삶의 만족도에 관한 연구. 경희대학교 동서의학대학원, 석사학위논문, pp.53-56.
- 주정현.(2009). 아리스토텔레스의 자유교육론연구. 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, pp.33-37.
- 주현이.(2019). 긍정정서와 자아존중감이중년여성의 삶의 질에 미치는 영향. 동아대학교 사회복지대학원, 석사학위논문, p.17.
- 최건희.(2015). “여가인식 전환에 따른 직업의 의미 변화”, 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, p.3.
- 최미선.(2015). 발 반사마사지가 산욕기 산모의 피로, 스트레스 산후 우울에 미치는 영향. 가천대학교 간호대학원, 석사학위논문, pp.7-14.
- 최명진.(2021). 노인 삶의 질 척도(CASP-19)의 번안 및 타당화 연구. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문, pp.3-4.
- 황길주.(2020). 노인의 노후준비가 성공적 노화에 미치는 영향: 자기효능감과 사회참여활동의 매개효과검증. 중원대학교대학원, 박사학위논문, pp.104-107.

<국외논문>

- Rowe, J. W., & Kahn, R. L.(1987). "Human aging; Usual & successful",  
Science, 237, pp.143-149.
- Havinghurst(1961). "Successful aging", The Gerontologist, 1, pp.4-7.
- Fisher, B. J., & Specht, D. K.(1999). "SuccessfulAgingandCreativityinLater  
Life. Journal of Aging of Aging Studies, 13(4), pp.457-472.
- Vaillant, G. E.(1993). "Avoiding negative life outcomes: Evidence from a  
forty-five year study. In Balets P. B. & Baltes, M. M. (Eds.),  
Successful Aging-Perspectives from the behavioral sciences, New York:  
Cambridge Unoversity Press. pp.1-34.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M.(1993). Psychological perspectives on successful  
aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B.  
Baltes & M. M. Baltes(Eds.), Successful aging: Perspectives from the  
behavioral sciences, New York: Cambridge University Press. pp.  
239-254.
- Ryff, C. D.(1989). Beyond Poncede Leon and life satisfaction: New directions  
in quest of successful aging, International Journal of Behavioral  
Development, 12, pp.35-55.
- Strawbridge, W. S. Wallhagen, M. I .& Cohen, R. D.(2002). "aging and  
well-being", The Gerontologist, 42, pp.727-733.
- Hanson,V.(2004). Promoting Success ful Agingamong Older Adults. The  
Gerontologist, 44(1), pp.512-533.
- Beard, J. & Ragheb, M.(1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of  
Leisure Research, 12, pp.20-30.

<기타 자료>

- 문화체육관광부.(2014). 『국민여가활동조사』, p.10.  
한국보건산업진흥원.(2019). 『2019년 화장품산업 분석 보고서』, p.27.  
통계청.(2021). 『2019기준 서비스업 조사보고서』, p.578.  
한국은행.(2022). 『경제전망보고서』, P.26.  
e-나라지표.(2021). 『국민 삶의 질 지표』, <https://www.index.go.kr/>

<인터넷 자료>

- <https://www.law.go.kr/>(자료검색일: 2022.02.10)  
<https://www.who.int/>(자료검색일: (2022.02.20.)  
<https://www.wowtv.co.kr/NewsCenter/News/Read?articleId=AKR20200424072100017/>  
(자료검색일: 2022.02.25).  
<https://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=454754/>  
(자료검색일: 2022.03.05)  
<https://www.khan.co.kr/local/Daejeon/article/202001061133001/>  
(자료검색일: 2022.03.06)  
<https://www.nocutnews.co.kr/news/5235087/>(자료검색일: 2022.03.10)  
<https://www.m-economynews.com/news/article.html?no=24766/>  
(자료검색일: 2022.03.10)  
<https://www.oecd.org/wise/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm/>(자료검색일: 2022.03.11)  
<https://massagepassport.wordpress.com/2019/07/15/history-of-massage-prehistoric-ancient-worlds/>(자료검색일: 2022.04.08)  
<https://ancientegyptonline.co.uk/massage/>(자료검색일:2022.04.28)  
<https://www.facebook.com/pages/category/Massage-Service/Mikas-Massage-Therapy-108499290720295/>자료검색일: 2022.05.20)  
<https://thaispa.co.nz/>(자료검색일: 2022.03.20)

<https://www.pinterest.co.kr/pin/20336635788217137/>(자료검색일: 2022.06.02.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=a8b-gjnn\\_nE/](https://www.youtube.com/watch?v=a8b-gjnn_nE/)(자료검색일: 2022.05.25)  
<https://www.today.com/series/holidays-made-easy/guide-holiday-tipping-what-give-your-hairdresser-doorman-others-t6047/>(자료검색일:2022.03.02.)  
<https://nearme.com.sg/services/best-hair-salon-in-sembawang/>(자료검색일: 2022.05.02)  
<https://www.istockphoto.com/kr/%EC%9D%B4%EB%AF%B8%EC%A7%80/nail-salons/>(자료검색일: 2022.05.10)  
<https://foursquare.com/top-places/phoenix/best-places-pedicures/>(자료검색일: 2022.05.10)  
<https://dapperanddivinestudio.com/best-occasions-for-getting-your-hair-makeup-professionally-done/>(자료검색일: 2022.05.02.)  
<https://www.hsuhair.com/>(자료검색일: 2022.04.02)  
<https://www.kriss.re.kr/>(자료검색일: 2022.02.10)

[ Abstract ]

# The Influence of Satisfaction with Beauty Leisure Activities on Quality of Life: Focusing on Successful aging Mediators

Dong-Hee Lee

Department of Beauty Industry, Graduate School of Industry,  
Jeju National University

Supervised by professor Min-Jeong Kim

This study attempted to investigate i) the influence of satisfaction with beauty leisure activities on quality of life and successful aging, ii) the effects of successful aging on quality of life and iii) the mediating role of successful aging in relationships between satisfaction with beauty leisure activities and quality of life. For this, a self-administered questionnaire survey was performed against adult women aged 40 or older from across the country from January 5 to February 13, 2022. Among a total of 350 questionnaires distributed, 349 copies were used for final analysis. The collected data were analyzed, using SPSS 26. To examine demographic characteristics, frequency analysis and descriptive statistics were performed. For validity and reliability analysis, exploratory factor analysis and Cronbach's alpha were used. In addition, a VARIMAX rotation was adopted for factor rotation. Furthermore, KMO and Bartlett's test of sphericity were performed simultaneously. To predict the degree and direction of variation, correlation analysis was conducted. To examine correlations between satisfaction with beauty leisure

activities and quality of life, multiple regression analysis was implemented, taking successful aging as a mediating variable. To test such mediating effects, Baron & Kenny's three-step regression approach was adopted, and the results found the followings:

First, satisfaction with beauty leisure activities had a statistically significant influence on quality of life. Second, satisfaction with beauty leisure activities revealed a statistically significant effect on successful aging. Third, successful aging affected quality of life with statistical significance. Fourth, successful aging showed a mediating effect on satisfaction with beauty leisure activities and quality of life.

The above results confirmed the importance and necessity of satisfaction with beauty leisure activities as a way to improve quality of people's lives and take a step towards successful aging. In terms of the improvement of quality of life and promotion of beauty industry, therefore, it is required to i) facilitate popular beauty leisure-related education and culture based on beauty leisure activities, ii) introduce and improve beauty leisure providers' competence, iii) build leisure facilities and environments and iv) develop and distribute diverse beauty leisure programs.

**Keywords: Beauty Leisure, Quality of Life, Successful Aging,  
Satisfaction with Leisure Activities**



## 설 문 지

안녕하십니까?

저는 국립제주대학교 산업대학원 석사과정에 재학 중인 이동희입니다.  
이 설문지는 40대 이상 여성분들 대상으로 한 설문 조사입니다.

본 설문지 **미용여가 활동 만족이 삶의 질에 미치는 영향 연구.**  
**-성공적 노화 매개변인-**을 조사하기 위해 작성되었습니다.

본 설문지의 내용은 정답이 없으며 응답하시는 분의 의견을 솔직하게  
기입해 주시면 됩니다.

아울러 설문의 응답 내용은 무기명으로 통계 처리되어 오로지  
학술적 목적에만 이용할 것을 약속드립니다.

**본 설문 내용은 통계법 제33조에 의거하여 비밀이 보장됩니다.**  
끝까지 설문에 응해주시면 감사하겠습니다.

2022년 1월

국립제주대학교 산업대학원 뷰티산업학과    지도교수: 김민정  
연 구 자: 이동희

I. 개인적 특성에 관한 질문입니다. 다음의 질문을 읽고 해당하는 번호에 '√' 표시 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 결혼여부는?

- ① 미혼 ② 기혼 (자녀 없음) ③ 기혼 (아들 \_\_\_명 / 딸 \_\_\_명 )

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 40~45세 미만 ② 45~50세 미만 ③ 50~55세 미만  
④ 55~60세 미만 ⑤ 60세 이상

3. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 국졸 ② 중졸 ③ 고졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원 이상

4. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 주부 ② 회사원 ③ 공무원 ④ 전문직 ⑤ 서비스업 ⑥ 자영업 ⑦ 기타

5. 귀하의 결혼기간은 얼마나 되십니까?

- ① 5년 이하 ② 5~10년 이하 ③ 10~15년 이상 ④ 15~20년 이하  
⑤ 20~25년 이하 ⑥ 25~30년 이하 ⑦ 30년 이상

6. 귀하의 가구당 월평균 소득은 얼마나 되십니까?

- ① 100만원 미만 ② 100만 원 이상~200만원 미만  
③ 200만 원 이상~300만원 미만  
④ 300만 원 이상~400만원 미만 ⑤ 400만 원 이상

II. 미용여가 활동 만족에 관한 질문입니다. 다음의 질문을 읽고 해당하는 번호에 '✓' 표시 해주시기 바랍니다.

미용여가 활동이란? 피부관리, 헤어관리, 네일아트, 마사지, 성형 등 이·미용과 관련된 모든 행위이다. 라고 정의하고 있다.

질 문 항 목	전 혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 미용여가 활동으로 정기적 미용실(컷, 퍼머, 염색, 마사지 등)을 이용한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 미용여가 활동으로 생활에 만족감을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 미용여가 활동으로 자부심을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 미용여가 활동으로 스트레스를 해소 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 미용여가 활동으로 소외감을 극복할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 미용여가 활동으로 육체적인 피로를 회복 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 미용여가 활동으로 대인관계를 원만하게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 미용여가 활동이 매우 재미있고 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 미용여가 활동으로 생활의 활력을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10. 나의 미용여가 활동은 나의 인생을 풍요롭게 한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나의 미용여가활동 시간은 나에게 큰 만족감을 제공한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 미용여가 활동으로 가족관계를 원만하게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 미용여가 활동으로 정서적 마음의 안정감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

14. 나는 미용여가 활동이 모든 일을 긍정적으로 생각하는데 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 미용여가 활동으로 행복감을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 미용여가 활동으로 뷰티관련 정보를 탐색하는 일이 즐겁고 재미있다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 미용여가 활동으로 내가 원하는 외모만족을 하게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 삶의 질을 알아보기 위한 질문입니다. 다음의 질문을 읽고 해당하는 번호에 '√' 표시 해주시기 바랍니다.

질 문 항 목	전 혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 현재 삶이 행복하다.	①	②	③	④	⑤
2. 이제까지의 삶에서 내가 원하던 중요한 것을 얻었다.	①	②	③	④	⑤
3. 내 생활의 조건은 좋다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 나의 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
5. 만약 다시 내 삶을 산다고 해도, 지금까지 살아왔던 대로 살 것이다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 내가 생각하는 나의 이상에 가까운 생활을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내가 하는 대부분의 일이 보람 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 모든 일을 희망적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 항상 기운이 넘친다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 취미생활로 즐거움을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 삶의 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 열등감을 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 건강상태가 양호하다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 입맛이 좋다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 나의 자신에게 자부심이 있다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 현재 의욕적인 생활을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 환경변화에 잘 적응한다.	①	②	③	④	⑤

19. 나는 노후를 위해 준비를 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 지금의 경제상태에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 스트레스해소를 위해 노력을 한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나의 주변에는 나를 사랑하고 아껴주는 사람이 많다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 성공적 노화에 관한 질문입니다. 다음의 질문을 읽고 해당하는 번호에 '✓' 표시 해주시기 바랍니다.

질문항목	전혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 삶에 어려운 부분이 있어도 가능한 남에게 구차한 모습을 보이지 않는다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 자녀와의 관계에서 내 삶은 내가 책임진다는 정신으로 산다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 지금도 정신이 맑아서 사리분별에 큰 문제가 없다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 남편 혹은 아내로서의 역할을 잘 감당해 왔다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 건강을 해치는 습관을 고치려 노력한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 내 분수에 맞는 의식주 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 평생토록 하고자 하는 활동(일, 취미 등)이 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 남은 인생에서 이루고자 하는 계획이 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 지금도 나에게 필요한 것이 있으면 배우려고 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 내가 하는 활동(일, 취미 등)을 통해 성취감을 느끼고 있다	①	②	③	④	⑤
11. 나는 기회가 되면 남을 위해 물질을 기부 한다	①	②	③	④	⑤
12. 나는 사회활동(여가 및 종교 활동 등)에 참여를 많이 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 내가 참여하는 모임에서 필요한 사람으로 인정받고 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나에게서 마음을 터놓을 만한 친한 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 나와 자녀들과의 관계는 원만하다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 세상에 존재할 가치가 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

V. 미용여가 활동의 실태조사입니다. 다음의 질문을 읽고 해당하는 번호에 '√' 표시 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 미용여가 활동의 목적은 무엇입니까?

- ① 개인의 미적욕구를 위해    ② 마음의 안정과 휴식을 위해  
③ 스트레스 해소를 위해    ④ 개인의 만족을 위해

2. 귀하께서는 가장 많이 참여하는 미용여가 활동의 유형은 무엇입니까?

- ① 헤어미용    ② 피부 관리    ③ 메이크업    ④ 네일아트

3. 귀하의 미용여가 활동비로 월 지출 비용은 어떻게 되십니까?

- ① 10만원미만                      ② 10만 원 이상~20만원미만  
③ 20만 원 이상~30만원미만    ④ 30만 원 이상~40만원미만  
⑤ 40만 원 이상~50만원미만    ⑥ 50만 원 이상

4. 귀하의 월 평균 미용관련 샵 방문 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 1~2회    ② 3~4회    ③ 5~6회    ④ 7회 이상

5. 귀하의 월 평균 미용관련 제품(화장품, 미용기구 등) 구매 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 1~2회    ② 3~4회    ③ 5~6회    ④ 7회 이상

6. 귀하가 월 평균 미용관련 제품에 소비하는 비용은 얼마입니까?

- ① 만원 미만    ② 3만 원 이상~6만원 미만    ③ 6만 원 이상~9만원 미만  
④ 9만원~12만원 미만    ⑤ 12만 원 이상~15만원 미만    ⑥ 15만 원 이상