헤어미용종사자의 외로움이 업무몰입, 우울증에 미치는 영향

안은수¹ · 진용미^{2,*}

¹서경대학교 일반대학원 미용예술학과, 대학원생

²서경대학교 미용예술대학 헤어메이크업디자인학과, 교수

The Effect of Hairdresser' Loneliness on Work Immersion and Depression

Eun-Su An¹ and Yong-Mi Jin^{2,*}

¹Graduate Student, Dept. of Beauty Arts, Graduate School, Seokyeong University

²Professor, Dept. of Hair-Makeup Design, College of Beauty Arts, Seokyeong University

Research on the stress and loneliness felt by Hairdresser, their work immersion, and their effects on depression is as important as research on customer management and is essential for the efficient management of the beauty industry. Therefore, frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, and regression analysis were conducted to find out the relationship between work immersion and depression of beauty workers, and a total of 295 copies were used. The results of the study are as follows. First, as loneliness increases, work immersion decreases. Second, as loneliness increases, depression increases. In order to reduce loneliness, personal time should be secured through free communication and troubleshooting through Sns and beauty communities, rest time, holidays and monthly leave guarantees, and if these improve, work immersion will increase and depression will decrease. It is expected that subsequent research will continue with various variables through age diversification and segmentation of majors in the future.

Keywords: Depression, Hairdresser, Loneliness, Work immersion

I. 서 론

‘코로나19와’ ‘우울감(blue)’이 합쳐진 ‘코로나 우울(Corona Blue :코로나 블루)’라는 신조어가 생겨났으며, 이는 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다(Healthchosun, 2020). 최근 미혼 직장 여성들이 다양한 이유로 인해 심리적 외로움을 느끼고 있으며 이들이 겪는 이러한 외로움이 정신적, 신체적으로 영향을 주어 회사 업무성과에도 영향을 주고 있다(Kim, 2020).

이처럼, 급격한 사회적 환경 변화와 경제구조에 적응하고 양질의 섬세한 서비스의 제공을 기대하는 고객에게 만족감을 주기 위해 미용 종사자들은 지속적인 지식과 기술습득으로 인한 스트레스를 경험하게 된다(Her & Lee, 2010). 이로 인한 불안감은 미용 경영에도 부정적인 영향을 가져오게 된다(Park & Jin, 2018).

National Statistical Office의 ‘2019 한국의 사회지표’에 따르면 2018년 연평균 가구소득보다 2019년 연평균 가구소득이 2.7% 증가, 근로시간 감소, 여가시간이 증가하였으나 삶의 만족도는 2019년에 60.7%로 2013년 이후 6년만에 처음으로 하락하였다. 그리고 사회적 고립감을 호소하는 이들은 2014년 이후 매년 감소하다가 2019년에 외롭다고 느끼는 비중이 20.5%, 아무도 나를 잘 알지 못한다고 느끼는 비중이 16.7%로 증가하였다.

본 논제와 관련한 선행연구를 살펴보면 외로움이 증가함에 따라 우울 수준이 증가하며 특히 여성의 경우 외로움과 우울증의 상관관계가 높다는 것을 알 수 있다(Singh & Misra, 2009). 또한, 승무원의 사회적 외로움은 업무몰두에 정의 영향을 미쳤고, 이성적 외로움은 업무몰두에 부의 영향을 미쳤으며, 가정적 외로움은 업무몰두에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 사회적 외로움과 이성적 외로움은 우울증에 영향을 미치지 않았고, 가정적 외로움은 우울증에 정의 영향을 주었으며, 직원들의 사회적 보상과 휴게시간 보장 등을 개선점으로 제시하였다(Kim, 2020).

이와 같이 치열한 경쟁에서 살아남기 위한 방안으로 내부구

*Corresponding author: Yong-Mi Jin

Tel : +82-2-940-7813

E-mail : 65621107jin@hanmail.net

접수일(2021년 4월 20일)/수정일(2021년 5월 14일)/채택일(2021년 9월 2일)

성원의 심리적 자본에 주목하기 시작하면서 조직의 경쟁력을 상승시키기 위한 노력들이 여러 방면에서 이루어지고 있으며 이는 직무성과 향상에 영향을 미치므로 지속적인 연구가 절실히 필요하다(Hong & Jin, 2016). 외로움에 관한 연구는 예전부터 활발히 이루어지고 있었으며, 타 분야에서는 외로움이 업무몰입과 우울증에 유의한 영향을 미친다는 연구들이 존재하나 미용종사자의 외로움에 대한 전문적인 연구는 이루어지지 않고 있다.

미용종사자가 느끼는 스트레스와 외로움, 그로인한 업무몰입, 우울증에 미치는 영향에 관한 연구는 고객관리에 관한 연구만큼 중요한 사항으로 미용산업의 효율적 경영을 위해 꼭 필요한 연구이다.

이에 미용종사자의 외로움이 업무몰입과 우울증에 어떠한 영향이 있는지를 알아보고, 그에 따른 개선방안을 모색하는 것이 본 연구의 목적이다.

II. 이론적 배경

1. 외로움

사람이 외롭다고 결론을 짓게 되는 생각과 감정, 행동이 다양하고 주관적이기 때문에 외로움에 대한 경험의 특징은 하나로 정의를 내릴 수 없다(Peplman & Perlman, 1982). 또한 외로움은 여러 가지 다른 감정 상태와 특성을 공유하기도 하고 단어 자체 또한 종종 혼동되어 사용되지만 외로움은 독특한 특성을 나타낸다(Wright, 2004). 그리고 인간을 가장 비참하고 쇠약한 상태로 만들 수 있는 감정으로 인간이 스스로를 고립시키고 사회적, 감정적으로 쓸모없다 생각하게 만들며, 인간이 공통적으로 느끼는 경험으로, 인간의 사회적 관계의 결핍으로 인한 심리적 상태를 말한다(Galanki, 2004).

또한 외로움은 삶의 모든 시점에서 경험할 수 있으며, 사람의 상황이 바뀌면 소멸되는 일시적인 상태이다. 이러한 맥락에서, 외로움이라는 감정은 인간의 사회적 본성에 반하는 개념이며 인간에게 부정적인 영향을 끼친다(Cacioppo & Patrick, 2008). 이렇게 우리 곁에 만연해 있는 외로움은 사회적으로 위와 같은 문제를 일으키기 때문에 외로움에 대한 깊은 이해가 필요하다.

이를 통해 본 연구에서는 연구자는 외로움의 특성에 대해 이해하고 외로움이 영향에 대해 알아보고자 한다.

2. 업무몰입

업무몰입은 몰입을 조직 구성원들의 업무역할에 대해 자아를 활용하는 것이다(Kahn, 1990). 또한, 직원의 전문적인 효능감을 향상시키는 개인적 성취 활동에 몰입하는 높은 수준의 에

너지를 느끼는 경험이다(Leiter & Maslach, 2010). 이러한 맥락에서 몰입은 높은 수준의 에너지와 정신적 회복력을 갖는 활력, 자신의 일에 완전히 집중하는 몰두, 일의 의미와 영감, 자부심, 시간 개념의 망각을 느끼는 헌신으로 특징지어지는 상태로 보고 업무몰입을 업무에 대해 긍정적이며 업무수행에 따라 성취감을 갖는 마음의 상태로 정의하였다(Schaufeli & Bakker, 2004).

따라서 본 연구에서 연구자는 업무몰입을 업무에 대해 긍정적으로 수행함으로써 업무 역할에 자아를 활용하여 수익성이 높고 안전한 결과를 초래하는 것으로 보고자 한다.

3. 우울증

우울의 의미는 상황에 따른 적절한 정서 상태 또는 기분, 증상으로서의 지속적이고 병적인 기분상태, 임상 진단군으로서의 우울증의 의미로 사용된다(Kim, 2000). 정신장애 중 우울증은 가장 많은 사람들이 고통받는 장애로 인식되어왔다. 경미한 우울증을 포함하여 우울증의 유병률의 조사 결과, 인구의 48%의 사람이 우울증을 한번 이상 경험한다(Kessler, 2009), 또한 우울증 상태에서는 우울하고 슬픈 감정을 비롯하여 좌절감, 죄책감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망감 등과 같은 고통스러운 정서상태가 지속되고 심한 우울증 상태에서는 무표정하고 무감각한 정서 상태를 나타낼 수도 있다(Kim, 2004). 이러한 맥락에서 우울증은 사회적, 직업적, 기타 중요한 기능영역에서도 심각한 고통이나 장애를 일으킨다(Kwon, 2003).

따라서 본 연구에서 연구자는 우울증의 정서상태를 이해하고 심각한 고통이나 장애를 일으키는 요인들에 대해 알아보고자 한다.

III. 내용 및 방법

1. 연구문제 및 연구모형

본 연구는 미용종사자의 외로움이 업무몰입과 우울증간의 영향관계를 알아봄으로써 미용종사자의 삶의 질 향상 및 외로움 감소, 우울증 감소를 초래하고 업무몰입에 대한 긍정적인 효과를 제고하고자 한다.

연구모형은 <Fig. 1>, 연구 목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

Fig. 1. Research model.

Table 1. Composition and Measurement of Questionnaire

Category	Content	Question	Scale	Sources
Demographic Characteristics	Gender, age, final education, marital status, average monthly income, Service life, position, type of hair salon, location conditions, transportation method	10	Nominal Scale	Researcher
Loneliness	Colleagues to share, colleagues to share values, peer-to-peer private conversations, alienation or exclusion, dining companions, shyness, solitary life, work complaints, longing for family, memory not recognized, travel friends, happy companions, support partners, share opinions, responsibilities	16	Nominal Scale	Kim (2020) Revise· Supplement
Work commitment	Challenges to overcome, inspiration, passion, pride, meaning and purpose, forgetting, lost track of time, concentration, indivisibility, happiness, energy, patience, long hours of work, resilience, strength	15	Interval Scale	Kang (2019), Kim (2020) Revise· Supplement
Depression	Darkness, meaningless, unstable, lethargic, crying, depressing, unloved, unwanted, abandoned, left alone.	10	Interval Scale	Kim (2012), Kim (2018) Revise· Supplement
Total Number of Questions			51	

첫째, 조사대상자의 인구통계학적 특성을 살펴본다.

둘째, 외로움, 업무몰입, 우울증의 하위 차원을 살펴본다.

셋째, 외로움이 업무몰입에 미치는 영향을 살펴본다

넷째, 외로움이 우울증에 미치는 영향을 살펴본다

2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 목적에 따라 실증조사를 위한 미용종사자를 대상으로 자기 기입식 설문조사를 시행하였다.

명백한 설문 측정을 위해 본 연구의 선행연구들을 기반으로 설문 문항을 구성하였고 2021년 1월 02일부터 2021년 1월 11일까지 서울지역의 미용종사자를 대상으로 예비조사 40부를 시행하였고 문항이 불분명한 어휘와 질문들을 수정·보완하였다.

본 조사는 2021년 1월 19일부터 2021년 3월 16일까지 이루어졌으며 총 400부의 설문지를 배포하여 359부를 수거, 응답이 불성실한 64부를 제외한 295부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

3. 설문지의 구성

본 연구의 측정 도구로 사용된 설문문항은 <Table 1>과 같고, 설문 문항은 크게 인구통계학적 특성, 외로움, 업무몰입, 우울증의 총 51문항으로 구성되었으며 본 연구에 사용한 모든 Likert 척도는 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'까지의 5점 리커트 척도가 사용되어 매우 그렇다에 가까울수록 각 문항에 대한 인식이 수준이 높은 것을 알 수 있다.

4. 자료처리 및 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0를 사용해 분석하였으며, 분석은 다음의 연구 문제에 맞춰 순차적으로 적용되었다.

첫째, 조사 대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 시행하였다.

둘째, 외로움, 업무몰입, 우울증의 하위 차원을 알아보기 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 시행하였다.

셋째, 외로움이 업무몰입에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 시행하였다.

넷째, 외로움이 우울증에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 시행하였다.

요인 분석시 요인 추출방법으로 주성분 분석법을 사용하였고, 요인 회전방법으로는 Varimax를 사용하였으며, Cronbach's α 값을 사용해 변수의 신뢰도를 분석하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 조사대상의 인구통계적 특성

성별은 여 84.1%, 남 15.9% 순으로 나타났다. 연령은 20대 72.5%, 30대 11.2%, 40대 9.8%, 50대 이상 5.4%, 10대 1.0% 순으로 나타났다. 최종학력은 대학교 재학/졸업 57.6%, 대학원 이상 21.0%, 전문대 재학/졸업 10.8%, 고졸 이하 10.5% 순으로 나타났다. 결혼 여부는 미혼 79.3%, 기혼 20.3%, 기타(이혼, 사별, 별거 등) 0.3% 순으로 나타났다. 월 소득은 100만원 미만 37.6%, 100이상 200만원 미만 23.7%, 200이상 300만원 미만

Table 2. The demographic characteristics of the survey

		(N=290)	
	Category	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Man	47	15.9
	Woman	248	84.1
Age	10s	3	1.0
	20s	214	72.5
	30s	33	11.2
	40s	29	9.8
	50s over	16	5.4
Final education	Below high school graduation	31	10.5
	A Junior College in School/Graduation	32	10.8
	A College in School/Graduation	170	57.6
	Graduate School/Graduation	62	21.0
Marital Status	Single	234	79.3
	Married	60	20.3
	etc (Divorce, Bereavement, Separation)	1	.3
Average montly income	Less than 1 million won	111	37.6
	Less than 1 to 2 million won	70	23.7
	Less than 2 to 3 million won	46	15.6
	Less than 3 to 4 million won	26	8.8
	Less than 4 to 5 million won	16	5.4
	Over 5 million won	26	8.8
Service Life	Less than 6 months	124	42.0
	6 months and less than 1 year	35	11.9
	More than 1 year Less than 2 years	26	8.8
	more than 4 years	110	37.3
Position	Apprentice	164	55.6
	Designer	79	26.8
	Manager	11	3.7
	Director	41	13.9
Type of hair salon	Franchise	192	65.1
	A private hair shop	88	29.8
	A local hair shop	15	5.1
Location conditions	A beauty salon in a large mart or department store	50	16.9
	A downtown beauty salon	156	52.9
	An apartment complex or a residential hair salon	79	26.8
	a hair salon on the outskirts	10	3.4
Transportation method	Public transport (Bus, Subway etc)	188	63.7
	A private car	72	24.4
	Oon foot	35	11.9
Total		295	100.0

15.6%, 300이상 400만원 미만과 500만원 이상이 각각 8.8%, 400이상 500만원 미만 5.4% 순으로 나타났다. 근무 연수는 6개월 미만 42.0%, 4년 이상 37.3%, 6개월 이상 1년 미만 11.9%, 1

년 이상 2년 미만 8.8% 순으로 나타났다. 직급은 스탭 55.6%, 디자이너 26.8%, 원장 13.9%, 매니저 3.7% 순으로 나타났다. 미용실 형태는 프랜차이즈 65.1%, 개인샵 29.8%, 동네미용실

5.1% 순으로 나타났다. 미용실 입지조건은 시내 중심가 미용실 52.9%, 아파트 단지나 주택가 미용실 26.8%, 대형마트나 백화점 등의 입점미용실 16.9%, 번두리의 미용실 3.4% 순으로 나타났다. 미용실에 오고 가는 교통수단은 대중교통(버스, 지하철 등) 63.7%, 자가용 이용 24.4%, 도보로 이용 11.9% 순으로 나타났다.

2. 외로움, 업무몰입, 우울증의 하위차원

외로움, 업무몰입, 우울증을 측정하기 위해 구성된 각각의 16개, 15개, 10개 문항을 요인분석을 하기전에 측정된 자료가 요인분석의 가정을 만족시키는지 살펴보았다. Bartlett 구형성을 살펴본 결과 χ^2 은 각각 3107.036(df=91, Sig.=0.000), 1132.683(df=21, Sig.=0.000), 934.155(df=10, Sig.=0.000)로 나타나 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분히 있다고 판단되었다. KMO의 표본적합도를 살펴본 결과 각각 0.931, 0.873, 0.726으로 나타났고, 공통성을 살펴본 결과 각각 0.567, 0.632, 0.692 이상으로 나타나 요인분석을 실시하는데 무리가 없다고 판단되어 요인분석을 실시하였다.

1) 외로움의 차원

요인분석을 실시한 결과 <Table 3>과 같이 두 가지의 하위 차원이 추출되었으며 그 과정에서 하위 차원 내 다른 속성들과 의미상 일치하지 않는 2개의 문항이 제거되었다. 하위 차원들의 전체 설명력은 66.8%로 나타났으며 각각의 요인을 구성하는 문항을 바탕으로 '요인1(39.2%)을 '가정적 외로움', '요인2(27.7%)를 '사회적 외로움'으로 각각 명명하였다.

본 연구와 관련하여 선행연구를 검토한 결과 Kim(2020)의 객실 승무원의 외로움과 업무몰두, 우울증에 대한 연구에 따르면, 외로움이 가정적 외로움, 사회적 외로움, 이성적 외로움의 3가지 차원으로 나뉘었으나, 본 연구에서는 미용 종사자를 대상으로 조사하였고 그에 따라 가정적 외로움과 사회적 외로움의 차원으로 나뉜 것으로 판단된다.

결론적으로 조사대상자의 특성에 따라 다소 차이가 있는 결과가 나온 것으로 사료된다.

2) 업무몰입의 차원

요인분석을 실시한 결과 <Table 4>과 같이 두 가지 하위 차원이 추출되었으며 그 과정에서 하위 차원 내 다른 속성들과 의미상 일치하지 않는 8개의 문항이 제거되었다. 하위 차원들의 전체 설명력은 73.1%로 나타났으며 각각의 요인을 구성하는 문항을 바탕으로 '요인1(51.5%)을 '업무몰입', '요인2(21.6%)

Table 3. Loneliness factor analysis

Loneliness Measurement Question	Ingredient		Commonality
	Family Loneliness	Social Loneliness	
I am sorry that there is no companion who supports me sincerely and runs for me like my family.	.812	.292	.744
I often feel something is missing because I don't have a companion to make happiness together.	.787	.318	.721
I feel lonely when my family forgets what I think I shouldn't forget.	.764	.285	.665
When I'm sick or hurt, I feel lonely about what my family can't recognize.	.764	.263	.652
When I come home from work, I often feel lonely because I miss the affection I receive from my family when I see an empty house.	.745	.316	.655
There are times when I'm sad that I don't have anyone to take responsibility for me, no matter what happens to me and I lose my financial ability.	.734	.318	.640
I'm sad that I don't have a straight friend who can go on a trip with me.	.724	.378	.667
I feel lonely when my family forgets what I think I shouldn't forget.	.692	.236	.534
I often feel lonely because I live alone away from my family.	.658	.366	.567
My team (group) colleagues have different age/value points, so I don't think they can fully understand me.	.262	.834	.763
I often feel left out because I am away from private conversations with my teammates.	.358	.794	.759
I don't think there are many colleagues in the team who can talk openly and deeply about difficult things.	.268	.771	.666
It has become harder to make new friends at work than before.	.353	.751	.689
I don't have any colleagues in the team who don't feel pressured to contact me at meal time.	.341	.720	.634
High value	5.484	3.874	
Description variable(%)	39.171	27.668	
Cumulative variable(%)	39.171	66.84	
Reliability factor Cronbach's α	0.932	0.892	

Table 4. Work commitment factor analysis

Work immersion Measurement Questions	Ingredient		Commonality
	Work vitality	Work dedication	
I feel that I am strong about work and gain strength.	.862	.212	.789
I have mental resilience to my work and I am not easily swayed.	.861	.172	.770
I can work for a long time.	.812	.104	.670
I have a lot of energy in my work.	.799	.293	.724
Even if things don't go well during work, I am patient.	.780	.276	.684
To me, task is a challenge waiting to overcome.	.084	.920	.853
My work inspires me.	.460	.648	.632
High value	3.608	1.514	
Description variable(%)	51.547	21.629	
Cumulative variable(%)	51.547	73.176	
Reliability factor Cronbach's α	0.905	0.579	

를 ‘업무헌신’으로 각각 명명하였다.

Kang(2019)의 일학습병행제의 교육훈련 만족도와 업무몰입, 이직의도의 구조적관계에 관한 연구에서 업무몰입이 업무활력, 업무헌신, 업무몰두의 차원으로, Kim(2020)의 일의 의미와 피드백 환경이 업무몰입 및 조직몰입에 미치는 영향 연구에 따르면 업무몰입이 업무활력, 업무헌신, 업무몰두의 차원으로 나누었다.

이러한 결과로 볼 때, 다른 서비스업에서는 업무몰입을 세분화하여 업무활력, 업무헌신, 업무몰두의 차원이 나타났으나, 미용업에서는 업무특성상 정신적 회복력을 갖는 업무활력과 자신의 일에 집중하는 업무몰두를 하나의 요인으로 보아, 업무몰입은 업무활력과 업무헌신 두가지 요인으로 나타난것으로 사료된다.

3) 우울증의 차원

요인분석을 시행한 결과 <Table 5>와 같이 두 가지의 하위

차원이 추출되었으며 그 과정에서 하위 차원 내 다른 속성들과 의미상 일치하지 않는 5개의 문항이 제거되었다. 하위 차원들의 전체 설명력은 84.6%로 나타났고 각각의 요인을 구성하는 문항을 바탕으로 ‘요인1(46.5%)을 ‘개인적 우울증’, ‘요인2(38.0%)를 ‘사회적 우울증’로 각각 명명하였다.

Kim(2012)의 우울증, 결혼만족도, 가족건강성 및 신체화증상의 관계 연구에 따르면 우울증은 하나의 차원으로 나타났으며, Kim(2018)의 문화예술 관람이 우울증, 자아존중감, 삶의 만족도에 미치는 영향 연구에 따르면 우울증은 사회적 우울증과 개인적 우울증으로 나타났다.

이러한 결과로 볼 때, 과거에는 우울증을 하나의 단일차원으로 많이 보았으나, 시간이 흐르면서 더 세분화해 인식한다는 것을 알 수 있으며, 우울증은 삶의 만족도 또는 결혼만족도, 신체화 증상과 영향관계가 있다는 것을 알 수 있다.

결론적으로 미용 업계의 경우 우울증이 사회문제로서 중요하게 되었음을 함의한다.

Table 5. Depression factor analysis

Depression Measurement Question	Ingredient		Commonality
	Personal Depression	Social Depression	
My life seems futile and meaningless.	.923	.228	.905
My future is only dark and there seems to be no hope in the future.	.922	.161	.876
I spend most of my time alone on my day off, and sometimes I cry because of that feeling.	.715	.426	.692
I feel depressed when I feel that no one wants me.	.223	.910	.877
I feel nervous when I feel abandoned by people around me.	.251	.904	.880
High value	2.327	1.904	
Description variable(%)	46.534	38.081	
Cumulative variable(%)	46.534	84.615	
Reliability factor Cronbach's α	0.876	0.873	

Table 6. The effect of loneliness on work commitment

Dependent variable (Work immersion)	Independent variable (Loneliness)	B	β	t		R ²	Modified R ²	F	
Work Vitality	(Constant)	-2.699		.000					
	Family Loneliness	-.204	-.204	-3.578	***	0.048	0.041	7.339	***
	Social Loneliness	-.078	-.078	-1.370					
Work Dedication	(Constant)	-3.593		.000					
	Family Loneliness	.069	.069	1.191		0.027	0.020	4.070	*
	Social Loneliness	-.150	-.150	-2.593	*				

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

3. 외로움이 업무몰입에 미치는 영향

외로움이 업무몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 시행한 결과는 <Table 6>과 같다.

첫째, 업무활력 요인은 가정적 외로움 요인에 의해 약 4.1% 설명되며, 세부적으로 살펴보면 가정적 외로움 요인에 대한 성향이 높을수록 업무활력 요인은 -0.204배씩 낮아지는 부의 관계로 나타났다.

둘째, 업무헌신 요인은 사회적 외로움 요인에 의해 약 2.0% 설명되며, 세부적으로 살펴보면 사회적 외로움 요인에 대한 성향이 높을수록 업무헌신 요인은 -0.150배씩 낮아지는 부의 관계로 나타났다.

이러한 결과로 볼 때, 미용 종사자는 나를 가족처럼 서포트 해주고 행복을 만들어나갈 동반자가의 유무, 가족들의 무관심, 가족들로부터의 정을 받지 못함, 나를 책임질 사람이 없음, 여행을 떠날 이성친구의 부재, 고민할 파트너, 혼자 떨어짐, 동료와의 가치관 차이, 소외됨, 얘기하고 같이 식사할 동료의 부재, 낮가림을 자각할수록 업무몰입은 낮아지는 것으로 사료 된다.

Yoon(2016)의 미용종사자의 감정노동과 성과와의 관계에서 동료신뢰와 인게이지먼트의 조절효과 연구에서 미용종사자들이 고객 서비스에 중점을 두는 업무는 현실적으로 상호작용이 이루어질 수 있는 동료의 믿음이나 신뢰가 조직의 성과에 긍정적인 영향을 줄 수 있으며 본 연구결과와 일치한다. 하지만, Kim(2020)의 항공사 객실승무원의 사회, 가정, 이성적 외로움이 업무몰입에 미치는 영향 연구에서 사회적 외로움과 가정적 외로움은 업무몰입에 정(+)의 영향을, 이성적 외로움은 업무몰입에 부(-)의 영향을 미쳤다.

결과적으로 미용업뿐만 아닌 다양한 서비스업에서 외로움을 중요한 사회문제로 인식하고 있으나, 항공업의 경우 외로움이 증가할수록 혼자만의 시간을 보내며 느끼는 사회적 외로움을 극복하고 해소하고자 업무에 더욱 몰두한다는 긍정적인 효과를 기대한다는 점에서 본 연구결과와 차이가 있었다. 하지만 미용업에서는 직업 환경상 반복적인 행동이 많다는 점에서 오

히려 업무에 집중하지 못하게 되어 생산성을 떨어뜨리는 부정적 결과를 초래한 것으로 함의된다.

위를 종합하여 볼 때, 외로움을 감소시키는 가족의 관심과 함께 이야기 나눌 수 있는 동료, 행복을 만들어나갈 동반자의 존재로 인해 업무몰입의 향상으로 이어질 수 있다는 여지가 다분하다 볼 수 있다.

4. 외로움이 우울증에 미치는 영향

외로움과 우울증의 영향 관계를 알아보기 위해 다중회귀 분석을 시행한 결과는 <Table 7>과 같다.

첫째, 개인적 우울증 요인은 가정적 외로움, 사회적 외로움 요인에 의해 약 16.0% 설명되며, 세부적으로 살펴보면 가정적 외로움, 사회적 외로움 요인에 대한 성향이 높을수록 개인적 우울증 요인은 각각 0.297, 0.279배씩 높아지는 정의 관계로 나타났다.

둘째, 사회적 우울증 요인은 가정적 외로움 요인에 의해 약 10.5% 설명되며, 세부적으로 살펴보면 가정적 외로움 요인에 대한 성향이 높을수록 사회적 우울증 요인은 약 0.328배씩 높아지는 정의 관계로 나타났다.

이러한 결과로 볼 때, 미용 종사자는 나를 가족처럼 서포트 해주고 행복을 만들어나갈 동반자가의 유무, 가족들의 무관심, 가족들로부터의 정을 받지 못함, 나를 책임질 사람이 없음, 여행을 떠날 이성친구의 부재, 고민할 파트너, 혼자 떨어짐, 동료와의 가치관 차이, 소외됨, 얘기하고 같이 식사할 동료의 부재, 낮가림을 자각할수록 우울증은 높아지는 것으로 사료된다.

Jo(2009)의 수줍음이 친구의 사회적 지지와 외로움을 통하여 우울에 미치는 영향 연구에서 수줍음과 외로움은 우울에 정의 영향을 주고, Kim(2017)의 부모애착, 자아존중감 및 외로움이 성인진입기 여성의 우울에 미치는 영향 연구에서 외로움이 낮을수록 우울이 감소하는 것으로 나타났다. Lee(2018)의 외로움과 우울의 관계에서 영성과 수용의 매개효과 연구에서 외로움은 우울에 유의한 정(+)의 영향을 주었으며, Choi(2010)의 성인

Table 7. The effect of loneliness on depression

Dependent variable (Depression)	Independent variable (Loneliness)	B	β	t		R ²	Modified R ²	F	
Personal Depression	(Constant)	-6.185		.000		0.166	0.160	29.099	***
	Family Loneliness	.297	.297	5.561	***				
	Social Loneliness	.279	.279	5.222	***				
Social Depression	(Constant)	1.482		.000		0.111	0.105	18.256	***
	Family Loneliness	.328	.328	5.938	***				
	Social Loneliness	.062	.062	1.119					

*** $p < 0.001$

애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과 연구에 따르면 외로움이 우울증에 정(+)의 영향을 주었다. 또한, Lee(2016)의 대학생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계: 자기개념 명확성과 외로움의 매개효과 연구에서 외로움과 우울은 서로 유의한 정적 상관관계를 보였고, 본 연구결과와 일치한다.

결과적으로 미용업뿐만 아니라 다양한 서비스업에서 외로움과 우울증은 높은 상관관계를 가지는 것으로 나타나며 본 연구 결과를 지지한다.

위를 종합하여 볼 때, 외로움을 감소시키는 가족의 관심과 함께 이야기 나눌 수 있는 동료, 행복을 만들어야 할 동반자의 존재로 인해 우울증의 감소로 이어질 수 있다는 여지가 다분하다고 볼 수 있다.

V. 결 론

본 연구는 외로움이 업무몰입과 우울증에 어떠한 영향관계를 알아봄으로써 미용종사자의 업무몰입을 극대화하고 우울증을 해소하기 위한 방안으로 외로움에 대한 개선방안을 제시하는 것에 목적이 있으며, 결과는 다음과 같다.

첫째, 외로움이 업무몰입에 미치는 영향을 알아본 결과 외로움은 업무몰입에 부(-)의 영향을 미치며, 이와 같이 외로움은 본인의 발전적인 측면에서 생산적인 업무몰입이라는 긍정적인 영향으로 만들어질 수 있지만, 직업 특성상 사회 환경적 요소와 개인 성격적 요인들로 인해 해소하지 못하는 경우도 있다. 따라서, 미용종사자의 업무몰입을 극대화 하기 위해 외로움 감소를 위한 개선방안이 필요하다고 사료된다.

둘째, 외로움과 우울증의 영향관계에 대해 살펴본 결과 외로움은 우울증에 유의미한 정(+)의 영향을 미친다. 앞서 상술한 대로 많은 사람들에게 있어 외로움과 고독이 우울증과 강하게 연관되어 있으며, 많은 기존 연구의 연장선상에서 미용종사자 또한 외로움에 취약하며 이 외로움은 우울증으로 이어질 수 있다는 여지가 다분하다. 따라서, 미용종사자의 우울증을 감소시

키기 위해 외로움에 대한 개선방안이 필요하다고 사료 된다.

수많은 여성이 시간이 지나면서 가족 또는 부모와의 독립을 당연한 일이라 여기며 혼자 생활하고 있지만, 이번 연구를 통해 미용 종사자들은 가족의 정, 그리움, 이성친구, 함께할 수 있는 동반자, 믿을만한 동료들을 원하고 있으며 이러한 것의 부재가 부정적인 발전으로 이루어질 수 있는 것에 주목해야 한다.

따라서, 미용종사자들의 휴일과 월차의 보장을 통해 가족들 또는 주변지인들과 보낼 수 있는 시간을 늘려주고, 또한 본인의 SNS를 작업사진으로만 올리라는 규제가 있는 곳이 있는데 자유로운 SNS를 통한 주변 사람들과의 소통을 보장해주어야 한다. 또한, 미용업계에서는 아직도 몇몇 미용실에서 근로기준법에 의거한 휴게 시간을 인정하지 않는 곳이 존재하는데 휴게 시간과 동료들과 소통할 수 있는 회의 시간 보장을 통해 외로움이 감소할 것이라는 여지가 다분하다.

하지만, 이러한 외로움을 해소하기 위해서는 미용 업계의 미용실뿐만 아니라 미용 종사자들 또한 인식의 변화가 필요하다. 현재 코로나19(COVID-19) 사태로 인한 사람들과의 사회적 거리두기 때문에 더욱 사람들과 접촉할 일이 없으며, 모임도 취소되는 일이 많다. 하지만 그렇다 하여 집에서만 생활하거나 고립되어버린다면 외로움은 더욱 커져만 갈 뿐이다. 따라서 미용인 커뮤니티를 통한 소통을 통해 여러 가지 어려움이나 해결 방안을 공유하는 것도 또 하나의 방법이다. 이처럼 외로움을 해소하거나 감소시키기 위해 미용 종사자들 또한 사람들과 친밀한 관계를 맺으려고 노력해야 하며, 이러한 친밀한 관계를 맺으려면 타인을 신뢰할 수 있어야 하고 자신을 공개하는데 두려움이 없어야 한다. 이러한 개선점이 반영된다면 외로움을 감소 시킴으로써 업무몰입은 극대화되며, 우울증은 감소하는 긍정적인 효과를 가져올 수 있을 거라 판단된다.

과거부터 현재에 이르기까지 외로움에 관한 연구는 활발하게 진행되고 있으나, 미용업계 종사자들의 외로움을 통한 전문적인 연구는 미비하다고 사료되며, 본 연구의 미용 종사자의 감정적 스트레스 원인 중 외로움을 시작으로 다양한 원인에 대해 연구가 폭넓게 진행되어 미용 종사자의 삶의 질이 향상되기

를 기대한다.

본 연구에서는 미용종사자의 외로움이 업무몰입과 우울증에 미치는 영향에 대해 연구하였으나, 다음과 같은 점에서 한계점이 있어 이에 후속 연구 방향에 대해 제언하고자 한다.

연구자는 외로움에 관련한 선행연구들을 기반으로 연구를 진행하였으나, 설문조사 시 실증분석을 위한 표본이 한 연령대로 편중되어 있어 설문내용을 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 연령의 집단으로부터 표본을 수집하여 더욱 일반적이고 신뢰적인 검증이 필요하다고 사료된다.

또한, 본 연구는 미용실에서 종사하는 미용종사자를 대상으로 외로움이 업무몰입과 우울증에 미치는 영향에 대해 연구하였으나, 후속 연구에서는 피부, 메이크업, 네일 등 좀 더 세분화된 분야의 종사자들을 대상으로 지속적인 연구가 이루어지길 기대한다.

References

- Cacioppo, John T. Patrick William. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*, New York, US: W W Norton & Co.
- Choi, H. K. (2010). *The Relationships among Adult Attachment, Unconditional Self Acceptance, Loneliness and Depression*. Master's thesis, The Catholic University of Korea Graduate School. pp. 2-30.
- Galanki, E. (2004). Teachers and Loneliness: The Children's Perspective. *School Psychology International*, 25, 92-95.
- Healthchosun. (2020). Corona Blue is also in the "serious" phase... If left untreated, she could become depressed.
- Her, J. A., & Lee, J. M. (2010). A Study on Job Stress, Depression and Leisure Activities Among Workers in the Beauty Industry. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 16(4), pp. 516-525.
- Hong, K. H., & Jin, Y. M. (2016). A Study of the Effects of Beauticians' Personal Competence and Psychological Capital on Job Performance. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 22(3), pp. 516-525.
- https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2020/04/14/2020041403212.html
- Jo, S. Y. (2009). The effect of shyness on depression mediated by social support of friend and loneliness. Master's thesis, Yeongnam University Graduate School. pp. 5-26.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), pp. 692-724.
- Kang, W. S. (2019). A Structural Relationship among Education and Training Satisfaction of Work and Learning Dual System, Work Engagement and Turnover Intention. Master's thesis, Korea University of Technology Education. pp. 21-88.
- Kessler, L. (2009). The National Comorbidity Survey of the United States.
- Kim, E. S. (2012). Relationship among Depression, Marital Satisfaction, Family Health and Somatization. Master's thesis, Inge University Graduate School. pp. 16-55.
- Kim, J. (2018). A Study on the Influence of Watching Culture and Arts on Depression, Self-esteem and Life Satisfaction. Doctoral dissertation, Dankook University Graduate School. pp. 9-127.
- Kim, J. N. (2020). Effects of meaning of work and feedback environment on work and organizational engagement. Master's thesis, Yonsei University Graduate School. pp. 4-117.
- Kim, N. R. (2017). The Mediating Effect of Dysfunctional Career Thoughts on the Relation between Parental Attachment and Career Decision-Making Self-Efficacy of College Students. Master's thesis, Korea University of Technology and Education. pp. 2-62.
- Kim, Oksoo. (2004). Korean Version of the Revised UCLA Loneliness Scale: Reliability and Validity Test.
- Kim, Y. A. (2000). Mediation effects of interpersonal representation on child and adolescent depressive symptoms. Doctoral dissertation, Yonsei University Graduate School. pp. 2-32.
- Kim, S. M. (2020). A Study on the Influence of Social, Family, and Romantic Loneliness of Airline Cabin Crew on Work Commitment. Master's thesis, Hanyang university Graduate School. pp. 1-11.
- Kwon, S. M. (2003). Contemporary ideal psychology: Hakjisa.
- Lee, M. W. (2018). The mediating effects of spirituality and acceptance on the relationship between loneliness and depression. Master's thesis, Hongik University Graduate School. pp. 18-89.
- Lee, S. S. (2016). The relationship between perfectionistic self-presentation and depression : the mediating effects of self-concept clarity and loneliness. Master's thesis, The Catholic University of Korea Graduate School. pp. 32-88.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2010). Building engagement: The design and evaluation of interventions. *Work engagement: A handbook of essential theory and research*, 164-180.
- National Statistical Office. (2020). 2019 Social Indicators of Korea.
- Park, K. H., & Jin, Y. M. (2018). The Effects of Cognitive Emotional Adjustment on Job Stress in Hairdressers. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 24(4), pp. 516-525.
- Peplamau, A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A.: A sourcebook of current theory. *Research and Therapy*. Wiley New York. pp. 1-18.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi sample study, *Journal of Organizational Behavior: The international Journal of Industrial*, 25(3), pp. 293-315.
- Singh, Misra. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), pp 51-55.
- Wright, B. E. (2004). The role of work context in work motivation: A public sector application of goal and social cognitive theories, *Journal of Public Administration Research and Theory*, 14(1), 59-78.
- Yoon, H. Y. (2016). The Effect of Emotional Labor on Employee Outcomes and Moderating Role of Peer Trust and Engagement in the Beauty Industry. Doctoral dissertation, Daejeon University Graduate School. pp. 16-88.