

# 실버 세대들의 심리정서지원을 위한 스타일 돌봄 프로그램 개발 및 효과성 검증 연구

이유림, 김장현  
화성의과학대학교 스타일테크학과  
e-mail:jhk22@hsmu.ac.kr

## Effectiveness Verification and Development of the Style Care Program for Psychological for Emotional Support of the Silver Generation

Yu-Rim Lee, Jang-Hyeon Kim  
Dept. of Styletech, Hwasung Medi-Science University

### 요약

본 연구는 실버세대들의 심리적 정서 지원을 위한 스타일 돌봄 프로그램을 개발해보고, 이에 대한 효과성을 검증해보는데 목적이 있다. 본 연구의 연구 방법 및 범위는 스타일 돌봄 프로그램의 개발 및 본 프로그램에 참여한 20명 대상자들의 이미지 변화에 관한 내용 분석과 함께 프로그램 만족도의 인터뷰를 통한 해석학적 질적 연구 방법을 적용하였다. 본 연구의 결과로 첫째, 스타일 돌봄 프로그램은 '이미지Up! 마인드Up!' 및 '이미지high! 마인드high!'라는 교육적 방향성을 기반으로, 메이크업, 패션, 포즈, 실습(메이크업, 헤어, 패션), 촬영을 포함한 단계별 교육 과정을 통해 개인의 이미지 변화를 지원하고 이를 실질적으로 체감할 수 있도록 설계하였다. 둘째, 스타일 돌봄 프로그램 참여 전후로 참가자들의 이미지에 대한 내용분석을 수행해본 결과, 메이크업 및 패션 스타일, 얼굴의 표정 등 이미지의 변화가 뚜렷하게 나타났음을 파악할 수 있었다. 이는 참가자들의 자신감 증진 및 긍정적인 자아 이미지 형성에 기여하였다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다. 셋째, 스타일 돌봄 프로그램에 대한 참여자들의 만족도에 대한 인터뷰 조사를 수행해본 결과, 스타일 돌봄 프로그램이 참가자들에게 자아 발견, 자존감 향상, 외모 인식 개선, 사회적 교류 강화 등 긍정적인 변화를 이끌어낸 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 스타일 돌봄 프로그램이 노년층의 삶의 질 향상과 사회적 연결성 강화에 중요한 기여를 할 수 있음을 시사하는 것으로, 본 연구의 결과가 지방 자치 단체를 포함한 다양한 노인복지기관에서 스타일 돌봄 프로그램의 적극적인 활성화를 위한 근거를 제공할 것으로 기대된다.

### 1. 서론

현재 우리사회의 인구 고령화가 급속하게 진행되면서 고령자를 위한 다양한 국가 정책이 제시되고 있다. 현재 경기도에서는 누구나 돌봄 서비스를 통해 이를 확대하고자 하는 노력을 기울이고 있다.

본 연구는 실버세대들의 심리적 정서 지원을 위한 스타일 프로그램을 개발해보고, 이에 대한 효과성을 검증해보는데 목적이 있다. 본 연구는 스타일 학문 분야에서 실버 세대들의 외적 변화를 촉진하는 교육이 자신감 향상뿐만 아니라 삶의 질과 행복감까지 개선해줄 수 있다는 중요한 의미를 제시한다는 데 의의가 있다.

### 2. 연구 방법 및 범위

본 연구를 위한 구체적인 내용 및 절차는 다음과 같다. 첫

째, 누구나 돌봄의 개념 및 스타일 돌봄 프로그램과 관련된 선행연구 고찰을 실시한다. 둘째, 실버 세대들의 심리정서 지원을 위한 스타일 돌봄 프로그램을 개발한다. 셋째, 스타일 돌봄 프로그램의 참가자들에 대한 외적 이미지 변화에 대한 분석을 수행한다. 넷째, 스타일 돌봄 프로그램의 참가자 20명을 대상으로 본 프로그램의 만족도에 대한 인터뷰 조사를 수행한다. 넷째, 앞서 진행한 이미지 내용 분석 및 인터뷰 내용 응답을 토대로 스타일돌봄 프로그램에 대한 함의점을 제시하고자 한다.

### 3. 연구 결과 및 결론

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 실버 세대들의 심리정서 지원을 위한 스타일 돌봄 프로그램은 뷰티와 패션에 기반한 이미지 증진 서비스를 제공하여 나이가 들어가도 자신을 잘 가꿀 수 있도록 지원하는 프로그램으로, 프로그램은 메이크업-패션-포즈-실습(메이

크업,헤어,패션)-촬영의 단계별 교육 과정으로 구성하였다. 본 프로그램은 크게 개인의 자존감을 향상시키기 위해 설계된 이미지 메이킹 교육 과정인 "이미지 Up! 마인드Up!", 개인의 변화와 자기 발견을 목표로 설계된 실전 코디네이션 교육 과정인 "이미지high! 마인드high!"의 2단계로 구분하였다. 본 프로그램의 세부적 교육 구성으로, 1단계에서는 "나를 변화시키는 일"을 주제로 뷰티 트렌드, 적합한 피부 관리 및 메이크업 탐색과 교육 및 "나를 돋보이게 하는 패션 이론과 포즈"를 통해 중요한 패션 이론과 자신만의 포즈를 배우는 이론과 실습을 진행하도록 구성하였다. 2단계에서는 개인별 메이크업, 헤어 스타일링, 패션 스타일링 실습 체험을 통해 "나를 변화시킨 나만의 모습 찾기"에 초점을 맞추며, "토탈 코디네이션 포즈 촬영"을 통해 완성된 스타일로 포즈 취하고 사진 촬영을 진행하여 새로운 자신을 인지할 수 있도록 구성하였다.

둘째, 스타일 돌봄 프로그램 교육 전후 실버 세대들의 이미지의 변화를 분석해본 결과, 프로그램 교육 전의 참가자들은 스타일과 헤어 관리에 대한 관심이 부족하여 전반적인 얼굴 색상이 어둡고 칙칙해 보였다. 패션의 경우, 실용적인 스타일에 치중했으며, 어두운 컬러의 의상을 선호해 전체적인 분위기가 칙칙되어 보였다. 또한, 사진 촬영 시 부자연스러운 포즈와 웃음으로 자신감이 다소 부족한 모습을 보였다. 프로그램 교육 후 참가자들의 패션 스타일링은 안정감을 주는 무채색 기반의 의상 선택과 함께 포인트 색상을 활용한 액세서리 사용으로 전체적인 스타일에 변화를 주고 있었다. 또한, 기초 메이크업에 더해 눈썹과 립 스틱 보완으로 밝고 건강한 이미지를 연출했으며, 얼굴 형태에 맞는 헤어 스타일링으로 이전의 부자연스러운 헤어 이미지를 개선하고 있었다. 이와 함께 사진 촬영에 대한 자연스러운 포즈를 통하여 자신이 추구하는 이미지를 표현할 수 있는 능력의 향상과 긍정적인 태도의 변화가 나타났다. 즉, 스타일 돌봄 프로그램이 참가자들의 스타일과 헤어, 메이크업에 대한 관심과 지식을 향상시킴으로써 참가자들의 자신감 증진과 함께 긍정적인 자아 이미지 형성에 기여하였음을 유추해 볼 수 있는 결과라고 할 수 있다. 셋째, 스타일 돌봄 프로그램 경험 후 실버 세대들의 만족도 조사는 다음과 같다. 대표적으로 스타일 돌봄 프로그램의 참여 결정에 대한 응답의 경우, 정보 전달, 사회적 연결망, 개인적 관심, 신규 경험 추구, 건강과 자아 인식의 보존이 핵심 요소로 작용함을 파악할 수 있다. 프로그램의 긍정적인 측면에 대한 응답의 경우, 메이크업과

사진 촬영 프로그램이 참가자들에게 자아 발견, 자존감 및 자신감 향상, 긍정적 자기 인식의 증진에 영향을 미쳤음을 파악할 수 있었다. 프로그램의 부정적인 측면에서 참가자들의 응답은 부정적인 측면이 아닌, 제공된 가치, 기대, 및 전반적 만족감에 집중되어 있음을 파악할 수 있었다. 이와 함께 프로그램 활동의 결과에 따른 자신의 변화에 대한 응답에서 스타일 돌봄 프로그램이 개인적, 사회적, 심리적 성장을 촉진시키며, 자아 발견, 자존감 향상, 외모 인식 개선, 그리고 사회적 교류 강화 등 다방면에서 긍정적 변화를 이끌어냄을 파악할 수 있었다. 스타일 돌봄 프로그램의 참여가 갖는 의미에 대한 응답으로, 프로그램이 참가자들의 자아 이해 증진, 자존감 및 자신감 향상, 삶의 질 개선, 그리고 사회적 상호작용의 변화 등 다양한 긍정적 성과를 제공했음을 파악할 수 있었다. 실버동기들에게 스타일 돌봄 프로그램 활동이 갖는 의미의 응답에서는 스타일 돌봄 프로그램이 실버 세대에게 자아 발견, 상호작용, 자기 표현의 장을 마련하고, 자신감과 사회적 연결을 강화하는 데 중요한 기여를 하는 것으로 나타났다. 최종적으로 스타일 돌봄 프로그램을 지속하기 위한 개선점의 응답에서 참가자들은 스타일 돌봄 프로그램의 필요성과 함께 내용 확장, 실습 및 현장 경험의 강화, 그리고 지속적 참여의 중요성을 제시하는 것으로 나타났다.

※본 연구는 2023년 경기도 사회서비스원의 작은 연구 사업의 지원을 받아 수행된 연구임.