Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association
Vol. 23 No. 4 (2021) pp. 81-93
https://doi.org/10.30751/kfcda.2021.23.4.81

중년여성의 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기 효능감의 매개효과

석혜정 · 조신현*†
오산대학교 패션스타일리스트과 부교수 · 장안대학교 패션디자인과 부교수*†

The mediating effects of self-efficacy in the influence of appearance management behavior on life satisfaction among middle-aged women

Hye-Jung Seok · Shin-hyun Cho*†
Associate Professor, Department of Fashion Stylist, Osan University
Associate Professor, Department of Fashion Design, Jangan University*†
(2021. 9. 15 접수; 2021. 10. 26 수정; 2021. 12. 2 채택)

Abstract

This study attempted to investigate the mediating effects of self-efficacy in the influence of appearance management behavior and life satisfaction among middle-aged women. For this, a questionnaire survey was performed among 153 women aged 40-59 living in Seoul and Gyeonggi-do. The collected data were analyzed by frequency analysis, cross-tabulation analysis, *t*-test, ANOVA, Duncan's test, reliability analysis, and correlation analysis, using SPSS 25.0. To examine mediating effects, SPSS Process MACRO #4 was borrowed, and the results found the following: 1) A positive correlation with statistical significance was observed among appearance management behavior, self-efficacy, and life satisfaction. 2) According to the analysis of appearance management behavior, self-efficacy and life satisfaction by demographic characteristics, some differences were found. 3) The mediating effects of self-efficacy in appearance management behavior and the life satisfaction relationship was confirmed. The above results show that middle-aged women experience an increase in self-efficacy through appearance management behavior and improvements in their life satisfaction through such self-efficacy, not just enhancing life satisfaction through appearance management behavior. In other words, appearance management increases life satisfaction through an ego-discovery process.

Key Words: Middle-aged women(중년여성), Appearance management behavior(외모관리행동), Life satisfaction(삶의 만족도), Self-efficacy(자기 효능감)

† Corresponding author ; Shin-hyun Cho
Tel. *** - **** - ****
E-mail : choshinhyun@hanmail.net

Ⅰ. 서 론

중년은 신체적, 정신적, 사회적 변화로 심리적으로 허탈감을 느끼고, 삶의 목표와 현실의 차이로 정서적 혼란과 함께 사회 주도권을 다음 세대로 전수하면서 인생의 절정기에서 내려와야 하는 시기이다. 또한 삶의 과거와 현재를 되돌아보면서 자신이 이룬 일을 평가하고, 앞으로 다가올 노년을 준비하는 시기이다. 최근에는 경제와 의료 기술의 발전으로 평균 수명이 연장되어 중년의 기간이 길어지면서, 중년을 부정적인 측면으로만 바라보는 것이 아니라 다양한 라이프 스타일과 자아실현의 욕구를 펼칠 수 있는 시간으로 생각하기도 한다.

현대인에게 외모는 타인에게 자신을 알리는 수단일 뿐만 아니라 서로 간의 우열과 성패를 좌우하는 중대한 사회적 지표로서, 능력을 판단하는 기준이 되고 있다. 사람들은 자신에 대한 긍정적인 인식과 타인으로부터의 긍정적인 평가를 받기 위하여 외모관리행동을 한다.

외모관리행동은 자신의 신체와 외모를 사회에서 요구하는 이상적 미의 기준으로 변화시키고, 건강하고 아름답게 보이도록 노력하는 행동을 의미한다(강평미, 2017). 자신을 표현하는 수단인 동시에 개인의 정서적, 신체적 노력으로 사회 내에서 다른 사람들에게 자신의 정체감을 보여주는 과정이다(배정순, 2020). 사회와 문화의 가치관 변화로 현대 여성에게 외모관리행동은 자아실현의 한 방편이며(박세진, 김경희, 2019), 심리적 안정감과 자신감을 향상시킨다(이숙영, 2004).

선행연구에서 외모에 대한 관심이 높고, 장식을 많이 할수록 자신의 현재 삶에 대해 긍정적으로 생각하고, 자아존중감이 높은 것으로 나타났다(박영례, 손연경, 2009; 이승희, 박길순, 2011). 외모를 중요하게 생각하는 사회 현상은 여성뿐만 아니라 성과 연령을 초월하여 나타나며, 사회 활동이나 대인관계에 영향을 미쳐(이승희, 박길순, 2011; 이지현, 김선우, 2012; 장혜선, 2014), 외모관리 행동이 삶의 만족도를 좌우하는 중요한 요인이 되고 있다. 그러므로 현대인들은 외모관리를 통해 스스로를 긍정적으로 인식하고, 타인에게는 긍정적인 평가를 받아 인생에서 만족감을 높이려고 하며, 특히 허탈감을 많이 느끼는 중년여성은 이와 같은 행동이 많이 보인다.

한편 자기 효능감은 어렵거나 새로운 과업을 시도하는 능력에 대한 믿음을 말하며, 특정한 어려운 상황에서 발생하는 역경에 대처하는 능력을 의미한다(차경선, 2017). 자기 효능감은 궁극적인 성공의 기대감으로 시작한 일에 대한 대처 능력을 의미한다. 따라서 자기 효능감이 높을수록 어려운 상황에서 인내심을 가지고, 일을 수행하여 자신이 선택한 활동을 성공적으로 이루어낼 수 있다(배정순, 2020). 자기 효능감은 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치게 되는데 신체적 자기 효능감이 높은 사람은 긍정적인 사고, 상상, 감정, 행동, 그리고 어려움을 견디는 인내심 등이 작용하여 일상생활에서 성공적인 삶의 유지가 가능하다(Bandura, 1990). 그러나 중년 이후 신체적 구조 및 신체 기능에 대한 자신감 즉 신체적 자기 효능감이 점차 줄어들면서 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치게 되고, 신체적 노화와 부정적 신체 이미지로 인해 자기 효능감은 떨어지게 된다(배정순, 2020).

삶의 만족도는 현재 상황뿐만 아니라 과거에서 현재까지 살아온 삶에 대한 총체적인 만족도이며, 자신의 인생이 어느 정도 만족한지에 대한 인생목표나 욕구 달성에 대한 개인의 주관적인 평가로 심리적, 환경적 요인은 물론 생활 역사를 통해서도 영향을 받는 복합적인 감정이다(박광희, 김인숙, 2013). 선행 연구를 통해 외모관리 행동과 자기 효능감이 삶의 만족에 직접적인 영향이 있는 것으로 나타났고, 외모관리행동은 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(배정순, 2020).

신체적, 정신적, 사회적 변화를 겪고 있는 중년여성을 대상으로 외모관리행동이 자기 효능감을 높이고 궁극적으로는 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라는 방향성을 밝히는데 목적이 있다. 이를 위하여 외모관리행동이 삶의 만족도에 영향을 미치는지를 알아보고, 자기 효능감이 매개 효과로 작용하는지에 대해 알아보고자 한다. 본 연구의 목적은 중년여성을 대상으로 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향

에서 자기 효능감이 매개역할을 하는지에 대해 연구하는 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 외모관리행동과 삶의 만족도

외모는 타인과 마주쳤을 때 가장 쉽게 획득할 수 있는 정보로써, 외모의 긍정적인 변화는 심리적 안정감과 자신감을 향상시킨다(이숙영, 2004). 또한 자기를 표현하는 수단으로 사회적 상호작용에서 타인에게 자신의 정체감을 보여주는 과정으로 현대 여성에게 외모관리는 자아실현의 방법이며 생존을 위하여 개척하고 투자해야 하는 자본이기도 하다(박세진, 김경희, 2019). 그러므로 외모관리는 신체뿐만 아니라 심리적, 정서적인 면에서도 작용한다.

외모관리행동은 다른 사람과의 관계에서 자신이 의도하는 대로 보이기 위해 의복, 얼굴, 건강상태, 체격, 화장품, 액세사리, 소품 등을 사용하여 자신의 이미지를 만들고 내면화시켜 나가는 행동을 말한다. 이와 같은 행동은 개인의 신체적, 정신적 노력으로 이루어지고, 사람들은 자신에 대한 만족감과 자신감을 얻을 수 있다(이승희, 박길순, 2011). 자신에 대한 긍정적인 인식과 타인으로부터의 긍정적인 평가를 받기 위하여 자신의 신체와 외모를 사회에서 요구하는 이상적인 미의 기준으로 변화시키고 건강하고 아름다운 외모를 위하여 노력한다(강평미, 2017).

외모관리행동은 사회적 지위와 개인의 상황가치를 높이기 위한 행동으로서 자신의 능력과 평가가 높아질수록 외모 향상을 위한 노력이 증가하였고, 만족감과 자신감도 높게 나타났다(이승희, 박길순, 2011).

전진수(2003)는 실버 여성을 대상으로 외모관리행동을 연구하였는데, 외모 관심이 많고, 화장을 많이 할수록 현재 삶에 긍정적이고 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 배정순(2020)의 연구에서도 노인의 외모관리행동이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

2. 자기 효능감과 삶의 만족도

자기 효능감은 특정의 구체적인 장면에서 의도하는 결과를 산출하는데 필요한 행위를 조직하고 실행하는 능력에 대한 개인적인 신념으로서, 특정한 활동을 수행할 수 있는 능력에 대한 개인의 판단이므로, 개인이 성취 장면에서 자신의 능력에 대해 가지는 기대이다(조기여, 1997). 자기 효능감은 개인의 행동을 결정하는 중요한 요인이기 때문에 삶의 전반적인 의미에 영향을 미친다(Banduta, 1990).

사람들은 자기 효능감이 낮으면 주어진 과제를 피하게 되고, 자기 효능감이 높으면 과제를 수행할 동기가 생긴다. 자기 효능감은 주어진 과제를 완성하는 능력에 대한 믿음을 부여한다. 자기 효능감이 높은 사람은 목표에 접근하여 성취하고자 하는 노력을 기울이는 경향이 강하고, 성공했던 경험을 통해 미래에 대한 계획을 수립하고, 목표지향적인 기술을 익히면서 목표를 성취할 기회를 얻게 된다. 이러한 성취감은 삶의 만족에 영향을 준다(정문경, 오은주, 2016).

자기 효능감과 삶의 만족도와의 관련성에 대해 장우귀 외(2007)의 연구에서 대학생들은 자기 효능감이 높을수록 삶의 질이 높았고, 자기 효능감과 주관적 안녕감과 정적인 상관이 있었다. 정여주, 홍성례(2012)의 연구에서도 대학생들은 자기효능감이 높을수록 삶의 질이 높았다.

홍성례(2011)는 청년기 남녀대학생들의 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감, 자기 효능감), 가족적 변인(가족의 주관적 사회경제 수준, 부모와의 관계 만족도), 그리고 학교 및 친구 변인(대학 생활만족도, 친구와의 관계 만족도) 중에서 삶의 질에 가장 유의미한 영향력을 미치는 변인이 자기 효능감이라고 하였다. 자기 효능감이 높은 대학생은 개인의 행동을 변화시킬 수 있다는 낙관적인 신념을 소유하고 있으며, 끊임없이 노력하려는 의지를 가지며, 적응과정에서 일어나는 다양한 문제에 효율적이며 적극적으로 대처하여, 개인의 주관적인 삶의 질이 향상할 가능성이 높다

고 하였다.

청소년을 대상으로 한 정문경, 오은주(2016)의 연구에서도 자기 효능감은 삶의 만족에 정적으로 유의미한 영향을 미쳐, 자기 효능감이 높을수록 삶의 만족도가 높았다.

3. 외모관리행동과 자기 효능감

외모관리행동과 삶의 만족도에서 자기 효능감의 매개 효과를 유추하기 위해서 외모관리행동과 자기 효능감에 관한 연구를 살펴보았다.

여대생을 대상으로 자기 효능감, 화장, 의복 태도와의 관계에 관한 연구(조기여, 유태순(1997)에서는 자기 효능감은 화장과 의복태도에 중요한 영향을 끼치는 요인으로, 자기 효능감이 높은 사람이 적극적으로 화장과 피부관리를 하고 이를 통해 즐거움을 더 많이 느끼며, 의복은 자기의 가치를 표현해 주는 수단이라고 하였다.

문혜경, 유태순(2001)은 20대에서 40대 여성을 대상으로 사회적 자기 효능감이 의복태도에 미치는 영향에 관한 연구에서 사회적 자기 효능감이 높은 집단이 낮은 집단보다 의복의 유행성과 흥미성을 더 추구하는 것으로 나타났다. 또한 자신의 사회적 능력에 대한 신념을 가지고 있는 여성은 유행하는 의복에 관심을 가지며 착용 후 변화된 자신의 모습에 즐거워하고 자신감을 가진다고 하였다.

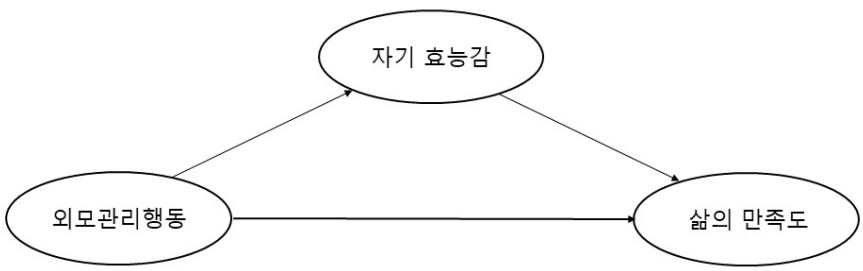
자기 효능감과 외모 태도에 관한 연구(김현정, 2009)에서 여대생은 사회적 자기 효능감이 높을수록 의복관리와 피부관리를 많이 하고, 사회적 자기 효능감이 높은 집단이 자신에 대한 신념이 강해 사회적 성공과 원만한 대인관계를 위하여 자신을 꾸미는데 많은 노력과 투자를 한다고 하였다.

박영례, 손연정(2009)은 중장년층의 여성은 외모 만족도와 자아 존중감 간에 정적으로 높은 상관이 있다고 하였고, 오대식, 이명선(2018)은 30세에서 79세 여성을 대상으로 메이크업테라피와 같은 외모관리행동이 자기 효능감에 영향을 주는지에 대해 살펴보았다. 연구결과 자기 효능감을 높여주고, 이를 통해 긍정적 자아 형성이 이루어진다고 하였다. 대학생을 대상으로 한 이현주(2008)의 연구에서는 외모관리행동 중 의복 관리 행동이 자기 효능감에 영향을 주었다고 하였고, 조선영(2014)은 20세에서 69세 여성을 대상으로 한 연구 결과에서 외모관리행동의 하부 요인이 모든 영역에서 자기 효능감과 상관관계가 있다고 하였다.

박세진, 김경희(2019)는 사회생활을 하면서 여성은 외모관리행동으로 자신에 대한 만족감이 높아지고, 타인과의 비교를 통해 자기 행복감이 높을수록 긍정적인 인간관계를 유지하고, 일의 효율이 높아진다고 하였다.

자신의 외모를 매력적으로 지각하고 만족하는 사람이 높은 자기 효능감을 가지고 있으며, 자기 효능감의 정도에 따라서 의복, 화장, 피부 등의 외모관리행동이 변화하고 있었다. 외모관리행동과 자기 효능감 두 변수 사이에는 관련성이 있음은 명확하지만, 방향성은 연구마다 다르게 나타났다.

한편, 외모관리행동과 삶의 만족도, 자기 효능감과 삶의 만족도, 외모관리행동과 자기 효능감에 관한 연구는 활발히 수행된 반면, 외모관리행동과 삶의 만족도 사이에서 자기 효능감이 매개 효과로 작용할 것이라는 연구는 매우 적다. 본 연구에서는 신체적, 정신적, 사회적 변화를 겪고 있는 중년여성을 대상으로 외모관리



〈그림 1〉 연구모형

〈표 1〉 연구대상자의 인구통계적 특성

인구학적 특성		빈도(명)	비율(%)
연령	40세~49세	66	43.1%
	50세~59세	87	56.9%
결혼상태	기혼	141	92.2%
	미혼, 이혼	12	7.8%
교육수준	고등학교 졸업이하	42	27.4%
	전문대, 대학교 졸업	80	52.3%
	대학원 졸업	31	20.3%
경제상태	나쁘다	22	14.4%
	비슷하다	66	43.1%
	좋다	65	42.5%
건강상태	나쁘다	19	12.4%
	비슷하다	72	47.1%
	좋다	62	40.5%
가족관계	나쁘다	1	0.7%
	비슷하다	29	19.0%
	좋다	123	80.4%

행동이 자기 효능감을 높이고 궁극적으로는 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라는 방향성을 설정하여 연구하고자 한다.

Ⅲ. 연구 내용 및 방법

1. 연구모형 및 연구가설

본 연구는 선행연구를 기초로 하여 중년여성의 외모관리행동, 삶의 만족도, 자기 효능감이 미치는 영향을 살펴보기 위해 다음과 같이 연구 문제와 연구 모형을 설정하였다. 연구모형은 〈그림 1〉과 같다.

연구문제 1. 중년여성의 사회 인구학적 특성에 따라 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도에 차이가 있는가?

연구문제 2. 중년여성의 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도의 관계는 어떠한가?

연구문제 3. 중년여성의 외모관리행동과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기 효능감은 매개효과를 가지는가?

2. 연구대상 및 자료 수집

본 연구는 서울, 경기에 거주하는 40세에서 59세 중년여성 153명을 대상으로 이루어졌고, 2020년 10월 18일부터 30일까지 설문 조사를 실시하였다.

본 연구 대상의 인구통계적 특징은 〈표 1〉과 같다. 연령은 40세에서 49세가 43.1%, 50세에서 59세가 56.9%로, 50대가 40대 보다 조금 더 많았고, 평균 연령은 50.3세였다. 결혼 상태는 기혼이 92.2%로 월등히 많았고, 미혼 6명, 이혼 6명으로 미혼과 이혼인 사람의 수가 적었다. 이후 분석에서는 미혼과 이혼을 나누지 않고, 미혼과 이혼을 하나의 카테고리로 묶어 기혼, 미혼·이혼으로 두 개의 카테고리로 나눠 분석하였다. 교육 수준은 고등학교 졸업 이하가 27.4%, 전문대·대학교 졸업 52.3%, 대학원졸업이 20.3%로 전문대·대학교 졸업이 50% 이상으로 가장 많았다.

경제 상태, 건강 상태, 가족과의 관계는 “동년배와 비교했을 때 어떠십니까?”라는 질문에 ‘좋다’, ‘비슷하다’, ‘나쁘다’ 의 3개의 카테고리 중 하나를 선택하게 하였다.

경제 상태는 동년배에 비해 ‘좋다’라고 응답한 사람이 65명(42.5%), 동년배에 비해 ‘비슷하다’ 라고 응답한 사람이 66명(43.1%), 동년배에 비해 ‘나쁘다’ 라고 응답한 사람이 22명(14.4%)로 동년배에 비해 경제 상태가 ‘비슷

하다'라고 응답한 사람의 비율이 43.1%로 가장 높았지만, 동년배에 비해 '좋다'라고 응답한 사람도 42.5%로 많았고, 이에 비해 동년배에 비해 '나쁘다'라고 대답한 사람의 비율이 14.4%로 적었다.

건강 상태는 동년배에 비해 '좋다'라고 응답한 사람이 62명(40.5%), 동년배에 비해 '비슷하다'라고 응답한 사람이 72명(47.1%), 동년배에 비해 '나쁘다'라고 응답한 사람이 19명(12.4%)으로 동년배에 비해 건강 상태가 '비슷하다'라고 응답한 사람의 비율이 47.1%로 가장 높았지만, 동년배에 비해 '좋다'라고 응답한 사람도 40.5%로 많았고, 이에 비해 동년배에 비해 '나쁘다'라고 대답한 사람의 비율이 12.4%로 적었다.

가족 관계는 동년배에 비해 '좋다'라고 응답한 사람이 123명(80.4%), 동년배에 비해 '비슷하다' 라고 응답한 사람이 29명(19.0%), 동년배에 비해 '나쁘다' 라고 응답한 사람이 1명(0.7%)으로 동년배에 비해 가족 관계가 '좋다' 라고 응답한 사람의 비율이 80.4%로 월등히 높았다. 동년배에 비해 '나쁘다'라고 응답한 사람은 0.7%로 적어, 동년배에 비해 '비슷하다' 라고 대답한 사람과 함께 분석하였다.

3. 측정도구

외모관리행동의 척도는 Lennon & Rudd(1944)가 개발한 척도를 김종욱(2010)이 수정한 것을 배정순(2020)이 10문항으로 재수정한 문항을 그대로 사용하였다. 문항은 체형 · 외모관리 4문항, 화장 · 헤어관리 3문항, 전문 관리 3문항으로 총 10문항이다. 연구 대상자는 외모관리행동에 관한 문항을 읽고, '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다' 중 자신의 생각이나 행동을 가장 잘 나타낸 것을 선택하였다. 측정은 리커트척도 방식으로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점을 부여하였다. 최소 1점에서 최대 5점으로 점수가 높을수록 외모관리행동을 많이 하고 있음을 의미한다. 10개 문항의 Cronbach's alpha 값은 0.815이다.

자기효능감은 차정은(1997)이 개발하고, 김혜원(2020)이 수정한 문항을 사용하였다. 상황극복 4문항, 자기조절 효능감 4문항, 과제 난이도와 선호도 4문항으로 총 12문항이다. 연구 대상자는 자기 효능감에 관한 문항을 읽고, '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다' 중 자신의 생각이나 행동을 가장 잘 나타낸 것을 선택하였다. 측정은 리커트척도 방식으로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점을 부여하였다. 최소 1점에서 최대 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높다는 것을 의미한다. 설문 문항 간 신뢰도 검사를 실시하였는데, 10번 문항인 "만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다."가 신뢰성을 떨어뜨리는 것으로 나타나 분석에서 제외하였다. 10번 문항을 제외한 총 11개 문항의 Cronbach's alpha 값은 0.834이다.

삶의 만족도 척도는 이선옥(2014)의 연구에서 사용한 문항을 이용하여 측정하였다. 개인의 전반적인 삶에 만족하는 정도를 측정하는 문항으로, 총 5개로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다' 중 자신의 생각이나 행동을 가장 잘 나타낸 것을 선택하였다. 측정은 리커트척도 방식으로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점을 부여하였다. 최소 1점에서 최대 5점으로 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 5개 문항의 Cronbach's alpha 값은 0.873이다.

4. 분석방법

SPSS 25.0을 이용하여 빈도분석, *t*-test, ANOVA, Duncan-test, 신뢰도분석, 상관관계 분석을 실시하였으며, 매개효과를 살펴보기 위해 SPSS PROCESS MACRO 4와 boottrapping을 이용하였다.

〈표 2〉 중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리행동의 차이

항목		*n*	*M*	*SE*	*t*-vale/*F*-value
연령	40세~49세	66	3.20	0.60	0.98
	50세~59세	87	3.10	0.65	
결혼 상태	기혼	141	3.14	0.64	-0.16
	미혼·이혼	12	3.18	0.54	
교육 수준	고등학교 졸업이하	42	3.05	0.65	2.77
	전문대, 대학교 졸업	80	3.11	0.65	
	대학원 졸업	31	3.38	0.50	
경제 상태	나쁘다	22	3.01	0.60	1.45
	비슷하다	66	3.10	0.67	
	좋다	65	3.24	0.59	
건강 상태	나쁘다	19	2.79 B	0.66	8.67***
	비슷하다	72	3.05 B	0.63	
	좋다	62	3.37 A	0.54	
가족 관계	비슷하다	30	2.93	0.81	-1.69
	좋다	123	3.20	0.57	

*$p \leq 0.05$, **$p \leq 0.01$, ***$p \leq 0.001$, A 〉 B 〉 C : Duncan-test, $p \leq 0.05$ 수준

Ⅳ. 연구 결과

1. 중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리 행동, 자기 효능감, 삶의 만족도의 차이

중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도의 차이를 파악하기 위해, *t*-test, ANOVA, Duncan-test를 실시하였다.

(1) 중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리행동의 차이

중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리행동의 차이를 살펴보았고, 결과는 〈표 2〉와 같다.

연령은 40대와 50대로 나눠 비교해 보았는데, 40대는 3.20점, 50대는 3.10점으로 40대가 50대에 비해 점수가 높지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다. 결혼상태는 기혼과 미혼·이혼으로 나눠 비교해 보았는데, 기혼은 3.14점, 미혼·이혼은 3.18로 미혼·이혼이 점수가 높지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다. 교육 수준은 고등학교 졸업이하, 전문대·대학교 졸업, 대학원 졸업으로 나눠 비교해 보았는데, 고등학교 졸업이하는 3.05점, 전문대·대학교 졸업은 3.11점, 대학원 졸업은 3.38점으로 점수의 차이가 있었지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다.

경제 상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.24점, '비슷하다'는 3.10점, '나쁘다'는 3.01점으로 경제 상태가 동년배에 비해 '좋다'라고 한 집단이 다른 두 집단에 비해 점수가 높았지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다. 건강상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.37점, '비슷하다'는 3.05점, '나쁘다'는 3.01점으로, 점수의 차이가 있었고, 통계상으로도 (ANOVA, Duncan-test) 집단 간 차이가 있어 동년배보다 건강상태가 '좋다'라고 대답한 집단이 '비슷하다'와 '나쁘다'라고 대답한 집단에 비해 외모관리행동이 높았다. 가족 관계는 동년배에 비해 '좋다'와 '비슷하다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.20점, '비슷하다'는 2.93점으로 '좋다'라고 응답한 집단의 점수가 더 높았지만, 통계상으로는 유의한 집단 간 차이는 없었다.

따라서 인구통계학적 변인 중 건강 상태에 따라 외모관리행동이 차이가 있었고, 동년배에 비해 건강 상태가 좋은 집단이 다른 집단에 비해 외모관리를 더 하는 것으로 나타났다. 이상

〈표 3〉 중년여성의 인구학적 특성에 따른 자기 효능감의 차이

항목		n	M	SE	t-vale/F-value
연령	40세~49세	66	3.59	0.45	-0.11
	50세~59세	87	3.59	0.44	
결혼 상태	기혼	141	3.59	0.44	-0.38
	미혼·이혼	12	3.64	0.52	
교육수준	고등학교 졸업이하	42	3.36 C	0.39	10.87***
	전문대, 대학교 졸업	80	3.63 B	0.44	
	대학원 졸업	31	3.81 A	0.40	
경제상태	나쁘다	22	3.41 B	0.35	3.52*
	비슷하다	66	3.56 AB	0.38	
	좋다	65	3.68 A	0.51	
건강상태	나쁘다	19	3.51	0.46	1.07
	비슷하다	72	3.56	0.42	
	좋다	62	3.65	0.47	
가족관계	비슷하다	30	3.45	0.43	-1.83
	좋다	123	3.62	0.44	

*$p \leq 0.05$, **$p \leq 0.01$, ***$p \leq 0.001$, A 〉 B 〉 C : Duncan-test, $p \leq 0.05$ 수준

의 결과는 김종욱(2010)의 연구 결과를 지지하는 것으로, 김종욱(2010) 연구에서도 인구통계학적 특성 중 건강상태만 차이가 있었고, 건강상태가 좋은 사람이 보통이거나 나쁜 사람에 비해 외모관리를 더 하는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구의 결과와는 달리, 이영분, 오선영의 연구(2011)에서는 학력, 자녀 수, 평균소득에 따라 외모관리행동에 차이가 있다고 하였다.

(2) 중년여성의 인구학적 특성에 따른 자기 효능감의 차이

중년여성의 인구학적 특성에 따른 자기 효능감의 차이를 살펴보았고, 결과는 〈표 3〉과 같다.

연령은 40대와 50대로 나눠 비교해 보았는데, 40대와 50대 모두 3.59점으로 같았다. 결혼 상태는 기혼과 미혼·이혼으로 나눠 비교해 보았는데, 기혼은 3.59점, 미혼·이혼은 3.64로 미혼·이혼이 점수가 높지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다. 교육 수준은 고등학교 졸업이하, 전문대·대학교 졸업, 대학원 졸업으로 나눠 비교해 보았는데, 고등학교 졸업이하는 3.36점, 전문대·대학교 졸업은 3.63점, 대학원 졸업은 3.81점으로 차이가 있었고, 통계상으로도(ANOVA, Duncan-test) 집단 간 차이가 있어 대학원을 졸업한 집단이 자기 효능감이 가장 높았고, 전문대, 대학교 졸업, 고등학교 졸업 이하 순으로 나타나, 교육 수준이 높을수록 자기 효능감이 높았다.

경제 상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.68점, '비슷하다'는 3.56점, '나쁘다'는 3.41점으로 나타났다. 통계상으로도 집단 간 차이가 있어, 경제 상태가 동년배에 비해 '좋다'라고 한 집단이 경제상태가 '나쁘다'라고 한 집단보다 자기 효능감이 높았다. 건강상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.65점, '비슷하다'는 3.56점, '나쁘다'는 3.51점으로, 점수의 차이가 있었지만, 통계상으로는 집단 간 차이가 없었다. 가족 관계는 동년배에 비해 '좋다'와 '비슷하다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.62점, '비슷하다'는 3.45점으로 '좋다'라고 응답한 집단의 점수가 더 높았지만, 통계상으로는 유의한 집단 간 차이는 없었다.

따라서 인구통계학적 변인 중 교육수준과 경제상태에 따라 자기 효능감의 차이가 있었고, 교육 수준이 높을수록, 경제상태가 좋은 집단이 자기 효능감이 높았다. 중년 여성을 대상으로 인구학적 특성에 따라 자기 효능감의 차이가 있는지를 살펴본 김성희(2017) 연구에서는 연령에 따라 차이가 있었고, 교육수준, 경제 상

〈표 4〉 중년여성의 인구학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이

항목		*n*	*M*	*SE*	*t*-vale/*F*-value
연령	40세~49세	66	3.18	0.82	-0.23
	50세~59세	87	3.20	0.64	
결혼 상태	기혼	141	3.22	0.71	1.80
	미혼·이혼	12	2.83	0.83	
교육수준	고등학교 졸업이하	42	2.99 B	0.64	5.22**
	전문대, 대학교 졸업	80	3.17 B	0.74	
	대학원 졸업	31	3.52 A	0.69	
경제상태	나쁘다	22	2.47 C	0.53	29.01***
	비슷하다	66	3.05 B	0.66	
	좋다	65	3.57 A	0.60	
건강상태	나쁘다	19	2.91 B	0.73	5.40**
	비슷하다	72	3.08 B	0.60	
	좋다	62	3.41 A	0.79	
가족관계	비슷하다	30	2.78	0.57	-4.04***
	좋다	123	3.28	0.72	

*$p \leq 0.05$, **$p \leq 0.01$, ***$p \leq 0.001$, A 〉 B 〉 C : Duncan-test, $p \leq 0.05$ 수준

〈표 5〉 중년여성의 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도 간의 상관관계

변인	외모관리행동	자기효능감	삶의 만족도
자기효능감	.297**		
삶의 만족도	.204*	.366**	
평균	3.15	3.59	3.19
표준편차	0.63	0.44	0.72

*p〈.005, **p〈0.1

태는 집단 간 차이가 없어, 본 연구와는 다른 결과가 나타났다.

(3) 중년여성의 인구학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이

중년여성의 인구학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이를 살펴보았다. 결과는 〈표 4〉와 같다.

연령은 40대와 50대로 나눠 비교해 보았는데, 40대는 3.18점, 50대는 3.20점으로 50대가 조금 더 높았지만, 통계적으로는 유의하지 않았다. 결혼 상태는 기혼과 미혼·이혼으로 나눠 비교해 보았는데, 기혼은 3.22점, 미혼·이혼은 2.83으로 기혼 집단이 점수가 높았지만, 통계상으로 유의한 집단 간 차이는 없었다. 교육 수준은 고등학교 졸업이하, 전문대·대학교 졸업, 대학원 졸업으로 나눠 비교해 보았는데, 고등학교 졸업이하는 2.99점, 전문대·대학교 졸업은 3.17점, 대학원 졸업은 3.52점으로 점수의 차이가 있었고, 통계상으로도(ANOVA, Duncan-test) 집단 간 차이가 있었다. 대학원을 졸업한 집단이 다른 두 집단에 비해 삶의 만족도가 높았다.

경제 상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.57점, '비슷하다'는 3.05점, '나쁘다'는 2.47로 나타났다. 통계상으로도(ANOVA, Duncan-test) 집단 간 차이가 있어, 경제 상태가 동년배에 비해 '좋다'라고 한 집단이 삶의 만족도가 가장 높았고, '비슷하다', '나쁘다' 순으로 나타나, 경제수준이 높을수록 삶의 만족도가 높았다. 건강상태는 동년배에 비해 '좋다', '비슷하다', '나쁘다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.41점, '비슷하다'는 3.08점, '나쁘다'는 2.91로, 통계상으로(ANOVA, Duncan-test) 집단 간 차이가 있었다. 건강상태가 동년배에 비해 '좋다'라고 대답한 집단이 다른 두 집단에 비해

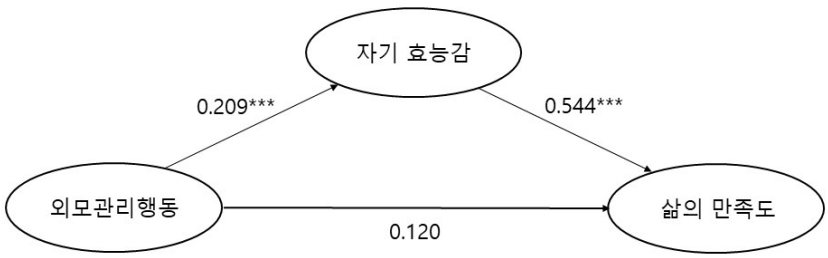
〈표 6〉 중년여성의 외모관리행동과 삶의 만족도 관계에서 자기 효능감의 매개효과

경로	Coeffect	se	*t*	*p*	LLCI	ULCI
외모관리행동 → 자기 효능감	0.209	0.055	3.827***	0.000	0.101	0.317
외모관리행동 → 삶의 만족도	0.120	0.091	1.321	0.188	-0.059	0.299
자기효능감 → 삶의 만족도	0.544	0.129	4.229***	0.000	0.290	0.798

$^{***}p \leq 0.001$

〈표 7〉 중년여성의 외모관리행동과 삶의 만족도간의 관계에서 매개효과 검증

독립변수	매개변수	종속변수	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
외모관리행동	자기효능감	삶의 만족도	0.114	0.039	0.050	0.200



〈그림 2〉 중년여성의 외모관리행동과 삶의 만족도간의 관계에서 자기 효능감의 매개효과 연구모델

삶의 만족도가 높았다. 가족 관계는 동년배에 비해 '좋다'와 '비슷하다'로 나눠 비교해 보았는데, '좋다'는 3.28점, '비슷하다'는 2.78점으로 '좋다'라고 응답한 집단의 점수가 더 높았고, 통계상으로는(t-test) 유의한 집단 간 차이는 있었다.

따라서 중년여성의 인구학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이를 살펴본 결과 교육수준, 경제상태, 건강상태, 가족관계 항목에서 집단 간 차이가 있었고, 교육수준이 높을수록, 경제상태가 좋을수록, 건강상태가 좋을수록, 가족과의 관계가 좋은 집단이 삶의 만족도가 높았다.

2. 중년여성의 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도 간의 관계

중년여성의 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도 간의 관계를 살펴보기 위해 상관관계 분석을 하였다. 결과는 〈표 5〉와 같다.

모든 변수 간에는 유의미한 상관관계가 있었고, 정적인 관계였다. 종속변수인 삶의 만족도를 중심으로 설명하면, 외모관리행동, 자기 효능감이 높을수록 삶의 만족도도 높았다. 이와 같은 결과는 선행연구(박광희, 김인숙, 2013; 박세진, 김경희, 2019; 배정순, 2020; 이승희, 박길순, 2011; 장우귀 외 2007; 정문경, 오은주, 2016; 정여주, 홍성례, 2012; 차경선, 2017; 홍성례, 2011;)를 지지한다. 또한 외모관리행동이 높을수록 자기효능감이 높아지는 것으로 나타나, 조기여, 유태순(1997), 문혜경, 유태순(2001), 김현정(2009)의 연구결과를 지지하였다.

각 변수의 평균값을 살펴보면 외모관리행동은 5점 만점에 3.15점, 자기 효능감은 3.59점, 삶의 만족도는 3.19점이었다.

3. 중년여성의 외모관리 행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기 효능감의 매개효과

SPSS의 Process Macro Model 4를 실시하여 중년여성의 외모관리 행동이 삶의 만족도에 영향을 미치는데 있어 자기 효능감의 매개 효과를 가지고 있는지를 살펴보았다. 결과는 〈표 6〉과 같다.

각 경로들의 유의성 검증 결과 외모관리행동은 자기 효능감(Coeffect=0.209, t=3.827, p〈0.000)에 정적으로 유의한 영향을 미쳤고,

자기 효능감은 삶의 만족도(Coeffect=0.544, t=4.229, p<0.000)에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 외모관리행동은 삶의 만족도에는 통계적(Coeffect=0.120, t=1.321, p<0.000)으로 유의하지 않았다.

외모관리행동이 삶의 만족도에 영향을 미치는데 있어 자기 효능감의 매개효과 유의성 검증을 위해 bootsrapping을 사용하였다. 외모관리 행동이 자기 효능감을 경유하여 삶의 만족도에 이르는 경로의 부분 매개를 5,000번 반복 추출하여 bootsrapping을 실시하였으며 분석 결과는 〈표 7〉에 제시하였다. 분석 결과 외모관리 행동이 자기 효능감을 경유하여 삶의 만족도에 이르는 경로가 간접효과의 95% 신뢰구간에서 BootLLCI가 0.050이고, BootULCI가 0.200으로 0을 포함하고 있지 않기 때문에 정적으로 유의하였다.

따라서 자기 효능감은 중년여성의 외모관리행동과 삶의 만족도간의 관계에서 매개역할을 하고 있음이 검증되었다. 외모관리행동이 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치지 않고, 자기 효능감을 매개로 하는 간접효과는 유의한 것으로 나타나, 자기 효능감이 완전 매개 효과가 있음이 증명되었다. 노인을 대상으로 한 배정순(2020)의 연구에서도 외모관리행동과 삶의 만족도 관계에서 자기 효능감이 완전 매개 역할을 하는 것으로 나타나 본 연구와 같은 결과가 나타났다.

연구모형의 경로는 〈그림 2〉와 같다.

Ⅴ. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 중년여성을 대상으로 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기 효능감이 매개역할을 하는지에 대해 연구하는 것이다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 인구학적 특성에 따른 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도의 차이를 살펴본 결과 외모관리행동은 건강 상태에 따라 집단 간 차이가 있었고, 자기 효능감은 교육 수준, 경제 상태에 따라 집단 간 차이가 있었다. 또한 삶의 만족도는 교육 수준, 경제 상태, 건강 상태, 가족 관계에 따라 집단 간 차이가 있었다. 따라서 동년배에 비해 건강 상태가 좋은 집단이 다른 집단에 비해 외모관리를 더 하는 것으로 나타났고, 교육 수준이 높을수록, 경제상태가 좋은 집단이 자기 효능감이 높았고, 교육수준이 높을수록, 경제 상태가 좋을수록, 건강 상태가 좋을수록, 가족과의 관계가 좋은 집단이 삶의 만족도가 높았다.

둘째, 중년여성의 외모관리행동, 자기 효능감, 삶의 만족도 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 외모관리행동, 자기 효능감이 높을수록 삶의 만족도는 높았고, 외모관리행동이 높을수록 자기 효능감이 높았다.

셋째, 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기 효능감의 완전매개효과가 검증되었다. 중년여성은 외모관리행동을 통해 삶의 만족도를 얻는 것이 아니라, 외모관리행동을 통해 자기 효능감이 높아지고, 이 과정에서 삶의 만족도가 높아졌다.

본 연구는 중년여성을 대상으로 자기 효능감이 외모관리행동과 삶의 만족도에 미치는 영향력을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 연구 결과 중년여성은 외모관리행동을 많이 할수록 자기 효능감이 높아지며, 자기 효능감이 높아질수록 그들의 삶의 만족도도 높아지는 것으로 밝혀졌다. 중년여성은 외모관리행동을 통해 자신의 외모가 현실적 자아에서 이상적 자아로 변화하는 과정에서 성취감을 느끼고, 외모관리와 같이 지속적으로 노력한다면 어려운 일을 해낼 수 있다는 자기 효능감이 발현되면서, 모든 일에 적극적으로 참여하며, 성취를 달성하는 과정이 반복되면서 삶의 만족이 높아진 것으로 생각된다.

몸매 관리, 의복, 화장, 미용, 성형 등의 외모관리행동은 중년여성의 삶의 만족 정도를 결정하는 직접적인 요인은 아니다. 그렇지만, 외모관리 행동은 자기 효능감에 정적 영향을 미쳐, 어려운 상황에서 인내심을 가지고, 일을 수행하여 자신이 선택한 활동을 성공적으로 이루고 있었다. 또한 자기 효능감을 거쳐 삶의 만족도에 정적 매개 효과는 중년 여성이 외모관리행동과 자기 효능감을 복합적으로 인식하고 이를

통해 삶의 만족 정도를 결정한다고 해석할 수 있다. 외모관리행동은 대중매체의 발달과 매스미디어의 영향으로 외모에 대한 관심이 증가하면서 성별이나 나이에 관계없이 적극적으로 이루어지고 있으며, 시각적 이미지를 만들어 나갈 뿐만 아니라 다른 사람과의 비교를 통해 자기 효능감을 높이는 행위라고 할 수 있다. 특히 본 연구를 통해 중년여성의 외모관리행동은 패션, 뷰티에 대한 단순한 관심에서 비롯된 것이 아니라 자아 실현을 표현하는 하나의 방법이라는 것을 알 수 있었다.

본 연구의 한계점으로 후속 연구에는 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구의 설문 대상은 서울과 수도권 지역에 153명으로 한정하여 모집단을 선정하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계점이 있다. 앞으로의 연구에서는 연구 대상 지역과 인원을 확대하여 일반화할 수 있도록 하여야 한다. 둘째, 본 연구에서 자기 효능감을 매개변수로 활용하여 분석하였으나, 외모관리행동이 삶의 만족도를 높이는 매개변수로 다른 변인들에 대해 고찰해 볼 필요가 있겠다.

참고문헌

강평미. (2017). *사회성이 신체이미지와 외모관리행동에 미치는 영향.* 충남대학교 대학원 박사학위논문.

김성희. (2017). *중년여성의 자기효능감과 주관적 안녕감과의 관계.* 한림대학교 대학원 석사학위논문.

김종욱. (2010). *중년여성의 자기애성향에 따른 신체만족도와 외모관리행동과의 관계.* 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.

김현정. (2009). *남녀대학생의 자기효능감, 성역할정체감과 외모관련태도 연구.* 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.

김혜연. (2020). *X, Y, Z세대의 메트로섹슈얼 선호와 성격이 심리적 특징 및 화장행동에 미치는 영향.* 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.

문혜경, 유태순. (2001). 사회적 자기효능감이 우울성향 및 스트레스정도에 따라 의복태도와 화장도에 미치는 영향. *복식, 51*(5), 77-94.

박광희, 김인숙. (2013). 라이프스타일 집단별 외모관리행동과 삶의 만족도의 차이분석. *한국의류산업학회지, 15*(4), 554-564.

박세진, 김경희. (2019). 여성의 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향. *패션과 니트, 17*(1), 35-46.

박영례, 손연정. (2009). 성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강 관련 삶의 질 간의 관계. *기본간호학회지, 16*(3), 353-361.

배정순. (2020). *노인의 외모관리행동이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아효능감과 신체이미지의 이중 매개효과.* 한서대학교 대학원 석사학위논문.

오대식, 이명선. (2018). 메이크업테라피가 우울증 환자의 자아존중감 및 자아효능감에 미치는 효과. *한국미용학회지, 24*(4), 671-679.

이선옥. (2014). *중년여성의 외모관리, 나이듦의 태도, 정서, 신체 증상 및 자존감이 삶의 만족도에 미치는 영향.* 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이숙영. (2004). *중년여성의 심리적 특성과 외모에 대한 태도가 피부관리실 방문에 미치는 영향.* 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.

이승희, 박길순. (2011). 여대생의 자기효능감과 자아존중감에 따른 외모관리행동. *복식문화연구, 19*(5), 1075-1087.

이영분, 오선영. (2011). 중년여성의 외모관리행동에 영향을 미치는 요인. *한국보건복지융합연구, 3*(1), 77-91.

이현주. (2008). *대학생의 이미지 평가 및 이미지 형성이 진로자기효능감 향상에 미치는 영향 분석.* 인하대학교 일반대학원 박사학위논문.

이지현, 김선우. (2012). 한국의 베이비부머세대 중년여성이 삶에서 추구하는 가치에 대한 질적연구. *Asia Marketing Journal, 14*(2), 127-156.

장우귀, 박영신, 김의철. (2007). 대학생의 인간관계, 자기효능감과 삶의 질:토착문화심리적 분석. *한국교육문제연구, 25*(1), 1-21.

장혜선. (2014). *신체이미지와 외모관리행동이 심리적 안정감에 미치는 영향.* 서경대학교 대학원 박사학위논문.

정문경, 오은주. (2016). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 매개효과. *청소년시설환경, 14*(2), 83-93.

정여주, 홍성례. (2012). 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질 관계 연구 -학교생활만족도와 관계만족도의 매개효과를 중심으로 -. *청소년복지연구, 14*(3), 239-257.

전진수. (2003). *실버여성의 화장(化粧)태도 및 화장행동에 관한 연구.* 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.

조기여, 유태순. (1997) 자기효능감 , 화장근접도 , 의복근접도의 상관관계. *복식, 32,* 183-200.

조기여. (1997). *자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복 근접도, 화장 근접도와의 관계.* 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

조선영. (2014). *성인여성의 생활연령과 지각연령의 차이가 외모관리행동 및 자아존중감에 미치는 영향.* 호서대학교 대학원 박사학위논문.

차경선. (2017). 성인여성대학생의 고등교육 평생교육만족도와 삶의 질에 관한 연구 -자아효능감 매개효과 중심으로 -. *한국자치행정학보, 31*(4), 247-262.

차정은. (1997). *일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구.* 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

홍성례. (2011). 청년기 남녀 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 관한 연구. *한국가정관리학회지, 29*(6), 71-87.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology, 2*(2), 128-163.

Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 23*(2), 94-117.