

## 헤어스타일 변화로 인한 감정 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감의 매개 효과

조미란\* · 김관옥\*\* · 박은준\*\*\*+

서경대학교 미용예술대학원 미용예술학과 석사과정\*

동남보건대학교 뷰티케어과 교수\*\*

서경대학교 미용예술대학 헤어·메이크업학과 교수\*\*\*+

## The Mediating Effect of Self-esteem in the Relationship between Emotional Healing and Recovery Resilience due to Hairstyle Changes

Mi-Ran Jo\* · Gwan-Ok Kim\*\* · En-Jun Park\*\*\*+

Master Course, Dept. of Graduate School of Beauty, Seokyeong University\*

Professor, Dept. of Beauty care Course, Dongnam Healthy University\*\*

Professor, Dept. of Graduate School of Beauty, Seokyeong University\*\*\*+

투고일 : 2020.02.26 / 수정일 : 2020.05.09 / 게재일 : 2020.06.20

### Abstract

Societies have changed dramatically in short period of time; the concepts and scopes of beauty are getting wider and more complex. Among them, hairstyle is widely used as a psychological means of expression and can cause psychological effects well. So, this study focuses on social trends, the relationship between the emotional trends, and modern hairstyle changes considering the psychological effects. The study distributed 470 questionnaires, from August 30 to September 25, 2019, to both male and female adults. Of the questionnaires, 468 were collected, of which 459 were used for the final analyses. Emotional healing based on hairstyle had a significant effect on self-esteem. In turn, self-esteem had a significant effect on recovery resilience. Emotional healing had a significant effect on recovery resilience as well. Also, the mediating effect of self-esteem was identified between emotional healing and recovery resilience. Based on the results of this study, hairstyle changes help to achieve psychological healing and can be used as a basis for developing healing programs and systems. This study can be used as data to contribute to the new direction and development of the beauty salon market.

**Key Words:** Hairstyle Changes(헤어스타일 변화), Emotional Healing(감정 치유), Recovery Resilience(회복 탄력성), Self-esteem(자존감)

+Corresponding author: En-Jun Park, +82-2-940-7823, E-mail: [ayamdream@hanmail.net](mailto:ayamdream@hanmail.net)

## I. 서론

오늘날 사회는, 짧은 기간 동안 급격한 변화를 겪으면서 사회적, 경제적, 정치적, 문화적으로 다양해지고 세분화 되었고 이런 다원화로 인해 인간의 생활도 점점 복잡해지고 세분화되어 발전하고 있다. 인간 생활 중, 미의 개념과 방식도 다방면으로 범위가 넓어지고 있다. 현대인들의 소득증가에 따른 삶의 질 향상과 사회적 환경과 흐름 변화로 인해 남녀노소 아름다움에 대한 욕구도 함께 높아졌고 겉으로 보이는 외형적인 아름다움뿐만 아니라, 내적인 건강과 아름다움까지 추구하게 되었다<sup>1)</sup>.

헤어스타일은 외모의 인상을 결정하는 가장 큰 비중이며, 개성과 의미를 드러내기 쉽고, 심리적 영향을 잘 표현할 수 있다. 또한, 헤어스타일은 사람의 인상을 형성 하는 중요한 요소이자 조그만 변화만으로도 사람이 달라 보이는 이점을 갖고 있고<sup>2)</sup>, 외모를 변화 시킬 수 있는 가장 큰 요소로 개개인의 특성을 드러낼 수 있는 수단이 되었다<sup>3)</sup>. 따라서 헤어스타일 변화는 단순한 미용 차원에서 이루어지는 것이 아니라 그 시대의 유행 감각에 따라 혹은 각각의 개성과 시대, 문화, 개인에 의해 가지각색으로 나타내며 직업이나 나이, 그리고 체형이나 취향에 따라서도 바뀌어 질 수 있고, 자신의 심리적 문제를 해소하기 위한 수단으로 많이 이용 되어 진다<sup>4)</sup>.

이 복잡하고 다원화된 사회에서의 현대인들은 수많은 관계 속에 결핍되어 있는 여유와 결여되어 있는 심리 상태 등으로, 이러한 변화는 개성, 감성 트렌드가 주류를 이루고 있고<sup>5)</sup> 최근 많은 이슈와 관심을 받고 있는 키워드이기에 헤

어스타일 변화가 심리학적 접근과 관련해서 밀접한 관계가 있을 것으로 보여 진다. 또한, 헤어스타일 변화로 인해 자아적인 치유와 회복력, 스트레스 극복 등으로 나아가 사회성과 연결되고 이는 삶의 질에 긍정적 영향을 끼칠 것으로 사료된다.

헤어스타일 변화에 대한 심리학적 선행연구로는 김진숙<sup>6)</sup>의 여성들 헤어스타일의 변화와 심리적인 특성과의 관계, 주효진<sup>7)</sup>의 20대 여성 심리 상태에 관한 헤어스타일 변화 연구, 강은란<sup>8)</sup>의 여성의 헤어스타일 변화와 심리적 만족도 등이 있었지만, 헤어스타일에 따른 구체적인 심리나 태도에 대한 연구는 미약한 실정이다. 이에 본 연구는 헤어스타일 변화가 빠르게 변하고 바뀌는 트렌드와 현대인들의 감정에 어떻게 영향을 미치는가를 파악하고 감정 치유와 회복탄력성의 상관관계와 그 안에서 자존감의 매개효과가 어떻게 긍정적으로 작용하는지를 살펴보고자 한다.

본 연구결과를 토대로 헤어스타일의 변화가 심리적인 치유 방면에 도움이 되어 향후 치유 관련 프로그램이나 시스템 개발의 기초 자료로 적용시키고, 미용실 시장의 새로운 방향과 발전에 기여하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 자존감

자존감은 자신에 대하여 존엄성이 타인의 외적인 측면에서 안정이나 칭찬에 의한 것이 아니

라, 자신 내부에서의 성숙된 사고와 가치에 의해 얻어지는 개인의식으로 정의 한다<sup>9)</sup>. 그동안 과거의 자존감에 대한 연구는 역사가 오래되었을 뿐 아니라, 많은 주제로 다루어져 왔고 과거 심리학자들은 정신 건강에 있어 자존감(Self-esteem)을 긍정적인 하나의 지표로 생각해 왔다<sup>10)</sup>.

자존감은 자기 스스로 가치 있다고 느끼는 정도<sup>11)</sup>, 높은 자존감은 행복이나 안녕감을 예측하는 주요 변인이고, 낮은 자존감은 불안장애와 정서적 문제, 성격장애 등 여러 심리 문제와 관련된다고 보고되었으<sup>12)</sup> 외모나 대인 관계 기술 등 자신의 구체적인 특성을 종합하여 얻어지는 산출물로 간주하는 인지적 과정이다<sup>13)</sup>.

이처럼, 자존감은 연구자들의 접근관점이나 방법에 따라 정의가 조금씩은 다르지만, 자기 스스로에게 긍정적인 시각과 수용할 수 있게 해주는 평가를 하기도 하고, 동시에 회복의 역할에 중점을 두고 있다고 볼 수 있다.

## 2. 감정 치유

서양에서의 감정은 다양한 용어로 사용되었다. Feeling, Emotion, Affect, Mood 등 느낌, 감정, 정서, 기분 등으로 번역되었고 학자마다 각각의 단어에 대한 견해와 해석이 달랐다<sup>14)</sup>. 현사회는 우리들의 현상을 반영하듯이, 치유를 뜻하는 ‘힐링’이라는 단어가 여러 영역에서 찾아볼 수 있는데<sup>15)</sup> 치료와 치유는 사전적 의미로 그 정의가 명확히 구분 되어있지는 않지만 치료와 치유는 다른 개념이다<sup>16)</sup>.

정신적으로나 신체적으로 안도감을 느낄 때 “치유되다”라고 하고<sup>17)</sup> 감정 치유는 감정이라

는 의미와 치유라는 뜻의 복합 의미로, 스스로 상처받은 감정을 돌보는 걸 감정 치유라는 개념으로 접근<sup>18)</sup> 할 수 있다. 한성범<sup>19)</sup>은 내적 치유는 곧 인간의 자존감 회복과, 성장, 공동체적 필요성을 가지고 있다고 하였다. 따라서 감정 치유는 자아 치유적 개념으로 보고 내적과 외적으로 나누어 심리적 특성과 감정 표현 수단, 회복성을 의미한다.

## 3. 회복 탄력성

우리나라에서는 심리학, 교육학, 정신의학, 사회학 등에서 연구되고 있는 부분으로, 사전에서는 극복력, 탄력성, 회복력으로 번역 된다.

신영식, 권오혁<sup>20)</sup>은 회복 탄력성은 자기 효능감, 자기 조절력, 정서적 안정 등 적응과 관련되어 형성되어진 개념으로 보았고, Reivich & Shatte<sup>21)</sup>은 회복 탄력성의 구성 요소로 낙관성, 정서 조절력, 충동통제력, 원인분석력, 자기 효능감, 공감능력, 적극적 도전성을 제시하였다. 김주환<sup>22)</sup>은 회복 탄력성 하위 요인을 자기 조절 능력과 대인간의 관계 능력, 긍정성으로 나누어서 제시하였다.

Bnanno<sup>23)</sup>는 일반적 환경에서 회복 탄력성이 존재할 수 있는 개념으로 보았기 때문에 일반적 환경에서 일어나는 낙관적이고 긍정적 요인의 토대가 되는 회복 탄력성의 중요성과 필요성을 의미 한다.

### III. 내용 및 방법

#### 1. 조사 대상 및 자료 수집

서울과 경기 지역의 일반 성인 남, 여를 조사 대상으로 자기 기입식 설문지 작성을 통하여 자료를 수집하였다. 2019년 7월 24일부터 2019년 8월 1일까지 총 30부의 예비 조사를 통해 설문지 문항을 수정·보완하였으며, 본 조사는 2019년 8월 30일부터 2019년 9월 25일까지 실시하였다. 총 470부의 설문지를 배포하여 수거된 468부의 설문지 중 불성실하게 작성한 9부를 제외한 459부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

#### 2. 측정도구 구성

본 연구에서의 측정 도구로 사용된 설문지 문항은 명목 척도를 사용한 일반적인 특성과, '1-전혀 그렇지 않다'에서 '5-매우 그렇다'의 5점 리 커트 척도를 사용한 자존감, 감정 치유, 회복 탄력성의 총 39문항으로 구성하였다. 일반적인 특성은 연구자의 의도에 따라 6문항으로 구성하였고, 자존감은 김진이<sup>24)</sup>의 자존감과 기분통제가 자기조절 실패에 미치는 영향(자아, 고갈 모형을 중심으로) 연구의 설문 문항 중 Rosenberg의 자존감 척도 문항을 토대로 11문항으로 구성하였다. 또한, 감정 치유는 연구자의 의도에 따라 10문항으로 구성하였고, 맹려화<sup>25)</sup>의 소셜 커머스에서 관계에 대한 혜택이 긍정적 감정과 지각 가치, 그리고 행동 의도에 미치는 영향 연구의 설문 문항 중 소셜 커머스의 긍정적 감정 문항, 강창경<sup>26)</sup>의 중년기 자아 정

체감과 심리적 안녕감의 관계: 회복 탄력성의 매개 효과 검증 연구에서 회복 탄력성 문항을 토대로 본 연구의 회복 탄력성 12개 문항을 구성하였다.

#### 3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 22.0을 통하여 분석하였고, 자료 분석은 다음과 같이 적용되었다. 첫째, 조사 대상의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 자존감, 감정 치유, 회복 탄력성의 각각의 차원을 알아보기 위해 요인 분석과 신뢰도 분석을 하였다. 셋째, 자존감, 감정 치유, 회복 탄력성의 영향관계를 알아보기 위해 회귀분석을 하였다. 넷째, 감정 치유와 회복 탄력성 관계에서 자존감 매개 효과를 알아보기 위해 매개 회귀 분석을 실시하였다. 요인 분석은 요인 추출방법으로 주성분분석법과 요인 회전 방법으로 Varimax가 사용되었고, 변수의 신뢰도 분석 방법으로 Cronbach's  $\alpha$  값을 사용해 분석 하였다.

### IV. 결과 및 고찰

#### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시한 결과는 <Table 1>과 같으며, 30대 여성의 전문대 졸업 학력을 가진 미혼이 많았고, 월 평균 수입은 200만원에서 300만원 미만이 가장 많은 것으로 조사되었다.

〈Table 1〉 General Characteristics of the Subject

		(N=459,%)	
항목		합계	
		빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남	96	20.9
	여	363	79.1
연령	20대	181	39.4
	30대	184	40.1
	40대	68	14.8
	50대이상	26	5.7
직업	무직	55	12.0
	사무직	147	32.0
	전문직	139	30.3
	판매업이나 영업직	113	24.6
	기타	5	1.1
결혼여부	기혼	155	33.8
	미혼	253	55.1
	기타	51	11.1
월 평균 수입	50만원 미만	45	9.9
	50~199만원	103	22.4
	200~299만원	197	42.9
	300~399만원	106	23.1
	400만원 이상	8	1.7
교육수준	고등 졸업 이하	95	20.7
	전문대 졸업	173	37.7
	4년제 대학교 졸업	157	34.2
	대학원 재학 중이거나 이상	34	7.4
합계		459	100.0

## 2. 감정 치유, 자존감, 회복 탄력성의 각 차원

력은 54.5%이상으로 나타났으며, 신뢰도 계수가 0.780이상으로 신뢰성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

### 2.1 감정 치유

요인분석을 실시한 결과 <Table 2>와 같이 두 가지 요인이 추출되었고, 요인의 전체 설명

### 2.2 자존감

요인분석을 실시한 결과 <Table 3>과 같이

〈Table 2〉 Validity and Reliability of Emotional Healing

감정 치유 문항	요인1	요인2	공통성
	외적 치유	내적 치유	
헤어스타일 변화 후 만족스러우면 집에서 취미 시간을 보내는 것보다 밖에 나가 활동성 있는 시간을 보내는 게 더 좋고 즐겁다.	.737	.203	.584
헤어스타일을 바꾸는 것이 사람의 말과 행동, 태도에 영향을 끼친다고 생각한다.	.717	.109	.527
헤어스타일 변화로 인한 만족감이 내 하는 일에 있어 긍정적인 영향을 끼친다고 생각한다.	.700	.215	.536
나는 헤어스타일 변화가 마음에 들면 변화이전보다 이성 앞에 서는 것에 자신감이 더 생긴다.	.680	.170	.491
헤어스타일 변화가 내 삶을 유익하게 해준다.	.646	.284	.498
나는 헤어스타일 변화 후 일상에서 조금 더 만족하는 생활을 한다.	.536	.365	.421
나는 만족 하는 헤어스타일 변화 후 내 자신이 그 전보다 긍정적이고 밝아진다고 생각한다.	.188	.803	.680
속상하거나 우울할 때 헤어스타일 바꾸는 것이 감정 치유에 영향을 끼친다고 생각한다.	.245	.755	.630
나는 스타일 변화가 만족스러우면 기분전환이 되고 스트레스가 풀리는 것 같다.	.178	.752	.597
의욕이 없고 짜증이 많아질 때 헤어스타일을 바꾸면 완화 될 거 라 생각한다.	.242	.661	.496
고유치	2.899	2.560	
설명변량(%)	28.989	25.601	
누적변량(%)	28.989	54.590	
신뢰도계수(Cronbach's $\alpha$ )	.801	.780	

한 가지 요인이 추출 되었고, 요인 전체적 설명력은 51.6%로 나타났으며, 신뢰도 계수는 0.843으로 높게 나타나 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

0.751이상으로 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

### 3. 감정 치유, 자존감, 회복 탄력성의 관계

#### 2.3 회복 탄력성

요인분석을 실시한 결과 <Table 4>와 같이 세 가지 요인이 추출되었고, 요인의 전체 설명력은 62.7%이상 나타났으며, 신뢰도 계수는

#### 3.1 감정 치유가 자존감에 미치는 영향

감정 치유가 자존감에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과는 <Table 5>와 같다. 자존감은 감정 치유의 외적 치유, 내적 치유 요인에 의해

〈Table 3〉 Validity and Reliability of Self-esteem

자존감 문항	요인1	공통성
	자존감	
나는 헤어스타일과 내 감정의 변화는 어느 정도 상관성 이 있다고 생각한다.	.783	.613
나는 헤어스타일 변화 후 주위 사람들 반응에 심리적 영향을 받는 편이다.	.747	.558
헤어스타일 변화 후 사람들의 호응을 받으면 자신감이 생긴다.	.738	.544
나는 헤어스타일 변화 후에 마음에 들면 자신감이 생기는 것 같다.	.720	.518
나는 헤어스타일 변화 후 주변의 긍정적 평가에 삶의 활력이 생긴다.	.687	.472
나는 헤어스타일 변화 후 주변의 긍정적 평가에 스트레스가 풀리고 일상생활이 즐겁다.	.680	.462
나는 헤어스타일 변화 후 만족감과 함께 스트레스가 풀리는 것 같다.	.668	.446
고유치	3.614	
설명변량(%)	51.633	
누적변량(%)	51.633	
신뢰도계수(Cronbach's $\alpha$ )	.843	

〈Table 4〉 Validity and Reliability of Recovery Resilience

회복 탄력성 문항	요인1	요인2	요인3	공통성
	낙관성	수용성	긍정성	
헤어스타일 변화 후 나의 감정은 낙관적인 편이다.	.763	.185	.046	.679
나는 헤어스타일을 바꿈으로써 스트레스가 해소되고 신바람이 난다.	.746	.053	.247	.620
나는 헤어스타일 변화 후 인생의 여러 가지 조건들에 만족스럽다.	.738	.251	.272	.682
나는 앞으로도 헤어스타일 변화로 내 자신을 아름답게 꾸미면서 즐겁게 살고 싶다.	.687	-.004	.316	.571
나는 헤어스타일 변화후 내 삶에 만족한다.	.686	.297	.257	.624
나는 헤어스타일 변화 후 마음에 들지 않거나 안 어울려도 ‘다음에 어울리는 스타일로 다시 바꾸면 되지’ 하고 수용하는 편이다.	.048	.816	.064	.673
나는 여러 명이 헤어스타일 관련 논쟁이 오갈 때, 나와 다른 의견이 있어도 목소리 높이지 않고 감정을 통제하며 토론할 수 있다.	.164	.779	.174	.664
나는 누군가가 바뀐 내 헤어스타일에 지적을 하면 그 사람 의견을 우선 잘 들어준다.	.164	.734	.167	.594
헤어스타일 변화 후 만족이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아채고 받아들인다.	.197	.604	.315	.503
헤어스타일을 바꾸면 대체로 만족스럽고 행복하다.	.234	.147	.825	.757
헤어스타일을 변화를 주면 즐거운 감정을 느낀다.	.248	.258	.714	.638
헤어스타일 변화에 호의적인 감정이 크다.	.313	.227	.662	.588
고유치	2.935	2.505	2.093	
설명변량(%)	24.455	20.879	17.443	
누적변량(%)	24.455	45.334	62.777	
신뢰도계수(Cronbach's $\alpha$ )	.833	.777	.751	

〈Table 5〉 Effect of Emotional Healing on Self-esteem

종속변수 (자존감)	독립변수 (감정 치유)	계수(B)	계수의 표준오차 (SE B)	$\beta$	t		p
자존감	(상수)	.000	.034		.000		1.000
	외적 치유	.486	.034	.486	14.229	***	.000
	내적 치유	.483	.034	.483	14.144	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.467      F=201.265      p=.000							

\*\*\*p&lt;.001

〈Table 6〉 Effect of Self-esteem on Recovery Resilience

종속변수 (회복 탄력성)	독립변수 (자존감)	계수(B)	계수의 표준오차 (SE B)	$\beta$	t		p
낙관성	(상수)	.000	.041		.000		1.000
	자존감	.469	.041	.469	11.365	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.219      F=129.165      p=.000							
수용성	(상수)	.000	.045		.000		1.000
	자존감	.304	.045	.304	6.827	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.091      F=46.608      p=.000							
긍정성	(상수)	.000	.045		.000		1.000
	자존감	.259	.045	.259	5.741	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.065      F=32.955      p=.000							

\*\*\*p&lt;.001

외적 치유( $\beta=.486$ ), 내적 치유( $\beta=.483$ ) 순으로 유의미하게 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행 연구에 의하면 내적 치유는 자신을 건강하게 살아 갈 수 있도록 도와주고<sup>27)</sup>, 내적 치유 사역을 통해 자존감의 회복에 영향을 미쳤으며<sup>28)</sup>, 치유적 요소를 통해 자신이 처한 문제를 해결하려는 의욕을 불러 일으킬수 있다고<sup>29)</sup> 본 연구를 뒷받침 해주고 있다.

헤어스타일의 변화로 감정의 내, 외적 치유가 자존감에 영향을 미친다면 긍정적 감정을 발전시키고, 자기 스스로의 정서 건강에도 긍정적

인 영향을 끼칠 것이라 유추 해 볼 수 있다.

### 3.2 자존감이 회복 탄력성에 미치는 영향

자존감이 회복 탄력성에 미치는 영향에 대한 회귀분석의 결과는 < Table 6>과 같다. 회복 탄력성의 하위 요인인 낙관성은 자존감에 의해 21.9%의 설명력을, 수용성은 9.1%, 긍정성은 6.5%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 세부적으로 독립변수들의 영향력을 살펴보면 모두 유의미하게 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행 연구에 의하면 자아 정체감이 높으면 회복



〈Table 7〉 Effect of Emotional Healing on Recovery Resilience

종속변수 (회복 탄력성)	독립변수 (감정 치유)	계수(B)	계수의 표준오차 (SE B)	$\beta$	t		p
낙관성	(상수)	.000	.039		.000		1.000
	외적 치유	.413	.039	.413	10.694	***	.000
	내적 치유	.385	.039	.385	9.952	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.316      F=106.699      p=.000							
수용성	(상수)	.000	.044		.000		1.000
	외적 치유	.287	.044	.287	6.464	***	.000
	내적 치유	.137	.044	.137	3.090	**	.002
adj R <sup>2</sup> =.097      F=25.663      p=.000							
긍정성	(상수)	.000	.044		.000		1.000
	외적 치유	.208	.044	.208	4.733	***	.000
	내적 치유	.283	.044	.283	6.462	***	.000
adj R <sup>2</sup> =.120      F=32.081      p=.000							

\*\*p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

탄력성도 높고<sup>30)</sup>, 심리적 안녕감이 높으면 회복 탄력성도 높으며<sup>31)</sup>, 회복 탄력성이 행복감에 영향을 끼친다고<sup>32)</sup> 본 연구를 뒷받침 해주고 있다.

자존감이 회복 탄력성에 영향을 준다면 개인의 심리적 안녕과 행복감으로 감정 극복에 긍정적인 영향을 끼칠 것이라 유추해 볼 수 있다.

### 3.3 감정 치유가 회복 탄력성에 미치는 영향

회귀분석을 한 결과는 <Table 7>과 같다. 회복 탄력성의 하위 요인인 낙관성은 감정 치유에 31.6%의 설명력을 갖는 것으로 나타났고, 수용성은 9.7%, 긍정성은 12.0%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다(p<.001). 세부적으로 독립변수의 영향력을 살펴보면 모두 유의미 하게 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행 연구에 의하면 회복 탄력성은 스트레스

수준을 낮출 수 있는 중요한 변인으로 나타났고<sup>33)</sup>, 회복 탄력성은 개인 통제와 감정 조절을 더 효과적으로 수행 하고<sup>34)</sup>, 회복 탄력성은 삶의 질에 정(+)의 영향을 끼쳐<sup>35)</sup> 본 연구 결과와 유사하다.

이는 감정 치유와 회복 탄력성은 서로 밀접한 관계가 있으며, 스트레스의 극복력과 회복력이 나아가 삶의 질과 생활에도 영향을 끼칠 것이라 유추 해 볼 수 있다.

## 4. 감정 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감의 매개효과

### 4.1 외적 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감의 매개효과

외적 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감

〈Table 8〉 Mediating Effects of Self-esteem in Relation to External Healing and Recovery Resilience

선행변인		결과변인	$\beta$	t		수정된 $R^2$	F	
1단계	외적 치유	자존감	.486	14.229	***	0.467	201.265	***
2단계	외적 치유	낙관성	.413	10.694	***	0.316	106.699	***
		수용성	.287	6.464	***	0.097	25.663	***
		긍정성	.208	4.733	***	0.120	32.081	***
3단계	자존감	낙관성	.469	11.365	***	0.219	129.165	***
		수용성	.304	6.827	***	0.091	46.608	***
		긍정성	.259	5.741	***	0.065	32.955	***
4단계	외적 치유 자존감	낙관성	.243	5.283	***	0.262	82.341	***
			.352	7.658	***			
		수용성	.182	3.621	***	0.114	30.479	***
			.216	4.288	***			
		긍정성	.107	2.073	*	0.072	18.745	***
			.208	4.029	***			

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$ 

의 매개효과에 대한 분석결과는 다음 <Table 8>과 같다. 1단계 검증에서 외적 치유 요인은 자존감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 정(+)의 관계를 보였다. 2단계 검증에서 외적 치유는 낙관성, 수용성, 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모두 정(+)의 관계를 보였다. 3단계 검증에서 독립 변인인 외적 치유 요인이 통제된 상태에서 매개 변인인 자존감이 회복 탄력성의 하위 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 정(+)의 관계를 보였다. 4단계 검증에서는 2단계에서 나타난 독립 변인인 외적 치유의 표준화된 회귀계수( $\beta$ )값을 비교해 매개 효과를 확인하였다. 외적 치유가 낙관성에 미치는 영향 관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta=.413>\beta=.243$ 로 회귀계수 값이 줄어들었으므로 자존감의 매개 효과가 확인되었다. 외적 치

유가 수용성에 미치는 영향 관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta=.287>\beta=.182$ 로 회귀계수 값이 줄어들었으므로 자존감의 매개 효과가 확인되었다. 외적 치유가 긍정성에 미치는 영향관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta=.208>\beta=.107$ 로 회귀계수 값이 줄어들었으므로 자존감의 매개 효과가 확인되었다.

#### 4.2 내적 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감의 매개효과

내적 치유와 회복 탄력성의 관계에서 자존감의 매개 효과에 대한 분석결과는 <Table 9>와 같다. 1단계 검증에서 내적 치유 요인은 자존감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정

〈Table 9〉 Mediating Effects of Self-esteem in Relation to Inner Healing and Recovery Resilience

선행변인		결과변인	$\beta$	t		수정된 $R^2$	F	
1단계	내적 치유	자존감	.483	14.144	***	0.467	201.265	***
2단계	내적 치유	낙관성	.385	9.952	***	0.316	106.699	***
		수용성	.137	3.090	**	0.097	25.663	***
		긍정성	.283	6.462	***	0.120	32.081	***
3단계	자존감	낙관성	.469	11.365	***	0.219	129.165	***
		수용성	.304	6.827	***	0.091	46.608	***
		긍정성	.259	5.741	***	0.065	32.955	***
4단계	내적 치유 자존감	낙관성	.206	4.458	***	0.250	77.188	***
			.370	8.005	***			
		수용성	-.013	-.248		0.089	23.287	***
			.310	6.092	***			
		긍정성	.206	4.064	***	0.096	25.297	***
			.160	3.150	**			

\*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$ 

(+)의 관계를 보였다. 2단계 검증에서 내적 치유는 낙관성, 수용성, 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 모두 정(+)의 관계를 보였다. 3단계 검증에서 독립 변인인 내적 치유 요인이 통제된 상태에서 매개 변인인 자존감이 회복 탄력성의 하위 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 정(+)의 관계를 보였다. 4단계 검증에서 2단계에서 나타난 독립 변인인 내적 치유의 표준화된 회귀계수( $\beta$ )값을 비교하여 매개효과를 확인하였다. 내적 치유가 낙관성에 미치는 영향 관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta = .385 > \beta = .206$ 로 회귀계수 값이 줄어들었으므로 자존감의 매개 효과가 확인되었다. 내적 치유가 수용성에 미치는 영향 관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta = .137 > \beta = -.013$ 로 회귀계수 값이

줄어들었을 뿐만 아니라 통계적 유의성이 확인되지 않았으므로 자존감의 완전매개 효과가 확인되었다. 내적 치유가 긍정성에 미치는 영향 관계는 2단계에서 통계적으로 유의미하며, 4단계에서 자존감을 투입했을 때,  $\beta = .283 > \beta = .206$ 로 회귀계수 값이 줄어들었으므로 자존감의 매개 효과가 확인되었다.

## V. 결론

본 연구는 현 사회적 흐름의 변화를 반영하여, 빠르게 바뀌는 현대인들의 감정 트렌드를 파악하여 헤어스타일 변화로 인한 감정 치유와 회복 탄력성의 관계의 영향과 자존감의 매개 효과를 알아봄으로써, 치유 관련 프로그램 개발이나 미용실 시장의 활성화와 새로운 방향을 제시

하는 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 실증 분석을 통하여 나타난 연구 결과로는 조사 대상은 30대 미혼 여성이 가장 많았고, 감정 치유와 회복 탄력성의 관계에서 미치는 영향과 자존감의 매개 효과를 알아본 결과로는, 모두 통계적으로 유의한 결과가 나타났다.

이 결과를 미루어 보아 헤어스타일 변화가 단순히 외모의 아름다움과 미의 장식적 인식에서 끝나는 것이 아니라 감정이라는 부분에 영향을 끼치게 되고, 자존감과도 밀접한 관련이 있기 때문에 나아가 개인의 삶의 질에도 영향을 끼칠 것이라 사료된다. 감정 치유와 회복 탄력성에 미치는 영향을 알아본 결과, 유의한 결과가 나타났고, 이는 감정 치유 변수가 높아질수록 회복 탄력성도 높아짐을 알 수 있다. 매개 변인인 자존감을 알아본 결과, 정의 관계로 나타나 매개 효과가 확인 되었다.

그러므로 감정을 치유하는 것뿐만 아니라 스스로 내면의 회복력과 스트레스를 극복하고 자

존감에도 긍정적 요인이 되기 때문에 헤어스타일 변화와 심리학적 접근의 접목적인 노력이 필요하다고 사료된다. 즉, 장식적인 기능과 외모의 아름다움 등 미의 인식으로 끝났던 미용이 과거의 흐름에서 벗어나 현시대의 흐름에 맞추어 치유 관련 시스템이나 프로그램을 만들어 개인의 심리적 치유를 통한 삶의 질 향상이나, 한층 더 깊숙이 내면의 치유와 힐링의 의미로, 보다 폭넓고 새로운 방향을 제시한다면 미용 시장의 범위는 더 확대되고 발전할 것이라 판단된다.

본 연구는 심리학적 접근으로 감정 치유, 회복 탄력성, 자존감이라는 변수만을 가지고 다소 한정적이고 좁은 범위로 진행하였지만, 후속 연구에서는 본 연구의 한계점을 보완하여 연구한 변수 외에 포괄적이고 확대된 방향으로 연구가 진행되어 급격히 변화하는 현 사회의 흐름에 발맞추어 새로운 방향을 모색하고, 현대인들의 감성 트렌드에 맞춘 심도 있고 폭 넓은 방향을 제시하는 실질적인 연구가 지속되길 기대해 본다.

## 참고문헌

- 1) 최지연, 박은준.(2019). 성인 남. 여의 일반적 특성에 따른 두피 및, 모발 손상에 관한 연구. *한국인체미용예술학회지*, 20(3), p.40.
- 2) 강태인.(2009). 헤어스타일에 따른 여성들의 태도변화에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원, 석사학위논문, p.1.
- 3) 강경애.(2009). 헤어스타일에 따른 직업별 선호도 조사 연구. 한남대학교 대학원, 석사학위논문, p.5.
- 4) 김양휴.(1994). 패션 헤어스타일의 선호와 성격간의 상관성 연구. 건국대학교 대학원, 석사학위논문, p.14.
- 5) 임서희, 도주연.(2014). 남녀 가수 그룹에 나타난 키치 스타일 분석. -2000년대를 중심으로. *한국인체미용예술학회지*, 15(4), p.8.
- 6) 김진숙.(1999). 여성들의 헤어스타일의 변화와 심리적 특성과의 관계. 조선대학교 환경보건대학원, 석사학위논문, pp.1-58.
- 7) 주효진.(2007). 20대 여성의 심리상태에 따른 헤어스타일 변화에 관한 연구. 원광대학교 보건환경대학원, 석사학위논문. pp.1-62.
- 8) 강은란.(2017). 여성의 헤어스타일 변화와 심리적 만족도. *한국인체미용예술학회지*, 18(1), pp.21-31.
- 9) 사회 복지학 사전. [www.naver.com](http://www.naver.com).
- 10) 손재환.(2017). 대학생의 자존감이 우울과 불안에 미치는 영향. *청소년 상담 연구*, 25(2), pp.299-317.
- 11) M. Rosenberg.(1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 12) 박세란, 이훈진.(2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *한국심리학회지 임상*, 32(1), pp.123-139.
- 13) 김진아.(2002). 자존감과 기분통제가 자기조절의 실패에 미치는 영향 -자아-고갈 모형을 중심으로. 연세대학교 대학원, 석사학위논문, p.10.
- 14) 김광해.(2019). vts를 활용한 감정 치유를 위한 그림책 읽기 방법 연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.13.
- 15) 김지혜.(2019). 감정치유를위한동화읽기방법 연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.1.
- 16) 김광해.(2019). vts를 활용한 감정 치유를 위한 그림책 읽기 방법 연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.18.
- 17) 김지혜.(2019). 감정 치유를 위한 동화읽기방법연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.16.
- 18) 김광해.(2019). vts를 활용한 감정 치유를 위한 그림책 읽기 방법 연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.13.
- 19) 한성범.(2010). 자존감 회복과 내적 치유 사역의 상관관계 연구. 총신대학교 목회신학전문대학원, 석사학위논문, p.44.
- 20) 신영식, 권오혁.(2018). 회복 탄력성이 진로 준비 행동에 미치는 영향-진로 장벽 매개 효과. *한국인체미용예술학회지*, 19(1), p.247.
- 21) K. Reivich, and A. Shatte.(2003). The resilience factor. *New York: Broadway Books*, pp.56-65.
- 22) 김주환.(2011). 회복탄력성. 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. *서울: 위즈덤 하우스* pp. 36-49.
- 23) 강창경.(2016). 중년기 자아 정체감과 심리적 안녕감의 관계(회복탄력성의 매개효과 검증). 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, p.15.
- 24) 김진아.(2002). 자존감과 기분통제가 자기조절의 실패에 미치는 영향 -자아-고갈 모형을 중심으로. 연세대학교 대학원, 석사학위논문, p.51.
- 25) 맹려화.(2016). 소셜 커머스에서 관계 혜택이 긍정적 감정, 지각된 가치, 행동의도에 미치는 영향. 경희대학교 대학원, 석사학위논문, p.82.
- 26) 강창경.(2016). 중년기 자아 정체감과 심리적 안녕감의 관계(회복탄력성의 매개효과 검증). 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, pp.93-94.

- 27) 김광해.(2019). vts를 활용한 감정 치유를 위한 그림책 읽기 방법 연구. 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, p.23.
- 28) 유영혜.(2010). 내적치유를 통한 상한 감정의 회복과 성장. 상명대학교 복지상담대학원, 석사학위논문, p.74.
- 29) 한성범.(2010). 자존감 회복과 내적 치유 사역의 상관관계 연구. 총신대학교 목회신학전문대학원, 석사학위논문, p.104.
- 30) 강창경.(2016). 중년기 자아 정체감과 심리적 안녕감의 관계(회복탄력성의 매개효과 검증). 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, p.43.
- 31) 강창경.(2016). 중년기 자아 정체감과 심리적 안녕감의 관계(회복탄력성의 매개효과 검증). 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, p.44.
- 32) 진동희.(2019). 미용종사자의 회복 탄력성과 성장 마인드 셋 및 행복감의 관계. 서경대학교 일반대학원, 박사학위논문, p.58.
- 33) 정은주.(2017). 청소년 회복탄력성 관련 변인에 관한 메타 분석. 초당대학교 대학원, 박사학위논문, p.97.
- 34) 김주혜, 심은경.(2016). 피부 관리사의 회복 탄력성이 직무 성과에 미치는 영향. *한국미용예술학회지*, 17(3), p.158.
- 35) 최서규.(2014). 노인의 회복 탄력성이 삶의 질에 미치는 영향-사회참여 활동과 우울의 매개효과를 중심으로. 한세대학교 대학원, 박사학위논문, p.94.