

폐경기 중년 여성의 외모 관리와 정체성 재구성

- 중상류층 고학력 여성 중심 질적 연구 -

이윤정⁺ · 이민선 · 이고은

고려대학교 가정교육과 교수⁺ · 상명대학교 의류학과 교수 · 충북대학교 의류학과 강사

Appearance Management and Identity Reconstruction in Postmenopausal Middle-Aged Women

- A Qualitative Study Focused on Upper-Middle-Class, Highly Educated Women -

Yoon-Jung Lee⁺ · Minsun Lee · Goeun Lee

Professor, Dept. of Home Economics Education, Korea University

Professor, Dept. of Clothing and Textiles, Sangmyung University

Instructor, Dept. of Clothing and Textiles, Chungbuk National University

(received date: 2024. 12. 31, revised date: 2025. 2. 3, accepted date: 2025. 2. 9)

ABSTRACT

This study explores the lived experiences of postmenopausal women, focusing on their perceptions of aging, physical appearance changes, and related identity reconstruction processes. Erikson's psychosocial development theory and the identity process theory (IPT) were utilized to examine how physical and social changes influence identity and self-esteem during the transition from middle to later adulthood. The qualitative analysis, based on in-depth phenomenological interviews with 13 women whose ages ranged from late 50s to early 70s, highlights the complex interplay of personal, social, and cultural factors shaping their experiences. The findings reveal that physical appearance management plays a critical role in helping women navigate the challenges of aging. Aging women use appearance-related behaviors, including skincare, fashion choices, and fitness routines to maintain self-esteem, reinforce identity, and adapt to evolving social roles. Positive attitudes toward appearance changes enable women to embrace aging and integrate new identities, whereas negative perceptions often lead to reduced self-confidence and identity conflicts. Furthermore, this study shows how aging women's behaviors align with Erikson's stages of "generativity vs. stagnation" and "integrity vs. despair," progressing through identity identification, and identity adjustment, to ultimately achieve identity balance. This study contributes to the research on aging by emphasizing the importance of identity reconstruction and social role adaptation in enhancing psychological well-being among postmenopausal women. Its practical implications include developing targeted appearance-related products and counseling programs that support positive self-perceptions. This research underscores the need for holistic approaches that address the psychological, social, and cultural dimensions of aging, ultimately promoting improved quality of life for women navigating this critical life stage.

이 연구는 2024학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음.
Corresponding author: Yoon-Jung Lee, e-mail: yleche@korea.ac.kr

Key words: aging and identity theory (노화와 정체성 이론), appearance management (외모 관리), clothing behavior (의복 행동), identity process theory (정체성 과정 이론), in-depth interview (심층면접법), perception of aging (나이 들에 대한 인식), postmenopause women (폐경기 여성), psychosocial development stages (심리사회적 발달 단계)

I. 서론

폐경은 여성의 생애 주기에서 신체적, 심리적, 사회적 변화를 동반하는 중요한 전환점이다(Sathiyaseelan, et al., 2024; Shin et al., 1999). 이 시기 여성들은 외모 변화를 경험하며 자신을 재정의하고 새로운 사회적 역할과 심리적 균형을 찾아야 한다(Stotland, 2002). 특히, 폐경기 중년 여성에게 외모 변화는 단순한 신체적 변화로 그치지 않고, 의복과 같은 외적 표현을 통해 자아를 드러내고 사회적 관계를 형성하는 사회심리적 과정과 밀접하게 연관된다(Vincent et al., 2023). 복식사회심리학적 관점에서 외모 관리와 의복은 폐경기 중년 여성의 정체성 유지와 사회적 역할 수행을 돕는 중요한 도구로 작용한다.

중년 여성은 여성의 전생애 발달주기에서 삶의 전환기에 있는 중요한 시기이다. 통계청(Statistics Korea, n.d.)에 따르면 2023년 기준 여성의 기대수명은 86.4세로 2060년에는 90.3세에 이를 것으로 전망된다. 기대수명의 증가로 중년기의 기간은 이전보다 길어지며, 이로 인해 여성의 삶에 다양한 변화가 예상됨에 따라 중년 여성에 대한 사회적 관심의 중요성이 더욱 강조된다. 중년기는 인생의 자연스러운 과정인 동시에 다양한 변화가 수반되는 생애 전환기로, 여성들은 이 시기에 발달적 위기를 경험할 수 있다(Kang & Lee, 2017). 특히 중년은 생산기에서 비생산기로 전환기로 여겨지며, 이 시기에는 호르몬 감소 등 생리적 변화, 사회적 역할의 변화, 자아정체감의 변화, 그리고 다양한 건강 문제 등이 함께 나타날 수 있다. 따라서, 중년은 신체적, 정신적, 사회문화적 적응이 요구되는 중요한 발달과정이라 할 수 있다(Lee, 1997).

특히 베이비부머 세대의 대규모 고령화로 빠르게 초고령 사회로 진입하고 있는 한국 사회에서 폐경기 중년 여성의 외모 변화와 나이 들에 대한 인식을 연구하는 것은 시의적으로도 중요한 의미를 갖는다. 우리나라 여성 고령인구는 지속적으로 증가하고 있어 2024년 기준, 65세 이상 여성 인구는 전체 여성 인구의 21.5%를 차지하며, 이는 남성의 17.0%보다 높다(Statistics Korea, 2024). 이러한 고령화 추세는 향후에도 계속되어, 2050년에는 전체 인구의 40% 이상이 65세 이상이 될 것으로 전망되고 있다. 따라서 본 연구는 중년여성이 경험하는 다양한 심리적 본질과 그 의미를 심층적으로 탐구할 필요성을 제기한다. 이를 통해 여성의 정체성 재구성 과 삶의 질을 면밀히 분석함으로써, 고령화 사회에서 중년 여성이 겪는 신체적, 사회적, 심리적 변화를 이해하고, 이들의 삶을 지원하기 위한 정책적·문화적 방향성을 모색할 수 있을 것이다. 그러나 폐경기 여성의 외모 변화와 의복이 정체성 형성에 미치는 심리사회적 영향을 분석한 연구는 상대적으로 부족하다. 일부 연구는 노년기의 의복이 사회적 소외를 극복하거나 새로운 정체성을 형성하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조하였으며(Featherstone & Hepworth, 1991), 폐경기의 신체적 변화가 신체이미지에 전반적으로 부정적 영향을 미치며(Vincent et al, 2023) 폐경 후 신체이미지 불만족은 폐경 전의 수준으로 돌아간다는 연구결과(Sejourne et al., 2019)가 있으나, 중년 여성의 외모 관리 행동과 의복 선택이 정체성 유지와 재구성에 미치는 구체적인 사회심리적 과정을 다룬 연구는 드물다.

폐경기 여성에게 외모 관리와 의복은 신체적 노화와 사회적 기대 간의 간극을 조율하고 정체성

을 강화하는 데 중요한 역할을 한다. 외모 관리는 개인이 자신에 대한 긍정적인 이미지를 유지하고, 사회적 평가와 기대에 대응할 수 있도록 돕는 심리적 도구로 기능한다(Crane, 2000; Jun, 2014). 특히, 폐경기 여성들은 외모 관리를 통해 자신감을 회복하거나 새로운 정체성을 표현하며, 이러한 과정은 심리적 안정과 자아 존중감을 형성하는 데 기여할 것으로 본다. 외모 관리 및 의복 행동은 이 과정에서 중요한 매개체로, 신체적 변화와 사회적 역할 변화 속에서 개인이 자신의 정체성을 표현하고 사회적 연결을 유지하는 수단으로 작용할 수 있다(Göbel et al., 2023). 예를 들어, 외모 변화에 긍정적으로 대응하는 여성들은 의복을 통해 자신감을 표현하고, 사회적 관계에서 적극적인 역할을 수행하려는 경향을 보일 것이다. 반면, 외모 변화에 부정적으로 반응하는 여성들은 의복 선택의 폭이 좁아지고, 사회적 활동에서 소극적인 태도를 보이며 정체성 갈등을 경험할 가능성이 높다.

본 연구는 기존 복식사회심리학 연구에서 부족했던 중년 여성, 특히 폐경기 여성의 의복과 외모 관리 행동이 심리적 안정감과 정체성 형성에 미치는 영향에 대한 이론적 공백을 메우고, 의복이 중년 여성의 자아 존중감과 사회적 역할 수행을 돕는 심리적 도구로서의 기능을 구체적으로 조명하고자 하였다. 이를 통해 의복이 단순히 외모 변화를 보완하는 수단이 아니라, 정체성 형성과 심리적 안정감을 구축하는 사회문화적 도구임을 밝히고자 하였다. 이를 위하여 개인의 전 생애 발달 과정을 포괄적으로 다루는 Erikson의 심리사회적 발달 이론(1963, as cited in Munley, 1975)과 노화라는 특정한 맥락에서 신체적 변화와 정체성 형성을 구체적으로 탐구하는 정체성 과정 이론(Identity Process Theory, IPT; Whitebourne & Collins, 1998)을 통합적으로 활용하여 폐경기 여성들이 신체적 변화와 사회적 기대 속에서 정체성을 어떻게 유지하거나 재구성하는지를 탐구하고자 하였다.

본 연구는 폐경기 중년 여성들의 산 경험(lived experience)을 이해하기 위해 현상학적 심층면접을 기반으로 하는 질적 연구를 수행하였다. 심층면접은 여성들이 경험하는 외모 변화와 이에 따른 외모 관리 행동, 그리고 정체성 형성과 관련된 사회심리적 과정을 탐구하는 데 초점을 맞추었다. 질적 분석을 통해 여성들이 외모 변화를 어떻게 인식하고 수용하며, 의복을 통해 정체성을 어떻게 유지하거나 재구성하는지를 도출하였다. 현상학적 연구는 개인의 주관적 경험에 내재된 의미를 심층적으로 분석할 수 있어 본 연구의 주제와 적합한 방법이라 할 수 있다. 본 연구는 폐경기 여성들의 외모 관리와 의복이 신체적 변화와 사회적 기대 간의 갈등을 조정하고, 개인의 정체성 형성에 어떤 역할을 하는지를 심층적으로 탐구함으로써 중년 여성의 삶에 대한 긍정적인 담론을 형성하고, 의복이 개인의 사회심리적 적응과 정체성 형성에 기여하는 방식을 밝혀 실천적 시사점을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 폐경기 중년 여성의 외모 변화와 정체성 재구성

Erikson의 심리사회적 발달 이론(Erikson's Psychosocial Development Theory)과 노화와 정체성 이론(Aging and Identity Theory)은 폐경기 여성의 심리적·사회적 과업을 이해하는 데 중요한 틀을 제공한다. 두 이론은 중기 성인기와 후기 성인기의 연속성과 변화를 설명하며, 신체적 변화와 사회적 역할 전환이 정체성과 자아 통합에 미치는 영향을 탐구한다. 특히 폐경기 여성들이 외모 변화와 사회적 기대 속에서 정체성을 유지하거나 재구성하는 과정에 초점을 맞춘다.

Erikson의 심리사회적 발달 이론에 따르면, 중기 성인기는 보통 40대 중반부터 60대 초반까지의 시기를 포함하며, 생산성과 침체(Generativity vs.

Stagnation)라는 대립적 과업을 해결해야 하는 단계이다(Bradley & Marcia, 1998). 생산성을 성공적으로 이루는 개인은 다음 세대나 공동체에 기여하며 자신의 삶에 의미를 부여한다. 이는 자녀 양육, 직장 내 후배 지도, 사회적 참여와 같은 활동으로 나타날 수 있다. 반면, 생산성을 이루지 못하는 경우 침체 상태에 빠질 수 있으며, 이는 자기 중심적인 태도와 사회적 연결의 단절로 이어진다. 침체는 삶의 방향성을 잃게 만들고, 외로움과 무기력감을 초래할 수 있다. 중기 성인기의 생산성 여부는 후기 성인기에서 자아 통합을 이룰 가능성에 큰 영향을 미친다(Chen et al., 2021). 생산성을 통해 긍정적인 자기 평가를 쌓은 개인은 후기 성인기에 자신의 삶을 전체적으로 수용하며 만족감을 느낄 가능성이 높다. 반대로, 침체를 경험한 개인은 자신의 삶을 부정적으로 평가하며 절망에 빠질 위험이 크다.

후기 성인기는 일반적으로 60대 이후의 시기를 포함하며, 자아 통합과 절망(Integrity vs. Despair)이라는 심리적 과업에 직면한다. 자아 통합은 개인이 자신의 삶을 하나의 전체로 바라보고, 과거의 성공과 실패, 기쁨과 슬픔을 수용하는 상태를 말한다. 이를 통해 개인은 자신의 삶에 만족감을 느끼며 심리적 평온함을 유지한다. 반대로, 절망을 경험하는 개인은 과거를 후회하거나 자신의 삶을 무의미하다고 느끼며 심리적 고통을 겪는다. 자아 통합의 성공은 삶의 마지막 단계에서 긍정적인 정체성을 형성하며 죽음을 자연스럽게 받아들이게 한다.

노화와 정체성 이론은 Erikson의 이론을 보완하며, 신체적 노화와 사회적 기대가 정체성 형성에 미치는 영향을 탐구한다. 이 이론에 따르면, 노화는 단순히 생물학적 변화가 아니라 개인의 자아 이미지와 사회적 정체성에 영향을 미치는 복합적인 과정이다. 특히 Whitebourne and Collins(1998)이 제안한 정체성 과정 이론(Identity Process Theory, IPT)은 개인이 자신을 재정의하는 과정을 포함하

며, 신체적 변화와 사회적 역할 변화가 주요한 영향을 미친다고 하였다. 정체성 과정 이론(IPT; Sneed & Whitebourne, 2005)은 나이가 들면서 발생하는 신체적·심리적 변화에 개인이 적응하며 이를 자아 개념에 통합하는 과정을 설명하는 이론이다. 이 이론에서는 정체성을 물리적, 심리적, 사회적 영역을 포괄하는 자아의 조직적 틀로 보고, 이를 통해 경험을 해석한다고 하였다. 정체성 적응 과정은 크게 정체성 동화(identity assimilation)와 정체성 적응(identity adjustment)로 나뉘며, 정체성 동화는 나이 듦의 변화를 최소화하거나 무시하여 일관된 자아 이미지를 유지하려는 반면, 정체성 적응은 변화를 수용하고 자아 개념을 재구성하는 과정이다. 이 이론에서의 세 번째 단계는 정체성 균형(identity balance)으로 두 과정을 균형 있게 활용하는 것이 건강한 적응을 가능하게 하며, 특히 중요한 신체적·심리적 변화의 인식(예: 인지 기능 저하)에 따라 조절이 필요하다. Erikson의 중기 성인기에는 주로 동화를 통해 젊은 자아 이미지를 유지하려는 경향이 있는 반면, 후기 성인기에는 변화를 수용하며 균형을 이루는 경향이 있다(Sneed & Whitebourne, 2003). IPT는 정체성 동화가 외모와 인지 측면에서 높은 자존감을 유지하는 데 기여하지만, 지나친 동화는 상실감을 강조하여 자존감을 저하시킬 수 있음을 시사하며, 적절한 균형이 정체성의 통합과 심리적 건강에 필수적임을 강조한다.

폐경기 여성들은 중기 성인기와 후기 성인기의 전환점에 있으며, 신체적 변화와 사회적 역할 변화 속에서 정체성을 유지하거나 재구성해야 한다. 외모 관리와 같은 행동은 사회적 연결을 유지하고 자신감을 강화함으로써 생산성을 촉진하며 후기 성인기의 자아 통합을 위한 기반이 될 수 있다. 반대로, 외모 변화에 대한 부정적인 태도는 침체와 절망으로 이어질 가능성이 있다. 이러한 맥락에서 Erikson의 심리사회적 발달 이론과 정체성 과정 이론(IPT)은 폐경기 여성들이 외모 변화와

정체성 재구성을 통해 자아 존중감을 유지하고 심리적 안정을 찾는 데 중요한 이론적 틀을 제공한다. 따라서 두 이론은 폐경기 여성의 신체적 변화와 사회적 역할 전환이 개인의 정체성 형성과 심리적 건강에 미치는 영향을 통합적으로 이해할 수 있는 틀을 마련한다. 이는 폐경기 여성들의 심리 사회적 과업을 탐구하고, 그들의 삶에 긍정적인 변화를 지원하는 데 유용한 기반을 제공한다. 이에 본 연구에서는 이 두가지 이론을 통해 폐경기 여성들이 겪는 외모 변화와 정체성 재구성, 자아 존중감 형성의 과정을 통합적으로 탐구하고자 한다.

2. 중년 또는 노년기 여성의 외모 관리 및 의복 행동에 관한 선행연구

중년 또는 노년기 여성에 관한 선행연구를 살펴 보면, 먼저 폐경 여성의 삶의 질을 분석한 연구들이 있다. 이들 선행연구에서는 중년 또는 노년기 여성들이 경험하는 신체적, 심리적, 사회적 변화가 삶의 만족도와 심리적 안정에 중요한 영향을 미친다는 점을 강조하고 있다. 예를 들어 호르몬 치료, 부부 친밀도, 교육 수준 등이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되었으며, 폐경 증상의 심각도가 낮아수록 삶의 질이 향상되는 경향이 있었으며, 이는 정서적 안정과 직결되었다(Shin & Lee, 2020). 이와 같은 결과는 폐경 여성의 건강 관리와 심리적 지원의 중요성을 강조하고 있다(Kang & Lee, 2017). 폐경 여성의 경우 호르몬 변화로 인해 피부 건강과 체형 변화와 같은 신체적 도전을 경험하며, 외모 관리는 이러한 변화를 수용하고 관리하기 위한 중요한 전략으로 작용한다(Kang & Lee, 2017; Shin & Lee, 2020). 폐경 후 삶의 질에 영향을 미치는 주요 요인으로는 부부 친밀도, 월 소득, 교육 수준, 외모 관리 행동이 포함되며, 특히 외모 관리 행동은 심리적 건강과 밀접하게 연결되어 있다(Bae, 2024; Choi et al., 2014; Shin & Lee, 2020). 또한, 노년 여성은 체형 변화와 사회적 역할 전환에 따라 의

복 행동과 외모 선호도에서 변화를 보이며, 실용성과 편안함을 강조하는 한편, 독특한 스타일과 유행을 따르는 행동이 자신감을 강화하고 사회적 관계를 유지하는 데 기여한다고 보고되었다(Lee, 2012). 특히 특정 연령층에 대한 사회적 편견이 심하다고 느낄수록 나이 듦에 대한 개인적 저항이 심하여 외모관리에 집중하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Jeon, 2020).

중년 및 노년 여성의 외모 관리와 관련된 연구들은 이러한 행동이 개인의 자아존중감, 삶의 만족도, 신체 이미지에 미치는 영향을 다각적으로 조사해왔다. 연구에 따르면 외모 관리 행동은 중년 여성의 삶의 질을 높이고 심리적 안녕감을 증진시키는 데 중요한 역할을 한다는 것이 밝혀졌다(Choi, 2023; Zhou & Song, 2023). 특히 외모 관리 행동은 자아를 표현하고 사회적 관계를 유지하는 수단으로 작용하며, 이를 통해 삶의 만족도와 심리적 건강이 향상될 수 있다(Shin & Lee, 2020). 복식사회심리학적 관점에서 외모 관리는 개인의 정체성을 형성하고 사회적 관계를 유지하는 데 핵심적인 역할을 하며, 이는 삶의 질 향상과 심리적 안정으로 이어질 수 있다(Choi et al., 2014; Seok & Cho, 2021).

한편 중년 여성의 외모 관심은 외모 관리 행동과 피부 관리 인식에 긍정적인 영향을 미치며, 이는 개인의 심리적 안정감과 만족도를 높이는 데 주요한 역할을 한다는 연구 결과가 있다(Min & Jang, 2023). 중년 여성들은 노화에 따른 신체적 변화를 보완하기 위해 외모 관리에 더 많은 관심을 기울이며, 이를 통해 자아존중감과 행복감을 유지하려는 노력을 보인다(Go & Hwang, 2019; Seok & Cho, 2021; Zhou & Song, 2023). 피부 관리 행동은 외모 관리의 기본 요소로 강조되며, 이는 건강하고 젊은 이미지를 유지하기 위한 중요한 요인으로 작용한다(Kim et al., 2013; Zhou & Song, 2023). 또한, 중년 여성의 경우, 자신이 느끼는 나이인 지각 연령이 외모 관리 행동과 신

체 이미지에 미치는 영향을 본 연구도 있다. 지각 연령이 실제 연령보다 젊을수록 외모 관리 행동의 빈도가 높아지고, 신체 이미지에 대한 만족도가 증가하는 경향이 나타났다(Cho & Hwang, 2013). 이는 외모 관리 행동이 개인의 심리적 만족감을 높이고, 젊음에 대한 긍정적인 이미지를 유지하는데 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다.

노년 여성들은 사회적 역할 전환과 체형 변화에 따라 의복 행동과 외모 선호도에서 변화를 보이며, 실용성과 편안함을 강조하면서도 독특한 스타일과 유행을 따르는 경향이 있다(Choi et al., 2014). 이러한 행동은 자신감을 강화하고 사회적 관계를 유지하는 데 기여한다(Lee, 2012). 한국과 미국의 노년 여성을 대상으로 한 연구에서는 한국 여성들이 외모와 의복의 미적 측면에 더 큰 관심을 보이는 반면, 미국 여성들은 편안함과 실용성을 더 중요하게 여기는 것으로 나타났다(Lee, 2012). 또한, 캐나다 여성들을 대상으로 한 연구에서는 의복이 노화로 인한 신체적 결점을 감추고 사회적 기대를 충족시키는 도구로 활용되며, 이를 통해 독립적이고 건강한 이미지를 전달하려는 경향이 드러났다(Clarke et al., 2009). 그러나 이러한 행동은 제한된 선택지와 높은 비용, 그리고 나이에 따른 사회적 규범으로 인해 제약을 받기도 한다.

외모 관리 행동과 자아 존중감 간의 관계를 분석한 연구들도 중년 및 노년 여성에게 외모 관리 행동이 중요한 심리적 요인임을 보여주고 있다. 중년 여성의 경우, 신체 만족과 외모 관리가 자아 존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 이를 위해 신체적, 감정적, 경제적 지원을 통해 자아 존중감을 체계적으로 강화해야 한다고 하였다(Kil et al., 2017). 노년 여성에 대한 선행연구에서도 외모 행동과 건강 상태가 자아 통합감에 영향을 미치며, 이는 노년 여성의 심리적 안녕과 밀접한 관련이 있음을 밝혔다(Lee & Ahn, 2005). 한편 노년 여성의 외모 관리 행동은 자기효능감의 영향을 받는 것으로 나타났다. 자기효능감이 높은 중년 또는

신노년 여성들은 외모 관리를 적극적으로 하고 자신의 이상적 이미지를 반영한 의류를 구매하는 경향이 높은 것으로 나타났다(Kim et al., 2013; Lim, 2014). 이는 외모 관리가 신체 이미지와 심리적 안정, 삶의 질 향상과 연관성이 있음을 보여준다.

결론적으로, 선행연구는 중년 및 노년기 여성의 외모 관리와 의복 행동이 자아 존중감, 삶의 만족도, 그리고 신체 이미지에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 시사한다. 이는 개인의 심리적, 사회적 안녕을 지원하고 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다. 그러나 폐경기 중년 여성들의 구체적인 경험과 사회적 맥락을 반영한 연구는 여전히 부족하며, 이러한 영역에서의 질적 연구와 실천적 접근이 지속적으로 필요하다. 추후 연구는 이러한 여성들의 심리사회적 요구를 반영한 교육 프로그램과 사회적 지원 방안을 개발하여, 중년 및 노년기 여성들이 삶의 전환기를 긍정적으로 경험할 수 있도록 돕는 데 초점을 맞출 수 있을 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구문제

본 연구에서는 Erikson의 심리사회적 발달이론과 정체성 과정 이론(Sneed & Whitebourne, 2005)에 근거하여 폐경기 중년 여성들의 나이 들에 대한 인식과 신체적 변화에 대한 인식을 통해 이들의 정체성 재구성 및 자아 존중감 유지 과정에서 외모 관리와 의복 행동이 갖는 역할을 복식사회심리학적 관점에서 살펴보고자 하였다. 이에 따른 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1: 폐경기 여성들은 중기 성인기(생산성 대 침체)와 후기 성인기(자아 통합 대 절망)의 전환 속에서 나이 들에 따른 변화를 어떻게 인식하고 수용하는가?

연구문제 2: 나이 들에 대한 반응으로 중년 여

성들은 어떠한 외모 관리 행동을 하며, 신체적 외모 면에서의 추구 이미지는 무엇인가?

연구문제 3: 폐경기 여성들의 외모 변화에 대한 사회적 기대와 개인적 태도는 개인의 외모 관리를 통한 정체성 재구성에 어떤 영향을 미치는가?

2. 연구의 절차

본 연구는 질적 연구 방법을 통해 폐경기 중년 여성들의 나이 듦과 외모 관리 행동에 대한 산 경험(lived experience)을 심층적으로 탐구하기 위해 심층 면접을 주요 연구 도구로 활용하였다. 폐경기는 여성의 생리적 노화과정으로, 평균적으로 50세 전후에 대부분의 여성들이 겪는 발달 단계이다(Shin & Choi, 2015). 따라서 본 연구의 대상은 50대 후반에서 70대로 폐경을 경험한 여성으로 설정하였다. 선행연구에 따르면, 중기 성인기와 후기 성인기의 발달과업의 수행은 교육수준 또는 사회계층 등 이전 연령대에서의 경험과 성장배경의 영

향을 받는다고 보고 있다(Zucker et al., 2002). 이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 고학력(대졸 이상)의 여성들에 초점을 맞추었다. 연구참여자들은 사회 문화 배경이 다양한 고학력의 여성들을 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기를 수락한 자로 편의표집하였다. 연구참여자의 수는 여성의 나이 듦의 경험에 대한 더 이상의 새로운 서술을 발견할 수 없을 만큼 진술이 반복될 때까지 하여 총 13명의 면접 내용을 분석하였다. 면접은 2019년 4월부터 8월 사이에 진행되었으며, 연구 절차는 주저자가 소속된 대학의 IRB 승인을 받았다. 연구참여자의 특성은 <Table 1>에 제시된 바와 같다.

심층면접법은 본 연구의 목적에 맞추어 연구참여자의 경험에 대한 것을 상세하게 듣고 흐름에 맞는 질문을 통해 인식의 변화나 자신의 행동에 대한 당위성 등을 파악하는 데 효과적인 방법이라 할 수 있다. 면접 방법은 반구조화된 면접 지침서를 통하여 개략적으로 미리 주제나 논점을 구체화 시켜놓고, 면접을 진행할 때 질문의 순서와 용어 표현 등을 면접자가 자유롭게 구사하도록 함으로

<Table 1> Characteristics of the Participants

ID	Age	Education	Income Level	Occupation
A	64	bachelor's degree	5,010,000 - 7,000,000 KRW	homemaker
B	57	bachelor's degree	7,010,000 - 10,000,000 KRW	retired bank employee
C	57	master's degree	4,010,000 - 5,000,000 KRW	daycare center director
D	58	bachelor's degree	2,010,000 - 3,000,000 KRW	private academy instructor
E	58	bachelor's degree	over 10,000,000 KRW	former district council member
F	59	master's degree	over 10,000,000 KRW	teacher
G	58	bachelor's degree	3,010,000 - 4,000,000 KRW	quilting instructor
H	57	bachelor's degree	7,010,000 - 10,000,000 KRW	homemaker(former buyer at a U.S. department store)
I	61	bachelor's degree	over 10,000,000 KRW	homemaker
J	67	bachelor's degree	over 10,000,000 KRW	former government official
K	73	bachelor's degree	4,010,000 - 5,000,000 KRW	homemaker(former U.S. elementary school teacher)
L	62	bachelor's degree	5,010,000 - 7,000,000 KRW	homemaker
M	62	bachelor's degree	over 10,000,000 KRW	cultural planner

<Table 2> Interview Questions

Category	Questions
Demographics	Age, family relationships, occupation (past and present), income level, and education level
Perceptions of aging and changes in identity	<p>What do you think it means to become an elderly person, and how would you define old age?</p> <ul style="list-style-type: none"> - At what age do you think old age begins? - What is your vision or expectation of yourself in old age? - Have you ever experienced a moment that made you suddenly realize your age? - Have you ever felt uncomfortable or offended by how others addressed you because of your age? - What do you think are the advantages of getting older? - What do you think are the disadvantages of getting older?
Experiences of physical appearance changes and fashion/appearance behaviors	<p>How do you think your physical appearance has changed compared to 10 or 20 years ago?</p> <ul style="list-style-type: none"> - How would you describe your current style? - What aspects of your style are you satisfied with, and what aspects are you dissatisfied with? - Do you think your clothing style or grooming habits have changed as you've aged? - Have you ever felt the need to change your fashion style or grooming habits due to physical changes or simply because you are getting older? Was there a specific moment or reason that triggered this thought? Did you act on that thought? - Do you have a role model—someone of a similar or older age—whose style you admire? If so, who is it, and what makes their style admirable to you? - Do you feel that your interest in fashion has increased or decreased with age? - Have you ever felt that paying attention to fashion became burdensome because of your age? If so, what aspects felt burdensome?

써 연구에 대한 연구참여자들의 이해도를 높이고 자료 수집을 체계화하고자 하였다. 질문은 폐경기 중년 여성들이 나이 듦을 어떻게 인식하고, 이러한 인식이 외모 관리 행동에 어떻게 반영되는지를 탐구하고자 하였다. 반구조화된 질문지에 포함된 내용은 <Table 2>에 제시되어 있다.

각 면접은 60~90분 가량 진행되었으며, 모든 면접 내용은 연구참여자들의 동의를 구하여 녹음, 전사하여 분석에 활용하였다. 분석은 현상학적 방법을 적용하여 주제를 분류하고 각 주제에 대한 내용을 중심으로 중요 진술을 추출하고 각 진술의 내포된 의미를 분석하여 경험의 본질을 탐구하는 방법으로 진행하였다. 면접 내용 분석 시에는 연구자들 간의 교차 분석을 통해 한 연구자에 의해 일어날 수 있는 편견을 제거해 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 확보하였다.

IV. 연구결과

1. 폐경기 여성의 나이 듦에 따른 정체성 변화

1) 노년의 정의와 나이 듦에 대한 인식

심층 면접을 통해 나타난 노년기의 기준은 Erikson의 '생산성 대 침체'와 '자아 통합 대 절망' 단계의 전환점을 반영하고 있었다. 그러나 '생산성'과 '자아 통합'의 전환점이 개인별로 뚜렷하게 나타나기보다는 두 단계의 특성이 혼재하는 경우가 많았다. 특히, 질적 연구이면서 단면 연구라는 본 연구의 한계로 인해 연령에 따른 변화를 구체적으로 분석하기는 어려웠다. 따라서 이 단계의 구분 또는 전환점을 명확히 분리하기보다는 공통적으로 나타나는 특성 중심으로 결과를 서술하고자 한다.

연구참여자들은 노인의 정의를 퇴직(60세) 또는 자녀의 독립(결혼, 손주의 탄생 등)과 같은 사회적, 가정적 사건과 연관하여 묘사하는 경향이 있었는데(E, B), 이는 역할 전환에 따른 자아 정의와 관련된다. 또한 C, F는 퇴직과 기력 저하를 노년기로 간주하였으며, 이는 생산적 역할 상실로 인한 심리적 도전에 직면하게 되는 시점을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 일부는 신체적 변화(거동 능력 저하, 체력 감소 등)를 기준으로 삼기도 하였다(L, G, D). 이는 노화를 수용하고 새로운 삶의 방식을 모색해야 하는 시점으로 이해된다. 한편, K는 노년기를 외형적 기준으로 정의하려는 사회적 태도를 비판하며, 자아 통합적 태도를 유지하려는 모습을 보였다. 이러한 결과는 노화의 개념이 개인적 경험과 사회적 맥락에 따라 다르게 정의됨을 보여준다.

처음에는 관공서 같은 데 가서 평상시는 나이를 생각하고 살 필요가 없는데 이런 걸 적을 때, 나이를 적을 때, 아 정말 내가 벌써 이렇게 나이가 됐구나. 그렇게 느끼고 그 다음에 가정 속에서는 할머니가 됐는데 이제 손자를 낳거든요. 그러니까 나도 할머니네. 할머니가 되네. ... 새 제너레이션이라고 하나요? 그러니까 세대의 입장에서, 조부모가 되면서 ... (E)

제가 주변에서 보면 할머니가 되는 순간 확 달라지는 것 같아요. 본인은 사실은 처음에는 안 받아들이고 싶죠. 저절로 그렇게 되더라고요. 친구는 (손자에게) '할머니라고 부르지마'라고 했대요. 그러면서도 너무 행복하니까 받아들여지게 되는 것 같아요. 구태여 시집을 따지자면 할머니가 되는 순간 (부터 노인인 것 같아요.)(H)

점차 나이가 고령화가 되니까 노인의 기준은 사회적으로 사람들이 써워주는 그런 나이도 있지만, 제가 생각할 때는 내가 그냥 기력이 없거나 뭐 그럴 때, 글썽 한 75세쯤 돼야지 노인이라고 할 수 있을 것 같아요. (F)

아무래도 (노인이라고 하면) 힘이 없는, 차오르는 에너지가 (없는,) 이렇게 잡아주는 힘이 없는 그런 게 딱 연상은 되는데, 그래도 저는 다행히 아직까진 건강하니까 그게 참 감사하다 (C)

2) 사회적 역할 및 사회적 기대 변화와 심리사회적 반응

연구참여자들은 나이 들에 따라 사회적 역할 변화와 이에 따른 사회적 기대를 경험하거나 예상하였으며, 이러한 변화는 연구참여자들에게 침체와 절망에 이르게 할 수 있는 부정적 측면을 가지고 있으며 사회적 편견과도 연관되어 있는 것으로 보였다.

지하철 공짜표가 나오면 노인이에요. 하하. 그것 받으러 오라고 동사무소에서 연락오면 굉장히 기분 나쁘다고 그러더라고요. (J)

연구참여자 A는 '어머님'이라는 존칭 사용과 같이 나이를 반영하는 언어적 변화에 대해 언급하며, 이러한 변화가 때로는 사회적 차별로 이어질 수 있음을 지적하였다. E는 가족 구성원들의 독립 이후 느끼는 고립감을 표현하였다. 이러한 변화는 조기 퇴직과 사회적 상호작용 감소로 이어질 수 있으며, 가족 및 사회 서비스 의존성을 증가시키는 요인으로 작용할 수 있다(G, C). 또한 A는 자신의 모습에서 스스로가 싫어했던 노년의 모습을 발견하게 되는 것에 대해 스트레스를 표현하기도 하였다.

지금의 변화는 부정적이라기보다는 굉장히 싫어하는 어떤 부분이 있는데 그걸 내가 그대로 하는 것 같아서 스트레스가 커요. 외형적인 건 모르겠지만. 내면적으로 그 부분의 변화가 큰 거 같아서 힘들어요. 원하지 않는 방향으로 변화한 듯해요. (A)

한편, D는 사회적 지위의 변화와 그에 따른 압박을 언급하며, 또래들과의 모임에서 리더십 역할을 맡아 활발히 활동함으로써 이러한 고정관념에 맞서는 것의 중요성을 강조하였다. 그는 "노인은 힘이 없고 축 처진다는 이미지를 극복하고 건강하려고 노력하는 것이 중요하다"고 진술했다.

보통 좀 친한 친구들하고 어울리면 거의 내가 리더를 하고 모임 만들고 어떻게 어떻게 해라 이런 것을 대체로 하는 편이요. 친구들이 너는 참 에

너지가 넘치는 것 같아 그렇게 말하는 건 있어요. 그래서 노인이라는 단어가 힘이 없고 축 처지고 뭔가 그런 게 연상되지만 그래도 내가 어떤 직업이라든가 이런 게 있지 않아도 내가 지금 주어진 상태에 조금 덜 건강하더라도 건강하려고 노력하고 ... (그런 게 중요한 것 같아요.)(D)

한편 H는 사회적 관계와 책임의 변화를 통해 나이 들을 긍정적으로 평가하며, 시어머니가 되고 자녀들이 성장하면서 사회적 역할이 변화하였으며 이것이 사회적 상호작용과 개인적 자유에 영향을 미쳤다고 하였다. 특히 그는 젊은 세대와의 상호작용과 가족 내 역할에 대한 성찰을 통해 새로운 시각을 제시할 수 있다고 하였다. M도 이와 유사하게 너그러워지고 순리를 따르고자 하는 내적 온유함을 갖게 되는 것을 나이 들의 장점이라고 설명하였다. 이는 리더십 역할의 증가에서 고립감의 느낌에 이르기까지 나이 들을 경험하는 다양한 방식을 보여주며, 이 여성들이 어떻게 사회적 삶의 변화를 적응하고 인식하는지 보여준다.

뭐든지 포용할 수 있고 급하게 흥분 안 하고 너그러워지고, 상대방이 그럴 수 있다는 게 이해가 되고, 사람이 다 다르다 그걸 인정하게 되면 내가 너무 좋아요. 그걸 젊었을 때 알았으면 내 것만이 옳은 건 줄 알았죠. 다른 사람의 방식도 옳은 거예요. 나이가 들어가면서 좋은 게 너무 많아요.(H)

그때는 이게 아니면 안 돼 하고 거기에 뭐 애살이라거나 그런 걸 해서 안 되면 또 실망하고 좌절하고 이랬는데 나이가 드니까 진짜 옳은 게 옳은 것만은 아니고 정답인 것 같지만 정답만은 아니더라는 게 자꾸 느껴지니까... 그런 중도의 가치, 그런 것이... 그래서 이게 되면 이걸 하라는 뜻이고 순리에 맞는 거라고 생각이 되니까 그때부터 ... 너그러워지고, 저 사람은 내 거가 아니야 하고 막 밀어내던 사람도 그럴 필요가 없다라는 생각이 들었어요. 그래서 나랑 다르다는 걸 이해를 하게 됐어요. (M)

일부 연구참여자들은 아이들의 교육 부담 감소와 책임감 해방으로 삶의 안정감을 느낀다고 하며 (B, E), 봉사와 여행, 여유로운 삶을 계획하며, 사회적 역할의 연속성을 유지하려는 경향을 보였다 (C, F). 이러한 예시들은 '생산성'을 유지하고 자신을 사회의 일원으로 여기며 자아 통합에 도달하

려는 노력으로 볼 수 있다. 또한 할머니로서 손주들의 미래에 대한 새로운 걱정을 하게 되었으며, 이는 사회적으로 다정한 노인으로서의 역할을 기대받는 것을 반영한다(H).

옛날에는 고입 어떡하지? 대입 어떡하지? 그런 걱정에 대해서 어느 정도 벗어났고 그 다음 금전적으로도 ... 안정적이고, 어떻게 보면 우리의 앞날만 건강하고 이런 것만 걱정하면 돼서 나이 들에 따라 지금이 더 안정적이라 생각이 들어요. (B)

누구한테 도움을 주고 사회활동을 하면서 적든 크든 경제적인 활동이 아니라 하더라도 봉사든 뭐든 일을 하면서 저는 여행을 다닐 것 같아요. (C)

제가 하와이 대학교에 연수를 간 적이 있기 때문에 하와이 대학교에서의 추억이 있기 때문에 그냥 그렇게 여유 있게 살고 싶은데... (퇴직 후를 기다리고 있어요.)(F)

특히 E는 나이가 들면서 생기는 경제적 독립의 중요성을 강조하며, 나이가 들어도 계속해서 사회적 활동과 교회 활동에 참여하길 원한다고 언급하였다. 이는 안정적인 가정환경과 경제적 독립이 너그러움과 감정적 안정감을 뒷받침한다는 것을 보여준다. Erikson의 이론에서 긍정적인 나이 들의 인식은 자아 통합(integrity)의 결과로 해석된다. 이는 자신의 삶을 긍정적으로 수용하며, 삶의 목적과 가치를 깨닫는 것을 의미한다. 이처럼 심층 면접 결과에서도 나이 들을 통해 경험과 지혜를 쌓으며 새로운 역할을 수용하는 모습을 보이는데 이는 긍정적인 자아 통합(self-integration)을 통하여 정체성을 강화하는 과정으로 볼 수 있다.

2. 나이 들에 따른 외모 관리 전략과 추구 이미지

본 연구의 두 번째 연구 문제는 '나이 들에 대한 반응으로 중년 여성들은 어떠한 외모 관리 행동을 하며, 어떤 이미지를 추구하는가?'이다. 이에 관련하여 심층 면접을 통하여 중년 여성들이 경험하는 신체적 외모 변화와 그에 반응하여 그들이 실행하는 외모 관리 및 의복 행동에 대하여 구체적으로

질문하였다. 또한 그들이 긍정적인 노화의 이미지로서 지각하고 있는 역할모델이 있는가에 대한 질문을 통하여 그들의 추구 이미지를 알아보았다.

1) 신체적 외모 변화에 대한 경험

연구참여자들이 경험한 것으로 언급한 신체적 변화는 주로 주름 증가와 피부 탄력 감소, 체중 증가와 체형 변화, 모발의 색 및 질 변화 등을 포함하였다. 이들은 외모 변화에 다양한 반응을 보이는데, 이는 각자의 경험과 우선순위에 따라 다르게 나타나는 것으로 보인다. 첫째, 주름 증가와 피부 탄력 감소에 관련해서는 목주름과 안면 피부 탄력 감소에 대한 언급이 많았으며, 외모 변화가 노화의 주요 신호로 작용한다고 하였다(A, B, D, E, G). 두 번째로 언급된 주된 변화는 체중 증가와 체형 변화이다. 나이가 들면서 체형 변화, 특히 허리와 복부의 굽어짐과 체중 증가를 경험하였다(D, E, I, K, L, M). 갱년기 이후 체중 증가와 탄력 감소를 체감하며, 체형을 유지하는 데 어려움을 느끼는 경우가 많았다(M, K). 셋째, 노화에 따른 머리숱 감소와 흰머리 증가, 탄력 감소 등이 언급되었다(J, K). 그 외에도 신체 에너지 감소와 다양한 질환, 노안에 따른 시력 저하 등의 변화도 언급되었다(E).

아무래도 좀 전체 웨이브가 좀 옛날보다는 좀 라인에서 많이 흐트러지고... 사실 그걸 유지하기 위해서 헬스를 거의 생활화하고 있거든요. 그럼에도 불구하고 만족을 못하고 있죠. (M)

나이 드는 것의 단점은 당연히 신체적인 거죠. 수시로 치과 치료 다녀야 하고, 거울 보면 흰머리 보이고 그러면서 건강관리에 대한 중요성. 젊었을 때 10이라면 지금은 90이 되는 거죠. 싫어도 관리해야 하고...아프면 내 자존감을 지키기가 힘들더라고요. 애들한테도 그렇고... 하나씩 아파가는 친구들이 생기면서 모임에도 잘 못 나가고...(H)

(나이가 들어가면서) 아무래도 체력이 떨어지죠. 그리고 뭔가 아무래도 일단 시력이 노안이 온다는 게 원래 시력이 나뻐지만 노안이 오는 게 되게 슬펐어요. 흰머리 나는 건 감출 수도 있는데... (노안은 감출 수가 없어요.) (E)

2) 구체적인 외모 관리 행동

연구참여자들은 운동과 피부 관리, 헤어 염색 등 다양한 활동을 통해 외모 변화를 최소화하려는 노력을 기울인다고 하였다. 연구참여자들이 가장 많이 언급한 외모 관리 행동은 운동과 식단 조절이다. 이들은 체력 유지와 체형 관리를 위하여 주기적으로 운동(헬스, 골프, 요가 등)을 한다고 하였다. 일부 여성들은 운동을 통하여 일관된 옷 사이즈를 유지하며 이전과 같은 스타일을 고수한다고 하였다(D, L). 한편 갱년기 이후 체중 증가와 탄력 감소를 체감하며, 이를 극복하기 위해 운동과 체중 관리를 시도한다고 하였다(M, K). 또한 피부 개선을 위한 주기적인 관리를 실천하며(G), 피부의 탄력을 유지하기 위한 고급 화장품 사용과 마사지와 같은 스킨케어(B, D)나 미용 시술(예: 보톡스, 필러, IPL 등)을 언급하기도 하였다.

피부가 나이 들수록 중요한 것 같아요. ... 매달 약 5만 원씩 피부 관리를 위해 투자하고 있어요. 여름에는 햇볕에 탄 피부를 회복하기 위해 주기적으로 관리해요. (E)

나이 들어 화장품의 중요성을 느끼고, 좋은 제품에 투자하기 시작했어요. ... TV에서 보이는 연예인들의 피부를 보며 영감을 얻고 있어요. (D)

피부가 예민하여 적합한 화장품을 찾기 위해 많은 노력을 기울였어요. 보톡스와 필러를 통해 피부 관리를 병행하고 있어요. (F)

그 외에 머리 스타일과 관리 방식에도 변화가 나타났는데, 긴 머리보다는 짧은 머리가 나이에 더 적합하고 관리가 용이하다고 하였다(D, E). 나이가 들면 머리를 기르지 못할 것 같아서 40대에 긴 머리 스타일을 해 봤다고 하기도 하였다(E). 머리숱 감소와 흰머리 증가가 스트레스 요인이 되어 염색을 통해 이러한 변화를 관리하면서도 (염색을 안 한) 자연스러운 스타일로 전환할 가능성을 고민한다는 연구참여자도 있었다(J). 반면, 일부는 나이가 들어도 화려하고 젊은 스타일의 헤어를 유지하고자 염색을 지속한다고 하였다(K). 파

머머리보다는 생머리를 선호한다는 경우도 있었지만(K, D), 생머리는 초라해 보일 수 있어 적절한 스타일링을 유지한다고도 하였다(E, J, G).

패션 스타일에서도 변화가 나타나는데, 나이가 들면서 체형 변화, 특히 허리와 복부의 굽어짐과 체중 증가를 경험하며(E, I, L, M, K, D), 이에 따라 옷 스타일과 생활 방식에도 변화가 나타났다. 일부는 헐렁한 옷을 선택하며 체형 변화를 수용했으나(E, I), 이러한 변화는 활동성과 심미성을 모두 고려한 옷차림에 대한 선호로 이어졌다(C, K). 특히 노화로 인한 신체 에너지 감소에 대응하기 위해 활동성이 높은 옷과 신발을 선호하는 경향이 생겼다고 하였다(G). 체형의 결점을 극복하고자 원피스 등 특정 스타일을 고수하게 되어 구매하는 브랜드를 선호하게 된다는 언급도 있었다(C). 이러한 행동은 외모 관리가 개인의 정체성과 사회적 역할을 강화하는 도구로 활용되고 있음을 보여준다.

(젊었을) 때는 내가 예쁘다고 생각을 했어요. 그냥 그렇게 생각했고 바지를 입든 치마를 입든 내가 입고 싶은 대로 입었는데, 지금은... .. 운동은 많이 해 봤어요. PT도 해 보고 여러 가지 다 해 봤지만, 그런 쪽으로 적극적이지는 않은 것 같아요. 그래서... .. 그냥 치마를 고수를 하는 거죠. (C)

한편 옷차림을 통해 젊고 세련된 이미지를 유지하려는 경향이 두드러진다. 특히 몇몇 여성들에게 여성성의 유지가 젊음의 유지와 연관성을 보이고 있는데, L은 나이에 맞는 스타일 변화를 받아들이면서도 화려하고 다양한 색상(예를 들어 빨간색)의 패션 스타일을 선택하여 자신감을 표현하며, 특히 악세서리의 착용이 이러한 여성다움의 표현에 도움이 된다고 하였다. 이렇게 긍정적 이미지를 유지하려는 노력을 강조하고 있는데(A, K), 이는 개인적 만족과 사회적 인정 욕구를 동시에 충족시키고자 하는 의도로 해석된다. 또한 M은 전통과 현대적 디자인이 조화를 이루는 한복 스타일을 선호하며, 이를 통해 자신의 정체성을

드러내는 동시에 여성적인 면모를 강조한다고 하였다.

액세서리의 이용에 대해서는 특히 스카프와 브로치, 목걸이에 대한 언급이 많았다. 특히 E는 스카프는 멀리에서도 가장 먼저 눈에 띄는 아이템으로 다양한 디자인을 즐길 수 있어 애용하고 있으며, 브로치는 자신의 시그니처 스타일로 자리잡았다고 하였다. 그는 의복의 밋밋한 부분을 바꾸어 줄 수 있는 것이 브로치라고 여겨 합리적 가격대의 다양한 브로치를 활용하여 옷을 장식한다고 하였다. L의 경우, “이미테이션 액세서리 중에서 작가들이 만든 예쁜 팔찌나 반지, 귀걸이 등을 가끔 구입한다”고 하였으며, 때로는 직접 만든 소품을 착용하기도 한다고 하였다. 또한 연구참여자들은 너무 화려하지 않은 목걸이(G, C, D, J, L), 귀걸이(C, D, J), 반지(C, D, J), 팔찌(D) 등을 기본적으로 활용한다고 하였으나, 주로 필요할 때에만 이용한다는 경우가 많았으며, 액세서리보다는 의복을 통한 스타일링을 즐긴다고도 하였다(K).

연구참여자들은 쇼핑할 때 대체로 자신의 체형과 스타일에 맞는 브랜드를 선호하며, 합리적인 소비를 통하여 만족감을 얻는다(C)고 하였고, 비싼 옷보다는 가격 대비 디자인과 품질과 실용성을 우선적으로 고려하였다(E, K). 중고시장에서 중고 의류를 구입하기도 하였다(E). 특정 브랜드를 언급한 경우도 다수 있었는데, 이러한 브랜드 중에는 BCBG(연구참여자 C), St. John (연구참여자 E), 유니클로(연구참여자 H) 등을 언급하였고, 명품을 매일 입을 수는 없지만 중요한 자리에 어울리는 몇 가지 아이템을 계절별로 구비하는 것이 필요하다고 하기도 하였다(K).

3) 노년의 추구 이미지

중년 여성들이 노년에 추구하고자 하는 이미지는 자율성과 자신감을 중심으로 자연스러움과 조화를 이루는 모습으로 요약될 수 있다. 연구참여자들은 각각 자신이 원하는 삶의 모습을 실현하기

위해 신체적, 심리적, 사회적 기준에 부합하는 이미지를 추구하는 모습을 보여주었다.

예를 들어, B는 배우 윤여정을 역할모델로 언급하며, “저 나이에 젊은 사람들과 소통하며 당당하게 활동하는 모습”을 본받고 싶다고 말했다. 그녀는 나이가 들어도 활동적이고 개방적인 태도로 살아가는 이미지를 이상적인 노년의 모습으로 생각한다. 이는 자신감을 바탕으로 한 대인관계의 중요성을 강조한다. A도 “노년에도 자신감 있고 당당한 모습으로 나이 듦을 받아들이고 싶다”며, 자신의 신체적 변화와 노화를 자연스럽게 받아들이는 태도를 보였다. 그녀는 외적인 아름다움보다는 내면의 성숙함과 자신감을 중시하며, 이러한 모습이 본인의 노년을 아름답게 만들 것이라고 기대하였다. J도 “힐러리를 참 좋아했어요. 당당함, 자신감, 이런 것들... 적당히 모양도 좀 잘 내고”라고 하며, 당당함과 자신감이 멋있어 보이고 싶었다고 하였다.

한편, M은 자신의 옷 스타일과 관련하여 한국적 전통미와 현대적인 감각을 조화롭게 결합한 디자인을 선호하며, 이를 통해 본인의 정체성을 표현한다고 밝혔다. 그녀는 전통적인 가치를 유지하면서도 세련되고 독창적인 이미지를 추구하며, 이를 통해 자신의 삶을 더욱 의미 있게 만들고자 한다. 연구참여자 F는 한 대학교 총장 사모님을 역할모델로 언급하며, “나이가 많으셨는데도 열정적이고, 배려심이 깊으며 자신을 잘 가꾼 모습이 인상 깊었다”고 말했다. 이는 단순한 외모의 유지뿐 아니라 내면의 여유와 열정을 강조하는 이상적인 노년의 이미지를 보여준다.

또한, 연구참여자 H는 노래교실에서 만난 88세의 여성을 언급하며, “꾸민 티가 나지 않으면서도 자연스럽게 우아한 모습이 너무 고왔다”고 전했다. 이러한 경험은 자연스러운 아름다움과 자기 관리의 중요성을 인식하게 한다. 연구참여자 J는 텔레비전에서 본 배우 차화연을 언급하며, “중년의 차분하고 화려하지 않은 모습이 참 압전하게 늙는

다는 생각이 들었다”고 말했다. 이는 소박하지만 품위 있는 이미지를 추구하는 태도를 보여준다.

연구참여자들은 또한 나이가 들면서 사회적 역할이 변화함에 따라 자신들에게 기대되는 모습에도 차이가 있는 것으로 인식하였다. 이들은 이에 부응하기 위해 외모와 스타일을 조정하기도 한다. 이렇게 언급된 이미지는 주로 보수적이거나 존경받는 이미지(D, E), 나이가 들수록 더 곱게 입어야 한다는 규범(A), 품격있는 옷차림의 표현을 위한 브랜드 제품의 이용(C) 등을 포함하였다.

출가를 시키고 시어머니가 되니까. 어른이 된다는 거. 그러한 변화가 20% 정도는 긍정적인지 못한 부분이 있죠. 막 자유롭게 하든 짧은 치마를 입는 다든지 그런 건 못하죠. 그러나 옷을 하나사더라도 충동적으로 사지 않고 내가 잘 입을 수 있구나 이런 옷을 사고. (H)

이처럼 응답자들은 건강과 열정을 기반으로 한 자연스럽게 세련된 이미지를 이상적인 노년으로 설정하고, 이를 실현하기 위해 외모 관리와 내면의 성숙을 동시에 추구하고 있다. 이는 노년에도 자신만의 개성을 유지하며 타인과 조화를 이루는 삶을 강조한다. 이러한 태도는 단순한 외모 관리뿐 아니라 심리적 안정과 사회적 역할을 통해 긍정적인 노년을 지향하는 여성들의 바람을 반영한다.

3. 외모관리를 통한 정체성 재구성의 과정

본 연구의 세 번째 연구 문제인 ‘외모 변화에 대한 사회적 기대와 개인적 태도는 개인의 외모 관리를 통한 정체성 재구성에 어떤 영향을 미치는가?’와 관련하여 정체성 과정 이론의 관점에서 정체성 유지와 재구성의 일환으로 해석하였다. 폐경기 중년 여성들의 외모 관리 행동은 사회적 이미지와 개인적 정체성을 동시에 충족하려는 노력이 반영된 결과로 볼 수 있다. 즉, 이들의 행동은 단순한 외적 관리에 그치지 않고, 노화 과정에서 자아 존중감과 사회적 관계를 유지하려는 심리사회적 전략으로 작용한다.

연구참여자들은 외모 변화를 단순한 신체적 변화로 인식하기보다 삶의 전환점으로 받아들이며, 이러한 경험은 개인의 심리적 태도와 사회적 환경에 따라 다양하게 나타났다. 본 연구는 정체성 과정 이론(IPT)을 바탕으로 외모 관리 행동이 정체성 재구성 과정에 미치는 영향을 세 가지 단계(정체성 동화, 정체성 적응, 정체성 균형)로 분석하였다(Sneed & Whitebourne, 2003). 연구 결과, 외모 관리와 정체성 재구성 과정은 생물학적 연령에 따라 나타나기보다는 개인의 심리사회적 특성에 따라 상이하게 진행되었다. 이에 본 연구는 정체성 재구성의 각 단계에서 나타나는 공통적인 특징을 제시하는 데 초점을 맞추었다.

1) 정체성 동화

첫 번째 단계는 정체성 동화, 즉 이전 자아 이미지 유지를 추구하는 경향이다. 특히 50대 중반 이후 폐경을 경험하면서 연구참여자들이 외모 변화를 최소화하거나 무시하며 기존의 자아 이미지를 유지하려는 경향이 나타난다. 이는 변화를 부정하거나 간과함으로써 정체성과 일관성을 유지하려는 욕구에서 비롯된다. 이 단계에서 연구참여자들은 외모 변화를 인식하면서도 기존의 자아상을 유지하고자 이전과 같은 스타일의 옷을 선택하며 변화에 대한 저항을 드러냈다. 현대 사회는 젊음에 보다 큰 가치를 두고 있으며, 나이 들에 대한 편견은 여성들에 대해 더 심하게 적용되므로(Berger, 2017), 대부분의 여성들이 노화로 인한 신체적 외모 변화에 대하여 부정적이고 회피적인 태도를 보였다.

연구참여자들은 사회적 차별 또는 시대에 뒤처진다는 인식을 피하기 위하여 피부 관리와 머리 염색 등을 통해 외모 스타일을 젊게 유지하고자 하기도 하였다(K). F는 나이에 대한 사회적 편견과 타인의 시선을 의식하며 피부 관리와 머리 염색 등을 통해 외모에서의 변화를 최소화하기 위해 외모 관리에 투자한다고 하였다. 한편, G와 K는

젊었을 때의 활동적인 스타일을 유지하고 외모 변화를 가능한 한 무시하려는 태도를 보였다. K는 점점 어려워지는 현실을 인지하면서도 부정적인 감정을 느끼지 않으려 노력했다. 그러나 외모 변화에 체념하거나 관리 동기가 부족한 경우, 외모 변화의 불가피성을 받아들이며, 단순 유지 수준의 외모 관리 행동에 그치거나, 기존의 행동을 축소하는 모습을 보인다(G, D).

또한 나이 들에 따른 체력 저하와 심리적 부담이 이러한 태도에 영향을 미치며, 이는 외모 변화와의 갈등을 심화시키기도 한다(D, E, I). 특히 나이에 따른 신체적 변화와 유연성 감소는 여전히 활동적이고 젊은 정신적 상태와 괴리를 느끼게 하며, 이는 슬픔과 좌절감으로 이어졌다. 체력 저하와 외모 변화로 인한 상실감을 표현하며, 과거의 젊음을 그리워하는 모습을 보이기도 하였다(D, E). 갱년기 증상에 대한 우려와 함께 신체적 변화로 인해 행동이 느려지는 경험은 나이 들에 대한 서글픈 인식을 심화시킨다고 하였다(C, D). 또한 나이를 거슬러 외모를 유지하고자 하는 노력이 쉽다는 것에 좌절하기도 하였다(H).

애들 공부시키고 할 때는 저에 대한 시간이 많이 없었으니깐 운동도 못했으니깐 지금은 운동을 하면 할수록 피부라든가 머리가 나빠져요. 자외선도 그렇고.. 그 때부터 고민이 되더라고요. 나이가 들수록 굵게 하고 80대에도 그런 걸 유지한다는 거는 대단한 거구나... 그래서 힘들어요. 조금 루스해졌다가 친구들 만나면 서로가 자극을 받고, 친구가 없으면 집에서만 갇혀있는 생활을 하면은 예전에 어머님들이 그랬듯이 그렇게 되는 거예요. (H)

부정적인 태도와 체념이 결합된 경우 외모 관리 행동은 축소되거나 일관성을 가지지 못하기도 한다. 나이 들에 대한 사회적 시선이 부정적이라고 여길수록 경우, 이런 중년 이후의 역할을 수용하기보다는 '노인'이라는 레이블링을 거부하고 자신을 '늙어 보이지 않도록' 관리하려는 경향이 두드러져 보였다.

2) 정체성 적응

두 번째 단계는 정체성 적응에 관한 즉 자아 이미지의 조정 단계이다. 정체성 적응은 외모 변화를 인정하고 이에 따라 자아 이미지를 재구성하는 과정으로, 연구참여자들은 자신의 변화된 외모를 수용하며, 새로운 미적 기준을 수립하거나 다양한 스타일을 시도한다. 연구참여자들은 이러한 변화를 자연스러운 노화 과정의 일부로 받아들이며 긍정적으로 대응하였다(F, L). 이전보다 외모 관리에 신경을 더 쓴 결과 10년 전보다 오히려 좋다고 답한 경우도 있었으며(E), 자신의 스타일을 찾으면서 긍정적 효과(D)와 자신감을 찾았다고 하였다(H).

예를 들어, L은 더 화려하고 다양한 색상의 옷을 선택하며 나이에 맞는 스타일을 받아들이는 동시에 새로운 자아 이미지를 형성했다. 또한 H는 자신만의 개성을 유지하며 젊은 여성들과 어울리는 데 개방적인 자세를 보였다. 그녀는 외모 변화를 수용하면서 새로운 스타일을 탐색하여 적극적으로 정체성을 재구성했다. J는 외모 변화를 받아들이며 조부모 역할을 새로운 사회적 정체성으로 통합하였고, 노년의 지혜와 경험을 강조하며 자신의 변화를 긍정적으로 수용했다. 한편 C는 자신의 체형의 결점을 드러낼 수 있는 바지를 피하고 원피스를 주로 입음으로써 체형의 변화에 적응하였다. 정체성 적응의 측면을 보인 연구참여자들은 새로운 미적 기준을 수립하고, 다양한 외모 관리 방법을 시도하는 모습을 보였다. 나이 들에 따른 사회적 기대가 개인의 자율성과 정체성을 제한하기도 하지만, 개인적 태도에 따라 이를 긍정적으로 수용하고 나이 들을 개인적 성장과 사회적 기여의 기회로 재해석하려는 노력을 보였다. 예를 들어 B는 나이 들면서 패션과 미적 기준의 변화를 언급하며, 젊은 여성을 대상으로 하는 트렌드를 따르는 데에 대한 압박에서 자유로워졌다고 하였다. 또한 대부분의 연구참여자들이 역할 적응의 과정을 거치면서 노화로 인한 외모 변화가 삶의

자연스러운 일부임을 받아들이며, 외모보다 여유롭고 긍정적인 삶에 초점을 맞춘다고 하였다(L, F).

저한테는 지금 패션 그러면 전에 직장생활할 때는 할 수 없는 캐주얼하면서 요즘은 젊은 사람들이 말하는 그 페스트패션 이런 거 많이 활용해요. 특히 요즘 유니클로 같은 옷을 구매하면서 (나의) 옷장이 많이 바뀌었구나 유니클로처럼 편안하면서 라인이 유행을 반영하는 부담없이 새로운 것을 추구하고, 이제야 내가 좋아하는 것을 찾은 느낌. 편안하고 누가 봐도 깔끔하고 내가 손쉽게 집을 수 있는 것, 편해서... (H)

오히려 옷 사는 빈도는 젊었을 때는 여유도 없어서 그렇게는 못하고 그랬는데 나이 들고 더 자주 사죠. ... 젊었을 때는 (예쁘다거나 세련됐다는 얘기를) 못 들어봤어요. 근데 나이 들고 나서는 간혹, 근데 간혹 들어요. 진짜 이게 옷겨요. 근데 그렇게 하면 사람이 약간 뭐랄까 자신감이 생겨요. 자신감이 생기고 약간은 당당해져요. (L)

3) 정체성 균형

정체성 과정 이론에서는 이러한 두 가지 요인이 적절히 균형을 이루어야 하는 것으로 설명한다. 정체성 균형은 새로운 자아와 이전 자아의 조화 단계이다. 정체성 균형 단계에서는 외모 변화와 기존의 자아 이미지가 조화를 이루며, 여성들은 이를 자신의 정체성에 효과적으로 통합한다. 이 단계에서는 자신감의 회복과 새로운 사회적 역할의 수용이 이루어진다. M은 전통과 현대가 조화된 스타일을 통해 자신의 정체성을 표현하며, 외모 변화를 긍정적으로 수용하고 이를 자아 이미지에 통합했다. 또한 E는 가족 중심의 삶을 통해 변화된 외모를 자연스럽게 받아들이며, 새로운 역할을 수용했다. 한편, I는 편안한 스타일을 선호하며, 노년의 사회적 역할에 적응하는 과정을 긍정적으로 받아들였다.

이러한 정체성 균형은 정체성 동화와 정체성 적응이라는 심리적 동기 사이에서 중년 여성들이 나이 들과 외모 변화를 수용하거나 극복하기 위해 선택한 다양한 방법과 그 과정에서의 갈등을 잘 보여준다. 특히 E의 경우 한편으로 외모 변화로 인해 젊었을 때에 대한 향수를 느끼고, 현재의 변

<Table 3> Summary of the Interview Results by Themes

Theme		Summary of the Interview Results
Attitudes Toward Aging and Psychosocial Developmental Tasks	Definition and Perception of Aging	Aging is defined more by social and psychological contexts than by biological age. Key factors include: - Social and family events: Retirement, children's independence, etc. - Physical changes: Decline in physical strength, reduced mobility, etc. - Appearance changes: Loss of skin elasticity, gray hair, body shape changes, etc.
	Reactions to Changes in Social Roles and Expectations (Psychosocial Developmental Tasks)	Experiences of stagnation and despair due to aging: - Changes in social roles (e.g., forms of address, new family roles) - Loss of social status (e.g., early retirement) and reduced social interactions, leading to isolation - Stress from negative societal images of aging, causing identity conflicts Maintaining productivity and reinforcing identity through self-integration: - Planning a leisurely life while continuing social roles - Embracing societal expectations of becoming a warm and caring elder - Individual differences based on stable family environments and financial situations
	Physical Appearance Changes	- Skin elasticity decline: Neck wrinkles, facial skin sagging - Body shape changes: Weight gain, increased waist and abdominal circumference - Hair changes: Hair thinning, increased gray hair, reduced hair volume - Reduced physical energy: General physical decline - Presbyopia and vision deterioration: Age-related vision loss
Aging and Appearance Management	Appearance Management Behaviors	- Skin care: Using high-end skincare products, visiting massage salons, undergoing cosmetic procedures (e.g., Botox, fillers, IPL treatments) - Hair care: Hair dyeing, styling for volume maintenance - Body shape management: Regular exercise (e.g., gym workouts, personal training, golf, yoga) - Fashion style: Balancing comfort and aesthetics, pursuing a youthful and sophisticated look, wearing vibrant colors, and accessorizing (e.g., scarves, brooches, necklaces)
	Pursued Image	- Expression of personality and identity - Demonstrating passion and confidence - Exuding warmth, composure, and natural charm (effortless style) - Presenting a well-groomed, elegant, and refined appearance
Process of Identity Reconstruction Through Appearance Management	Identity Assimilation	Efforts to avoid looking old: - Maintaining skin elasticity (using cosmetics, massages, cosmetic procedures) - Dyeing gray hair and styling for volume - Maintaining body shape through diet and exercise
	Identity Accommodation	Acceptance of new identity in later life: - Embracing natural gray hair with simple styles (e.g., short bob cuts) - Adopting styles that suit their body shape and enhance their figure - Prioritizing comfort and functionality while maintaining aesthetic appeal in fashion choices - Accepting new social roles (e.g., roles as in-laws or grandparents)
	Identity Balance	Creating a unique style through assimilation and accommodation: - Freedom from fleeting fashion trends - Maintaining health and body shape through consistent physical activity - Sustaining self-confidence and satisfaction through personal grooming habits - Developing a signature style using accessories (e.g., scarves, jewelry) - Pursuing unique styles, such as incorporating traditional attire (e.g., Hanbok) - Establishing a personal concept of ideal aging (aging with dignity and confidence)

화에 대해 제한적이고 소극적인 외모 관리 행동을 보이며 심리적 부담을 경험하고 있음을 언급하였다. 그러나 동시에, 오히려 나이가 들면서 외모 관리에 관심을 가지면서 “예전보다 지금이 더 예뻐진 것 같다”고 스스로 평가하였다. 또한 외모 변화 속에서도 자신만의 삶의 방식을 찾아가며, 긍정적인 태도로 나이 들을 수용하고자 하는 모습을 보이고 있다. 이는 외모 변화에 대한 혼합된 반응을 통해 나이 들을 수용하면서도 변화와의 갈등을 해결하려는 노력을 보여준다.

〈Table 3〉은 심층 면접 내용을 분석한 결과를 정리한 것이다. 전반적으로, 연구참여자들은 외모 변화를 경험하면서 정체성을 재구성하며, 이는 신체적, 심리적, 사회적 요인들이 복합적으로 작용한 결과이다. 긍정적인 적응은 여성들이 자신감을 회복하고 새로운 사회적 역할을 수용하도록 돕는 반면, 부정적인 태도와 체념은 자아 존중감과 사회적 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이는 폐경기 여성들의 정체성 형성과 심리적 적응 과정에서 외모 변화의 중요성을 강조하며, 노화와 정체성 재구성 이론의 적용이 유용함을 보여준다.

V. 논의 및 시사점

본 연구는 폐경기 중년 여성들의 산 경험(lived experience)을 이해하기 위해 폐경을 경험한 60, 70대 여성 13명을 대상으로 현상학적 심층면접을 기반으로 하는 질적 연구를 수행하였다. 이를 통하여 여성들이 경험하는 외모 변화와 이에 따른 외모 관리 행동, 그리고 정체성 형성과 관련된 사회심리적 과정을 탐구함으로써, 여성들이 외모 변화를 어떻게 인식하고 수용하며, 의복을 통해 정체성을 어떻게 유지하거나 재구성하는지를 도출하고자 하였다. 연구를 통하여 도출된 결과를 선행 연구와 비교하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 폐경기 여성들은 중기 성인기와 후기 성인기의 전환 속에서 신체적, 사회적, 심리적 변화

를 경험하며 정체성을 재구성하려는 노력을 보여주었다. 나이 들에 대한 인식은 개인적 경험과 사회적 기대에 따라 다양하게 나타났으며, 일부 여성들은 역할 상실과 신체적 변화로 인해 정체성 혼란과 자아 존중감 저하를 경험했다. 반면, 새로운 사회적 활동이나 가족 중심의 역할을 통해 자신의 가치를 재확인하며 긍정적 정체성을 형성하는 사례도 관찰되었다.

둘째, 외모 변화와 사회적 기대의 영향 속에서, 폐경기 여성들은 외모 변화에 대한 사회적 기대와 개인적 태도에 따라 다양한 외모 관리 행동을 보였다. 선행연구(Seok & Cho, 2021; Shin & Lee, 2020)에서와 같이 외모 관리 행동은 사회적 관계 유지와 긍정적 이미지를 형성하는 데 중요한 도구로 활용되었으며, 긍정적인 태도를 가진 여성들은 이를 통해 자신감을 회복하고 사회적 관계를 강화하며 새로운 역할을 수용하였다. 반면, 외모 변화에 대한 체념이나 부정적 태도는 외모 관리 행동의 축소와 자아 존중감 약화로 이어졌다. 이는 신체적 변화(주름 증가, 체중 증가, 피부 탄력 감소 등)를 자연스럽게 받아들이거나 관리하려는 폐경기 여성들의 경험이 외모 관리가 중요한 전략으로 작용한다고 밝힌 선행연구(Kang & Lee, 2017; Shin & Lee, 2020)와 일치한다.

셋째, 외모 관리 행동은 폐경기 여성들의 정체성 재구성과 자아 존중감 유지의 핵심 도구로 작용하였다. 이는 외모 관리 행동이 중년 여성의 자아 존중감, 삶의 만족도, 심리적 건강을 높이는 데 기여한다는 선행연구(Kim et al., 2013; Zhou & Song, 2023)와 일치하며, 신체적 변화와 사회적 역할의 변화를 긍정적으로 수용하고 조화롭게 통합하는 데 도움을 준다. 반면, 외모 관리 행동의 감소는 자신감 약화와 정체성 혼란을 초래할 수 있으며, 이는 나이 들과 관련된 심리적 과업 해결 과정에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 폐경기 여성들은 외모 변화와 정체성 재구성을 통해 새로운 역할을 수용하고 자아 통합을 이루려 하며, 이는

외모 관리 행동이 개인의 정체성과 자아 존중감 형성에 기여하며 삶의 질 향상과 심리적 안정으로 이어진다는 선행연구(Seok & Cho, 2021; Sneed & Whitebourne, 2005)의 결과를 지지한다.

넷째, 대체로 중년 여성들이 추구하는 노년의 이미지는 자신감을 중심으로 하여 자연스러움과 조화를 중시하는 것을 볼 수 있었다. 이러한 추구 이미지는 그들의 외모 관리와 의복 행동에도 반영이 되었는데 적절히 그들에게 사회적으로 기대되는 이미지를 반영하면서도 젊음을 나타내는 활기차고 자신감 있는 모습을 유지하고자 하였다. 노년 여성들이 체형 변화와 사회적 역할 전환에 따라 실용성과 스타일을 결합한 의복 행동을 통해 자신감을 강화하고 사회적 관계를 유지한다고 보고된 연구(Lee, 2012)의 내용을 본 연구에서는 보다 구체적으로 확인할 수 있었다.

본 연구는 중년기 여성들의 외모 관리 행동을 Erikson의 심리사회적 발달 이론에 따라 중기 성인기의 '생산성 대 침체'와 후기 성인기의 '자아 통합 대 절망'의 과업 해결 과정과 연결시켰다. 중기 성인기 여성들은 자녀 독립, 퇴직, 배우자 사별 등으로 인해 주요 사회적 역할이 변화하거나 축소되는 경험을 하며, 이에 따라 정체성 변화와 심리적 갈등을 겪는다. 일부 여성들은 봉사활동이나 취미 생활을 통해 생산성을 유지하고 자기 만족을 얻는 반면, 사회적 역할 상실과 신체적 변화로 침체를 경험하는 경우도 관찰되었다. 후기 성인기에서는 나이 들을 자연스럽게 수용하며 과거와 현재를 조화롭게 통합하려는 노력이 자아 통합으로 이어지기도 하나, 외모 변화에 대한 부정적인 태도는 절망과 정체성 혼란을 초래할 가능성이 있다. 외모 관리 행동은 이러한 심리사회적 과업 해결의 중심에 있으며, 여성들이 자신감을 회복하고 긍정적인 자아 이미지를 유지하며, 사회적 관계를 강화하는 데 중요한 역할을 한다. 외모 관리는 사회적 요구와 개인적 만족을 동시에 충족시키며, 나이 들과 외모 변화를 긍정적으로 수용하는 노력의

일환으로 나타나지만, 외모 변화에 대한 부정적 감정이나 체념은 외모 관리 행동 감소와 자아 존중감 약화로 이어질 수 있다. 이는 여성들의 외모 관리 행동이 정체성 재구성과 자아 존중감 유지의 핵심적인 심리적 도구임을 보여준다.

결론적으로, 외모 관리 행동은 폐경기 여성들이 신체적, 사회적 변화를 수용하고 긍정적으로 재구성하는 데 중요한 역할을 한다. 이는 자아 존중감을 높이고 자신감을 강화하며, 정체성과 사회적 상호작용을 유지하는 복합적인 과정으로 작용한다. 긍정적인 외모 관리 행동은 변화에 대한 적응력을 높이고 자신을 긍정적으로 수용하도록 돕는 반면, 외모 관리 행동이 축소되면 자신감 저하와 정체성 혼란을 초래할 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 학문적, 실무적 시사점을 갖는다. 먼저 학술적 시사점으로 폐경기 여성들의 외모 변화 경험은 노화 연구에서 중요한 심리적·사회적 맥락을 제공하며, 노화가 단순히 생리적 변화에 그치지 않고 정체성과 자아 존중감에 복합적으로 영향을 미친다는 점을 시사한다. 이는 노화 과정에서 정체성 재구성과 사회적 역할 변화의 중요성을 강조하며, 노년기의 심리적 건강을 연구하는 데 유의미한 기초 자료를 제공한다. 특히 정체성 과정 이론과 Erikson의 심리사회적 발달 이론을 적용하여 폐경기 여성들이 외모 변화를 수용하고 관리하는 과정을 탐구함으로써 기존 노화 이론을 심화하고, 여성의 나이 들에 대한 다층적 접근의 필요성을 제기함으로써 노화와 관련된 정체성 변화 및 심리적 적응 과정의 이해를 심화시켰다.

패션과 외모 관리는 단순한 개인적 취향을 넘어 사회적 규범과 문화적 맥락에서 영향을 받으며, 이는 복식사회심리학 연구에서 여성들의 외적 표현과 내적 정체성을 이해하는 데 중요한 데이터를 제공한다. 또한, 폐경기 여성들의 외모 관리와 패션 선택이 정체성 유지 및 사회적 역할 수행에서 중요한 요소로 작용함을 확인하였다. 이는 의

복과 외모 관리가 여성들의 자아 표현과 사회적 상호작용에서 핵심적 역할을 한다는 점을 뒷받침하며, 노화 연구와 의복 및 패션 심리학의 교차점에서 새로운 통찰을 제공한다.

실무적 시사점으로, 폐경기 여성들은 외모 관리 제품, 의류, 미용 서비스의 주요 소비자층으로, 이들의 신체적 변화와 심리적 요구를 반영한 맞춤형 제품 개발이 필요하다. 예를 들어, 피부 탄력 개선 제품, 체형 보완 의류, 자연스러운 아름다움을 강조하는 미용 서비스 등이 이들의 요구에 부합할 것이다. 마케팅 전략에서는 중년 여성들의 긍정적 자기 인식을 강화하는 메시지를 활용하며, 패션 및 미용 제품이 이들의 정체성과 자아 존중감 형성에 기여할 수 있음을 강조해야 한다. 또한 폐경기 여성들이 외모 변화로 인한 심리적 부담과 상실감을 완화할 수 있도록 상담 프로그램 개발이 필요하다. 특히, 긍정적인 외모 관리와 정체성 재구성을 지원하는 심리적 개입이 중요하며, 상담 프로그램은 사회적 기대와 개인적 태도가 외모 관리 행동에 미치는 영향을 이해하고 이를 기반으로 여성들이 자신을 긍정적으로 수용할 수 있도록 돕는 방향으로 설계되어야 한다.

본 연구는 폐경기 여성들의 외모 변화와 이를 수용하는 방식을 심층적으로 탐구하며 노화와 정체성 형성 간의 관계를 이해하는 데 기여했으나, 몇 가지 제한점이 존재한다. 첫째, 연구 대상이 한국의 50대 후반~70대 여성으로 제한되었으며, 연구참여자들이 모두 소득수준과 교육수준이 비교적 높은 계층에 속하고 배우자가 있는 여성들로 구성되어 있어 결과를 적용하는 데 한계가 있다. 둘째, 연구가 한국이라는 단일 문화권에 초점을 맞춰 진행되어 다양한 문화적 맥락을 반영하지 못했다. 셋째, 본 연구는 적은 수의 표본을 대상으로 한 심층면접 조사로서 중기 성인기와 후기 성인기의 특성을 명확히 파악하는 데 한계가 있어 심리사회 발달 이론을 적용하는 데 제약이 있었다. 또한, 단면 연구로서 연령의 변화에 따른 외모 변화와 관

리 행동에 대한 체계적인 비교 분석이 어려웠다. 특히 연구 대상이 폐경 초기(50대)와 후기(80대 이상) 연령층을 포함하지 않아 연령대별 경험의 차이를 충분히 반영하지 못했다. 마지막으로, 데이터 수집기간이 2018~19년으로 오래된 점이다. 이는 COVID19 팬데믹을 거치기 이전이므로 이러한 사회적 사건들이 여성들의 정체성에도 영향을 미쳤을 수 있다. 또한 연령 뿐 아니라 코호트 요인도 외모 관리와 의복 행동 또는 정체성 형성에 영향을 미칠 수 있음을 고려할 때 본 연구의 결과를 적용할 때 신중을 기울여야 할 것이다. 후속 연구에서는 다양한 사회문화적 계층과 문화적 배경을 가진 여성들을 포함하고, 종단적 데이터를 활용하며, 연령대를 확장하고 정량적 분석을 시도함으로써 외모 변화와 정체성 재구성을 보다 포괄적이고 다층적으로 이해할 필요가 있다.

Reference

- Bae, H.-K. (2024). Relationship between appearance management behavior and quality of life: Focusing on the mediating effect of appearance satisfaction and self-efficacy. *Journal of Beauty Art Management*, 18(2), 41-64. <http://data.doi.or.kr/10.22649/JBAM.2024.18.2.41>
- Berger, R. (2017). Aging in America: Ageism and general attitudes toward growing old and the elderly. *Open Journal of Social Sciences*, 5(8), 183 - 198. <https://doi.org/10.4236/JSS.2017.58015>
- Bradley, C., & Marcia, J. (1998). Generativity stagnation: A five category model. *Journal of Personality*, 66, 39-64. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00002>
- Chen, P.-Y., Ho, W.-C., Lo, C., Yeh, T.-P. (2021). Predicting ego integrity using prior ego development stages for older adults in the community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9490. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189490>
- Cho, S. Y., & Hwang, S. M. (2013). A study of effects of gap between actual age and self-perceived age in middle-age women on their appearance management behavior and self-esteem. *Asian Journal of Beauty and Cosmetology*, 11(6), 1137 - 1146.
- Choi, E. (2023). Effects of active senior's appearance management behavior on quality of life by mediating self-esteem. *Journal of the Korean Society of*

- Cosmetology*, 29(1), 21-31. <https://doi.org/10.52660/JKSC.2023.29.1.21>
- Choi, S. K., Jeong, S. J., & Chu, M. S. (2014). Effects of appearance care behavior on the quality of life of elderly women. *Journal of the Korean Society of Design Culture*, 20(4), 690 - 693.
- Clarke, L. H., Griffin, M., & Maliha, K. (2009). Bat wings, bunions, and turkey wattles: Body transgressions and older women's strategic clothing choices. *Ageing & Society*, 29(5), 709-726. <https://doi.org/10.1017/S0144686X08008283>
- Crane, D. (2000). *Fashion and its social agendas: Class, gender, and identity in clothing*. University of Chicago Press.
- Featherstone, M., & Hepworth, M. (1991). The mask of ageing and the postmodern lifecourse. In Featherstone, M., Hepworth, M., & Turner, B. S. (Eds.), *The body: Social process and cultural theory* (pp. 371 - 389). Sage Publications.
- Go, E.-Y., & Hwang, S.-J. (2019). The effects of fashion involvement of new middle-aged women, fashion product type, and price discount sales promotion type on purchasing intention. *Journal of the Korean Society of Costume*, 69(2), 39-54. <https://doi.org/10.7233/jksc.2019.69.2.039>
- Göbel, P., Sanlier, N., Yilmaz, S., & Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: Could body mass index have a mediating role? *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 31(1), 25-37. <https://doi.org/10.51668/bp.8323102n>
- Jeon, Y. (2020). Effects of perceived ageism on appearance managing behavior for over middle-aged office workers. *Journal of the Korean Society of Costume*, 70(5), 30-44. <https://doi.org/10.7233/jksc.2020.70.5.030>
- Jun, J.-H. (2014). Influence of youth-pursuing on appearance concern and appearance management behavior: Focus on middle-aged women. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 38(5), 705-717. <https://doi.org/10.5850/JKSC.2014.38.5.705>
- Kang, H.-S., & Lee, S.-Y. (2017). Effects of post-traumatic, self-esteem, and hope on quality of life among middle-aged female. *Journal of the Korea Contents Association*, 17(10), 518 - 525. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.10.518>
- Kil, M.-J., Kim, M.-J., Kim, J.-H., & Kim, B.-K. (2017). A study on the appearance management behavior and self-respect of middle-aged women. *Journal of the Korean Society of Cosmetics and Beauty*, 7(1), 11 - 22.
- Kim, S. K., Hong, S. H., & Lee, H. Y. (2013). Degree of interest in the appearance of middle-aged women factors affecting the appearance management behavior. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 19(6), 1186 - 1196.
- Lee, E.-S., & Ahn, S.-A. (2005). Ego integrity, appearance behavior, health, and demographic variables of elderly women. *Human Ecology Research*, 43(12), 153 - 163.
- Lee, K. H. (1997). Korean urban woman's experience of menopause: Newlife. *Health Care for Women International*, 18(2), 139-148. <https://doi.org/10.1080/07399339709516269>
- Lee, Y. J. (2012). Comparison of clothing behavior and preference of elderly women aged over 70 years in Korea and the U.S.A. *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association*, 14(3), 51-65.
- Lim, K.-B. (2014). The effect of self-efficacy and appearance interest on appearance management and clothing purchase behavior of the new silver generation. *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association*, 16(2), 163 - 175.
- Min, J.-Y., & Jang, S.-H. (2023). The effects of lookism and appearance satisfaction among middle-aged women: Mediating effect of appearance management behaviors. *Journal of the Korean Contents Association*, 23(11), 458-473. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2023.23.11.458>
- Munley, P. H. (1975). Erik Erikson's theory of psychosocial development and vocational behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 314 - 319. <https://doi.org/10.1037/h0076749>
- Sathiyaseelan, A., Patangia, B., & Hainary, P. (2024). Meaning in life in menopause: A narrative literature review on how menopausal women make sense of their life? *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 21(1), 66-73. https://doi.org/10.4103/iopn.iopn_14_24
- Sejourne, N., Got, F., Solans, C., & Raynal, P. (2019). Body image, satisfaction with sexual life, self-esteem and anxio-depressive symptoms: a comparative study between pre-menopausal, peri-menopausal and post-menopausal women. *Journal of Woman and Aging*, 31(1), 18-29. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1510247>
- Seok, H.-J., & Cho, S.-H. (2021). The mediating effects of self-efficacy in the influence of appearance management behavior on life satisfaction among middle-aged women. *Journal of the Korea Fashion and Costume Design Association*, 23(4), 81-93. <https://doi.org/10.30751/kfcd.2021.23.4.81>
- Shin, H., & Lee, E. J. (2020). Factors influencing quality of life in post-menopausal women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 26(4), 336 - 345. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2020.11.14>
- Shin, J. S., Choi, S. S., Lee, S. O., Park, E. J., Kim, Y. H., Kim, Y. M., ... & Seo, Y. S. (1999). A phenomenological study on the experience of aging in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 11(4), 673 - 683.

- Shin, S. G., & Choi, M. O. (2015). The effects of menopausal status on appearance orientation and skin health management in middle-aged women. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 21(6), 1048-1055.
- Sneed, J. R., & Whitbourne, S. K. (2003). Identity processing and self-consciousness in middle and later adulthood. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(6), 313 - 319. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.6.p313>
- Sneed, J. R., & Whitbourne, S. K. (2005). Models of the aging self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 375 - 388. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00411.x>
- Statistics Korea. (2024, September 26). 2024 Statistics on the Elderly. https://kostat.go.kr/board.es?act=view&bid=10820&list_no=432917&mid=a10301010000&utm_source=chatgpt.com
- Statistics Korea. (n.d.). People's quality of life index. *Jipyo Nuri*. <https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=8016>
- Stotland, N. (2002). Menopause: Social expectations, women's realities. *Archives of Women's Mental Health*, 5, 5 - 8. <https://doi.org/10.1007/s007370200016>
- Vincent, C., Bodnaruc, A., Prud'homme, D., Olson, V., & Giroux, I. (2023). Associations between menopause use and body image: A systematic review. *Women's Health*, 19. <https://doi.org/10.1177/17455057231209536>
- Whitbourne, S. K., & Collins, K. J. (1998). Identity processes and perceptions of physical functioning in adults: Theoretical and clinical implications. *Psychotherapy*, 35(4), 519 - 530. <https://doi.org/10.1037/h0087666>
- Zhou, M., & Song, T. I. (2023). The effect of middle-aged women's appearance interest on skin care perception and skin care behavior. *Journal of Cultural Product & Design*, 75, 273-284. <https://doi.org/10.18555/kicpd.2023.75.024>
- Zucker, A. N., Ostrove, J. M., & Stewart, A. J. (2002). College-educated women's personality development in adulthood: Perceptions and age differences. *Psychology and Aging*, 17(2), 236 - 244. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.2.236>