



## 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](#)

석사학위논문

헤어미용종사자의 사회적지지가  
우울감에 미치는 영향  
- 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로 -



한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

헤어디자인전공

이 은 혜

석사학위논문  
지도교수 권오혁

# 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향

- 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로 -

The Effect of Social Support on Depression in  
Hair Salon Workers

- A Focus on Mediating Effect of Psychological Well-being -



HANSUNG  
UNIVERSITY

2022년 6월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

헤어디자인전공

이 은 혜

석사학위논문  
지도교수 권오혁

# 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향

- 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로 -

The Effect of Social Support on Depression in  
Hair Salon Workers

- A Focus on Mediating Effect of Psychological Well-being -

위 논문을 예술학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

헤어디자인전공

이 은 혜

이은혜의 예술학 석사학위 논문을 인준함

2022년 6월 일



심사위원장 서 지 영 (인)

심 사 위 원 최에스더 (인)

심 사 위 원 권 오 혁 (인)

# 국 문 초 록

## 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향 - 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로 -

한 성 대 학 교 예 술 대 학 원  
뷰 티 예 술 학 과  
헤 어 디 자 인 전 공  
이 은 혜

오늘날 대한민국의 헤어미용산업은 한국미디어의 영향력으로 인해 그 어느 때보다도 많은 관심과 성장이 이루어지고 있는 만큼 미용시장은 포화상태가 되어가고 있으며 경쟁이 치열해지고 있다. 이와 같은 상황은 감정노동과 육체노동이 같이 동반되어 잦은 스트레스에 노출되고 있는 헤어미용종사자에게 스트레스와 피로감을 더해주는 요인이 되고 있으며 이러한 현실에 많은 헤어미용종사자들은 우울감을 자주 겪는다.

지금까지 헤어미용종사자들의 직무스트레스와 감정노동 등 부정적 요소와 관련된 연구는 많지만 인적관리 차원의 방안을 제시하는 연구가 대부분으로 헤어미용종사자의 안녕(安寧)에 관한 연구는 매우 미비한 실정이다. 선행연구 조사결과 우울감을 해소시켜주는 긍정적인 요인으로 심리적 안녕감과 사회적지지의 기능이 중요한 요인이라 나타났다.

이에 본 연구에서는 헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개로 하여 우울감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고, 본 연구의 실증적 분

석을 통해 헤어미용종사자가 대인관계에 있어서 심리적 안정과 긍정적인 태도를 가지고 업무에 종사함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방안을 제시하고자 한다.

본 연구에서는 서울과 경기지역에 위치한 헤어미용산업 종사자를 대상으로 2022년 3월 30일부터 2022년 4월 20일까지 총 22일간 설문조사를 진행하였으며 설문지는 총 420부를 받았으나 불성실한 응답을 제외한 398부를 분석에 사용하였다. 자료 분석을 위해 SPSS 23.0을 활용하여 빈도분석, T-TEST, 일원분산분석, 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 분석에 따른 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감에 차이를 분석결과 월 평균 소득이 300만원 이상~400만원 미만을 받는 종사자가 200만원 이상~300만원 미만을 받는 종사자에 비해 사회적지지를 높게 인식하는 것으로 나타났다. 또한 월 평균 소득이 400만원 이상을 받는 종사자가 다른 종사자들에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 우울감은 월 평균 소득 100만원 미만을 받는 종사자가 다른 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다. 프랜차이즈 형태의 미용실에서 근무하는 종사자의 사회적지지와 심리적 안녕감은 다른 형태의 미용실에 근무하는 종사자에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 매니저 직책을 수행하고 있는 종사자가 원장(대표) 직책을 맡고 있는 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향으로 헤어미용종사자의 사회적지지는 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력에서 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

넷째, 헤어미용종사자의 사회적지지는 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 헤어미용종사자의 우울감을 감소시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력에서 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

다섯째, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감 간의 관계에서 심리적 안녕감은 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 제시하였다.

첫째, 헤어미용종사자의 사회적지지와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 헤어미용종사자에게 사회적지지는 필요한 것으로 나타났다. 또한 종사자의 심리적 안녕감을 향상시키고 우울감을 감소시킬 수 있는 요인으로 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해 더 큰 영향력이 있는 것으로 나타나 헤어미용종사자에게 친구 및 동료지지가 큰 힘이 된다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과를 토대로 친구 및 동료지지의 지각을 위한 방안으로 어렵고 힘든 일이 있을 경우 친구 및 동료에게 도움을 요청하고, 친구 및 동료들 간에 주기적인 모임을 추진하여 서로간의 감정을 교류하고 다채로운 주제로 소통하며, 이러한 교류는 친구 및 동료의 지지를 지각하여 업무로 생긴 부정적인 감정에 긍정적인 태도를 취할 수 있을 것이라 사료된다.

둘째, 심리적 안녕감과 우울감의 관계에서 심리적 안녕감이 높을수록 우울감은 낮아진다는 연구결과가 나타났다. 이러한 결과를 토대로 심리적 안녕감을 높이고 우울감을 낮추는 방안으로 감정일기를 제안한다. 헤어미용종사자는 고객을 상대하는 직업으로 자신의 감정을 자제하며 일을 하게 되는 과정에서 종사자의 감정을 제대로 인식하지 못하게 되는 상황에 놓이게 되는데 이럴 경우 종사자들은 우울감을 느끼게 되어도 그 우울감이 정확하게 어디서 오는지 인식하지 못하고 힘들어 하게 된다.

정신건강의학과 전문의 상담에서는 많은 사람들이 부정적인 감정을 회피하려 하는데 이러한 상황이 불안과 우울을 일으킨다 하였고 불안을 해소하고 우울감을 해소하는 방안으로 감정일기를 제안한다고 한다. 우울감을 느낄 때 우울감이라는 감정 하나로 느끼는 것이 아닌 객관적으로 감정을 정확하게 인식하는 과정을 통해 우울감을 낮추고 내가 어떤 것에 화가 났고, 어떤 것을



했을 때 즐거웠으며, 어떤 것을 경험했을 때 슬펐는지 등 있는 그대로의 자신을 바라본다면 헤어미용종사자의 삶에서 느끼는 행복과 만족감은 커질 것이라 사료된다.

K-Beauty의 성장과 함께 헤어미용종사자의 위상이 상향된 지금, 헤어미용종사자의 행복에 관한 연구는 중요하다고 사료된다. 본 연구결과를 토대로 헤어미용종사자의 삶의 질이 향상되기를 기대한다.

【주요어】 헤어미용종사자, 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감



# 목 차

I. 서 론 .....	1
1.1 연구의 필요성 및 목적 .....	1
1.2 연구문제 .....	5
1.3 연구범위 및 구성 .....	6
II. 이론적 배경 .....	7
2.1 헤어미용종사자 .....	7
2.2 사회적지지 .....	9
2.2.1 사회적지지의 개념 .....	9
2.2.2 사회적지지의 구성 요인 .....	11
2.2.2.1 가족지지 .....	12
2.2.2.2 친구지지 .....	13
2.2.2.3 동료지지 .....	14
2.3 심리적 안녕감 .....	16
2.3.1 심리적 안녕감의 개념 .....	16
2.3.2 심리적 안녕감의 구성 요인 .....	18
2.3.2.1 자아수용성 .....	18
2.3.2.2 긍정적인 대인관계 .....	19
2.3.2.3 삶의 목적 .....	19
2.3.2.4 자율성 .....	20
2.3.2.5 환경에 대한 통제력 .....	20
2.3.2.6 개인적 성장 .....	20
2.4 우울감 .....	22

III. 연구방법 및 절차 .....	24
3.1 연구모형 .....	24
3.2 연구가설 .....	25
3.3 변수의 조작적 정의 .....	26
3.3.1 사회적지지 .....	26
3.3.2 심리적 안녕감 .....	26
3.3.3 우울감 .....	26
3.4 조사대상 및 자료수집 .....	28
3.5 측정도구 .....	29
3.5.1 인구통계학적 특성 측정도구 .....	30
3.5.2 사회적지지 측정도구 .....	30
3.5.3 심리적 안녕감 측정도구 .....	31
3.5.4 우울감 측정도구 .....	32
3.6 분석방법 및 절차 .....	33
IV. 연구결과 및 고찰 .....	35
4.1 인구통계학적 특성 .....	35
4.2 측정도구의 타당도와 신뢰도 분석 .....	38
4.2.1 사회적지지의 요인분석 및 신뢰도 분석 .....	38
4.2.2 심리적 안녕감의 요인분석 및 신뢰도 분석 .....	40
4.2.3 우울감의 요인 분석 및 신뢰도 분석 .....	42
4.3 상관관계 분석 .....	44
4.4 인구통계학적 특성에 따른 변수들의 차이 분석 .....	46
4.4.1 성별 .....	46

4.4.2 연령 .....	46
4.4.3 결혼 여부 .....	47
4.4.4 최종학력 .....	48
4.4.5 경력 .....	49
4.4.6 월 평균 소득 .....	51
4.4.7 근무형태 .....	53
4.4.8 직책 .....	54
4.5 가설의 검증 .....	57
4.5.1 직접효과 .....	57
4.5.1.1 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 .....	57
4.5.1.2 사회적지지가 우울감에 미치는 영향 .....	65
4.5.1.3 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향 .....	68
4.5.2 간접효과 .....	71
4.5.2.1 사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과 .....	72
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>74</b>
5.1 연구결론 .....	74
5.2 한계점 및 제언 .....	77
<b>참 고 문 헌 .....</b>	<b>78</b>
<b>부       록 .....</b>	<b>88</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>94</b>

## 표 목 차

[표 3-1] 표본내용 .....	28
[표 3-2] 측정도구 구성 .....	29
[표 3-3] 인구통계학적 특성 측정 .....	30
[표 3-4] 사회적지지 측정 .....	31
[표 3-5] 심리적 안녕감 측정 .....	31
[표 3-6] 우울감 측정 .....	32
[표 4-1] 인구통계학적 특성 .....	36
[표 4-2] 사회적지지의 요인분석 및 신뢰도 .....	39
[표 4-3] 심리적 안녕감의 요인분석 및 신뢰도 .....	41
[표 4-4] 우울감의 요인분석 및 신뢰도 .....	43
[표 4-5] 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 간의 상관분석 .....	45
[표 4-6] 성별에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	46
[표 4-7] 연령에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	47
[표 4-8] 결혼 여부에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	48
[표 4-9] 최종학력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	49
[표 4-10] 경력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	50
[표 4-11] 월 평균 소득에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	52
[표 4-12] 근무 형태에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	54
[표 4-13] 직책에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 .....	56
[표 4-14] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 .....	58
[표 4-15] 사회적지지가 자아수용성 및 자율성에 미치는 영향 .....	58
[표 4-16] 사회적지지가 긍정적인 대인관계에 미치는 영향 .....	59
[표 4-17] 사회적지지가 삶의 목적 및 개인적 성장에 미치는 영향 .....	60
[표 4-18] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향력 .....	61
[표 4-19] 사회적지지가 자아수용성 및 자율성에 미치는 영향력 .....	62
[표 4-20] 사회적지지가 긍정적인 대인관계에 미치는 영향력 .....	63
[표 4-21] 사회적지지가 삶의 목적 및 개인적 성장에 미치는 영향력 .....	64
[표 4-22] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 검증 .....	65

[표 4-23] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향 .....	66
[표 4-24] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향력 .....	67
[표 4-25] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향 검증 .....	67
[표 4-26] 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향 .....	68
[표 4-27] 자아수용성 및 자율성이 우울감에 미치는 영향 .....	69
[표 4-28] 긍정적인 대인관계가 우울감에 미치는 영향 .....	69
[표 4-29] 삶의 목적 및 개인적 성장이 우울감에 미치는 영향 .....	70
[표 4-30] 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향 검증 .....	71
[표 4-31] 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개로 우울감에 미치는 영향 .....	73
[표 4-32] 심리적 안녕감의 매개효과 검증 .....	73



## 그 립 목 차

[그림 3-1] 연구모형 .....	24
---------------------	----



# I. 서론

## 1.1 연구의 필요성 및 목적

오늘날 대한민국의 헤어미용산업은 한국미디어의 영향력으로 인해 그 어느 때보다도 많은 관심과 성장이 이루어지고 있는 만큼 미용시장은 포화상태가 되어가고 있으며 경쟁이 치열해지고 있다. KB금융지주 경영연구소가 발표한 ‘미용실 현황 및 시장여건 분석’(2020)의 보고서에 의하면 미용실은 2020년 9월 기준으로 전국에 약 11만개의 사업장이 영업 중으로 최근 10년간 미용실의 수는 약 28% 증가했으며 이는 미국의 인구 1만 명당 2개의 미용실이 있는 반면 우리나라의 경우 21.3개로 10배 이상 차이 나는 수치이다(오상엽, 2020). 이와 같은 상황은 감정노동과 육체노동이 같이 동반되어 잦은 스트레스에 노출되고 있는 헤어미용종사자에게 스트레스와 피로감을 더해주는 요인이 되고 있다.

많은 직업 중에서도 헤어미용종사자는 시대적 변화에 따라 지식과 기술, 정보의 흐름을 읽고 대중의 미적 욕구를 만족시키는 직업군이다. 이들은 복잡한 인간관계의 유지, 급증하는 새로운 지식과 기술의 습득, 고객들의 높은 기술 수준 요구, 부적절한 근무환경, 과도한 업무량, 복지수준 미흡, 경쟁 과다로 인한 적은 소득 등으로 인해 정신적으로나 신체적으로 많은 에너지가 소모되고 다른 직업인에 비해 높은 스트레스를 경험하고 있다(손주희, 2000). 업무스트레스는 직무수행 과정에서 발생하며 직무스트레스가 갖는 내재적 위험성은 근로자 개개인의 건강 수준 및 직무몰입의 저하로 인한 생산성의 하락, 의료 이용 및 산업재해의 증가 등 치명적인 사회적 부담을 유발시키는 것으로 보고 되고 있다(장세진 등, 2005).

헤어미용종사자들은 열악한 작업 관련 환경 속 육체적인 노동뿐 아니라



고객을 상대하는 업무 특성상 감정노동도 함께 수행하고 있어 고객이 자신에게 불만을 표시하거나 능력을 무시하는 경우, 혹은 고객의 태도에 따라 사회적, 심리적 스트레스를 많이 경험하며(박계희, 2019), 상사 및 동료간의 갈등이 더해져 위장장애 및 불안증, 우울증과 같은 문제에 노출되어 진다(김춘일, 2012).

국내 헤어미용종사자들 대부분은 경제적인 측면에서나 전문적인 영역에 대한 평가에서 타서비스 업종에 비해 만족도가 높게 평가 되고 있으나, 사회적인 위상 측면에서는 불만족스러워 한다고 나타나고 있다(하순희, 2009). 이와 같은 현실에 많은 헤어미용종사자들은 우울감을 자주 겪는다.

Battle(1978)에 의하면 우울은 정상적인 기분 변화에서 병적인 상태에 이르는 근심과 침울감, 실패감, 무기력감 및 무가치감을 나타내는 상태를 뜻하는데, 우울한 사람들의 대인 기능 손상은 불안정한 결혼 관계와 불만족감, 자녀와 가족 및 친구와의 역기능적인 관계, 빈번한 대인관계 문제 및 대인 갈등과 관련된 스트레스 사건, 타인은 불안정한 존재라고 믿는 역기능적 신념 등 다양한 형태로 나타난다(Hammen&Brennan, 2002). 즉 대인관계에서 받는 스트레스는 우울감을 야기하게 되며 헤어미용종사자의 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미치게 된다.

심리적 안녕감은 한 개인의 심리적 건강 상태를 측정해 주는 지표로서 다양한 집단에 대해서 다양한 방법으로 측정되었던 생활만족도와 행복감 등의 개념 중 가장 중심적인 개념이다(이애연, 2010). 김령(2022)은 헤어미용종사자들의 심리적 안녕감이 조직몰입과 직무성과에 영향을 미치고 있다고 하였다. 선행연구를 보면 송아람(2006)의 연구에서 어머니의 심리적 안녕감이 높을수록 통제적, 거부적 양육태도의 성향은 낮게 나타났고, 어머니의 자율적, 애정적 양육태도는 높게 나타났으며, 행복한 사람은 일상적 사건을 경험할 때 행복하지 않은 사람들보다 더 긍정적으로 그 사건에 대해 인지하고 평가하는 경향을 가진다고 하였다(임영실, 2003). 이러한 선행연구 결과는 본 연구에서 다루는 우울감을 해소시켜주는 긍정적인 요인으로 심리적 안녕감이 중요한 의미를 갖는다. 또 다른 우울감의 해소요인으로는 사회적지지가 있다.

사회적지지는 가족, 친구 등 개인적 친분이 있는 모든 사람들과 상호작용을 통해 얻어지는 정서적, 신체적, 물질적 욕구를 충족시키기 위한 모든 행위로서 개인이 안고 있는 문제점들을 해결하는데 도움을 주거나 우울증 심화에 예방적 역할을 한다(전은정, 2009). 의미 있는 타인들로부터 제공되는 다양한 자원이 개인의 기능을 강화시키고 대인관계를 향상시키는 것으로 인간발달에 중요한 기능을 하는 것이 사회적지지라고 하였다(김도연, 2011).

차우정(2015)은 미용인과 사회적지지에 관한 연구에서 스트레스와 피로 경감 및 정서적 안녕을 위한 사회적지지의 충족은 효과적인 완충제 역할과 재충전의 역할을 수행할 것이라 하였다. 사회적지지는 헤어미용종사자들의 대인관계에서 오는 부정적 심리들을 의미 있는 타인들의 지지로 개인이 안고 있는 문제를 해결할 수 있는 중요한 요인이다.

사회적지지와 심리적 안녕감, 우울감에 관한 선행연구를 보면 김서현(2018)은 학습된 무기력과 우울과의 관계에서 사회적지지의 조절 효과에 관한 연구에서 사회적지지를 통해 긍정적 경험의 강화로 인한 우울의 감소가 나타났다으며, 엄나연(2015)의 연구에서 취업 스트레스가 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미치지만, 사회적지지가 높을수록 취업 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향의 정도를 낮춰주어 사회적지지가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 장연식(2017)의 독거노인의 우울과 사회적지지와 심리적 안녕감에 관한 연구에서 우울은 부적인 관계, 사회적지지는 정적인 관계를 보였으며, 사회적지지는 심리적 안녕감에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 즉 사회적지지가 부정적인 요소는 감소시키고 긍정적 요인은 증가시켜 심리적 안녕감을 강화시킨다고 하였다.

이러한 선행연구의 결과 헤어미용종사자의 사회적지지는 대인관계에서 오는 우울감을 주변의 의미있는 사람들의 지지로 이겨낼 수 있게 도와주는 요인이 되며 행복에 지표인 심리적 안녕감에 있어 매우 중요한 필수 요소이다.

헤어미용종사자의 직무스트레스에 관한 선행연구를 보면 유나경(2018)의 미용업 근로자의 감정노동, 직무스트레스와 이직에 관한 연구에서 근로자의 손실은 경영의 어려움을 초래하고 사업장에서도 인력관리에 대한 관리프로그램을 도입하여 이직을 유발하는 요인에 대한 다각적인 관리가 요구된다

하였으며, 김은숙(2019)의 미용종사자의 감정노동과 직무스트레스에 관한 연구에서는 직무스트레스에서 발생 되는 잦은 이직과 인력난을 극복하며 직무 환경을 변화 시킬 수 있는 방안으로 직장내에서 감정노동과 고충을 처리하는 창구를 운영하여 상담과 치료프로그램을 제공하여야 한다고 하였다.

이와 같이 직무스트레스와 감정노동 등 부정적 요소와 관련된 연구는 많지만 인적관리 차원의 방안을 제시하는 연구가 대부분으로 헤어미용종사자의 안녕(安寧)에 관한 연구는 매우 미비한 실정이다. 인적관리 차원의 방안을 제시한 연구는 헤어미용업장에 도움이 될 뿐, 업장을 떠나도 종사자 개인의 안녕은 삶을 살아가는 지표가 되므로 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향과 심리적 안녕감에 대한 연구는 중요한 가치가 있다고 사료되어 본 연구의 필요성을 느꼈다.

이에 본 연구에서는 헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개로 하여 우울감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 함이다. 본 연구의 실증적 분석을 통해 헤어미용종사자가 대인관계에 있어서 심리적 안정과 긍정적인 태도를 가지고 업무에 종사함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방안을 제시하고 학문적 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

## 1.2 연구문제

본 연구에서는 헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개로 하여 우울감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 연구의 목적을 실증적으로 검증하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

연구문제 2. 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

연구문제 3. 심리적 안녕감이 우울감에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

연구문제 4. 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개하여 우울감에 영향을 미칠 것인가?

### 1.3 연구범위 및 구성

본 연구는 총 5장으로 구성되어 구체적인 범위와 구성은 다음과 같다.

I 장은 서론으로 연구의 필요성 및 목적, 연구문제, 연구의 범위 및 구성으로 기술하였다.

II 장은 이론적 배경으로 헤어미용종사자, 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감에 대한 개념과 그에 관한 하위요인을 기술하였다.

III 장은 연구방법 및 절차로 연구모형, 연구가설, 변수의 조작적 정의, 조사대상 및 자료수집, 측정도구, 분석방법 및 절차로 구성하였다.

IV 장은 연구결과 및 고찰로 인구통계학적 특성, 측정도구의 타당도와 신뢰도분석, 상관관계 분석, 인구통계학적 특성에 따른 변수의 차이 분석, 가설의 검증에 대한 고찰로 구성하였다.

V 장은 결론으로 연구결과에 대한 요약과 결론 제시, 연구의 한계점 및 제언으로 기술하였다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 2.1 헤어미용종사자

공중위생관리법 제2조에 의하면 헤어 미용업은 고객의 피부, 머리, 얼굴 등을 손질하여 고객의 외모를 아름답게 가꾸는 영업을 말하며(김광희, 2020), 헤어미용사는 21세기 이후 미용 산업이 세분화 되면서 미용사가 할 수 있는 업무중에 헤어 손질만을 전문적으로 담당하는 사람을 말한다(이민화, 2017).

곽기숙(2014)은 헤어미용종사자를 고객의 스타일을 연출하고 머리손질에 관련된 서비스를 제공하며 고객의 얼굴형이나 머리 형태에 따라 용모를 아름답게 꾸미기 위해 물리적, 화학적 기교를 더하여 고객의 모발 손상 정도, 모발 상태와 형태를 확인하여 머리모양을 결정하고 고객의 머리카락 자르기, 염색, 퍼머넌트 웨이브 등 헤어스타일 연출 및 미용 작업 내외의 서비스에 관한 업무수행을 하는 사람을 말한다고 하였다.

헤어미용종사자는 자신의 생각만을 주장하는 것보다 고객의 직업, 얼굴형, 연령에 따른 상황을 고려하여 헤어스타일을 표현해주는 일을 직업으로 하며(황희순, 1996), 현대인들의 아름다움에 대한 욕구를 충족시키는 업무수행자로서 중요한 역할을 하고 차지하고 있다(박서윤, 2015).

일반적으로 미용경력이 5년 이상이면 헤어의 모든 기술적 측면이 완전히 숙달되어 있고 예의범절 측면 등 모든 면에서 타인에게 모범을 보일 수 있으며 품위 있는 인격과 교양을 갖춘 자로서 고객의 욕구를 잘 파악하여 최신유행 헤어스타일을 노련하게 창조해서 고객에게 만족을 줄 수 있는 단계라 할 수 있다(이진영, 2015).

미용산업은 기술과 서비스 및 과학 등의 총체적 의미를 지니고 있는 종합예술이며 이러한 의미 중 어느 하나라도 부족할 경우 고객은 불만을 호소하게 되므로 모든 부분을 정확하고 세심하게 관리하여 고객을 만족시켜야

하고 다양한 고객과의 관계를 구축하는데 있어 미용종사자의 역할이 중요하며(김상준, 2013), 헤어미용종사자는 서비스업에 종사하는 전문인으로써 직업윤리를 이해하고 다양한 미용 관련 산업 분야를 탐색하여 직업에 대한 자긍심을 높여야 한다(교육과학기술부, 2011).



## 2.2 사회적지지

### 2.2.1 사회적지지의 개념

사회적지지는 1970년대 중반 사회 환경과 개인의 안녕 및 건강과의 관계를 규명하고자 했던 일련의 생태학적 연구에서 시작되었으며(Gottfried, 1981), 개인이 타인과의 관계 안에서 제공받을 수 있는 긍정적 자원을 의미하였고 1990년대부터 포괄적이고 맥락적인 환경적 요소가 반영되었다(박은성, 2010). Cobb(1976)은 사회적지지의 근원으로 가족과 직장동료를 들었으며 넓게는 사회생활 속에서 나를 제외한 모든 사람들과 주고받게 되는 다양한 형태의 상호작용을 포함하며 좁게는 나를 제외한 모든 사람들에게 제공받을 수 있는 물질적, 심리적인 도움을 의미하고 환경에 대한 통제 제어를 제공하며 인간이 갖게 되는 가장 기본적인 욕구와 니즈를 충족시켜줌으로 인간의 삶의 질과 만족감에 중요한 역할을 하는 요소라고 정의하였다(정재갑, 2019).

Cohen과 Hoberman(1983)은 사회적지지를 첫째는 자신이 타인으로부터 비춰진 자신이 높이 평가되고 수용되고 있다는 정보를 자존감지지라 말하고 둘째는 문제해결에 대처할 수 있도록 타인으로부터 정보나 충고를 주는 정보적지지라 말하며 셋째는 여가시간을 타인과 함께 보내는 것을 정서적지지라 말하며 넷째는 경제적 도움이나 물질적 자원에 대한 도움의 출처가 있다는 것을 물질적지지라 하며 4가지 유형으로 구별하였다(민자옥, 2019).

Betz(1989)의 연구에서 사회적지지를 상호관계를 통하여 얻을 수 있는 다양한 형태의 긍정적인 자원을 통칭하며 물질적, 인간적자원을 지원해 주는 것이라고 하였고, Dimond(1979)와 House(1981)는 사회적지지를 개인 주변 환경의 중요한 타자로부터 제공된 다차원적 현상으로 개념화하면서 타인의 행동과 긍정적인 감정의 표현에 대하여 인정하며 다른 사람으로부터 물질적 도움의 제공 중 한 가지 이상을 포함하는 대인 관계적 상호작용이라 하였으며, Kahn과 Antonucci(1980)은 대인관계에 보다 초점을 맞추어 환경에 대한 정보 및 평가를 포함하여 정서적 관심, 유효한 원조를 포괄하는 대인관계를 사회적지지로 보았다. Nolten(1994)은 친구, 가족, 교사 등 개인이 접하



는 다양한 자원으로부터 한 개인에게 제공되는 사회적 행위나 태도를 사회적지지로 정의하였다.

Lent 등(2000)은 사회적지지를 다음의 네 가지로 분류하였다. 첫째, 사회적 또는 가족지지로 가족들의 긍정적 피드백과 지원이 해당된다. 둘째, 도구적지지로 친구나 가족들의 구체적인 도움을 의미한다. 셋째, 역할모델이나 멘토지지로 격려나 조언을 해줄 수 있는 멘토 활동에 해당된다. 마지막으로 경제적지지로 선택한 진로를 추구하는데 가족들의 충분한 경제적 지원을 의미한다(임유리, 2019).

사회적지지는 개인이 속해 있는 집단구성원들과의 상호작용을 통해서 물리적, 정신적인 지원을 받는 것으로 인간의 기본 욕구인 사회적 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제능력을 갖게 함으로써 인간으로 하여금 발달과 적응을 건강히 이뤄낼 수 있게끔 하며(민미희 등, 2005), 타인들로부터 얻을 수 있는 모든 형태의 긍정적인 자원을 의미하는 것으로 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제감을 제공해줌으로써 인간의 건강한 발달과 적응에 중요한 역할을 한다고 하였다(한미현, 1996).

최진아(1996)는 사회적지지를 대인관계에서 제공받을 수 있는 지지에 대한 지각 및 그에 대한 주관적인 만족도를 포함하는 것으로 정의 하였으며, 사회적지지는 대인관계를 통해 한 개인이 얻을 수 있는 모든 긍정적인 의미를 말한다(임주영, 2010).

김나연(2016)의 연구에서 사회적지지는 사람들이 맺고 있는 사회적 관계를 통해 얻게 되는 정서적인 지원, 충고, 지도, 칭찬, 서비스와 물리적인 원조, 정보제공, 업무나 활동의 보조 등을 모두 포함하는 개념이라 하였다(이미자, 2020).

사회적지지는 인간이 타인과 상호작용을 통해 충족이 가능한 기본적인 욕구를 가지고 태어나 가족이라는 환경 안에서 생활하고 보호를 받으며 성장, 발달하는 과정을 밟으면서 타인과 관계를 맺고 서로 지지를 주고 받으며 살아가는 것이다(이상조, 2016).

본 연구에서 사회적지지는 스트레스를 직면한 상황에서 느끼게 되는 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 행위로 대인관계의 긍정적 자원이며(권경미,

2016), 친구, 동료, 가족에게 위로, 충고, 지도, 공감, 칭찬 등 개인적으로 보살핌과 사랑을 받고 있다는 믿음에 대한 정서적지지로 정의하였다(Cobb, 1976).

### 2.2.2 사회적지지의 구성요인

사회적지지의 측정에 있어 1980년대 이후의 사회적지지의 개념은 행동 유형의 개념에 기반을 두고 사회적지지를 다차원 자기 기능을 측정하는 방식으로 이루어졌다. 이러한 측정 방식은 기존의 사회적지지를 단일 차원으로 접근한 것보다 높은 신뢰도와 타당성을 보인다는 점에서 국내에서도 사회적지지의 다차원 접근방식에 주목하고 있다(김동곤, 2019).

사회적지지는 정의로 볼 때 본인이 다른 사람과 관계로부터 제공 되어지는 다양한 자원에서 정의될 수 있으나 연구자가 접근하는 조작적, 개념적 정의나 측정 방향이 다양하여 연구를 통한 결과를 비교하는 것이 어렵다(김순옥, 2020).

Kazdin(2000)은 사회적지지를 타인과의 상호관계 내에서 타인이 제공하는 자원의 속성에 따라 타인에 의해 자신이 사랑과 보호를 받고 있다는 안정감으로서 정서적지지와, 물질적 필요나 일상생활 등에 대한 실제적 혹은 현실적 도움으로서 도구적지지, 그리고 타인으로부터 지도나 반응을 제공받는 것으로서 정보적지지로 구분하였다(김나연, 2016).

House(1981)는 정보적지지, 정서적지지, 평가적지지, 수단적지지로 분류하였으며 사회적 지지원으로 부모, 동료, 가족, 배우자, 친지, 선생님 혹은 전문가 등으로 설명했으며, Cobb(1976)은 사회적지지를 평가적지지, 정보지지, 정서적지지로 나누어 정의하였다. 평가적지지는 타인으로부터 존중되고 가치 있다고 믿고 느끼게 하며 정보지지는 의사소통 관계망의 상호의무 일원이라고 믿도록 하는 것이며 정서적지지는 개인으로 하여금 보살핌과 사랑을 받고 있다고 믿게 하는 것이라 하였다(민자옥, 2018).

사회적지지의 구성요소는 지지요인과 대상에 따라 구분할 수 있다. 사회적지지의 요인은 어떤 지지를 제공하는가에 따른 구분을 의미하며 사회적지지의 대상은 사회적지지를 제공하는 사람에 따른 구분을 의미한다(이성희,

2020).

Baumeister(1990)은 부모, 친구, 교사, 동료와 같은 사회적지지 지원이 정서적, 정보적지지와 같은 사회적지지 유형보다 더 중요하다고 했으며(강금이, 2021), Harter(1985)는 부모, 교사, 친구 등의 지지원으로 분류하였다.

박지원(1985)의 연구에서 지각된 사회적지지를 측정하는 도구 개발로 사회적지지를 네가지유형으로 구분하였으며(이미자, 2020), 존경, 관심, 신뢰, 애정 경험의 행위를 포함한 정서적지지, 개인의 문제 해결을 위해 이용할 수 있는 정보를 제공하는 정보적지지, 일을 대신해 주거나 돈, 물건을 제공하는 등 필요시 직접적으로 돕는 행위를 포함한 물질적지지, 자신의 행위를 인정해 주거나 부정하는 등 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 평가적지지로 분류하였다(이국권, 2016).

본 연구에서는 Zimet 등(1988)에 개발되고 신준섭과 이영분(1999)이 변안한 척도를 수정·보완하여 가족지지, 친구지지, 동료지지로 나누어 분석하였다.

#### 2.2.2.1 가족지지

가족지지란 가족 구성원으로 구성되는 가족 체계가 가족 구성원들 간의 상호 작용을 통하여 서로 돌보아주며 사랑하고 존중하며 가치감을 갖도록 해주는 사랑과 지지의 주요 기능을 말하며 개인적 또는 집단적으로 가족 구성원을 지지하고 보호하는 능력을 가지고 일생을 통해 위기에 적응하도록 돕고 사회적 지지체로서 중요성을 갖는다(Hamburg, 1967).

Cobb은(1976) 가족지지를 구성원에게 의미 있는 가족들이 대상자를 돌보아주고 사랑으로 존중하면서 가치감을 높일 수 있도록 해주고 본인이 의사소통으로 상호책임에 대해 조직 안에 속한다는 것을 믿을 수 있도록 해주며 가족으로부터 애정과 관심, 보살핌이 지지를 받는 것을 지각하면서 가족들 간의 상호작용을 할 수 있는 과정이라 하였다. 또한 가족으로부터 받는 지원은 일, 가정 갈등에 따른 부정적 효과를 크게 완화 시켜주는 역할을 하는 것으로 알려져 왔다(Byron, 2005).

Dean과 Lin의(1995) 연구에서 가족지지는 형제간의 방어적, 권위적, 경쟁적, 또는 우호적 관계의 특징은 가정 밖에서의 여러 대인관계의 기초를 이루며 가족은 사회적지지 기능을 수행하는 일차집단의 가장 좋은 표본이며 돌봄과 관심, 상호 책임감, 밀접한 상호작용과 애정, 지지, 안전, 의사소통을 공급하는 특성을 갖는다고 하였다.

태어나면서 속해지는 가족은 인간이 밀접하게 상호작용을 하면서 성장을 해나가며 이러한 과정은 사랑의 지지를 교환하며 사회적인 규범과 인간의 면모가 보여지는 형태이므로 그러한 가족생활은 가족구성원들 마다 본인이 인간으로서 가지고 있는 기본적 욕구가 충족되어지며 가족들과의 상호작용을 통하여 그들이 가지고 있는 각각의 역할로 가족 전체의 수행으로 안녕을 도모하고 있다(김순옥, 2020).

#### 2.2.2.2 친구지지

친구지지만 또래들로부터 얻게 되는 모든 긍정적인 지지와 자원이라 할 수 있다(정주미, 2020). 친구지지는 부모나 형제 등의 비자발적인 관계와는 달리 자발적인 상호 의존관계라는 새로운 대인관계의 시초가 되며 동시에 가족원들로부터 제공받는 사회적지지와는 다른 성질의 사회적지지를 제공하기 때문에 사회적 발달에 있어서 중요한 사회적 지지원이라 할 수 있다(김명숙, 1995).

Armsden과 Greenberg(1987)는 친구 사이의 애착을 지속적인 애정적 유대관계로 보았으며 친구와의 상호작용을 통하여 사회 구성원으로서 자신의 존재감을 형성하고 사회에서 요구하는 역할 수행에 도움을 주고 가족 구성원들이 해결해 줄 수 없는 정서적 문제나 감정을 평등한 관계에서 서로 공유 할 수 있다 하였다. 이런 친구와의 지지를 통한 영향은 사회에 첫발을 내딛고 상호작용에 도움을 주며 공동체의 의미를 느끼고 체험하는 측면에서 자발적인 관계이다(김남경, 2019).

Hartup(1992)의 연구에서 친구관계는 일반적으로 수직적이기보다 수평적인 구조로서 친구사이의 사회적 교환은 평등성을 가지고 있다는 면에서 아

동과 성인과의 사회적 교환과는 뚜렷하게 구분된다고 하였다. 또한 가족과의 관계와도 차이를 보이는데 가족은 일반적으로 사랑으로 돌봄으로서 관계가 유지되지만 친구와의 경우에는 무조건적으로 관계가 유지되지 않는 특성을 가지고 있다고 하였다(김영미, 2000).

Damon(1977)은 친구란 도움을 요청할 때 도와주고 서로 이해하고 사적인 생각을 공유할 뿐만 아니라 비밀과 감정을 이야기하는 등 심리적 문제의 해결을 도우며 심리적 고통이나 불편함을 주지 않도록 하는 지속적이고 양방적인 관계라고 하였다(황경미, 1998). 또한 스트레스 상황을 회피하지 않고 스트레스에 잘 대응 할 수 있는 힘을 길러 준다고 하였다(김수진, 2008). 이는 잦은 스트레스 상황에 노출되고 있는 헤어미용종사자에게 중요한 요소라고 할 수 있다.

#### 2.2.2.3 동료지지

동료지지는 사회적지지의 한 부분으로 직무와 관련된 문제에서 물적, 인적, 정서적으로 공식, 비공식적 관계의 동료가 도움을 주는 정도를 말하며(이승금, 2017), 동료에 대한 중증과 공유된 책임감, 어떠한 것이 도움이 될 것인가에 대해 서로간의 동의의 원칙이 기반이 된 도움을 주고받는 체계이다(Mead 등, 2001).

김순옥(2021)은 동료지지만 같은 직장 안에서 같은 부문으로 함께 일하는 사람을 뜻하고 가족보다 많은 시간을 함께 보내고 있으며 동료들과의 관계 속의 조직은 근무태도와 직원의 생산성 향상에 있어서 전략적으로 활용되어지는 중요한 요소라 하였다.

Ray&Miller(1994)는 동료지지에 대해 상사나 동료에 의해 이루어지는 도움 행위로 업무를 이해하고 다양한 정신적, 물리적 형태의 도움이라 정의하였다. 즉 자신의 동료가 자신을 염려하고 관심을 가지고 있음을 알게 되고 사회적 감정적 지원을 제공하고 있음을 지각하게 되면 이들은 직장 내에서 직무에 대해서 보다 적극적일 것이며 더 많은 노력을 기울이게 된다(Bhagat, 1983).

Newstrom Gardner&Piere(1999)의 연구에서 동료지지를 직무 관련 문제에 있어 동료가 도움을 주는 정도를 가리키며 조직 내 동료로부터 정서적, 물적, 인적으로 도움을 받을 경우, 동료와의 비공식 및 공식 관계에 따라 직무성과에 차이가 날 수 있으며 만일 함께 일하는 동료가 정서적 지원이나 직무상 협조를 잘해준다면 그 종사원은 일을 보다 더 잘할 수 있는 기회를 갖는다 하였다.

동료지지는 구성원 개인의 업무수행에 대한 노력과 그 결과물로서 업무 성과에 대해 동료들이 부여하는 가치의 정도이며(김우진, 김정만, 2011), 또한 직무스트레스의 충격을 완화 시킬 수 있다고 생각되는 직장 내에서의 중요한 요인이며 조직행동 분야의 연구 결과에 따르면 동료지지는 동료의 지원이 직무협조, 정보, 그리고 정서적 지원 등을 통해 스트레스의 유해한 효과를 완화시킬 수 있다고 하였다(이종호, 허희영, 2012).



## 2.3 심리적 안녕감

### 2.3.1 심리적 안녕감의 개념

현대사회에서 사람들의 삶의 질은 점점 향상되고 있고 이에 맞추어 행복에 대한 욕구 또한 점점 증가하고 있는 추세이며, 삶의 질은 한 개인이 자신의 삶과 주변 환경 속에서 주관적으로 경험하고 느끼는 것으로 개개인의 주관적인 측정을 통한 다양한 연구가 지속적으로 진행되고 있다(윤소현, 2019).

철학에서 시작된 행복에 관한 연구는 근현대에 이르러 사회과학자들에 의해 계승되었고 초기의 행복 연구에서는 인간의 행복이 소득이나 교육 수준, 직업, 신체적 매력과 같은 객관적인 지표로 결정될 것이라는 판단하에 개인의 사회, 경제, 신체적인 특성에 집중하였다(권혜진, 신효정, 2021). 그러나 이런 객관적인 지표들은 인간의 삶의 질에 대해 직접적으로 평가할 수 없는 한계를 나타냈고 이에 심리학자들은 개인들이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지를 측정하는 것을 통해 행복을 연구하기 시작하였다(김명소 등, 2001).

모든 사람은 행복하게 살기를 바라고 질 좋은 삶을 살기 위해 노력하는데 이때 심리적 안녕감은 자신의 삶이 기쁘고 가치 있다고 느끼는 것이면서 생활에 만족하고 삶의 질에 많은 영향을 미치는 것이므로 인간이 삶을 살아감에 매우 중요한 요인이다(염은하, 2020). 즉 삶의 질이 높은 사람은 자신의 행동을 독립적 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고 주위 환경에 대한 통제력이 있으며 자신의 잠재력을 실현 시키려는 동기를 가지고 있으며 삶의 목적이 있고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자기 자신을 있는 그대로 수용하는 사람을 말한다(김숨이, 2017).

Mcdowell(1990)은 심리적 안녕감을 일상생활의 사건에 사람들이 적응하면서 느끼는 정보로서 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타나는 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전체적인 감정을 일컫는 것으로 정의 하였으며, Ryff(1989)는 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적 대인



관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고 주위 환경에 대한 통제력이 있으며 삶의 목적과 자신의 잠재력을 실현 시키려는 동기가 있다고 하였다(김명소 등, 2001).

진미정(1993)은 심리적 안녕감을 개인의 심리적인 건강상태나 신체적 복지 및 물리적 복지 등을 포함한 개인의 생활의 질을 구성하는 하나의 지표이고 전반적인 개인의 삶에 대한 주관적인 평가이며 삶의 과정에 있어 성공적인 적응을 측정하는 개념이라고 정의하였다(오향심, 2013). 이는 심리적으로 건강한 사람은 삶의 스트레스나 문제에 잘 대처할 수 있는 역량을 지니고 있어서 심리적으로 변영한 상태에 있는 반면, 이와 반대로 일상생활에서 어려움을 겪고 불행해하는 사람은 심리적으로 쇠약한 상태에 처해 있다는 것이다(Keyes, 2002).

질 좋은 삶을 살아간다는 것은 타인의 영향을 받지 않고 자신의 상황과 일상생활에 융통성 있게 대처하며 긍정적인 정서의 경험을 인생 전체에서 지속적으로 느끼는 것이며 삶의 질은 개인의 가치관과 사회적 환경 등에 상대적으로 느끼는 주관적 판단이다(어은경, 2018). 하지만 Ryff와 Keyes(1995)는 삶의 질을 주관적 안녕감으로만 판단하는 것은 적절치 않다고 했으며 주관적 안녕감은 삶의 질을 지나치게 단순화하여 평가하고 있다고 지적했다.

김명소 등(2011)은 단순히 긍정적인 정서를 더 많이 느끼고 주관적인 만족감 수준이 높다는 것이 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 설명하며 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 적응하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 제안하였다.

Veenhoven(1991)은 심리적 안녕감을 개인의 주관적인 판단에 의하여 삶의 만족도나 행복감이 높다는 의미를 넘어 사회적 관계와 환경과의 상호작용 속에서 얼마나 적응을 잘하고 있고 그것이 자신에게 얼마나 만족스러우며 어떻게 판단되는지를 의미한다고 볼 수 있고 개인이 자신의 삶에 대한 질적수준에 관한 판단을 긍정적으로 하는 정도를 의미한다 하였다. 이와 같이 심리적 안녕감은 주관적 안녕감 보다 더욱 포괄적 개념으로 개인의 정서적 측면 뿐 아니라 심리 기능적 측면까지 포함한 것이라 볼 수 있다(김미정, 2011).



본 연구에서 심리적 안녕감은 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미하며(김연수 2005), 자신의 성격과 살아오면서 성취해 온 것들에 대한 만족감, 신뢰 깊은 대인관계, 자신의 신념에 대한 믿음, 미래에 대한 목표 의식, 삶의 변화와 성장을 위한 노력으로 개인의 삶의 질에 대한 주관적인 평가로 정의하였다.

### 2.3.2 심리적 안녕감의 구성요소

Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 “자신의 잠재력을 실행하는 과정에서 표출 되는 행동과 동반하는 감정”이라 하며 6가지의 하위요인으로 구성하였다. 이것은 자기 자신과 자신의 과거 삶에 대한 긍정적인 평가인 ‘자아수용성’, 다른 사람들과 좋은 관계를 맺고 있는 ‘긍정적인 대인관계’, 결단력이 있다고 느끼는 ‘자율성’, 자신의 삶과 주변 환경을 효과적으로 다룰 수 있는 능력인 ‘환경에 관한 통제력’, 자신의 삶에 목적이 있고 의미가 있다는 신념인 ‘삶의 목적’, 한 인간으로 계속 성장하고 있다는 느낌인 ‘개인적 성장’이라는 6가지 하위요인으로 구성되어 있다(오혜진, 2011).

본 연구에서는 Ryff(1989)가 제시한 6가지의 하위요인을 척도로 심리적 안녕감을 분석하였다.

#### 2.3.2.1 자아수용성(Self Acceptance)

Ryff(1989)는 자아수용성이란 자신에 대해서 긍정적인 태도를 가지는 것이며, 긍정적인 특성뿐만 아니라 부정적인 특성까지 모두 다 자신의 특성으로 인정하고 수용하는 것이라고 하였다. 자아수용이 높은 사람은 과거의 삶에 대해 긍정적으로 느낄 수 있다(권혜진, 2020). 이렇게 자신을 수용하는 것은 스스로를 하나의 독립적인 개체로 인정함과 동시에 인간으로서 존재까지 또한 인정하는 것이다(설기문, 2001).

강혜림(2017)은 자아수용성을 자신을 긍정적인 태도로 바라보고 자신의 삶에 대해서 긍정적이고 부정적인 측면의 다양한 특성들을 인식하며 자신의

장점과 단점을 인지하고 이를 있는 그대로 수용하는 마음 상태로서 심리치료 과정에서 자존감을 형성하기 위해 이루어져야 하는 필수 과정이라 하였다(서미선, 2021).

#### 2.3.2.2 긍정적인 대인관계(Positive Relations with Others)

사람은 인간관계로 인하여 정신, 인지, 사회적으로 성숙한 사람으로 발달, 성장하며 타인 사이의 관계를 통하여 자아 정체감을 형성하게 된다. 즉 인간 관계를 통하여 받는 피드백(Feedback)으로 그들이 나를 어떻게 인식하는지에 대하여 이해하고 이것은 자아정체감의 밑바탕이 되며 스스로를 바라보는 시각을 배우게 되며 적절한 대인과의 교류는 사회인으로서의 기능뿐만 아니라 한 개인의 생활 만족도를 향상시키는 순기능 역할을 한다(최월순, 2018).

친밀한 대인관계는 신체 건강과 수명에 도움을 주며 사회적 적응을 더 순조롭게 한다(Berkman&Syme, 1979). 사람들은 자신에 대해 긍정적인 생각을 하고 타인과 긍정적인 관계를 가지며 긍정적인 대인관계를 맺게 된다(박상돈, 2010).

#### 2.3.2.3 삶의 목적(Purpose in Life)

삶의 목적은 인생의 목표를 계획하고 이에 따라 실천하고자 하는 신념을 의미한다(염은하, 2020). 건강한 사람은 감정과 삶에 대한 의미와 목적이 있다고 믿으며 삶의 목적에 대해 명확히 이해하고 의도적으로 삶을 영위하여 성숙한 삶 속에서 행복을 찾으려고 한다(Ryff, 1989). 삶의 목적이 강할수록 현재와 과거의 삶이 의미 있다고 느끼며 삶에 대한 신념을 가지고 있으며 삶의 목적이 낮을수록 삶의 의미가 부족하며 목표가 거의 없는 상태이다(김미정, 2021).

삶에 대한 목표와 의미를 찾아가며 삶의 방향을 결정하는 중요한 요소라고 할 수 있다.

#### 2.3.2.4 자율성(Autonomy)

자율성이란 Webster사전(1988)에 의하면 독립적, 자율적, 자치적으로 스스로를 통제하는 상태라는 뜻이며 그리스어로는 ‘스스로에게 법칙을 부여하다’는 뜻이다. 이것은 인간 스스로 자신이 인식하고 있는 목적을 향해서 의도적으로 행동하기 위한 심리적인 준비를 말하는 것으로서 달성하고자 하는 목적을 위한 행동이거나 심리적 상태의 수준 또는 질로 표현된다(최월순, 2018).

Ryff(1989)에 의하면 자아실현을 한 사람은 다른 사람들이 바라보는 객관적인 시각이 아닌 내부적인 평가, 통제 소재를 평가할 수 있는 능력을 가지고 있으며 또한 스스로 개인적인 기준에 의해 자기를 평가하고 자율적인 사람은 집단적인 믿음, 두려움, 대중 등에 집착하지 않고 스스로의 결정에 의해 생각하고 행동한다 하였다.

#### 2.3.2.5 환경에 대한 통제력(Environmental Mastery)

Ryff(1989)는 환경에 대한 통제력에 대해 개인이 심리적 조건에 적합한 환경을 선택, 창조하도록 하는 개인의 정신적 건강을 중요하게 생각하였다. 환경에 대한 통제력이 높은 사람들은 자신의 삶에 어떤 환경에 있더라도 좌절하지 않고 그 환경에 빨리 적응하거나 그 환경을 변화시킬 수 있으며 심리적 안녕감을 결정하는 중요한 변인으로써 환경에 대한 통제력을 가장 중요한 요소로 뽑을 수 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 환경적 삶의 조건과 이에 대처하는 합리적인 활동의 정도는 심리적 안녕감의 환경에 대한 통제력을 지지하고 있다(어은경, 2018).

#### 2.3.2.6 개인적 성장(Personal Growth)

자신을 잘 알고 단점을 극복하고, 자기 잠재력을 키워 성장하고, 어려움과 새로운 도전을 극복하는 힘을 의미하며 성숙이란 어느 하나의 시기에 국

한된 것이 아니고 연속적인 발달을 통해서 아우러지며 적응하고 변화하는 것을 포함한 그 이상의 포괄적이고 총체적인 의미를 포함하는 개념이라고 하였다(정정희, 2015).

개인적 성장은 자신의 잠재적인 능력을 알아차리고 변화에 도전하고 끊임없이 자기를 개발하는 것으로, 다양한 문제들을 부딪치게 되더라도 본인 스스로 그 문제들을 해결해 나아가 자신감과 성취감을 가지고 성장해 나아가는 것이다. 모든 면에서 발전을 추구하는 것은 지속적인 성장과 완성으로 개인의 성장에 중요한 요소이다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).



## 2.4 우울감

미국정신의학회(American Psychiatric Association, 2013)에 따르면 우울감은 한 개인의 느낌, 사고 및 행동방식에 부정적인 영향을 미치는 심각한 질병이다. 우울은 인지, 지각, 사고, 판단, 기억, 태도 등에 있어서 일상생활이나 대인관계에 좋지 않은 영향을 미치는 부정적인 마음 상태로, 불행한 기분이 만연하여 나타나는 주관적인 슬픔, 심리적인 경험 및 불행한 경험으로 설명할 수 있다(Wicks Nelson&lsreal, 2003).

우울감은 외부 상황에 대한 자신의 심리적 부적응 중 하나로 자신의 생활 기능을 저하시키고 주변인에게 고통을 줄 뿐 아니라 사회생활에도 영향을 주는 중요한 질환이며(Eisenberg, 1986), 일상생활에서의 슬픈 감정 상태에서부터 심한 병리적 상태까지 하나의 연속선상에서 설명된다. 현대의 정신의학에서는 우울한 상태를 일시적으로 기분만 저하된 상태를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고과정, 동기의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하된 상태이다(이지현, 2010).

구체적인 우울증세에 대해 서울대학교 의과대학(2012)에 의하면, 2주이상 우울한 기분이 거의 매일 지속 또는 즐거움이나 흥미의 상실과 더불어 의미 있는 체중의 증가나 또는 체중의 감소, 식욕의 증가와 감소, 불면이나 과다수면이 거의 매일 나타나고 정신 운동성 초조와 지체, 피로와 활력의 상실, 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감, 소화력 및 집중력 감소, 죽음에 대한 반복적인 생각이나 반복되는 자살 생각과 기도, 자살계획과 같은 증상 중에서 적어도 4개 이상의 증상이 연속해서 2주 이상 나타나는 경우를 ‘우울장애’라고 보고 있다(홍성휘, 2020).

우울감의 원인에 대한 학자들의 해석에는 차이가 있다. 인지이론에서 Beck(1967)은 우울증을 유발하는 일차적인 요인은 부정적이고 비판적인 시각으로 보았고, 우울한 사람들의 내면세계를 자세히 조사해 보면 부정적이고 비관적인 생각이 만연되어 있어 이러한 부정적인 생각이 기분을 우울하게 할 뿐만 아니라 부적응적 행동을 초래한다고 하였다(김나현, 2022).

행동이론에서는 피할 수 없는 환경 속에서 지속적으로 혐오자극을 받게 되

면 처음에는 거기에서 벗어나려고 애를 쓰지만 시간이 흐를수록 그 노력을 포기하고 그것은 노력과 상관없다는 것을 학습하게 된다(대한신경정신의학회, 2005). 이러한 사람은 다른 환경에 놓이게 되어도 상황을 해결하려는 노력을 하지 않게 되어 학습된 무력감에 놓이게 된다(Maier&Seligman, 1976).

우울증을 연구하는 학자들(Beck, 1967; Rehm, 1977)은 완벽주의를 우울증과 관련된 요인으로 간주하였다. 완벽주의자들은 자신에게 엄격하게 높은 기준을 부여하고 자신의 부정적인 정보에 선택적으로 주의를 기울이면서 왜곡된 자기관을 갖게 되어 우울감에 취약하게 된다(하정희, 2006).

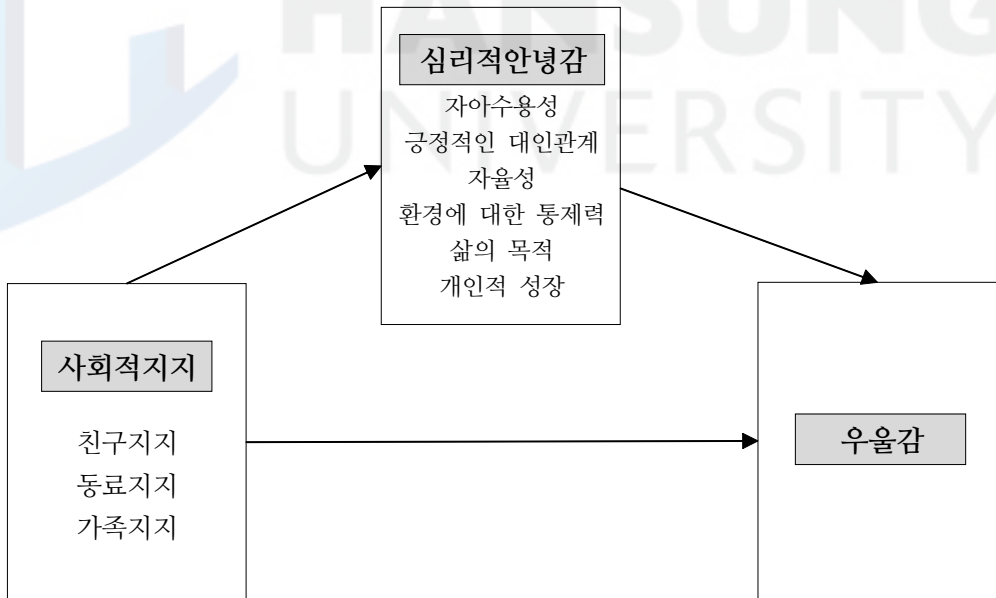
우울한 상태에서는 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되는데 자신이 열등하고 무능하며 무가치한 존재로 여겨지는 자기비하적인 생각을 하게 되고 미래가 비관적이고 절망적으로 보인다. 이로 인해 인생에 대해 허무주의적인 생각이 증가되어 죽음과 자살에 대한 생각을 자주 하는 경향이 있다(권석만, 2003). 우울장애는 가장 일반적인 정신질환의 하나로 한 개인의 기분, 행동, 생각, 신체상태 등에 변화를 일으켜 전반적인 삶에 영향을 미친다. 즉, 우울이라는 정서는 누구나 경험할 수 있는 만큼 우울장애의 유병률이 높을 뿐 아니라 증상이 완화되더라도 다시 발병하기 쉬우며 최악의 경우 자살로 이어질 수 있기에 치명적이다. 따라서 우울증을 지속시키는 요인들을 알아내고, 재발을 방지할 수 있는 연구가 필요하다(윤소정, 2021).

본 연구에서 우울감이란 자신에 대한 부정적 인식의 결과로 나타난 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감과 같은 정서 상태이며(Beck, 1974), 과도한 죄책감, 피로감, 자기혐오, 자살 충동 등의 부정적인 감정의 인식이라 정의하였다.

## Ⅲ. 연구방법 및 절차

### 3.1 연구모형

본 연구는 헤어미용종사자를 대상으로 사회적지지가 우울감과의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과를 파악하여 분석하고자 한다. 연구문제 해결을 위해 선행연구들을 바탕으로 사회적지지를 독립변수로, 우울감을 종속변수로 설정하였으며 심리적 안녕감을 매개효과로 하여 연구모형을 [그림 3-1]과 같이 구성하였다.



[그림 3-1] 연구모형

### 3.2 연구가설

연구모형을 바탕으로 변수간의 영향관계를 파악하고 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 미용종사자의 사회적지지는 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

- 1-1. 사회적지지는 자아수용성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 1-2. 사회적지지는 긍정적인 대인관계에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 1-3. 사회적지지는 삶의 목적에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 1-4. 사회적지지는 자율성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 1-5. 사회적지지는 환경에 대한 통제력에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 1-6. 사회적지지는 개인적 성장에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 미용종사자의 사회적지지는 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 심리적 안녕감은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

- 3-1. 자아수용성은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3-2. 긍정적인 대인관계는 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3-3. 삶의 목적은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3-4. 자율성은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3-5. 환경에 대한 통제력은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3-6. 개인적 성장은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감은 매개효과가 있을 것이다.



### 3.3 변수의 조작적 정의

#### 3.3.1 사회적지지

사회적지지는 스트레스를 직면한 상황에서 느끼게 되는 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 행위로 대인관계의 긍정적 자원이며(권경미, 2016), 친구, 동료, 가족에게 위로, 충고, 지도, 공감, 칭찬 등 개인적으로 보살핌과 사랑을 받고 있다는 믿음에 대한 정서적지지로 정의하였다(Cobb, 1976).

본 연구에서 사회적지지는 Zimet, Dahlem과 Farley(1988)가 개발하여 신준섭과 이영분(1999)이 번안한 MSPSS로 측정한 점수를 말한다.

#### 3.3.2 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미하며(김연수2005), 자신의 성격, 살아오면서 성취해 온 것들에 대한 만족감과 신뢰 깊은 대인관계, 자신의 신념에 대한 믿음, 미래에 대한 목표 의식, 삶의 변화와 성장을 위한 노력으로 개인의 삶의 질에 대한 주관적인 평가로 정의하였다.

본 연구에서 심리적 안녕감이란 사회심리학자 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale, 이하 PWBS)를 김수지(2009)가 수정·보완한 심리적 안녕감 척도로 측정한 점수를 말한다.

#### 3.3.3 우울감

우울감이란 자신에 대한 부정적 인식의 결과로 나타난 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감과 같은 정서 상태이며(Beck, 1974), 과도한 죄책감, 피로감, 자기혐오, 자살 충동 등의 부정적인 감정의 인식이라 정의하였다.

본 연구에서 우울감은 Eaton 등(2002)이 개발하고, 이산 등(2016)이 한국

판 CESD-R로 타당화한 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised: CESD-R)로 측정한 점수를 말한다.



### 3.4 조사대상 및 자료수집

본 연구에서는 서울과 경기지역에 위치한 헤어미용산업의 종사자들을 대상으로 조사하였다. 자료수집은 코로나19로 인해 비대면 온라인 설문조사를 통해 이루어졌다. 설문조사 기간은 2022년 3월 30일부터 2022년 4월 5일까지 7일 동안 50부의 설문으로 예비조사를 실시하였으며, 2022년 4월 6일부터 2022년 4월 20일까지 15일 동안 370부의 설문으로 총 22일간 진행하였다. 설문에 참여한 응답자는 총 420명이고 설문에 응답한 문항 중 본 연구와 맞지 않거나 불성실한 응답을 한 경우를 제외하고 총 398명의 표본이 추출되었다. 표본을 정리한 내용은 다음[표 3-1]과 같다.

[표 3-1] 표본내용

구분	내용
조사대상	서울, 경기지역에 위치한 헤어미용산업 종사자
자료수집방법	자기기입식 설문지 (온라인)
예비 조사기간	2022년 3월 30일 ~ 2022년 4월 5일 (7일)
본 조사기간	2022년 4월 6일 ~ 2022년 4월 20일 (15일)
설문지 표본 수	총 배포한 설문지 : 420부
	회수된 설문지 : 420부
	분석에 사용된 설문지 : 총 398부

### 3.5 측정도구

본 연구에서의 설문은 총 58문항으로 구성되어있으며, 인구통계학적 특성 8문항, 사회적지지 12문항, 심리적 안녕감 18문항, 우울감 20문항으로 구성되어있다. 측정도구에 대한 구체적인 구성은 다음 [표 3-2]와 같다.

[표 3-2] 측정도구 구성

측정항목	변인	문항 수	척도	출처
인구통계학적 특성	성별, 연령, 결혼여부, 학력, 경력, 근무형태, 월 소득, 미용실태, 직책	8	명목척도	김윤선(2017) 지유미(2021) 연구자재구성
	친구지지 동료지지 가족지지			신준섭, 이영분(1999) 연구자재구성
심리적 안녕감	자아수용성 긍정적인 대인관계 자율성 환경에 대한 통제력 삶의 목적 개인적 성장	18	5점리커트 척도	김수지(2010) 연구자재구성
우울감		20		이산 등(2016)
총 58문항				

### 3.5.1 인구통계학적 특성 측정도구

인구통계학적 특성의 문항은 응답자의 성별, 연령, 결혼여부, 학력, 경력, 월 소득, 미용실 형태, 직책으로 구성되었다. 김운선(2017), 지유미(2021)의 연구 문항을 연구자의 목적에 맞게 일부 수정·보완하여 총 8개의 문항으로 구성하였으며, 명목척도를 사용하였다. 인구통계학적 특성의 측정문항 구성은 다음[표 3-3]과 같다.

[표 3-3] 인구통계학적 특성 측정

구성	문항내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별	2
	연령	5
	결혼여부	2
	학력	4
	경력	5
	월 소득	5
	미용실형태	3
	직책	5

### 3.5.2 사회적지지 측정도구

사회적지지는 Zimet, Dahlem, Farley이 개발하여 신준섭과 이영분(1999)이 번안한 MSPSS(Multidimensional Scale of Perceived Social Support: MSPSS)를 사용하였다. MSPSS는 총 12문항으로 가족지지, 친구지지, 주요타인지지의 하위척도로 구성되어있다. 주요타인지지는 의미 있는 타인에 의한 지지를 의미하는데, 본 연구에서는 헤어미용종사자에게 가까운 관계의 동료지지로 변형하여 사용하였다. 원 도구는 7점 척도였으나 본 연구에서는 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 리커트척도로 구성하였다. 점수가 높을수록 사회적지지가 높음을 의미한다. 사회적지지의 측정문항 구성은 다음 [표 3-4]와 같다.

[표 3-4] 사회적지지 측정

하위요인	문항번호	문항수
친구지지	1, 2, 3, 4	4
동료지지	5, 6, 7, 8	4
가족지지	9, 10, 11, 12	4
전체		12

### 3.5.3 심리적 안녕감 측정도구

심리적 안녕감은 사회심리학자 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도 PWBS(Psychological Well-Being Scale, 이하 PWBS)를 조운주(2006)가 번안하고 김수지(2009)가 수정·보완한 것을 연구자가 연구목적에 맞게 재수정·보완하여 사용하였다. PWBS는 자아수용성, 긍정적인 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 하위척도로 구성되어있다. 총 54문항이었으나 18문항으로 간편화한 것이며 원래 6점 척도이나 ‘거의 그렇지 않다’ 1점에서, ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 리커트척도로 구성하였다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 할 수 있다. 심리적 안녕감의 측정문항 구성은 다음 [표 3-5]와 같다.

[표 3-5] 심리적 안녕감 측정

하위요인	문항번호	문항수
자아수용성	1, 2, 3	3
긍정적인 대인관계	4, 5, 6	3
자율성	7, 8, 9	3
환경에 대한 통제력	10, 11, 12	3
삶의 목적	13, 14, 15	3
개인적 성장	16, 17, 18	3
전체		18

### 3.5.4 우울감 측정도구

우울감은 Eaton 등(2002)이 개발하고, 이산 등(2016)이 한국판 CESD-R로 타당화한 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised: CESD-R)를 사용하였다. 총 20문항으로 ‘1일 미만’ 1점에서, ‘2주간 거의 매일’ 5점까지 5점 리커트척도로 구성하였다. 점수가 높을수록 우울감 정도가 높음을 의미한다. 우울감의 측정문항 구성은 다음 [표 3-6]과 같다.

[표 3-6] 우울감 측정

변수	문항번호	문항수
우울감	1 ~ 20	20
전체		20

### 3.6 분석방법 및 절차

본 연구의 수집 자료를 통계적 방법으로 분석하기 위해 수집된 자료는 데이터 코딩(Data-Coding)과정을 거쳐 SPSS Ver. 23.0 통계 패키지 활용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 표본의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성에 따른 헤어미용종사자의 사회적지지와 심리적 안녕감 그리고 우울의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t 검정(t-test)과 일원 분산분석(Oneway Analysis of Variance : Oneway ANOVA)을 실시하였다.

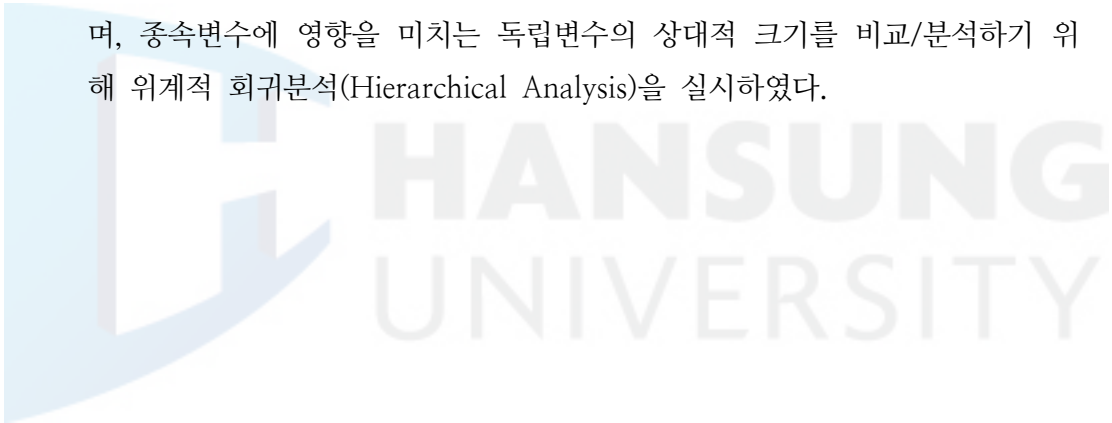
셋째, 측정도구의 타당성 및 신뢰도를 분석하기 위해서 요인의 타당성을 검증하고, 요인의 구조를 이해하기 위해서 다변량 통계기법 중의 하나인 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 이용하였고 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 실시하였다. 타당성 지표를 확인하기 위한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)은 수많은 변수들을 상관관계가 높은 것끼리 묶어줌으로써 같은 개념을 측정하는 변수들이 동일한 요인으로 묶이는지 확인하고, 그 내용을 단순화시키는 분석방법이다(송지준, 2013). 특히, 요인의 수를 줄이고 정보손실 최소화를 위해 주성분 분석(Principal Components Analysis)방식 사용하였다. 또한 요인회전은 요인들 간의 상호 독립성을 확보하기 위하여 각 요인의 축 사이의 각도를 90도로 유지하는 직각회전방식인 베리맥스(varimax)방식을 사용하였다(정은주, 2015).

요인 분석결과 요인별로 분류된 측정 항목들에 대하여 측정하고자 하는 개념이 설문 응답자의 응답을 통해 정확하고 일관되게 측정되었는지 여부를 점검하기 위한 신뢰도 분석을 하였고, 신뢰성 검증을 위해 크론바흐 알파(Cronbach's Alpha)를 통한 측정 문항들의 내적 일관성(internal consistency)을 조사하였다.



넷째, 독립변수와 종속변수의 상관관계 파악하기 위해 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 상관관계분석(Correlation Analysis)은 변수들 간의 관련성의 정도를 측정하여 얼마나 상관관계가 존재하는지 알아보는 분석기법으로 즉 가설검정에 앞서 변수들 간의 상관성과 변화의 방향과 정도를 측정하여 파악하고자 하는 것으로(정은주, 2015), 두 변수간의 선형관계의 정도를 나타내는 상관계수는 -1에서 +1사이의 값을 가지며 부호에 관계없이 상관계수의 절대 값 크기가 변수들 간의 연관성 정도를 판단하는 기준이 된다(이훈영, 2013).

다섯째, 헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향 관계를 분석하기 위해서 회귀분석(Regression Analysis)을 실시하였으며, 종속변수에 영향을 미치는 독립변수의 상대적 크기를 비교/분석하기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical Analysis)을 실시하였다.



## IV. 연구결과 및 고찰

### 4.1 인구통계학적 특성

본 연구는 헤어미용서비스 산업에 종사하는 종사자 398명을 대상으로 하였고, 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 결과는 [표 4-1]과 같다.

분석결과, 응답자의 성별은 남성 105명(26.4%), 여성 293명(73.6%)으로 여성의 비율이 높은 것으로 나타났다. 연령은 30대 178명(44.7%), 20대 144명(36.2%), 40대 51명(12.8%), 50대 이상 25명(6.3%) 순으로 나타났고, 미혼 270명(67.8%), 기혼 128명(32.2%)으로 미혼의 비율이 높은 것으로 나타났다. 최종학력은 2년제 대학 재학/졸업이 185명(46.5%), 4년제 대학교 재학/졸업 121명(30.4%), 고등학교 졸업 이하 63명(15.8%), 대학원 재학/수료/졸업 29명(7.3%) 순으로 나타났다. 미용 경력은 7년 이상 105명(26.4%), 1년 이상~3년 미만 92명(23.1%), 3년 이상~5년 미만 84명(21.1%), 5년 이상~7년 미만 65명(16.3%), 1년 미만 52명(13.1%) 순으로 나타났고, 월 평균 소득은 200~300만원 미만 142명(35.7%), 100~200만원 미만 128명(32.2%), 300~400만원 미만 70명(17.6%), 400만원 이상 44명(11.1%) 순으로 나타났다.

현재 종사하고 있는 미용실의 형태로는 프랜차이즈 미용실이 224명(56.3%), 개인 미용실 149명(37.4%), 기타 25명(6.3%) 순으로 나타났으며, 현재 종사하고 있는 미용실의 직책으로는 디자이너 153명(38.4%), 스텝(인턴) 121명(30.4%), 그리고 원장 51명(12.8%), 중간관리자(점장, 부점장 등) 37명(9.3%), 매니저 36명(9.0%) 순으로 나타났다.

[표 4-1] 인구통계학적 특성

		N	%
성별	남성	105	26.4
	여성	293	73.6
	계	398	100.0
연령	20대	144	36.2
	30대	178	44.7
	40대	51	12.8
	50대 이상	25	6.3
	계	398	100.0
결혼여부	미혼	270	67.8
	기혼	128	32.2
	계	398	100.0
학력	고등학교 졸업 이하	63	15.8
	2년제 대학 재학/졸업	185	46.5
	4년제 대학교 재학/졸업	121	30.4
	대학원 재학/수료/졸업	29	7.3
	계	398	100.0
경력	1년 미만	52	13.1
	1년 ~ 3년 미만	92	23.1
	3년 ~ 5년 미만	84	21.1
	5년 ~ 7년 미만	65	16.3
	7년 이상	105	26.4
	계	398	100.0

		N	%
월 평균 수입	100만원 미만	14	3.5
	100 ~ 200만원 미만	128	32.2
	200 ~ 300만원 미만	142	35.7
	300 ~ 400만원 미만	70	17.6
	400만원 이상	44	11.1
계		398	100.0
미용실 형태	개인 미용실	149	37.4
	프랜차이즈 미용실	224	56.3
	기타	25	6.3
계		398	100.0
직책	스텝(인턴)	121	30.4
	매니저	36	9.0
	디자이너	153	38.4
	중간 관리자(점장, 부점장 등)	37	9.3
	원장(대표)	51	12.8
계		398	100.0

## 4.2 측정도구의 타당도와 신뢰도 분석

### 4.2.1 사회적지지의 요인분석 및 신뢰도 분석

사회적지지는 척도 순화과정을 통하여 동료지지 문항의 5번 ‘나에게는 나를 진정으로 위로해줄 동료가 있다’가 제거되었다. 최종적으로 분석한 결과, 사회적지지의 전체 분산 설명력은 59.999%를 설명하고 있다. 그리고 KMO 표준 적합도는 .900으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검정결과  $\chi^2=1341.222$ ,  $p<.001$ 로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 선행연구를 바탕으로 사회적지지의 하위요인을 가족지지, 친구 및 동료지지로 명명하였다. 이들 요인의 신뢰도 분석결과 Cronbach's  $\alpha$ 가 가족지지 .811, 친구 및 동료지지 .869로 나타나 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.



[표 4-2] 사회적지지의 요인분석 및 신뢰도

	친구 및 동료지지	가족 지지
어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.	.771	
나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	.740	
나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.	.731	
나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.	.723	
내 인생에는 나의 감정을 보살펴주는 동료가 있다.	.673	
나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 동료가 있다.	.670	
내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와 줄 동료가 있다.	.575	
나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.		.853
나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 가까이 도움을 주려고 한다.		.809
나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다.		.720
나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.		.607
합계	3.751	2.849
% 분산	34.096	25.904
% 누적	34.096	59.999
Cronbach's $\alpha$	.869	.811

#### 4.2.2 심리적 안녕감의 요인분석 및 신뢰도 분석

심리적 안녕감은 척도 순화 과정을 통하여 환경에 대한 통제력 문항의 10~12번 ‘나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.’, ‘매일의 생활에서 내가 해야 할 책임 들을 잘 해내고 있다.’, ‘나는 내 생활방식이 마음에 든다.’, 삶의 목적 문항의 14번 ‘내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 알고 있다.’, 개인적 성장 문항의 16번 ‘나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.’가 제거되었다.

최종적으로 분석한 결과, 심리적 안녕감의 전체 분산 설명력이 59.077%를 설명하고 있다. 그리고 KMO 표준 적합도는 .864로 나타났으며, Bartlett 구형성 검정결과  $\chi^2=1309.602$ ,  $p<.001$ 로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 선행연구를 바탕으로 심리적 안녕감의 하위요인을 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장 등으로 명명하였다. 이들 요인의 신뢰도 분석결과 Cronbach's  $\alpha$ 가 자아수용성 및 자율성 .821, 긍정적인 대인관계 .708, 삶의 목적 및 개인적 성장 .766으로 나타나 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

[표 4-3] 심리적 안녕감의 요인분석 및 신뢰도

	자아수용성 및 자율성	삶의 목적 및 개인적 성장	긍정적인 대인관계
현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활방식을 시도할 생각이 없다.	.816		
살아 온 내 인생을 돌아켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	.711		
내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	.643		
많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 만족한다.	.604		
내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	.571		
내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	.570		
나는 목표를 세우는 것을 중요하게 생각한다.		.763	
나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.		.733	
지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전했다고 생각한다.		.682	
미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.		.670	
다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 자주 경험 했다.			.818
남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵지 않다.			.725
나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 있다.			.619
합계	2.896	2.776	2.008
% 분산	22.278	21.354	15.445
% 누적	22.278	43.632	59.077
Cronbach's $\alpha$	.821	.766	.708



#### 4.2.3 우울감의 요인 분석 및 신뢰도 분석

우울감의 전체 분산 설명력은 52.826%를 설명하고 있다. 그리고 KMO 표준 적합도는 .948로 나타났으며, Bartlett 구형성 검정결과  $\chi^2=3727.539$ ,  $p<.001$ 로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 Cronbach's  $\alpha$ 가 .950으로 나타나 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.



[표 4-4] 우울감의 요인분석 및 신뢰도

	요인 적재값
마음이 슬펐다.	.844
중요한 일에 집중할 수가 없었다.	.817
나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다.	.816
상당히 우울했다.	.813
도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	.810
나 자신이 싫었다.	.803
울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.	.790
무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	.785
내가 나쁜 사람처럼 느껴졌다.	.782
안절부절 못했다.	.759
죽었으면 하고 바랬다.	.721
일상 활동에 대한 흥미를 잃었다.	.693
잠들기가 많이 힘들었다.	.669
내 움직임이 너무 둔해진 것처럼 느껴졌다.	.661
식욕이 없었다.	.653
자해하고 싶었다.	.648
잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	.635
평소보다 훨씬 더 많이 잤다.	.631
노력하지 않았는데, 몸무게가 많이 줄었다.	.579
항상 피곤했다.	.512
합계	10.565
% 분산	52.826
% 누적	52.826
Cronbach's $\alpha$	.950

### 4.3 상관관계 분석

본 논문에서는 사회적지지와 심리적 안녕감 및 우울감 간의 영향관계를 검증하기 위하여 각 변수들에 대한 상관분석을 실시하였다.

사회적지지의 가족지지는 동일 변수의 친구 및 동료지지( $r=.629, p<.01$ )와 양의 상관관계가 존재하였으며, 또한 심리적 안녕감의 자아수용성 및 자율성( $r=.390, p<.01$ ), 긍정적인 대인관계( $r=.442, p<.01$ ), 삶의 목적 및 개인적 성장( $r=.442, p<.01$ )과 양의 상관관계가 존재하였다. 그리고 우울감( $r=-.378, p<.01$ )과는 음의 상관관계가 존재하였다.

사회적지지의 친구 및 동료지지는 심리적 안녕감의 자아수용성 및 자율성( $r=.437, p<.01$ ), 긍정적인 대인관계( $r=.688, p<.01$ ), 삶의 목적 및 개인적 성장( $r=.486, p<.01$ )과 양의 상관관계가 존재하였다. 그리고 우울감( $r=-.403, p<.01$ )과는 음의 상관관계가 존재하였다.

심리적 안녕감의 자아수용성 및 자율성은 동일변수의 긍정적인 대인관계( $r=.547, p<.01$ ), 삶의 목적 및 개인적 성장( $r=.552, p<.01$ )과 양의 상관관계가 존재하였다. 그리고 우울감( $r=-.244, p<.01$ )과는 음의 상관관계가 존재하였다. 또한 심리적 안녕감의 긍정적인 대인관계는 동일변수의 삶의 목적 및 성장( $r=.502, p<.01$ )과 양의 상관관계가 존재하였다. 그리고 우울감( $r=-.286, p<.01$ )과는 음의 상관관계가 존재하였으며, 심리적 안녕감의 삶의 목적 및 개인적 성장은 우울감( $r=-.256, p<.01$ )과 음의 상관관계가 존재하였다.

[표 4-5] 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감 간의 상관분석

		사회적지지		심리적 안녕감			우울감
		1	2	3	4	5	
사회적 지지	1	1					
	2	.629**	1				
심리적 안녕감	3	.390**	.437**	1			
	4	.442**	.688**	.547**	1		
	5	.439**	.486**	.552**	.502**	1	
우울감		-.378**	-.403**	-.244**	-.286**	-.256	1
평균		3.82	3.77	3.20	3.49	3.67	1.87
표준편차		.793	.686	.739	.811	.716	.815

1: 가족지지, 2: 친구 및 동료지지, 3: 자아수용성 및 자율성, 4: 긍정적인 대인관계, 5: 삶의 목적 및 개인적 성장

\*\*; $p<.01$

#### 4.4 인구통계학적 특성에 따른 변수들의 차이 분석

인구통계학적 특성에 따라서 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 알아보기 위하여 t 검정(t-test)과 일원배치 분산분석(Oneway ANOVA)을 실시하였다.

##### 4.4.1 성별

성별에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-6]과 같다. 검정 결과 성별은 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하지 않았다.

[표 4-6] 성별에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	<i>t</i>	<i>p</i>
사회적지지	남성	105	3.65	.671	-2.093	.996
	여성	293	3.84	.647		
심리적 안녕감	남성	105	3.42	.640	.207	.831
	여성	293	3.41	.625		
우울감	남성	105	2.13	.874	3.073	.281
	여성	293	1.78	.777		

M: Mean, SD: Standard Deviation

##### 4.4.2 연령

연령에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-7]과 같다. 검정 결과 연령은 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하지 않았다.

[표 4-7] 연령에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적지지	20대	144	3.83	.692	.273	.845
	30대	178	3.76	.629		
	40대	51	3.75	.687		
	50대 이상	25	3.86	.600		
심리적 안녕감	20대	144	3.37	.622	.399	.753
	30대	178	3.44	.648		
	40대	51	3.39	.586		
	50대 이상	25	3.51	.645		
우울감	20대	144	1.92	.832	.992	.397
	30대	178	1.89	.775		
	40대	51	1.66	.811		
	50대 이상	25	1.90	.993		

M: Mean, SD: Standard Deviation

#### 4.4.3 결혼 여부

결혼여부에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-8]과 같다. 검정 결과 결혼여부는 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하지 않았다.

[표 4-8] 결혼 여부에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	<i>t</i>	<i>p</i>
사회적지지	미혼	270	3.65	.671	.219	.515
	기혼	128	3.84	.647		
심리적 안녕감	미혼	270	3.42	.640	-.962	.459
	기혼	128	3.41	.625		
우울감	미혼	270	2.13	.874	-.299	.072
	기혼	128	1.78	.777		

M: Mean, SD: Standard Deviation

#### 4.4.4 최종학력

최종학력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-9]와 같다. 검정 결과 최종학력은 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하지 않았다.

[표 4-9] 최종학력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적 지지	고졸이하	63	3.78	.613	1.784	.150
	2년제 대학교 재학/졸업	185	3.85	.671		
	4년제 대학교 재학/수료	121	3.66	.669		
	대학원 재학/수료/졸업	29	3.98	.543		
심리적 안녕감	고졸이하	63	3.33	.536	2.406	.068
	2년제 대학교 재학/졸업	185	3.42	.680		
	4년제 대학교 재학/수료	121	3.36	.595		
	대학원 재학/수료/졸업	29	3.79	.474		
우울감	고졸이하	63	1.79	.761	1.200	.310
	2년제 대학교 재학/졸업	185	1.81	.769		
	4년제 대학교 재학/수료	121	1.95	.817		
	대학원 재학/수료/졸업	29	2.13	1.225		

M: Mean, SD: Standard Deviation

#### 4.4.5 경력

경력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감 그리고 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-10]과 같다. 검정 결과 경력은 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하지 않았다.



[표 4-10] 경력에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적 지지	1년 미만	52	3.85	.792	.835	.504
	1년~3년 미만	92	3.71	.606		
	3년~5년 미만	84	3.71	.523		
	5년~7년 미만	65	3.80	.722		
	7년 이상	105	3.88	.682		
심리적 안녕감	1년 미만	52	3.34	.587	.424	.792
	1년~3년 미만	92	3.42	.616		
	3년~5년 미만	84	3.39	.539		
	5년~7년 미만	65	3.36	.751		
	7년 이상	105	3.48	.647		
우울감	1년 미만	52	2.10	.804	2.083	.083
	1년~3년 미만	92	1.88	.816		
	3년~5년 미만	84	1.94	.784		
	5년~7년 미만	65	1.90	.918		
	7년 이상	105	1.66	.750		

M: Mean, SD: Standard Deviation

#### 4.4.6 월 평균 소득

월 평균 소득 분포에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-11]과 같다. 검정 결과 월 평균 소득은 각 변수들과 통계적으로 유의미한 차이가 존재하였다.

먼저 사회적지지는 월 평균 소득이 300만원 이상~400만원 미만을 받는 종사자가 200만원 이상~300만원 미만을 받는 종사자에 비해 사회적지지 즉 가족지지와 친구 및 동료의 지지를 높게 인식하는 것으로 나타났다( $F=4.041$ ,  $p<.01$ ). 또한 월 평균 소득이 400만원 이상을 받는 종사자가 다른 종사자들에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타났다( $F=3.944$ ,  $p<.01$ ).

우울감은 월 평균 소득이 100만원 미만을 받는 종사자가 다른 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다( $F=4.811$ ,  $p<.01$ ).

본 연구결과는 월 평균 소득 분포에 따른 각 변수들과 유의미한 차이가 존재 하였으나 성별, 연령, 결혼여부, 경력, 최종학력은 각 변수들과 유의미한 차이가 존재하지 않았다. 월 소득이 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타났으며 소득이 낮을수록 우울감이 높아지는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 정은희(2015)의 한국사회 우울과 소득의 종단적 상호관계의 연구에서 소득이 낮을수록 우울증상의 감소속도가 느려지고, 반대로 소득수준이 높을수록 우울증상의 감소속도는 더 빨라진다는 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과이다.

[표 4-11] 월 평균 소득에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적 지지	100만원 미만	14	3.75ab	.833	4.041**	.003
	100~200만원 미만	128	3.87ab	.626		
	200~300만원 미만	142	3.59a	.614		
	300~400만원 미만	70	3.98b	.530		
	400만원 이상	44	3.90ab	.858		
심리적 안녕감	100만원 미만	14	3.40a	.598	3.944**	.004
	100~200만원 미만	128	3.38a	.631		
	200~300만원 미만	142	3.28a	.511		
	300~400만원 미만	70	3.51ab	.640		
	400만원 이상	44	3.76b	.811		
우울감	100만원 미만	14	2.64b	1.112	4.811**	.001
	100~200만원 미만	128	1.91a	.801		
	200~300만원 미만	142	1.95a	.800		
	300~400만원 미만	70	1.70a	.762		
	400만원 이상	44	1.50a	.671		

M: Mean, SD: Standard Deviation

\*\*: $p < .01$

#### 4.4.7 근무형태

근무하고 있는 미용실의 형태에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-12]와 같다. 검정 결과 미용실의 형태는 사회적지지와 심리적 안녕감에서 통계적으로 유의미한 차이가 존재하였다.

프랜차이즈 형태의 미용실에서 근무하는 종사자의 사회적지지에 대한 지각 정도( $F=4.216$ ,  $p<.05$ )와 심리적 안녕감( $F=5.589$ ,  $p<.01$ )은 다른 형태의 미용실에 근무하는 종사자에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

이러한 결과는 이기영(2015)의 프랜차이즈 미용실 내부마케팅이 직무만족도에 관한 연구에서 미용실의 보상시스템, 커뮤니케이션, 교육지원, 권한위임이 높아지면 직무만족도가 상승하는 것으로 나타났는데, 이와 같은 체계적인 근무환경은 다른 형태의 미용실에서 근무하는 종사자들에 비해 만족감이 큰 것이라 사료되며, 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.

[표 4-12] 근무 형태에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적 지지	개인 미용실	149	3.65a	.627	4.216*	.016
	프랜차이즈 미용실	224	3.89b	.652		
	기타	25	3.76a	.777		
심리적 안녕감	개인 미용실	149	3.26a	.616	5.589**	.004
	프랜차이즈 미용실	224	3.52b	.607		
	기타	25	3.34a	.733		
우울감	개인 미용실	149	1.87	.817	2.140	.120
	프랜차이즈 미용실	224	1.83	.781		
	기타	25	2.28	1.062		

M: Mean, SD: Standard Deviation

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

#### 4.4.8 직책

근무하고 있는 미용실내에서의 직책에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울의 차이가 존재하는지를 검정한 결과는 [표 4-13]과 같다.

검정 결과, 미용실내에서의 직책은 우울감에서 통계적으로 유의미한 차이가 존재하였다. 매니저 직책을 수행하고 있는 종사자가 원장(대표) 직책을 맡고 있는 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다( $F=2.455$ ,  $p < .05$ ), 구체적인 우울감의 순서로는 원장(대표)이 가장 낮게 나타났으며 디자이너, 스탭, 중간관리자(점장, 부점장 등), 매니저 순으로 우울감이 높게 나타났다.

이러한 결과는 안현성(2005)의 패션 샵매니저의 직무만족도와 직무스트레스에 관한 연구에서 샵매니저의 직무와 관련하여 높게 나타나는 스트레스

요인으로 직무상 발전적 기회가 없고, 고객에게 일방적인 서비스를 강요받으며, 과도한 매출 설정으로 본사와의 갈등, 적절한 정보나 본사의 업무협조 없이 역할요구를 받는 것으로 나타나 종업원들의 관리와 고객 응대 등 여러 가지 일을 맡아서 하는 매니저의 업무특성이 부정적인 요소로 작용하여 높은 우울감을 가지게 되는 것으로 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.



[표 4-13] 직책에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감

		N	M	S.D	F	p
사회적 지지	스텝(인턴)	121	3.79	.725	.687	.601
	매니저	36	3.60	.489		
	디자이너	153	3.84	.634		
	중간관리자 (점장, 부점장 등)	37	3.74	.562		
	원장(대표)	51	3.79	.713		
심리적 안녕감	스텝(인턴)	121	3.38	.605	.935	.444
	매니저	36	3.25	.537		
	디자이너	153	3.46	.620		
	중간관리자 (점장, 부점장 등)	37	3.54	.581		
	원장(대표)	51	3.36	.770		
우울감	스텝(인턴)	121	1.87	.706	2.455*	.046
	매니저	36	2.22	.900		
	디자이너	153	1.80	.825		
	중간관리자 (점장, 부점장 등)	37	2.15	.975		
	원장(대표)	51	1.68	.802		

M: Mean, SD: Standard Deviation

\*:  $p < .05$

## 4.5 가설의 검증

헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감과 우울감 간의 영향 관계를 회귀분석(Regression Analysis)을 통해 검증하고자 한다.

### 4.5.1 직접효과

#### 4.5.1.1 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향

헤어미용종사자의 사회적지지를 독립변수로 하고, 심리적 안녕감을 종속변수로 하여 회귀분석을 실시하였다.

회귀모형을 분석하면 사회적지지의 회귀모형은  $F=175.298(p<.000)$ , Durbin-Watson 값은 1.888으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다. 또한 종속변수인 심리적 안녕감을 38.9% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 사회적지지는 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .625, p<.001$ ). 따라서 가설 1은 채택되었다.

본 연구결과는 김혁주(2016)의 사회적지지와 청소년의 심리적 안녕감에 관한 연구에서 사회적지지가 청소년의 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치는 주요 요인이라는 연구결과와 일치하는 결과이다.



[표 4-14] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	1.148	.174		8.143***	.000
사회적지지	.597	.045	.625	26.148***	.000
$F=175.298(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.888, <i>adj. R</i> <sup>2</sup> =.389					

종속변수 : 심리적 안녕감

\*\*\*:  $p<.001$

사회적지지와 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장 간의 영향관계를 분석하면, 먼저 사회적지지와 자아수용성 및 자율성의 회귀모형은  $F=73.674(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.982로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 자아수용성 및 자율성을 21.0% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 사회적지지는 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .461$ ,  $p<.001$ ). 따라서 가설 1-1은 채택되었다.

[표 4-15] 사회적지지가 자아수용성 및 자율성에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	1.238	.233		5.324***	.000
사회적지지	.518	.060	.461	8.583***	.000
$F=73.674(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.982, <i>adj. R</i> <sup>2</sup> =.210					

종속변수 : 자아수용성 및 자율성

\*\*\*:  $p<.001$

사회적지지와 긍정적인 대인관계의 회귀모형은  $F=200.545(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.791로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 긍정적인 대인관계를 42.1% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 사회적지지는 심리적 안녕감의 긍정적인 대인관계에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .651, p<.001$ ). 따라서 가설 1-2는 채택되었다.

[표 4-16] 사회적지지가 긍정적인 대인관계에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	.446	.218		2.042*	.042
사회적지지	.803	.057	.651	14.161***	.000
$F=200.545(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.791, $adj. R^2=.421$					

종속변수 : 긍정적인 대인관계

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

이어서, 사회적지지와 삶의 목적 및 개인적 성장의 회귀모형은  $F=98.632(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.795로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 삶의 목적 및 개인적 성장을 26.3% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 사회적지지는 심리적 안녕감의 삶의 목적 및 개인적 성장에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .515, p<.001$ ). 따라서 가설 1-3은 채택되었다.

[표 4-17] 사회적지지가 삶의 목적 및 개인적 성장에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	1.541	.218		7.079***	.000
사회적지지	.561	.057	.515	9.931***	.000
$F=98.632(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.795, $adj. R^2=.263$					

종속변수 : 삶의 목적 및 개인적 성장

\*\*\*:  $p<.001$

헤어미용종사자의 사회적지지와 심리적 안녕감 간의 긍정적인 영향 관계를 검증하였으며, 검증된 결과를 근간으로 종속변수인 심리적 안녕감에 영향을 미치는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력 크기를 비교/분석하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

회귀모형을 분석하면, 모형 1의 회귀모형은  $F=89.990(p<.000)$ , 모형 2의 회귀모형은  $F=89.315(p<.000)$ 이며, Durbin-Watson 값은 1.916으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 또한 공차한계가 1에 가깝고, 분산확대지수(VIF : Variance inflation factor)가 10보다 작기 때문에 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다.

모형 1은 종속변수인 심리적 안녕감을 24.5%( $adj. R^2=.245$ ) 설명하고 있으며, 모형 2는 종속변수인 심리적 안녕감을 39.2%( $adj. R^2=.392$ ) 설명하고 있다. 즉 모형 2는 모형 1에 비해서 종속변수인 심리적 안녕감을 14.7% 더 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력을 평가하면, 친구 및 동료지지( $\beta = .496, p<.001$ )가 가족지지( $\beta = .186, p<.001$ )에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

[표 4-18] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향력

모형	독립 변수	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>p</i>	통계량	공선성 통계량	
		B	S.E.	$\beta$				공차	VIF
1	(상수)	1.907	.162		11.749***	.000	F=89.990(p<.001) adj. $R^2=.245$		
	가족지지	.394	.042	.498	9.486***	.000		1.000	1.000
2	(상수)	1.138	.173		6.561***	.000	F=89.315(p<.001) adj. $R^2=.392$		
	가족지지	.147	.048	.186	3.064**	.002		.604	1.656
	친구 및 동료지지	.454	.055	.496	8.180***	.000		.604	1.656

종속변수 : 심리적 안녕감

\*\*:p<.01, \*\*\*:p<.001

종속변수인 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장에 영향을 미치는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력 크기를 비교/분석하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

첫 번째 회귀모형을 분석하면, 모형 1의 회귀모형은  $F=48.991(p<.000)$ , 모형 2의 회귀모형은  $F=36.721(p<.000)$ 이며, Durbin-Watson 값은 1.984으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 또한 공차한계가 1에 가깝고, 분산확대지수(VIF : Variance inflation factor)가 10보다 작기 때문에 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다.

모형 1은 종속변수인 자아수용성 및 자율성을 14.9%(adj.  $R^2=.149$ ) 설명하고 있으며, 모형 2는 종속변수인 자아수용성 및 자율성을 20.7%(adj.  $R^2=.207$ ) 설명하고 있다. 즉 모형 2는 모형 1에 비해서 종속변수인 자아수용성 및 자율성을 5.8% 더 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및

자율성을 향상시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력을 평가하면, 친구 및 동료지지( $\beta = .316, p < .001$ )가 가족지지( $\beta = .191, p < .001$ )에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

[표 4-19] 사회적지지가 자아수용성 및 자율성에 미치는 영향력

모형	독립 변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t$	$p$	통계량	공선성 통계량	
		B	S.E.	$\beta$				공차	VIF
1	(상수)	1.814	.203		8.943***	.000	$F=48.991(p<.001)$ $adj. R^2=.149$		
	가족지지	.363	.052	.390	6.999***	.000		1.000	1.000
2	(상수)	1.236	.233		5.303***	.000	$F=36.721(p<.001)$ $adj. R^2=.207$		
	가족지지	.178	.065	.191	2.757**	.006		.604	1.656
	친구 및 동료지지	.341	.075	.316	4.570***	.000		.604	1.656

종속변수 : 자아수용성 및 자율성

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

두 번째 회귀모형을 분석하면, 모형 1의 회귀모형은  $F=66.203(p<.000)$ , 모형 2의 회귀모형은  $F=122.468(p<.000)$ 이며, Durbin-Watson 값은 1.890으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 또한 공차한계가 1에 가깝고, 분산확대지수(VIF : Variance inflation factor)가 10보다 작기 때문에 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다.

모형 1은 종속변수인 긍정적인 대인관계를 19.2%( $adj. R^2=.192$ ) 설명하고 있으며, 모형 2는 종속변수인 긍정적인 대인관계를 47.0%( $adj. R^2=.470$ ) 설명하고 있다. 즉 모형 2는 모형 1에 비해서 종속변수인 긍정적인 대인관계를 27.8% 더 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적인 대인 관계를 향상시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료 지지의 상대적 영향력을 평가하면, 오직 친구 및 동료지지( $\beta = .679$ ,  $p < .001$ )만 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

[표 4-20] 사회적지지가 긍정적인 대인관계에 미치는 영향력

모형	독립 변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t$	$p$	통계량	공선성 통계량	
		B	S.E.	$\beta$				공차	VIF
1	(상수)	1.764	.217		8.134***	.000	F=66.203( $p < .001$ ) $adj. R^2 = .192$		
	가족지지	.451	.055	.442	8.137***	.000		1.000	1.000
2	(상수)	.403	.209		2.926**	.007	F=122.468( $p < .001$ ) $adj. R^2 = .470$		
	가족지지	.014	.058	.014	.250	.802		.604	1.656
	친구 및 동료지지	.803	.067	.679	12.002***	.000		.604	1.656

종속변수 : 긍정적인 대인관계

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

세 번째 회귀모형을 분석하면, 모형 1의 회귀모형은  $F=65.331$ ( $p < .000$ ), 모형 2의 회귀모형은  $F=49.139$ ( $p < .000$ )이며, Durbin-Watson 값은 1.796으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 또한 공차한계가 1에 가깝고, 분산확대지수(VIF : Variance inflation factor)가 10보다 작기 때문에 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다.

모형 1은 종속변수인 삶의 목적 및 개인적 성장을 19.0%( $adj. R^2 = .190$ ) 설명하고 있으며, 모형 2는 종속변수인 삶의 목적 및 개인적 성장을 26.0%( $adj. R^2 = .260$ ) 설명하고 있다. 즉 모형 2는 모형 1에 비해서 삶의 목적 및 개인적 성장을 7.0% 더 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 삶의 목적 및 개인적 성장을 명확하게 할 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력을 평가하면, 친구 및 동료지지( $\beta = .346$ ,  $p < .001$ )가 가족지지( $\beta = .222$ ,  $p < .001$ )에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구결과 사회적지지의 하위요인이 심리적 안녕감의 하위요인과의 영향관계에서 가족지지보다 친구 및 동료지지에 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 헤어미용종사자들에게 가족지지보다 더 많은 시간을 함께하는 친구 및 동료지지가 더 중요하게 작용하는 것으로 사료된다.

[표 4-21] 사회적지지가 삶의 목적 및 개인적 성장에 미치는 영향력

모형	독립 변수	비표준화 계수		표준화 계수	$t$	$p$	통계량	공선성 통계량	
		B	S.E.	$\beta$				공차	VIF
1	(상수)	2.153	.192		11.223***	.000	$F=65.331(p<.001)$ $adj. R^2=.190$		
	가족지지	.397	.049	.439	8.083***	.000		1.000	1.000
2	(상수)	1.541	.218		7.057***	.000	$F=49.139(p<.001)$ $adj. R^2=.260$		
	가족지지	.200	.060	.222	3.313**	.001		.604	1.656
	친구 및 동료지지	.362	.070	.346	5.175***	.000		.604	1.656

종속변수 : 삶의 목적 및 성장

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

헤어미용종사자의 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증한 결과는 [표 4-22]에 제시하였으며, 검증된 결과는 다음과 같다.

[표 4-22] 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 검증

연구가설		지지 여부
가설 1	사회적지지는 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 1-1	사회적지지는 자아수용성 및 자율성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 1-2	사회적지지는 긍정적인 대인관계에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 1-3	사회적지지는 삶의 목적 및 개인적 성장에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택

#### 4.5.1.2 사회적지지가 우울감에 미치는 영향

헤어미용종사자의 사회적지지를 독립변수로 하고, 우울감을 종속변수로 하여 회귀분석을 실시하였다.

회귀모형을 분석하면 사회적지지의 회귀모형은  $F=63.256(p<.000)$ , Durbin-Watson 값은 1.864로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다. 또한 종속변수인 서비스 가치를 18.5% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 사회적지지는 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.434, p<.001$ ). 따라서 가설 2는 채택되었다.

이러한 결과는 이민숙(2005)의 노인의 우울과 자살에 대한 연구에서 사회적지지가 노인의 우울감과 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타난 것과, 김정곤(2017)의 실업자의 사회적지지와 우울감의 관한 연구에서 실직자의 사회적지지 우울감의 상관관계에서 부적인 결과를 도출하여 본 연구와 일치하였다.



[표 4-23] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	3.914	.260		15.035***	.000
사회적지지	-.538	.068	-.434	-7.953***	.000
$F=62.256(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.864, $adj. R^2=.185$					

종속변수 : 우울감

\*\*\*:  $p<.001$

헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감 간의 긍정적인 영향 관계를 검증하였으며, 검증된 결과를 근간으로 종속변수인 우울감에 영향을 미치는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력 크기를 비교/분석하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

회귀모형을 분석하면, 모형 1의 회귀모형은  $F=45.635(p<.000)$ , 모형 2의 회귀모형은  $F=31.549(p<.000)$ 이며, Durbin-Watson 값은 1.862으로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 또한 공차한계가 1에 가깝고, 분산확대지수(VIF : Variance inflation factor)가 10보다 작기 때문에 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다.

모형 1은 종속변수인 우울감을 14.0%( $adj. R^2=.140$ ) 설명하고 있으며, 모형 2는 종속변수인 우울감을 18.2%( $adj. R^2=.182$ ) 설명하고 있다. 즉 모형 2는 모형 1에 비해서 종속변수인 우울감을 4.2% 더 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 우울감을 감소시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력을 평가하면, 친구 및 동료지지( $\beta = -.273, p<.001$ )가 가족지지( $\beta = -.206, p<.001$ )에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구결과는 헤어미용종사자의 우울감을 감소시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력을 평가하면

친구 및 동료지지가 가족지지에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다. 최별(2018)의 사회적지지가 노숙인의 재활의지에 관한 연구에서 친구지지가 높을수록 노숙인의 우울감이 낮아지는 것으로 나타났으며, 전지영(2009)의 가사서비스 종사자의 우울과 관련된 연구에서 동료지지가 가사서비스 종사자의 우울감에 미치는 부정적인 효과를 조절하는 요인으로 나타났으나 가족지지와는 조절효과는 나타나지 않아 본 연구와 일치하였다.

[표 4-24] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향력

모형	독립 변수	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>p</i>	통계량	공선성 통계량	
		B	S.E.	$\beta$				공차	VIF
1	(상수)	3.362	.225		14.949***	.000	F=45.635(p<.001) adj. R <sup>2</sup> =.140		
	가족지지	-.389	.058	-.378	-6.755***	.000		1.000	1.000
2	(상수)	3.912	.261		14.987***	.000	F=31.549(p<.001) adj. R <sup>2</sup> =.182		
	가족지지	-.212	.072	-.206	-2.937**	.004		.604	1.656
	친구 및 동료지지	-.325	.084	-.273	-3.886***	.000		.604	1.656

종속변수 : 우울감

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

헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향을 검증한 결과는 [표 4-25]에 제시하였으며, 검증된 결과는 다음과 같다.

[표 4-25] 사회적지지가 우울감에 미치는 영향 검증

연구가설		지지 여부
가설 2	사회적지지는 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택

#### 4.5.1.3 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향

헤어미용종사자의 심리적 안녕감을 독립변수로 하고, 우울감을 종속변수로 하여 회귀분석을 실시하였다.

회귀모형을 분석하면 심리적 안녕감의 회귀모형은  $F=28.510(p<.000)$ , Durbin-Watson 값은 1.791로 2에 가깝고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없다. 따라서 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있다. 또한 종속변수인 우울감을 9.1% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.307, p<.001$ ). 따라서 가설 3은 채택되었다.

[표 4-26] 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	3.237	.260		12.472***	.000
심리적 안녕감	-.399	.075	-.307	-5.339***	.000
$F=28.510(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.791, <i>adj.</i> $R^2=.091$					

종속변수 : 우울감

\*\*\*:  $p<.001$

심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장과 우울감 간의 영향관계를 분석하면, 먼저 자아수용성 및 자율성의 회귀모형은  $F=17.256(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.716로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 우울감을 5.6% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.244, p<.001$ ). 따라서 가설 3-1은 채택되었다.

[표 4-27] 자아수용성 및 자율성이 우울감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	2.736	.213		12.853***	.000
자아수용성 및 자율성	-.269	.065	-.244	-4.154***	.000
$F=17.256(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.716, $adj. R^2=.056$					

종속변수 : 우울감

\*\*\*:  $p<.001$

그리고 긍정적인 대인관계의 회귀모형은  $F=24.278(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.814로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 우울감을 7.8% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적인 대인관계는 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.286$ ,  $p<.001$ ). 따라서 가설 3-2은 채택되었다.

[표 4-28] 긍정적인 대인관계가 우울감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	2.877	.209		13.769***	.000
긍정적인 대인관계	-.287	.058	-.286	-4.927***	.000
$F=24.278(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.814, $adj. R^2=.078$					

종속변수 : 우울감

\*\*\*:  $p<.001$

이어서 삶의 목적 및 개인적 성장의 회귀모형은  $F=19.127(p<.000)$ , Durbin-Watson은 1.802로 잔차들 간에 상관관계가 없기 때문에 회귀모형이 적합하다고 해석할 수 있고, 또한 종속변수인 우울감을 6.2% 설명하고 있다.

분석결과, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감의 하위요인인 삶의 목적 및 개인적 성장은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.256$ ,  $p < .001$ ). 따라서 가설 3-3은 채택되었다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 우울감은 감소하는 것으로 이 희은(2020)의 감사성향이 중년여성의 심리적 안녕감과 우울의 관한 연구에서 중년여성의 감사성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지고 우울감은 낮아진다는 결과와 일치하였다.

[표 4-29] 삶의 목적 및 개인적 성장이 우울감에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	$\beta$		
(상수)	2.943	.249		11.820***	.000
삶의 목적 및 개인적성장	-.291	.067	-.256	-4.373***	.000
$F=19.127(p<.001)$ , Durbin-Watson=1.802, $adj. R^2=.062$					

종속변수 : 우울감

\*\*\*:  $p < .001$

헤어미용종사자의 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향을 검증한 결과는 [표 4-30]에 제시하였으며, 검증된 결과는 다음과 같다.

[표 4-30] 심리적 안녕감이 우울감에 미치는 영향 검증

연구가설		지지 여부
가설 3	심리적 안녕감은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 3-1	자아수용성 및 자율성은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 3-2	긍정적인 대인관계는 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 3-3	삶의 목적 및 개인적 성장은 우울감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택

#### 4.5.2 간접효과

헤어미용종사자의 사회적지지와 우울의 관계에서 심리적 안녕감이 매개 효과가 있는지를 살펴보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 어떤 변인이 매개변인이 되기 위해서는 다음의 조건이 충족되어야 한다.

첫째, 회귀방정식에서 독립변인은 가정된 매개변인과 유의한 영향을 미쳐야 한다.

둘째, 독립변인은 종속변인과 유의한 영향을 미쳐야 한다.

셋째, 매개변인이 회귀방정식에서 종속변인의 분산을 설명할 수 있어야 하며, 회귀분석에서 매개변인을 추가할 때 예측변인의  $\beta$  계수가 유의미 수준에서 무의미 수준으로 떨어지는 경우에는 완전매개(full mediating),  $\beta$  계수가 감소하기는 하나 무의미 수준으로 떨어지지 않을 때는 부분 매개(partial mediating) 관계가 성립된다고 본다(송지준, 2013).

##### 4.5.2.1 사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과

헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감 간의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과를 검증하기 위해 3단계의 회귀분석을 실시하였다 그 결과 1단계에

서는 사회적지지가 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미치고( $\beta = .625, p < .001$ ), 2단계에서는 사회적지지가 우울감에 부(-)의 영향을 미치고 있다( $\beta = -.434, p < .001$ ). 매개효과를 검증하기 위한 3단계에서는 독립변인 사회적지지( $\beta = -.396, p < .001$ ), 매개변인 심리적 안녕감( $\beta = -.210, p < .001$ )은 통계적으로 유의한 값을 나타내고 있다.

유의 수준을 가늠할 수 있는  $p$ 값은 1, 2, 3단계에서 모두 유의미한 결과를 보여주고 있다. 또한 2단계에서의 독립변인 사회적지지의 회귀계수 값( $\beta = -.434, p < .001$ )이 3단계에서의 독립변인 사회적지지의 회귀계수 값( $\beta = -.396, p < .001$ )보다 높게 나타났다. 따라서 헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감은 부분매개효과가 있다고 할 수 있다. 따라서 가설 4는 채택되었다. 즉 헤어미용종사자가 가족과 친구 및 동료지지 등 사회적지지를 높게 지각하게 되면 심리적인 안녕감이 향상되고, 이를 바탕으로 우울감이 해소될 수 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 조한익(2011)의 초등학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 사회적지지, 희망, 우울증에 관한 연구에서 친구, 부모, 교사로부터 받는 사회적지지는 학생 자신에게 안정감과 편안함을 주어 학생자신이 목표를 세우고 이를 추진해 나가며 목표도달을 통해서 심리적 안녕감을 갖는다 하였고, 사회적지지는 학생들의 우울증을 낮춰주는 효과가 있다 하여 학교생활을 정상적으로 유지해 나가기 위해서는 친구, 교사, 부모의 사회적지지가 필요하다는 결과를 도출하였다. 이는 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.

[표 4-31] 사회적지지가 심리적 안녕감을 매개로 우울감에 미치는 영향

단계	독립변인	종속변인	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
			B	S.E	$\beta$			
1단계	사회적 지지	→ 심리적 안녕감	.597	.045	.625	6.612***	.000	.389
2단계	사회적 지지	→ 우울감	-.538	.068	-.434	-7.953***	.000	.185
3단계	사회적 지지	→ 우울감	-.491	.087	-.396	-5.671***	.000	.184
	심리적 안녕감		-.374	.079	-.210	-4.852**	.000	

B: 비표준화 계수, S.E: 표준오차,  $\beta$ : 표준화 계수

\*\*\*:  $p < .001$

헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감 간의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과를 검증한 결과는 [표 4-32]에 제시하였으며, 검증된 결과는 다음과 같다.

[표 4-32] 심리적 안녕감의 매개효과

연구가설		지지 여부
가설 4	사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감은 매개효과가 있을 것이다.	채택



## V. 결론 및 제언

### 5.1 연구결론

본 연구는 헤어미용종사자가 친구, 동료, 가족의 지각 된 지지를 통해 대인관계에 있어서 심리적 안정과 긍정적인 태도를 가지고 업무에 종사함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방안을 제시하고 학문적 자료를 제공하는데 그 목적이 있으며 연구 결과의 요약은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지, 심리적 안녕감, 우울감에 차이 분석결과 성별, 연령, 결혼여부, 경력, 최종학력은 각 변수들과 유의미한 차이가 존재하지 않았지만, 월 평균 소득, 근무 형태, 직책은 유의미한 차이가 존재하였다. 월 평균 소득이 300만원 이상~400만원 미만을 받는 종사자가 200만원 이상~300만원 미만을 받는 종사자에 비해 사회적지지를 높게 인식하는 것으로 나타났다. 또한 월 평균 소득이 400만원 이상을 받는 종사자가 다른 종사자들에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 우울감은 월 평균 소득 100만원 미만을 받는 종사자가 다른 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다. 프랜차이즈 형태의 미용실에서 근무하는 종사자의 사회적지지에 대한 지각 정도와 심리적 안녕감은 다른 형태의 미용실에 근무하는 종사자에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 매니저 직책을 수행하고 있는 종사자가 원장(대표) 직책을 맡고 있는 종사자에 비해 상대적으로 높은 우울감을 가지고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향으로 헤어미용종사자의 사회적지지는 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적지지와 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장 간의 영향관계에서 모두 정(+)의 영향을 미치는 것

으로 나타났다.

셋째, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력에서 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다. 또한 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성과 개인적 성장의 상대적 영향력을 평가하면, 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났으며, 긍정적인 대인관계와의 상대적 영향력에선 오직 친구 및 동료지지만 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

넷째, 헤어미용종사자의 사회적지지는 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 헤어미용종사자의 우울감을 감소시킬 수 있는 사회적지지의 하위요인인 가족지지와 친구 및 동료지지의 상대적 영향력에서 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해서 큰 영향력을 보이는 것으로 나타났다.

다섯째, 헤어미용종사자의 심리적 안녕감은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용성 및 자율성, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장은 우울감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 헤어미용종사자의 사회적지지와 우울감 간의 관계에서 심리적 안녕감은 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 제시하였다.

첫째, 헤어미용종사자의 사회적지지와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적지지가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 헤어미용종사자에게 사회적지지는 필요한 것으로 나타났다. 또한 종사자의 심리적 안녕감을 향상시키고 우울감을 감소시킬 수 있는 요인으로 친구 및 동료지지가 가족지지에 비해 더 큰 영향력이 있는 것으로 나타나 헤어미용종사자에게 친구 및 동료지지가 큰 힘이 된다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과를 토대로 친구 및 동료지지의 지각을 위한 방안으로 어렵고 힘든 일이 있을 경우 친구 및 동료에게 도움을 요청하고, 친구 및 동료들 간에 주기적인 모임을 추

진하여 서로간의 감정을 교류하고 다채로운 주제로 소통하며, 이러한 교류는 친구 및 동료의 지지를 지각하여 업무로 생긴 부정적인 감정에 긍정적인 태도를 취할 수 있을 것이라 사료된다.

둘째, 심리적 안녕감과 우울감의 관계에서 심리적 안녕감이 높을수록 우울감은 낮아진다는 연구결과가 나타났다. 이러한 결과를 토대로 심리적 안녕감을 높이고 우울감을 낮추는 방안으로 감정일기를 제안한다. 헤어미용종사자는 고객을 상대하는 직업으로 자신의 감정을 자제하며 일을 하게 되는 과정에서 종사자의 감정을 제대로 인식하지 못하게 되는 상황에 놓이게 되는데 이럴 경우 종사자들은 우울감을 느끼게 되어도 그 우울감이 정확하게 어디서 오는지 인식하지 못하고 힘들어 하게 된다.

정신건강의학과 전문의 상담에서는 많은 사람들이 부정적인 감정을 회피하려 하는데 이러한 상황이 불안과 우울을 일으킨다 하였고 불안을 해소하고 우울감을 해소하는 방안으로 감정일기를 제안한다고 한다. 우울감을 느낄 때 우울감이라는 감정 하나로 느끼는 것이 아닌 객관적으로 감정을 정확하게 인식하는 과정을 통해 우울감을 낮추고 내가 어떤 것에 화가 났고, 어떤 것을 했을 때 즐거웠으며, 어떤 것을 경험했을 때 슬펐는지 등 있는 그대로의 자신을 바라본다면 헤어미용종사자의 삶에서 느끼는 행복과 만족감은 커질 것이라 사료된다.

## 5.2 한계점 및 제언

본 연구는 헤어미용종사자들을 대상으로 사회적지지와 우울감의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과가 나타났다는 점에서 의의가 있으며, 대인관계의 스트레스로 인한 우울감으로 힘들어하는 헤어미용종사자들에게 미용실의 인적관리 차원의 방안이 아닌 헤어미용종사자 개인의 행복에 관한 방안을 제시한 연구라는 점에 의의가 있다. 하지만 연구 과정을 통해 느낀 후속 연구를 위한 한계점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 심리적 안녕감의 척도는 본래 54문항이었으나 18문항으로 간편화한 척도를 사용하였다. 후속 연구에서는 본래 54문항의 척도를 사용하면 보다 정확한 결과의 연구가 나올 것이라고 사료된다.

둘째, 조사대상으로 서울, 경기지역에 위치한 헤어미용산업의 종사자들을 대상으로 사용하였으나, 420부라는 표본 수에 대한 결과는 서울, 경기지역에 위치한 전체 헤어미용종사자들을 일반화시키는 것에 대한 한계가 있다. 후속 연구에서는 조금 더 지역을 세분화 시켜서 조사대상을 선정한다면 조금 더 구체적인 연구가 될 것이라 사료된다.

셋째, 연구결과 헤어미용종사자에게 가족보다 친구 및 동료의 영향력이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 헤어미용종사자의 친구 및 동료와 관련된 후속 연구로 대형 프랜차이즈 브랜드들이 스텝 교육 및 직원 워크숍 등에 적용할 수 있는 연구로 이어 진행되길 기대한다.

넷째, K-Beauty의 성장과 함께 헤어미용종사자의 위상이 상향된 지금, 헤어미용종사자의 행복에 관한 연구 또한 필요하다고 사료된다. 후속 연구에서는 다양한 변수와의 연구를 통해 행복에 대한 여러 방안을 제시해주기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

### 1. 국내문헌

- 강금이 (2021). “미용학과 유학생의 사회적지지와 대학몰입의 관계에서 자아 존중감의 매개효과”, 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 강혜림 (2017). “보육교사의 심리적 안녕감 향상을 위한 마음챙김명상 기반 무용/동작치료 프로그램 개발 및 검증”, 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 곽기숙 (2014). “헤어 미용업 종사자의 직무만족요인과 직업만족도 및 이직 의도와와의 상관관계”, 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문.
- 교육과학기술부 (2011). 고등학교 가사 실업 계열 전문교과 교육과정.
- 권경미 (2016). “전문대학생의 긍정심리자본과 사회적지지가 진로성숙도에 미치는 영향”, 숭실대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만 (2003). “현대이상심리학”, 학지사출판사.
- 권혜진 (2020). “가족건강성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 적극적 스트레스 대처와 회복탄력성의 매개효과”, 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 권혜진, 신효정 (2021). 20~30대의 가족건강성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 적극적 스트레스 대처와 회복탄력성의 순차적 매개효과. 『한국가족복지학』 63(3), 4-37.
- 김광희 (2020). “헤어미용사에 대한 사회적 인식 비교”, 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 김나연 (2016). “노인요양시설 종사자의 직무스트레스, 사회적지지가 직무만족에 미치는 영향”, 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 김나현 (2022). “청소년이 지각하는 부모양육태도, 우울, 그릿, 학업무기력의 구조적 관계 : 성별에 따른 다집단분석”, 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김남경 (2019). “초등학생의 직업가치관과 사회적 지지, 부모의 양육태도 및 자

- 기효능감의 관계”, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김도연 (2011). “고등학생이 지각한 사회적지지와 자기효능감이 진로성숙도에 미치는 영향”, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김동곤 (2019). “미용서비스 조직문화와 사회적 지지 및 진로적응성의 관계에서 자기효능감의 매개효과”, 서경대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김 령 (2022). “미용종사자의 심리적 안녕감과 서비스품질이 조직몰입과 직무성과에 미치는 영향”, 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석. 『한국가족복지학』 15(2), 19-39.
- 김명숙 (1995). 아동의 사회적지지 척도의 개발. 『대한가정학회』 33(4), 37-47.
- 김미정 (2021). “물질주의 가치관이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 결혼여부에 따른 기본심리욕구의 조절된 매개효과”, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김상준 (2013). “감정노동이 직무만족 및 조직몰입에 미치는 영향에 관한연구”, 용인대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 김서현 (2018). “학습된 무기력이 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문.
- 김숨이 (2017). “유아교사의 성인애착과 심리적 안녕감이 교사효능감에 미치는 영향”, 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수지 (2010). “가족상담자의 상담관련 전문성이 부부관계와 가족의 심리적 건강에 미치는 영향”, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수진 (2009). “한부모가족 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인 연구”, 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순옥 (2021). “노인요양시설 요양보호사의 사회적 지지가 이직의도에 미치는 영향”, 한성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김연수 (2005). “정신장애인 보호제공 가족원의 돌봄 경험 평가와 심리적 안녕감에 관한 연구”, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영미 (2000). “청소년의 또래관계에 영향을 주는 변인”, 군산대학교 대학원 석사학위논문.

- 김우진, 김정만 (2011). 호텔기업 종사원의 동료후원인식과 자기효능감 및 직업불안정성이 팀과 조직에 대한 몰입과 이탈 의도에 미치는 영향에 관한 구조모형분석. 『관광레저연구』 23(1), 237-256.
- 김은숙 (2019). “미용종사자의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로”, 동덕여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김정곤 (2017). “실업자의 사회적 지지와 우울감 간에 자아존중감의 매개적 역할”, 동아대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김춘일 (2012). “미용사의 직무 및 사회심리적 스트레스와 삶의 질과의 관련성”, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혁주 (2016). “사회적 지지가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 대한신경정신의학회 (2005). “신경정신의학(제2판)”, 중앙문화사.
- 민미희, 이순형, 이옥경 (2005). 부모의 이혼여부 및 아동의 연령에 따른 아동의 사회적지지 지각과 내면화 문제. 『Family and Environment Research』 43(11), 109-125.
- 민자옥 (2019). “애완동물 미용사의 전문 직업성과 사회적 지지가 직무 스트레스에 미치는 영향”, 원광대학교 보건·보완의학대학원 석사학위논문.
- 박계희 (2019). “미용사의 부정적 평가에 대한 두려움과 고객 불평행동 및 직무스트레스에서 인지적 정서조절전략의 매개효과”, 서경대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 박상돈 (2010). “쉽게 읽는 사랑의 행복 심리학 이야기”, 솔로몬출판사.
- 박상목 (2016). “중소기업 근로자의 사회적 지지가 이직의도에 미치는 영향”, 호남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박서윤 (2015). “헤어미용종사자의 사회보험제도에 관한 인식 차이 연구”, 광주여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은성 (2010). 교사의 사회적지지에 대한 근원 탐색. 『初等教育學研究』 17(1), 65-82.



- 서미선 (2021). “보육교사의 감정노동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 이직의도의 매개효과”, 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 설기문 (2001). NLP와 마음 다스리기. 『제15회 한국정신과학 추계학술대회 논문집』 15, 122-134.
- 손주희 (2000). “미용사의 직무스트레스와 대처방법에 관한 연구 : 서울 소재 프랜차이즈 미용실을 중심으로”, 동덕여자대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 송아람 (2006). “어머니의 심리적 안녕감과 양육태도의 관계가 유아의 심리적 상태에 미치는 영향”, 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 송지준 (2013). “논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법”, 21세기출판사, p.127-128.
- 신준섭, 이영분 (1999). 사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. 『한국사회복지학』 37, 241-269.
- 안현성 (2005). “패션 샵매니저의 직무만족도와 직무스트레스에 관한 연구”, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 어은경 (2018). “보육교사의 심리적 안녕감을 위한 집단미술치료 프로그램 개발 및 적용”, 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 엄나연 (2015). “취업준비생의 취업스트레스와 우울, 심리적 안녕감 감의 관계”, 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 염은하 (2020). “보육교사의 인성과 심리적 안녕감의 관계에서 교사 효능감의 매개효과”, 칼빈대학교 대학원 박사학위논문.
- 오상엽 (2020). “미용실 현황 및 시장여건 분석”, KB금융지주 경영연구소.
- 오향심 (2013). “노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오혜진 (2011). “기본심리욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향 삶의 의미의 매개효과”, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 유나경 (2018). “미용업 근로자의 감정노동과 직무스트레스가 이직 경험에 미치는 영향”, 차의과학대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 윤소정 (2022). “긍정 정서전염과 우울의 관계”, 경북대학교 대학원 석사학



위논문.

- 윤소현 (2019). “노인의 죽음불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향과 사회활동 참여 만족도의 조절효과에 관한 연구”, 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이국권 (2016). “요양보호사의 인권침해인지 및 인권침해경험, 사회적 지지가 직무스트레스에 미치는 영향”, 한서대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이기영 (2015). “프랜차이즈 미용실 내부마케팅이 직무만족도, 서비스품질, 조직몰입에 미치는 영향”, 서경대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미자 (2020). “요양보호사의 감정노동과 직무만족간의 관계에서 감성지능과 사회적지지의 매개효과”, 순복음대학원대학교 박사학위논문.
- 이민숙 (2005). “노인의 우울과 자살에 대한 사회적 지지의 영향”, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민화 (2017). “헤어미용인의 직업전문성 및 소명의식이 직무만족도에 미치는 영향”, 대전대학교 보건의료대학원 석사학위논문.
- 이산 등 (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. 『정신신체의학』 24(1), 83-93.
- 이상조 (2016). “노인요양시설 요양보호사의 조직 내 갈등이 이직의도에 미치는 영향”, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 이성희 (2020). “대학생의 사회적 지지, 그릿, 진로결정수준, 진로탐색행동간의 구조적 관계”, 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이승금 (2017). “특수병동 간호사의 공감역량, 동료지지와 전문직 삶의 질”, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이애연 (2010). “대학태권도시범단의 참여와 스트레스, 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계”, 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 이종호, 허희영 (2012). 사회적지지 및 자기효능감이 항공사 승무원의 긍정적 정서표현에 미치는 영향. 『한국항공경영학회』 10(1), 131-147.
- 이지현 (2010). “군 병사의 요통과 우울, 군생활 적응간의 관계”, 충남대학교 대학원 석사학위논문.

- 이진영 (2015). “미용사의 온라인 미용교육 실태”, 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이훈영 (2012). “연구조사방법론”, 청람출판사, p.66.
- 이희은 (2020). “감사성향이 중년여성의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향”, 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 임영실 (2004). “청소년의 긍정적 자가지각과 주관적 안녕감 및 귀인성향 비교”, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임유리 (2020). “대학생의 사회적 지지와 진로적응성 관계에서 진로결정자기효능감의 매개효과”, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임주영 (2010). “노인의 스트레스와 불안과의 관계에 대한 위협적 상황인지와 삶의 의미의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과”, 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 장세진 등 (2005). 한국인 직무스트레스 측정도구의 개발 및 표준화. 『대한직업환경의학회지』 17(4), 297-317.
- 장연식 (2017). “독거노인의 우울, 죽음불안, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 공주대학교 대학원 박사학위논문.
- 전은정 (2009). “아동의 공감능력 및 사회적 지지와 사회적 유능성과의 관계”, 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 전지영 (2009). “가사서비스 종사자의 우울수준에 영향을 미치는 직업관련 요인 연구”, 연세대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 정은주 (2015). “항공사 승무원 취업준비생의 셀프리더십이 진로결정자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향 연구”, 경기대학교 관광전문대학원 석사학위논문.
- 정은희 (2015). “한국사회 우울과 소득의 종단적 상호관계”, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 정재갑 (2020). “사회복지 서비스를 이용하는 중년여성의 자기결정성 요인과 정서적 안정감, 행복감의 관계에서 사회적 지지의 매개효과”, 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 정정희 (2015). “중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관계 : 생산성의

- 매개효과”, 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 정주미 (2020). “다문화청소년의 사회적 위축 발달궤적에 따른 잠재계층 분류 및 부모의 방임적 양육태도와 친구지지의 영향 검증”, 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 조한익 (2011). 초등학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 사회적 지지, 희망, 우울증 및 학업성취도의 구조적 관계 분석. 『教育心理研究』 25(1), 153-174.
- 차우정 (2015). “미용사의 사회적 지지와 소진 유형에 따른 조직 유효성의 차이”, 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 최미영 (2011). “우울증 중년 여성을 위한 내성강화 프로그램 개발 및 효과”, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최 별 (2018). “사회적 지지가 노숙인의 자활의지에 미치는 영향”, 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 최월순 (2018). “중년 기혼여성의 자기효능감, 가족 스트레스, 지각된 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최진아 (1996). “아동이 지각한 사회적 지지와 적응 능력”, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 하순희 (2009). “미용사의 자아존중감이 직업만족도에 미치는 영향”, 대구한의학대학교 대학원 박사학위논문.
- 하정희 (2006). “비합리적 사고와 완벽주의의 기능”, 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 한미현 (1996). “아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각과 행동문제”, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍성휘 (2021). “군인의 직업적 특성과 배우자와의 동거여부가 우울에 미치는 영향”, 평택대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 황경미 (1998). “초등학교 아동의 친구관계와 학교적응의 관계”, 학국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 황희순 (1996). “미용학개론”, 청구문화사, p.7

## 2. 국외문헌

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16(5), p.427-453.
- Baron R. M. & Kenny D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research : conceptual, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, p.1173-1182.
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychol Rep*. 42(3), p.745-6.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism : the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 42(6), p.861-865.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Therapy : An International Quarterly*. 1, p.5-37.
- Bhagat, S., (1983). The effect of pre-emptive right amendments on shareholder wealth. *J. Financial Econ*. 12, p.289-310.
- Cobb, S. (1976). Social support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*. 38(5), p.300-314.
- Dean, A., & Lin, N. (1977). The stress-buffering role of social support : Problems and prospects for systematic investigation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 65(6), p.403-413.
- Dimond, M. (1979). Social support and adaptation to chronic illness : The case of maintenance hemodialysis. *Research in nursing&health*. 2(3), p.101-108.
- Eisenberg, L. (1986). Mindlessness and brainlessness in psychiatry. *The British Journal of Psychiatry*. 148(5), p.497-508.
- Gottlied, B(Ed.). (1981). *Social networks and social support*. Beverly Hills,

CA: Sage.

- Hamburg, D. A. (1967). A perspective on coping behavior. *Arc Gen Psychiatry*. 7(2), p.274–284.
- Hammen, C., & Brennan, P.A. (2002). Interpersonal dysfunction in depressed women : Impairments independent of depressive symptoms. *Journal of Affective Disorder*. 72(2), p.145–156.
- House, James. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, mass : Addison–wesley. 31.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1981). *Conveys Over The Life Course : Attachment Roles, Social Support*.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 43, p.207–222.
- Maier, S. F. & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness : theory and evidence. *Journal of experimental psychology : general*. 105(1), p.3.
- McDowell, I., & Newell, C. (1990). *Measuring health : A guide to rating scales and questionnaires*. New York : Oxford.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L., (2001). Peer support : A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 25(2), p.134–141.
- Newstrom, J. W., Gardner, D. G. & Pierce, J. L. (1999). A neglected supervisory role : Building self–esteem at work. *Supervision*. 60, p.9–13.
- Ray E. L., & Miller, K. I. (1994). Support, home/work stress, and burnout : “who can help?” *Journal of Applied Behavioral Science*. 30(3), p.257–373.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well–being : *Journal of personality and social psychology*. 57(6), p.1069–1081.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?, *Social Indicators Research*. 24(1), p.1–34.

Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2003). Behavior disorders of childhood.  
Prentice Hall/Pearson Education.

Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK (1988). The multidimensional scale  
of perceived social support. J Pers Assess. 52, p.30-41.

### 3. 웹사이트 외 기타자료

양재진, 양재웅 (2021.11.18.). 유튜브 양브로의 정신세계 ‘불안과 걱정으로 잠이 오지  
않을 때 불안을 다스리는 법’, <https://youtu.be/Mphf00NH2Bs>.



## 부 록

### 설 문 지

안녕하십니까? 본 설문지는 헤어미용종사자의 사회적지지가 우울감에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구자료수집을 목적으로 작성되었습니다.

귀하의 응답은 모두 귀중한 연구 자료가 될 것입니다. 한 문항이라도 빠질 경우 분석에서 제외되어 귀한 자료를 잃게 되므로 한 문항도 빠짐없이 솔직한 답변을 부탁드립니다.

설문은 총 4가지로 예상 소요시간은 10분 내외입니다. 각 문항에 정답은 없습니다. 평소 생각하고 느낀 바를 솔직하게 응답해주시면 됩니다.

본 설문지의 질문에 응답하신 내용은 익명으로 처리되며, 연구목적 이외에는 절대 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 와중에도 귀한 시간을 내어 연구에 도움을 주신 귀하의 노력에 진심으로 감사드립니다.

한성대학교 예술대학원 뷰티예술학과

헤어디자인전공 석사과정

지도교수 : 권오혁

연구자 : 이은혜

# I. 다차원적 사회지지지 척도

(Multidimensional Scale of Perceived Social Support :MSPSS)

다음은 귀하와 주변의 사람들과의 관계에 대한 내용들로 구성 되어 있습니다. 각 문항을 읽고 귀하의 생각을 가장 잘 나타내고 있는 곳에 ✓해 주시기 바랍니다.

요인	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
친구 지지	어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.	①	②	③	④	⑤
	나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤
동료 지지	나에게는 나를 진정으로 위로해줄 동료가 있다.	①	②	③	④	⑤
	내 인생에는 나의 감정을 보살펴주는 동료가 있다.	①	②	③	④	⑤
	나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 동료가 있다.	①	②	③	④	⑤
	내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와줄 동료가 있다.	①	②	③	④	⑤
가족 지지	나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다.	①	②	③	④	⑤
	나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다.	①	②	③	④	⑤
	나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤



Ⅱ. 다음 문항들은 귀하의 심리적 안녕감에 관한 내용입니다. 평소 자신의 있는 모습 그대로 해당하는 곳에 ✓해 주시기 바랍니다.

요인	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
자아 수용성	살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
긍정적인 대인관계	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵지 않다.	①	②	③	④	⑤
	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 자주 경험했다.	①	②	③	④	⑤
자율성	현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활방식을 시도할 생각이 없다.	①	②	③	④	⑤
	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
환경에 대한 통제력	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④	⑤
	나는 내 생활방식이 마음에 든다.	①	②	③	④	⑤
삶의 목적적	나는 목표를 세우는 것을 중요하게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
개인적 성장	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전했다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	①	②	③	④	⑤

### Ⅲ. 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)

아래의 내용은 사람들이 느끼거나 행동할(가능성이 있는) 방식을 열거한 것입니다.  
지난 일주일 동안 얼마나 자주 이런 식으로 느꼈는지 해당하는 곳에 ✓해 주십시오.

번호	내용	지난 일주일				2주간 거의 매일
		1일 미만	1~2일	3~4일	5~7일	
1	식욕이 없었다.	①	②	③	④	⑤
2	울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.	①	②	③	④	⑤
3	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	①	②	③	④	⑤
4	상당히 우울했다.	①	②	③	④	⑤
5	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	①	②	③	④	⑤
6	마음이 슬펐다.	①	②	③	④	⑤
7	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	①	②	③	④	⑤
8	나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 나쁜 사람처럼 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤
10	일상 행동에 대한 흥미를 잃었다.	①	②	③	④	⑤
11	평소보다 훨씬 더 많이 잤다.	①	②	③	④	⑤
12	내 움직임이 너무 둔해진 것처럼 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤
13	안절부절 못했다.	①	②	③	④	⑤
14	죽었으면 하고 바랬다.	①	②	③	④	⑤
15	자해하고 싶었다.	①	②	③	④	⑤
16	항상 피곤했다.	①	②	③	④	⑤
17	나 자신이 싫었다.	①	②	③	④	⑤
18	(살을 빼려고) 노력하지 않았는데 몸무게가 많이 줄었다.	①	②	③	④	⑤
19	잠들기가 많이 힘들었다.	①	②	③	④	⑤
20	중요한 일에 집중할 수가 없었다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 귀하의 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다. 해당하는 곳에 ✓해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대 이상

3. 귀하의 결혼여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고졸이하 ② 2년제 대학교 재학/졸업 ③ 4년제 대학교 재학/졸업  
④ 대학원 재학/수료/졸업

5. 귀하의 미용경력은 어떻게 되십니까?

- ① 1년미만 ② 1년이상~3년미만 ③ 3년이상~5년 미만 ④ 5년이상~7년미만  
⑤ 7년 이상

6. 귀하의 월 평균 수입은 어떻게 되십니까?

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

7. 귀하가 근무하는 미용실의 형태는 무엇입니까?

- ① 개인 미용실 ② 프랜차이즈 미용실 ③ 기타

8. 귀하의 직책은 무엇입니까?

- ① 스탭(인턴) ② 매니저 ③ 디자이너 ④ 중간관리자(점장, 부점장 등)  
⑤ 원장(대표)

설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드립니다.



## ABSTRACT

### The Effect of Social Support on Depression in Hair Salon Workers

– A Focus on Mediating Effect of Psychological Well-being –

Lee, Eun-Hye

Major in Hair Design

Dept. of Beauty and Arts

Graduate School of Arts

Hansung University



HANSUNG  
UNIVERSITY

Today, with Korean media's influence, a rapid growth in Korea's hair and beauty industry is causing the beauty market to be extremely saturated and competitive. This situation is accompanied by emotional and manual labor, which adds stress and fatigue to hair salon workers, with many hair salon workers suffering from depression.

So far, most of the past studies related to negative factors such as jobstress and emotional labor of hair salon workers have suggested systemic management measures and have not focused on the well-being of hair salon workers. Preliminary research for this study showed that psychological well-being and social support are crucial factors to help

with depression.

Thus, this study investigates how social support of hair salon workers positively affects depression and suggests ways to improve the quality of life utilizing psychological stability and positive attitudes in interpersonal relationships.

The survey was conducted for workers in the hair and beauty industry located in Seoul and Gyeonggi-do from March 30, 2022 to April 20, 2022; excluding the insufficient responses, 398 out of 420 responses were used for analysis. For data analysis, frequency analysis, T-test, one-way analysis of variance, reliability analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, and regression analysis were performed. The results are as following.

First, the workers with an average monthly income of 3 million – 4 million won received greater social support than those with an average income of 2 million – 3 million won. Workers with an average monthly income of at least 4 million won also showed higher psychological well-being than others. Workers with an average monthly income of less than 1 million won had greater depression than others. Workers working in franchised hair salons had a greater social support and psychological well-being than those who did not. It was also found that the workers in managerial level had higher depression than those in directing level.

Second, it was found that social support of hair salon workers had a positive effect on psychological well-being.

Third, it was found that support from friends and peers have a greater influence than support from family.

Fourth, it was found that the social support of hair salon workers and depression were negatively correlated.

Fifth, it was found that the psychological well-being of hair salon

workers and depression were negatively correlated.

Sixth, it was found that psychological well-being has a partial mediating effect in the relationship between social support and depression of hair salon workers. Based on the results of this study, the following conclusions.

First, between social support and psychological well-being of hair salon workers, social support has a positive effect on psychological well-being, indicating that social support is necessary for hair salon workers. Furthermore, as support from friends and colleagues had greater influence than that from family members, support from friends and colleagues seem to be paramount. Based on these results, we conclude that asking for help from friends and colleagues in times of difficulties and regularly communicating with friends and colleagues are great ways to benefit from their support.

Second, in the relationship between psychological well-being and depression, the worker who has higher psychological well-being gets lower depression. Based on these results, we suggest making the hair salon workers write down an emotional diary as a way to increase psychological well-being and lower depression. The hair salon workers have a job in that they treat a customer by controlling their feelings. So, the workers face a situation where they do not recognize when they keep their feelings under control. This thing makes the workers not know when they are depressed and in this case, when they feel depressed, they can not get where the depression comes from so, they are sick and tired of their job.

Many people try to avoid negative emotions in counseling with psychiatrists, but this situation leads to anxiety and depression. Following the psychiatrists, they suggest an emotional diary as a way to relieve anxiety and depression. When the hair salon workers get depressed, do

not think just about depression only. The workers need to look at themselves like what they are angry about, what they are happy about, and what they are sad about. Through these processes, the workers can know about objective emotions and it helps to cut down the depression. And also, the life of the hair salon workers will grow up with happiness and satisfaction.

With the growth of K-Beauty and the rise of the status of hair salon workers, research on the happiness of hair salon workers is essential. We hope that this study brings light on future researches and improves the quality of life of hair salon workers.

【Keywords】 Hair Salon Workers, Social Support, Psychological Well-Being, Depression