

PART 1 퍼스널 이미지 메이킹의 이해

Chapter 01. 퍼스널 이미지 • 14

1. 이미지의 이해 • 16

- 1 이미지란 • 17
- 2 이미지의 유형 • 21
- 3 퍼스널 이미지의 요소 • 24
- 4 이미지의 특성 • 30
- 5 이미지의 예 • 31

2. 이미지 관리 • 33

- 1 이미지 관리의 이해 • 34
- 2 이미지 관리의 중요성 • 37

Chapter 02. 퍼스널 이미지 메이킹 • 40

1. 이미지 메이킹의 이해 • 42

- 1 이미지 메이킹이란 • 43
- 2 이미지 메이킹의 가치 • 46
- 3 이미지 메이킹의 발생 배경 • 48
- 4 이미지 메이킹의 필요성과 중요성 • 50



2. 성공적인 이미지 메이킹을 위해 • 53

- 1 이미지 메이킹의 과정 • 54
- 2 효율적인 이미지 메이킹 • 56
- 3 이미지 메이킹의 효과 • 58
- 4 성공적인 이미지 메이킹의 5단계 • 59
- 5 나만의 이미지 메이킹 전략 세우기 • 62

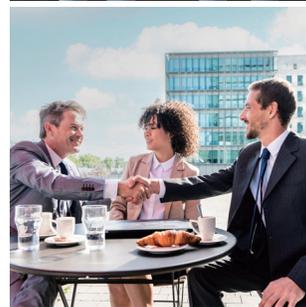
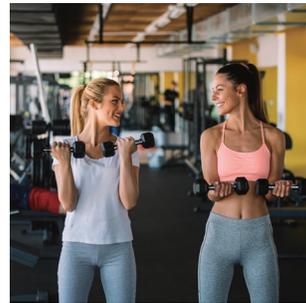
Chapter 03. 퍼스널 이미지 관리 • 66

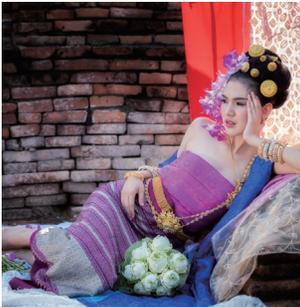
1. 첫인상 관리 • 68

- 1 첫인상 • 69
- 2 첫인상의 중요성 • 73
- 3 첫인상을 결정하는 요소 • 75
- 4 첫인상의 심리 효과 • 77

2. 좋은 이미지 만들기 • 79

- 1 표정 관리 • 80
- 2 미소와 웃음 • 86
- 3 좋은 표정 만들기 • 89





Chapter 04. 퍼스널 이미지 커뮤니케이션 • 94

1. 커뮤니케이션의 이해 • 96

- 1 커뮤니케이션이란 • 96
- 2 커뮤니케이션의 중요성과 기능 • 99
- 3 커뮤니케이션의 요소 • 102
- 4 이미지 커뮤니케이션의 유형 • 104

2. 효과적인 커뮤니케이션 스킬 • 109

- 1 대화의 개념과 원리 • 110
- 2 상대의 마음을 여는 대화법 • 112
- 3 말하기 이미지 • 119
- 4 성공적인 프레젠테이션 • 121

PART 2 퍼스널 이미지 연출

Chapter 05. 퍼스널 컬러 이미지 • 126

1. 컬러의 이해 • 128

- 1 색의 개념 • 128
- 2 색의 3속성 • 129
- 3 컬러 이미지의 분류 • 131
- 4 컬러 이미지의 배색 • 141

2. 퍼스널 컬러 이미지 • 145

- 1 퍼스널 컬러의 개념 • 145
- 2 퍼스널 컬러 진단 • 146
- 3 계절별 컬러 유형 • 150
- 4 계절별 사람의 특징과 컬러 이미지 • 151

Chapter 06. 자세 이미지 • 156

1. 자세 이미지 • 158

- 1** 자세의 개념 • 159
- 2** 바른 자세의 중요성 • 160
- 3** 기본자세 • 161

2. 올바른 자세 • 162

- 1** 바르게 서는 자세 • 163
- 2** 바르게 앉는 자세 • 164
- 3** 바르게 걷는 자세 • 166
- 4** 계단에서의 바른 자세 • 167

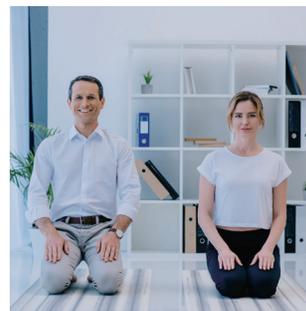
Chapter 07. 매너와 에티켓 이미지 • 170

1. 매너와 에티켓 • 172

- 1** 매너 • 173
- 2** 에티켓 • 175
- 3** 매너와 에티켓의 차이 • 177

2. 기본 매너 • 178

- 1** 인사 매너 • 178
- 2** 소개 매너 • 182
- 3** 악수 매너 • 184
- 4** 명함 주고받을 때의 매너 • 186





Chapter 08. 패션 이미지 • 190

1. 패션의 이해 • 192

1 패션의 개념 • 192

2 패션의 기능 • 193

2. 패션 스타일링 • 196

1 패션 스타일링의 이해 • 196

2 여성의 체형에 따른 패션 스타일링 • 198

3 남성의 체형에 따른 패션 스타일링 • 204

4 이미지별 패션 스타일링 • 206



Chapter 09. 뷰티 이미지 • 212

1. 스킨케어 • 214

1 스킨케어의 개념 • 214

2 피부의 구조와 기능 • 215

3 피부의 유형 • 216

2. 메이크업 이미지 • 219

1 메이크업의 개념과 목적 • 219

2 기초화장 테크닉 • 221

3 색조 화장 테크닉 • 223



3. 헤어 이미지 • 230

1 머리카락과 머릿결 • 230

2 모발 관리 • 232

3 얼굴형에 따른 헤어스타일 • 233



Chapter 10. 상황과 액세서리에 따른 이미지 • 238

1. 상황에 따른 이미지 표현 • 240

- 1** 면접 • 240
- 2** 결혼식 하객 • 244
- 3** 조문객 • 245
- 4** 맞선 • 246
- 5** 레저/스포츠 • 247
- 6** 미술관/음악회 • 248

2. 액세서리에 따른 이미지 표현 • 249

- 1** 신발 • 249
- 2** 모자 • 251
- 3** 양말/스타킹 • 252
- 4** 스카프/머플러 • 253
- 5** 액세서리(주얼리) • 254

참고 문헌 • 257

