

2025 MEET YOUR BEAUTY

밋유어뷰티 프로그램 효과성 평가 연구



2025 MEET Y*UR BEAUTY

밋유어뷰티 프로그램 효과성 평가 연구



책임연구원

오혜정 총신대학교 사회복지학과 조교수

공동연구원

김태영 총신대학교 유아교육과 조교수

연구보조원

김율하 총신대학교 사회복지대학원

오윤미 총신대학교 사회복지학과

목차

I. 연구 개요	1
1. 연구의 필요성 및 목적	3
2. 연구방법	9
II. 이론적 배경	15
1. 청소년의 미의식	17
2. 소셜네트워크서비스(SNS) 속 미의식	20
3. 청소년의 자기 이해와 자아존중감	23
III. 확산형 프로그램 효과성 평가	27
1. 일반적 특성	29
2. 프로그램 참여에 따른 변화	34
3. 프로그램 만족도 및 주요 의견	40
IV. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 양적 평가	45
1. 일반적 특성	47
2. 프로그램 참여에 따른 변화	52
3. 프로그램 만족도 및 주요 의견	58
V. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 질적 평가	61
1. 미의식의 재구성	64
2. 자기표현을 통한 자기 이해	68
3. 변화를 위한 실천 지향	72
VI. 결론	77
1. 연구결과 요약	79
2. 긍정적 성과 및 개선 과제	84
참고문헌	91
부록	97



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

I. 연구 개요

I. 연구 개요

1. 연구의 필요성 및 목적

- 본 연구는 ‘밋유어뷰티(Meet Your Beauty)’ 프로그램의 효과를 분석하여 효과성을 분석·검증하는 것을 목적으로 함
- ‘밋유어뷰티(Meet Your Beauty)’ 프로그램은 아모레퍼시픽과 다음세대재단이 청소년의 건강한 미의식 확립을 위해 기획·개발 및 운영하는 교육 프로그램으로, 참여 청소년이 외모/신체에 대한 사회문화적 기준을 비판적으로 재고하고, 자기 자신에 대한 다양한 탐색과 표현 방법을 학습하며, 스스로에 대해 긍정적 인식과 자아존중감을 강화할 수 있도록 하는 것을 목적으로 함
- 오늘날 청소년들은 SNS를 중심으로 한 이미지 기반 미디어 환경 속에서 성장하며, 획일적이고 경쟁적인 미의 기준에 지속적으로 노출되고 있음. 발달 특성상 타인의 시선과 평가에 민감한 청소년들은 외모를 중요한 자기 평가 기준으로 삼는 경향을 보이며, 특히 한국 사회는 외모에 대한 사회적 비교와 그 기준의 내면화를 강화하는 문화적 특성을 지니고 있음. 이로 인해 청소년들은 SNS를 통한 외모 비교와 자기 대상을 경험하게 되며, 이는 신체 불만족, 낮은 자아존중감, 우울, 삶의 만족도 저하 등 다양한 심리·정서적 문제로 이어지게 되기도 함. 즉, 청소년기의 미의식은 개인적 취향의 차원을 넘어 발달과 정신 건강 전반에 영향을 미치는 중요한 요인이라 할 수 있음
- 따라서 획일적인 외모 기준을 강화하는 환경 속에서 청소년들이 다양한 아름다움의 관점을 이해하고, 사회문화적 기준을 비판적으로 바라보며, 자기 자신을 긍정적으로 인식할 수 있도록 돕는 체계적인 미의식 교육이 요구됨. 건강한 미의식 함양은 청소년의 전인적 성장과 정서적 안녕을 지원하는 핵심적인 과제라 할 수 있음
- 이에 본 연구는 청소년의 건강한 미의식 확립을 위한 교육 프로그램인 ‘밋유어뷰티(Meet Your Beauty)’ 프로그램의 효과를 실증적으로 분석함으로써, 이러한 프로그램이 청소년의 아름다움에 대한 인식과 태도 등 건강한 미의식에 어떠한 변화를 가져오는지, 더 나아가 그 변화가 청소년의 자아존중감, 신체적 자아상, 삶의 만족도 등 심리·정서적 변인과 어떠한 관련성을 갖는지를 검증하고자 함. 즉, 본 연구는 프로그램 운영 성과를 점검함과 동시에 청소년의 미의식 변화가 자기 이해와 정서적 안정에 어떠한 교육적·사회적 의미를 갖는지를 체계적으로 확인함으로써, 미의식 교육의 필요성과 확산 가능성에 대한 근거를 제시하는 데 목적이 있음

- 미유퍼뷰티 프로그램은 크게 확산형 프로그램과 집중형 프로그램으로 구분됨. 먼저 확산형은, 청소년들이 미디어나 사회에서 일반적으로 제시하는 일관된 미의 정의를 비판적으로 바라봄으로써 편향된 미의식을 개선하고, 아름다움에 대한 자신만의 관점을 찾아가며 New Beauty를 표현할 수 있도록 돕는 프로그램임. 이를 위해 초·중학생 약 1,000명에게 4차시의 미의식 교육을 진행하였으며, 프로그램의 주요 내용을 요약하면 다음의 <표 1-1>과 같음

<표 1-1> 확산형 프로그램 내용 요약

구분	내용
프로그램 목적	• 미디어나 사회에서 일반적으로 제시하는 일관된 미의 정의를 비판적으로 바라봄으로써 청소년들의 편향된 미의식을 개선하고, 아름다움에 대한 자신만의 관점을 찾아가며 New Beauty를 표현할 수 있도록 한다.
프로그램 성과 목표	• 청소년들의 건강한 미의식 표현 능력 향상 - 아름다움에 대한 다각화 된 관점을 형성하고 미의 기준을 비판적으로 이해할 수 있다. - 편향된 미의식이 반영된 미디어를 비판적으로 분석하고, 토크론을 통해 새로운 미의식을 확립한다. - 내가 생각하는 아름다움에 대해 새롭게 정의한다. - 나다운 아름다움을 찾기 위한 활동을 통해 '나다움'을 아름다움으로 인식한다. - 나를 바라보는 관점이 변하고, 변화된 시선으로 세상을 바라봄으로써 서로의 다른 아름다움을 포용하고 존중한다.
프로그램 내용	• 1교시(인지교육/미디어 리터러시): 광고, SNS, 엔터테인먼트에서 일반적으로 사용되는 편향된 미의식을 비판적으로 바라보고 기존의 관점을 수동적으로 받아들이고 있는 자신의 모습을 분석, 토론한다. • 2교시(새로운 미의식 찾기): 아름다움을 다각도에서 바라보고, 자신이 가진 고유의 특성을 찾아본다. • 3교시(Beautiful is ME 나다운 아름다움을 표현하는 경험): 나를 브랜딩하여 선보이는(PRESENTING) 능력과 카피라이트의 중요성을 배우고 '나' 브랜딩 활동과 퍼스널 캐치프레이즈를 만든다. • 4교시(Beautiful is You 서로를 바라보는 관점의 변화): 뷰티를 다각화하며 새롭게 변화된 관점 발표, 인물 사진 촬영 워크숍을 진행한다.
참여 대상	• 초·중학생 1,000명
참여 기관	• 초등학교(8개교): 가재울초등학교, 서이초등학교, 성서초등학교, 송덕초등학교, 언북초등학교, 하늘빛초등학교, 흑석초등학교 • 청소년시설(1개소): 석수청소년문화의집

- 집중형 프로그램은 외모/신체적 특징, 성장배경 등의 차이로 사회적 낙인과 차별, 또래 집단에서의 소외 등을 경험하기 쉬운 다문화 청소년을 대상으로 장기적, 집중적인 미의식 교육을 진행하는 프로그램임. 구체적으로는 영상, 음악(랩), 사진, 그림, 공예 등 5개의 세부 프로그램으로 나뉘며, 주요 내용을 요약하면 다음의 <표 1-2>와 같음

<표 1-2> 집중형 프로그램 내용 요약

구분	내용
프로그램 목적	사진 촬영, 영상 제작, 디지털 아트 등 창의적인 예술활동을 활용해 다문화 청소년들이 외모·신체에 대한 사회적 기준을 비판적으로 탐색하고, 자신만의 아름다움을 발견하고 표현할 수 있도록 돕는다. 이를 통해 다문화 청소년들이 건강한 미의식을 형성할 수 있도록 한다.
프로그램 내용	- 공통교육 1회차: 다문화 청소년들이 경험하는 외모, 신체에 대한 편견과 차별의 현실을 이해하고 자기 자신을 긍정적으로 바라보며 나다운 아름다움의 중요성을 인식하는 교육을 진행한다. - 미디어/예술 교육 2~16회차: 사진, 영상, 글, 그림 등 다양한 미디어/예술 기반의 창작 활동을 통해 자신만의 아름다움을 발견하고, 외모를 평가나 비교의 대상이 아닌 개성과 다양성을 표현하는 수단으로 인식하게 되는 창작 교육을 진행한다.
참여 대상	이주배경 청소년 90명
참여 기관	이주배경 청소년 관련 기관(8개소): 지구촌지역아동센터, 재한몽골학교, 수원시글로벌청소년드림센터, 파주엑소더스, 남북사랑학교, 무지개글로벌지역아동센터, 부천새날학교, 이주배경청소년센터 올다

- 집중형 프로그램은 영상, 음악(랩), 사진, 그림, 공예 등 5개 미디어/예술 분야에서 이루어졌으며, 5개 세부 프로그램의 총 16회차 구성은 <표 1-3>과 같음

<표 1-3> 집중형 프로그램 회차별 구성

회차별 주제	세부 분야				
	영상 ‘나의 시선이 머무는 곳에’	음악(랩) ‘Be Myself: 나의 이야기’	사진 ‘ME!美! 탐구생활 - “사진으로 나를 말하다”’	그림 ‘《Drawing MEET 美》 : 보이는 나를 넘어서, 美를 표현하는 드로잉’	공예 ‘나에게 아름다운 레진 작품 만들기’
[1-2회차] 오리엔테이션, 나만의 방식으로 빛나는 아름다움	아바타로 보는 나	랩 네임 만들기	자화상 일러스트 작품 만들기	스티커 콜라주 활동	레진공예 소개 및 재료 시연
[3-4회차] 내가 보는 나, 남이 보는 나	나를 탐색하기, 나의 이야기 정리하기	나의 소리와 타인의 소리 만들기	셀프 포토박스 만들기	그림카드를 활용한 혼합 자화상 드로잉	레진 그립톡 제작
[5-6회차] 나의 취향과 감각 찾기	동영상 제작 방법 알아보기, 촬영 실습	다양한 주제의 랩 감상, 랩 가사 쓰는 방법 배우기	4컷 사진 이야기 만들기	PVC 필름 위 라인 드로잉	자신의 취향이 반영된 오브제 만들기
[7-8회차] 첫 표현: 한 조각의 나다움	기획안 작성, 대본 쓰기, 콘티 그리기	곡 작업 회의, 주제 정하기, 랩 메이킹	사진 콜라주 작품 만들기	아크릴 물감과 마띠에르 기법을 활용한 추상화 드로잉	트레이, 코스터, 인센스홀더 중 원하는 오브제 제작
[9-10회차] 나다움의 이야기 만들기	촬영 장소 및 소품 준비, 테스트 촬영 및 모니터링	랩 메이킹 2, 가사 쓰기, 중간 점검, 가이드 녹음	Thumb Print Arts 만들기	‘나’ 촬영하기 + 나 이미지 변형	레진 트레이 또는 코스터 제작
[11-12회차] 창작의 확장1	촬영 모니터링 및 추가 촬영, 가편집	레코딩, 녹음하기, 모니터링	사진과 시 작품 만들기	QR코드로 ‘나’ 정리하기	스플래시 기법을 활용한 트레이 디자인 및 제작
[13-14회차] 창작의 확장2	컷/효과 편집, 최종 영상 모니터링 및 영상 출력	개인 Verse 녹음하기, 팀 Hook 녹음하기, 앨범 커버 만들기	팝업 카드 만들기	전신 등신대 콜라주 작업	키링 또는 개인 소품 제작
[15-16회차] 나다운 아름다움 展	영상 전송, 상영회 및 소감 나누기	완성 곡 함께 감상하기, 소감 나누기	그동안 활동한 결과물을 전시하며 서로 생각 나누기	전신 등신대 감상 및 기록	완성작 전시 및 발표

- 집중형 프로그램에 참여한 기관은 총 8곳으로, 기관별 특성과 진행 프로그램, 참여 인원 등을 요약하면 다음의 <표 1-4>와 같음

<표 1-4> 집중형 프로그램 참여 기관 요약

기관	내용
남북사랑학교	개요 다양한 탈북배경을 갖고 있는 아동과 청소년들에게 기독교적 가치관에 근거하여 한국어 교육, 사회 적응 교육 등을 운영하는 대안학교
	위치 서울시 구로구
	진행 프로그램 사진
	진행기간 2025년 9월 12일 ~ 2025년 11월 21일(주 1회)
	참여인원 6명
	참여자 국적 한국(탈북 어머니-중국인 아버지)
무지개글로벌 지역아동센터	개요 지역사회 내 돌봄이 필요한 다문화가정 아동을 안전하게 보호하고 다양한 교육, 문화, 복지 서비스를 지원하는 지역아동센터
	위치 경기도 성남시
	진행 프로그램 그림
	진행기간 2025년 9월 2일 ~ 2025년 11월 4일(주 1회)
	참여인원 10명
	참여자 국적 중국, 필리핀
부천 새날학교	개요 경기도 내 중·고등학교에 재학 중인 다문화 청소년, 중도입국 청소년을 대상으로 한국어 집중 교육, 진로 탐색 및 진로 체험 활동, 심리 정서 지원 등을 제공하는 대안학교
	위치 경기도 부천시
	진행 프로그램 그림, 공예
	진행기간 - 그림: 2025년 9월 3일 ~ 2025년 11월 13일(주 1회) - 공예: 2025년 9월 5일 ~ 2025년 11월 7일(주 1회)
	참여인원 각 프로그램 당 10명
	참여자 국적 중국, 베트남, 일본
수원시 글로벌 청소년 드림센터	개요 이주배경을 가진 다양한 유형의 청소년들을 대상으로 정착 기반 강화, 심리정서 안정화, 지역사회 네트워크 구축 등을 지원하는 이주배경 청소년 전문 복지시설
	위치 경기도 수원시
	진행 프로그램 음악(랩)
	진행기간 2025년 8월 18일 ~ 2025년 9월 11일(주 2회)
	참여인원 8명
	참여자 국적 중국, 러시아, 베트남

이주배경 청소년센터 올다	개요	이주배경 청소년과 청년을 대상으로 한국어교육, 멘토링, 문화교류, 체험학습 등을 제공하는 문화교류센터
	위치	서울시 영등포구
	진행 프로그램	공예
	진행기간	2025년 10월 14일 ~ 2025년 11월 6일(주 2회)
	참여인원	11명
	참여자 국적	중국
재한 몽골학교	개요	국내에 거주하는 몽골인 자녀를 대상으로 한국어교육, 글로벌교육, 직업기술교육 등을 제공하는 외국인학교
	위치	서울시 광진구
	진행 프로그램	영상, 음악(랩)
	진행기간	- 영상: 2025년 9월 8일 ~ 2025년 11월 10일(주 1회) - 음악(랩): 2025년 9월 10일 ~ 2025년 11월 19일(주 1회)
	참여인원	영상 10명, 음악(랩) 7명
	참여자 국적	한국, 중국
지구촌 지역아동센터	개요	방과후에 갈곳이 없는 다문화아동 및 외국인 자녀들을 위해 보호, 교육, 문화, 정서 지원을 종합적으로 제공하는 복지시설
	위치	서울시 구로구
	진행 프로그램	영상
	진행기간	2025년 7월 23일 ~ 2025년 8월 27일(주 2회)
	참여인원	8명
	참여자 국적	한국, 중국
파주 엑소더스	개요	천주교의 정부교구이주사목위원회에서 파주시 일대 이주민과 다문화가정을 위해 종합적인 복지 활동을 지원하는 이주민 지원센터
	위치	경기도 파주시
	진행 프로그램	사진
	진행기간	2025년 9월 6일 ~ 2025년 11월 8일(주 1회)
	참여인원	10명
	참여자 국적	베트남, 필리핀, 스리랑카, 태국, 라오스

- 본 연구는 이상의 밋유어뷰티 프로그램(확산형, 집중형)이 목표한 바에 맞게 잘 운영되고 있는지 점검하여 프로그램의 개선·발전을 도모할 뿐 아니라 본 사업의 사회적 의의와 가치를 보다 극대화하는 데 기여하고자 함

2. 연구방법

(1) 확산형 프로그램

- 본 연구는 확산형 프로그램의 효과성을 평가하고자 참여자 전원을 대상으로 사전-사후 설문조사를 실시하고 그 결과를 분석하였음. 사전조사 응답 청소년은 861명, 사후조사 응답 청소년은 509명, 사전-사후 조사에 모두 응답한 청소년은 415명이었음. 조사의 내용을 요약하면 다음의 <표 1-5>와 같음

〈표 1-5〉 확산형 프로그램의 효과성 평가 - 양적 평가(사전-사후 설문조사)

구분	내용
연구대상	- 확산형 프로그램 참여 청소년(초등학교 5학년 ~ 중학교 3학년) (사전 조사 861명, 사후 조사 509명, 사전-사후 조사 415명)
자료수집	- 프로그램 참여 전(사전)과 참여 후(사후), 두 차례 설문조사 실시 - 온라인/모바일 설문조사로 진행(조사원 역할: 교육 프로그램 교육자) - 설문지 구성 - 일반적 특성, 미에 대한 인식, 자신에 대한 인식과 자아존중감 등으로 설문지 구성 - 자료수집 기간 - 2025년 6월 ~ 2025년 11월
분석방법	- 빈도분석과 기술통계 - 참여 청소년의 일반적 특성, 주요 변수 수준 - 대응표본 t 검정 - 참여 청소년의 사전-사후 변화 검증(미에 대한 인식, 자신에 대한 인식, 자아존중감 등)

- 사전조사 및 사후조사 설문지는 참여 학생의 인구사회학적 특성을 비롯하여 자아존중감, 신체적 자아상, 아름다움에 대한 인식과 태도 등에 관한 문항들로 구성하고, 사전조사의 경우 스마트폰 사용실태와 의존도, 사후조사의 경우 프로그램 만족도에 관한 문항을 추가하였음. 설문조사의 구체적인 문항 구성을 정리하면 다음의 <표 1-6>과 같음

〈표 1-6〉 확산형 프로그램 설문 도구

구분	문항내용	조사시기	
		사전	사후
일반적 특성	성별, 학교명과 학년, 관련 교육 및 활동 경험	○	○
스마트폰 사용 실태	스마트폰 사용 여부 및 하루(평일, 주말) 중 스마트폰 이용 시간	○	-
	하루(평일, 주말) 중 스마트폰 이용 시간		
	스마트폰 사용 목적(1, 2순위)		
	스마트폰 과의존 정도(일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성)		
자신의 삶에 대한 인식과 태도	자아존중감	○	○
	신체적 자아상	○	○
	삶의 만족도	○	○
	아름다움에 관한 인식과 태도 변화(참여 전/참여 후)	-	○

프로그램	프로그램 만족도(5문항)		
참여 경험과	프로그램 재참여 의향 및 타인 추천 의향 정도	-	0
만족도	프로그램에 대해 하고 싶은 말(소감, 개선사항 등)		

- 사전조사와 사후조사 설문지 문항 중 스마트폰 사용 목적, 스마트폰 과의존 정도, 자아존중감, 신체적 자아상, 삶의 만족도 문항은 선행연구를 참고하였음. 먼저 스마트폰 사용실태 중 스마트폰 사용 목적은 최정원 외(2020)의 연구에서 초등학생의 목적별 스마트폰 활용 빈도를 파악하기 위해 활용된 문항을 사용하였음. 해당 문항은 가족과의 통화, 가족과의 문자 메시지, 친구와의 통화, 친구와의 문자 메시지, SNS 이용, 게임, 사진·동영상 촬영, TV 및 동영상 시청, 음악 감상, 정보 검색, 문서 보기 등 총 11개의 스마트폰 활용 목적에 대한 빈도를 묻는 문항으로 구성되어 있음. 본 연구에서는 학습(인터넷 강의 수강) 문항을 추가하였고, 주요 사용 목적을 1순위와 2순위로 나누어 조사하였음
- 스마트폰 과의존 정도는 초등학교 고학년 학생의 스마트폰 과의존을 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2011)이 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도(S-척도)를 사용하였음. 이 척도는 일상생활 장애(5문항), 가상세계 지향성(2문항), 금단(4문항), 내성(4문항)의 4개의 하위영역과 총 15개 문항으로 구성되어 있으며, 검사에 대한 응답은 Likert 방식의 4점 척도로 각 문항의 내용에 동의하는 정도에 따라 ‘매우 그렇다’(4점), ‘그렇다’(3점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘전혀 그렇지 않다’(1점)로 채점함. 점수가 높을수록 스마트폰 과의존 성향이 높음을 의미함. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 이 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .880, 일상생활 장애 .832, 가상세계 지향성 .687, 금단 .776, 내성 .780으로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 .862, 일상생활 장애 .656, 가상세계 지향성 .603, 금단 .708, 내성 .674로 나타났음
- 아름다움에 관한 인식과 태도는 본 연구 참여자들의 아름다움에 대한 다양한 관점 이해와 가치 수용 정도를 측정하기 위하여 연구진이 본 연구의 목적에 맞게 개발한 문항을 사용하였음. 본 척도는 ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 등의 문항을 포함하여 총 8문항으로 구성되어 있음. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘보통이다’(3점), ‘그렇다’(4점), ‘매우 그렇다’(5점)으로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 아름다움에 대한 인식과 태도가 긍정적임을 의미함. 본 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 사전 .939, 사후 .963이었음
- 자아존중감 척도는 국내에서 빈번히 사용되는 심리검사들을 모아 편찬한 고려대학교 부속 행동과학연구소(2001)가 출판한 심리적도 핸드북 II에 수록된 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도 문항을 사용하였음. 이 척도는 자신에 대해 어떠한 태도를

가지고 있는가를 측정하는 자기보고식 검사로 총 10문항으로 구성되어 있음. 각 문항은 ‘1=전혀 그렇지 않다’, ‘2=그렇지 않다’, ‘3=보통이다’, ‘4=그렇다’, ‘5=매우 그렇다’로 Likert식 5점 척도로 되어 있고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미함. 개발 당시 신뢰도(Cronbach's α)는 .850, 본 연구에서는 사전조사 .881, 사후조사 .896으로 나타났음

- 신체적 자아상 척도는 Mendelson과 White(1982)가 개발한 ‘Body-Esteem Scale’을 한국아동패널 연구진이 번안한 후, 전문가 자문회의와 예비조사를 거쳐 수정·보완한 문항을 박하연과 은선민(2021)의 연구에서 활용한 것을 참고하여 사용하였음. 문항 예시로는 ‘나는 내 외모에 만족한다.’, ‘나는 거울에 비치는 내 모습이 좋다.’ 등이 있으며, 각 문항은 Likert식 4점 척도로 ‘매우 그렇다’(4점), ‘그렇다’(3점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘전혀 그렇지 않다’(1점)로 응답하도록 구성됨. 점수가 높을수록 아동이 보다 긍정적인 신체적 자아상을 지니고 있음을 의미하도록 코딩하였음. 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 박하연과 은선민(2021)의 연구에서 .732였고, 본 연구에서는 사전조사 .693, 사후조사 .725로 나타났음
- 삶의 만족도 척도는 한국아동·청소년패널조사에서 사용된 척도로, Diener 등(1985)이 개발한 The Satisfaction With Life Scale(SWLS)를 번안한 문항을 이도신(2023)의 연구에서 활용한 것을 참고하여 사용하였음. 본 척도는 ‘전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 이상에 가깝다’, ‘내 삶의 상황들은 아주 좋다’, ‘나는 내 삶에 만족한다’, ‘지금까지 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루어 냈다’, ‘만약 내 삶을 다시 살 수 있더라도, 나는 거의 아무것도 바꾸지 않을 것이다’ 등 총 5개 문항으로 구성되어 있음. 각 문항은 리커트 4점 척도로 ‘매우 그렇다’(4점), ‘그렇다’(3점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘전혀 그렇지 않다’(1점)로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미하도록 코딩하였음. 삶의 만족도 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 이도신(2023)의 연구에서 .812이었고, 본 연구에서는 사전조사 .840, 사후조사 .873으로 나타났음
- 각 척도의 신뢰도(Cronbach's α) 계수를 정리하면 다음과 같음. 신뢰도 분석 결과, 대부분의 척도에서 신뢰도가 양호한 수준으로 나타나 분석에 활용 가능한 것으로 확인되었음

〈표 1-7〉 확산형 프로그램 설문조사 척도의 신뢰도 검증

구분	사전	사후
스마트폰 과의존	.862	-
아름다움에 관한 인식과 태도	.939	.963
자아존중감	.881	.896
신체적 자아상	.693	.725
삶의 만족도	.840	.873

(2) 집중형 프로그램

- 본 연구는 집중형 프로그램의 효과성을 평가하고자 참여자 전원을 대상으로 사전-사후 설문조사를 실시하였음. 사전조사 응답 청소년은 90명, 사후조사 응답 청소년은 70명, 사전-사후 조사에 모두 응답한 청소년은 47명이었음

〈표 1-8〉 집중형 프로그램의 효과성 평가 - 양적 평가(사전-사후 설문조사)

구분	내용
연구 대상	• 집중형 프로그램 참여 청소년(10세 ~ 25세) (사전 조사 90명, 사후 조사 70명, 사전-사후 조사 47명)
자료 수집	• 프로그램 참여 전(사전)과 참여 후(사후), 두 차례 설문조사 실시 • 온라인/모바일 설문조사로 진행(조사원 역할: 교육 프로그램 교육자) • 설문지 구성 - 일반적 특성, 미에 대한 인식, 자신에 대한 인식과 자아존중감 등으로 설문지 구성 • 자료수집 기간 - 2025년 7월 ~ 2025년 11월
분석 방법	• 빈도분석과 기술통계 - 참여 청소년의 일반적 특성, 주요 변수 수준 • 대응표본 t 검정 - 참여 청소년의 사전-사후 변화 검증(미에 대한 인식, 자신에 대한 인식, 삶의 만족도 등)

- 사전조사와 사후조사에 사용된 설문지는 총 14개 문항으로, 프로그램에 참여한 학생들의 기본 인적사항을 비롯하여 자아존중감, 신체적 자아상, 아름다움에 대한 인식과 태도, 삶의 만족도 등의 문항이 포함됨. 설문조사의 구체적인 문항 구성을 정리하면 다음의 〈표 1-9〉와 같음

〈표 1-9〉 집중형 프로그램 설문 도구

구분	문항내용	조사시기	
		사전	사후
일반적 특성	성별, 학교 이름, 학년, 반과 번호, 나다움/아름다움 관련 교육 및 활동 참여 여부	○	○
	참여 프로그램명	○	○
스마트폰 사용 실태	스마트폰 사용 여부	○	-
	하루(평일, 주말) 중 스마트폰 이용 시간		
	스마트폰 사용 목적(1, 2순위)		
	스마트폰 과의존 정도(일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성)		
자신의 삶에 대한 인식과 태도	자아존중감	○	○
	신체적 자아상	○	○
	삶의 만족도	○	○
	아름다움에 관한 인식과 태도 변화(참여 전/참여 후)	-	○
프로그램 참여 경험과 만족도	프로그램 만족도(5문항)	-	○
	프로그램 재참여 의향 및 타인 추천 의향 정도		
	프로그램에 대해 하고 싶은 말(소감, 개선사항 등)		

- 사전조사와 사후조사 설문지에 사용된 스마트폰 사용 목적, 스마트폰 과의존 정도, 자아존중감, 신체적 자아상, 삶의 만족도 문항은 선행연구를 참고하여 구성하였으며, 각 척도의 세부 내용은 집중형 프로그램에 제시한 내용과 동일함. 각 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 정리한 결과는 〈표 1-10〉과 같으며, 신뢰도 분석 결과 대부분의 척도에서 양호한 수준의 신뢰도가 확인되어 이후 분석에 활용 가능성을 확인하였음

〈표 1-10〉 집중형 프로그램 설문조사 척도의 신뢰도 검증

구분	사전	사후
스마트폰 과의존	.813	-
아름다움에 관한 인식과 태도	.895	.910
자아존중감	.817	.654
신체적 자아상	.563	.614
삶의 만족도	.805	.842

- 또한, 집중형 프로그램에서는 양적 평가에 더하여 질적 평가를 수행하였음. 이를 위해 참여자 중 일부를 선정하여 개별 인터뷰를 진행하고, 교육자를 대상으로도 집단 인터뷰를 실시하여 그 결과를 분석함. 이를 정리하면 다음의 〈표 1-11〉과 같음

- 인터뷰 참여자는 청소년 7명과 교육자 5명으로 구성됨. 집중형 프로그램 참여 과정에서의 경험과 의견을 풍부하게 탐색하기 위해 청소년은 참여 기관 및 참여 프로그램 유형을 고려하여 다양하게 선정하였고, 교육자는 집중형 프로그램을 구성하는 5개 세부 프로그램 각각을 담당한 교육자를 모두 선정하였음
- 인터뷰에 앞서 참여자에게 연구 목적과 인터뷰 절차, 비밀과 개인정보 등이 보호됨과 언제든지 인터뷰를 중단하거나 연구 참여를 철회할 수 있음, 수집된 인터뷰 자료는 본 연구 목적 외의 용도로 사용되지 않음 등에 대해 충분히 설명하고 사전 동의를 얻어 인터뷰를 수행하였음
- 인터뷰 내용은 종료 후 연구진이 전사 프로그램을 활용하여 전사한 뒤 분석에 활용하였으며, 연구의 전 과정에서 참여자의 이름을 기호화하여 익명을 보장하는 등 연구윤리를 준수하여 분석을 수행하였음

〈표 1-11〉 집중형 프로그램의 효과성 평가 - 질적 평가(개별 및 집단 인터뷰)

구분	내용
연구 참여자	• 집중형 프로그램 참여 청소년 7명 및 교육자 5명
자료 수집	• 면접지 구성 및 인터뷰 실시 - 프로그램 참여 경험, 프로그램 참여에 따른 변화(즉, 체감하는 성과) 등에 관한 내용으로 면접지를 구성하여 청소년에 대하여 1:1 또는 1:2 인터뷰, 교육자에 대하여는 집단 인터뷰(FGI) 실시 • 이와 함께, 교육자의 교육일지, 프로그램 회차별 참여자 성찰지, 프로그램 현장 관찰 등을 통해 추가 자료 수집 • 자료수집 기간 - 2025년 8월 ~ 2025년 11월
분석 방법	• 일반적인 질적 연구방법을 적용하여 자료 분석 및 주요 범주 도출



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

II. 이론적 배경

II. 이론적 배경

1. 청소년의 미의식

- ‘외모에 대한 지각, 즉 신체상(body image)’이란 지각적, 인지적, 정서적, 행위적, 평가적 요소를 가진 다차원적인 개념으로써(Smolak, 2004), 자신의 신체에 대한 지각과 그로부터 비롯된 생각과 감정을 의미함(Grogan, 2008)
- 청소년기에는 신체적, 심리적 변화를 겪으며 자신의 외모에 대한 관심이 높아질 뿐만 아니라, 신체와 관련된 자아개념을 형성해 나감(Nelson et al., 2018)
- 이 시기의 청소년들은 발달의 과도기에 놓여 있어 타인의 평가나 시선에 매우 예민하며(이시원, 2023), 신체적 변화와 더불어 자신의 외모를 타인과 비교하는 경향이 강해짐(송선미, 권순용, 2014)
- 외모에 대한 관심은 단순히 사회적 현상을 넘어 성에 대한 특정적인 고정관념을 형성하거나 문화적 가치에 따른 외모 기준을 만들어 가는 것으로 작용함(김해란, 2012)
- 타국에 비해 협소한 기준의 이상적인 아름다움을 추구하는 한국에서는 사회적 비교와 경쟁을 강화하고, 타인을 기준으로 하는 내면화를 촉진하는 특징이 있음(Kim & Lee, 2018)
- 발달 특성상 청소년기에 외모에 대한 관심이 높아지는 것은 자연스러운 현상이나, 한국 사회의 외모지상주의 문화는 청소년들에게 외모가 개인 간의 우열을 가름한다고 믿도록 하여 사회적 압력으로 작용하기도 함(정영남, 2001)
- 실제로 외모의 우월함은 사회적으로 유용하게 인식되고 외모의 열등함은 차별로 이어진다고 밝힌 한 연구의 결과(전주혜, 신명환, 2019)는 이러한 외모지상주의 문화의 영향을 뒷받침하고 있음
- 더욱이 한국 청소년들은 끊임없는 학업 경쟁에 노출되어 있으며, 개인의 다름과 차이를 존중하기보다 단일한 성적 기준을 중심으로 한 성취를 강요받고 있음에 따라 서로를 비교하고 경쟁하는 환경의 감정이 내면화되어 있음(김연숙, 2017; 이기범, 2009)
- 이처럼 경쟁과 성취가 강조되는 환경은 청소년들로 하여금 외적 평가를 기준으로 삼도록 하는 경향성을 갖도록 유도할 수 있음(이원재 외, 2024)
- 청소년들은 자신의 신체상이 외적 평가, 다시 말해 사회문화적 기준에 부합할수록 건강한

신체적 자아 및 자아개념을 형성해 가는 반면, 이와 반대일 경우 이러한 기준에 자신의 신체를 맞추어 가기 위해 노력하게 됨(박정임, 유제민, 김청송, 2016)

- 그러나 외모에 대한 객관적이고 절대적인 기준은 존재하지 않으므로 자신을 타인과 비교하면서 자기 평가를 반복적으로 수행하기도 하고, 이를 통해 형성된 신체상을 자아상에 반영하는 경향이 타 연령대에 비해 현저하게 나타남(Befort et al., 2001)
- 또한 청소년기는 미성숙함으로 인해 자신과 타인을 비교하거나 판단하는 데 성인에 비해 민감하고(이시원, 2023), 급격한 신체 변화를 경험하는 동시에 외부적 평가의 영향을 크게 받으므로 신체 불만족 현상이 두드러지게 나타남(정윤주, 2010; Nelson et al., 2018)
- 실제로 신장과 체중 수치가 아닌 주관적 인식에 따라 외모에 집착하거나 열등감에 빠지기도 함(정윤주, 2010; 홍지연 외, 2024)
- 청소년들이 자신의 체형을 과대 왜곡하여 인식하는 것은 표준 체형이 아닌 저체중 체형에 기준을 두고 자신의 체형과 비교함으로써 발생됨(권미선, 최승원, 2020). 즉, 사회적으로 수용되는 이상적 신체상과 자신이 지각하는 신체상 간의 차이가 있을 때 청소년들은 신체 불만족을 경험하며 부정적인 신체상을 형성하게 됨(정영남, 2001)
- 한국 청소년들의 신체상에 대한 왜곡된 인식은 통계를 통해서 확인할 수 있음. 2024년 청소년건강행태조사에 따르면, 체질량 지수(BMI) 기준 정상체중군에 속함에도 자신의 체형을 살이 찐 편이라고 인지하는 ‘신체 이미지 왜곡 인지율’이 중학생은 23.1%, 고등학생은 22.9%로 나타났으며(교육부, 질병관리청, 2024), 실제 체중보다 스스로를 더 뚱뚱하게 인식하고 있음이 보고됨(Choi & Choi, 2016)
- 특히, 여성의 신체에 대해 이상적인 미의 기준으로 지나치게 마른 체형을 제시하는 사회문화적 분위기는 여자 청소년들에게 더 큰 영향을 미쳐 부정적인 신체상을 형성하도록 함(정미라, 정은, 2017; Lacroix et al., 2022)
- 실제로 남성에 비해 여성은 자신의 체형을 실제보다 과대평가하는 경향이 더 높게 보고되고 있으며(Forrest & Stuhldreher, 2007), 이러한 결과는 국내 청소년들에게도 유사하게 나타남(교육부, 질병관리청, 2024; 윤현정, 박성원, 2022)
- 앞서 살펴본 ‘신체 이미지 왜곡 인지율’에서도 남자 중학생 19%, 남자 고등학생 16.5%에 비해, 여자 중학생 26.9%, 여자 고등학생 28.9%로 보고되었으며(교육부, 질병관리청, 2024), ‘마른 몸 규범화’에 대한 조사 결과, 마른 체형을 사회적으로 이상적이고 바람직하게 여기는 경향이 여자 청소년들에게서 5.6% 더 높게 나타나(굿네이버스, 2023) 청소년들

이 가진 신체상 인식에서의 성별 차이도 확인할 수 있음

- 이러한 왜곡된 신체상 및 신체 불만족은 단순한 외모 인식의 차원을 넘어 청소년들의 신체적, 심리적, 사회적 적응 전반에 부정적인 결과를 초래할 수 있음
- 먼저, 신체 불만족은 우울이나 고립감, 낮은 자아존중감과 같은 정신 건강과도 연결되며 섭식 장애와 같은 건강 문제로 이어질 위험성이 큼(이미선, 김희화, 2013; 윤현정, 2018; Choi & Kim, 2017; Smolak, 2004)
- 외모에 대한 불안이 높은 청소년들의 경우, 자기 편견이나 사회적 불안 및 부정적인 대인관계와 같은 증상을 보이게 되어(Mastro et al., 2016) 결과적으로 사회적 지지의 부족과 고립감을 심화시킬 수 있음
- 더 나아가 소셜미디어에서 접하는 완벽한 이미지들은 청소년들의 신체상 왜곡을 심화시키며(이시원, 2023), 신체에 대한 불만족으로 인해 면대면의 관계를 지양하고 온라인에서의 만남이나 게임에 몰입하는 특성으로 인해 인터넷 중독에 빠질 가능성이 있다(주석진, 조성심, 2013)는 측면에서 SNS 과몰입이나 중독과 같은 문제 행동으로 이어질 수 있으므로 이에 대한 예방과 개입이 반드시 요구된다고 하겠음
- 이렇듯 왜곡된 신체상과 신체 불만족은 청소년들의 성장, 발달 및 정신 건강을 위협하는 요소임이 확인된바, 청소년들의 건강한 발달과 심리적 안녕을 위한 바람직한 신체상 확립은 청소년기에 이루어져야 할 중요한 과업임을 알 수 있음
- 청소년기에 확립된 신체에 대한 자아개념은 이후 성인기에도 지속적인 영향을 미치므로(이미숙, 2008) 이에 대한 예측 요인들을 밝히고 다각도의 예방 및 치료적 지원 방안이 마련될 필요가 있겠음
- 이는 확실적인 미의 기준에서 벗어나 자신의 고유한 아름다움을 발견하고 건강한 신체상과 자아 정체성을 바탕으로 한 긍정적이고 균형 잡힌 미의식을 확립하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 사료함

2. 소셜네트워크서비스(SNS) 속 미의식

- 청소년들의 미디어 이용은 SNS를 중심으로 활발하게 이루어지고 있으며, 소통의 채널이자 사회 참여의 장으로 활용되고 있음
- 10대 청소년의 SNS 사용 비율은 다른 연령대에 비해 가장 높게 나타났으며(김나연, 2023), 2024년 기준 중학생은 77.4%, 고등학생은 83.5%로 조사됨(여성가족부, 2025)
- 청소년들의 SNS 이용 시간은 주중 평균 58.7분(최대 480분), 주말 평균 81.9분(최대 630분)으로 조사되어 연령대별 이용 시간이 가장 높게 나타남(김나연, 2023)
- 연령별 SNS 사용 정도를 파악하기 위해 집단을 구분하였을 때, 청소년들의 경우 SNS ‘헤비 유저(heavy user)’가 43%로, 다른 모든 연령대와 비교 시 SNS를 평균 수준 이상으로 사용하는 응답자 비율이 가장 높았으며, SNS를 평균 이하로 사용한다고 응답한 ‘라이트 유저(light user)’의 비율은 19%로 가장 낮음. 즉, SNS를 적게 이용하는 응답자가 차지하는 비율이 모든 연령대에 비해 가장 적고, SNS에 많은 시간을 할애하는 응답자가 차지하는 비율이 가장 높다는 점에서 청소년들이 하루 중 가장 많은 시간을 SNS 이용에 할애하고 있음을 확인할 수 있음(김나연, 2023)
- 청소년들의 SNS 이용 목적은 ‘지인/친구와의 소통 등의 교류를 위해서’가 68.4%로 가장 높으며, 그 외 ‘오락성 콘텐츠 소비를 위해서’가 13.1%, ‘일상생활 및 개인적 관심사 기록/공유를 위해서’가 9.7%, ‘뉴스 지식 등 유용한 정보 취득을 위해서’가 8.7%로 보고됨(정보통신정책연구원, 2024)
- 주로 이용하는 SNS 순위는 인스타그램(76.5%), 페이스북(11.5%), 네이버밴드(5.4%), 카카오토리(4.7%), 엑스(구 트위터, 1.8%) 순으로 나타났으며(정보통신정책연구원, 2024), 이러한 이미지 중심의 SNS는 자발적 혹은 비자발적으로 외모 노출 및 비교의 기회를 빈번하게 제공함(이상의, 이숙정, 2019)
- 사진과 영상 등이 적극적으로 활용되어 이용자들에게 직관적인 영향을 미치는 SNS의 경우, 청소년들의 미의식에 많은 영향을 미치며 외모에 관한 사회적인 기준을 내면화하는 과정에서 중요한 역할을 함
- 청소년들은 자신을 드러내고 인정을 받는 과정에서 외모가 중요한 요소였으며, SNS에서 특정 연예인들의 이름은 청소년들의 관심 대상 또는 비교 대상이 될 수 있음(이원재 외, 2024)

- SNS에 노출된 날씬한 연예인들의 신체 이미지는 이상적인 몸매에 대한 높은 사회적 기준을 제시하며 더 나아가 획일적인 미의 기준을 형성하도록 함(김가영, 권웅, 2021)
- 이들은 스스로 유명인이 되는 상향 이동을 위해 적극적으로 그들의 자질을 모방하려 하며, 이렇듯 ‘자신을 죽도록 향상시키는(Schwartz, 2018)’ 경향은 사회적으로 합의된 기준을 점점 더 높이고 도달할 수 없도록 함
- 또한 연예인들의 이상적인 신체 이미지뿐만 아니라 현실적인 비교가 용이한 또래 친구들의 신체 이미지 또한 관찰·평가하며 그에 기반하여 자신의 신체 이미지를 검열 혹은 편집함으로써 사회적 기준에 부합하는 이미지를 생산해 내는 데 참여하고, 이를 통해 자신의 신체상 정립에 더욱 부정적인 영향을 미칠 수 있음(이상의, 이숙정, 2019)
- SNS상에서 이용자와 관계 유지 활동을 활발히 할수록 외모 대화를 더 많이 하게 되는데, 외모 대화는 마른 몸매의 내면화의 중요한 변인이 되고, 이는 곧 신체 불만족을 증가시키는 핵심적인 요인으로 작용함(이상의, 이숙정, 2019)
- 이처럼 SNS 이용이 증가할수록 외모에 대한 관심과 민감성이 증가하며, SNS를 통해 청소년은 자신의 외모를 타인의 시선에서 평가하는 ‘자기 대상화’가 강화되는 환경에 놓이게 됨. 그 결과, 자신보다 우월한 타인과의 빈번한 비교를 통해 우울 수준이 높아질 수 있음(김가현, 2025)
- 이러한 ‘자기 대상화’는 자신의 외모나 신체에 대한 타인의 관점을 내면화하여 스스로를 평가하게 만들며, 이는 낮은 자아존중감과 SNS 중독 경향으로 이어질 수 있음(송지현, 2022)
- 더불어 자기에 성향이 높은 청소년들은 SNS를 통해 자신의 긍정적인 면만을 선택적으로 노출하는 ‘완벽주의적 자기 제시’ 성향을 보이며, 이 또한 SNS 중독 경향성과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀짐(박지연 외, 2024)
- SNS 분석 결과, 10대 여자 청소년들 사이에서 섭식 문제를 반영하는 용어 사용이 만연하고 있는데, 이는 청소년들 사이에서 발생하고 있는 극단적인 체중 조절 행위나 지나치게 마른 체형을 추구하는 양상을 단적으로 보여줌
- ‘먹토(먹고 토하기)’, ‘빼말라(빼가 보일 정도로 마른 몸)’, ‘유지덥(목표 체중)’, ‘프로아나(pro-ana, 거식증 예찬론자)’ 등의 은어가 흔히 쓰이고 있으며, 청소년들의 단체 채팅방에서는 식욕 억제제나 비만약과 관련한 나눔 글도 수시로 공유되어(채혜선, 2023) SNS가 외모 중심 문화를 확산하는 역할을 하고 있음

- 특히, 식이장애 환자 10명 중 8명가량이 여성이며, 10대 청소년의 섭식 장애 환자의 증가율이 매우 높게 나타났는데, 이 가운데 10대 이하 거식증 환자가 두드러진 증가세를 보여 (신은진, 2023) 이러한 현상이 점차 하향화되고 있음이 확인됨
- 이러한 신체 이미지 왜곡 현상은 극단적인 체중 감량 행위로 이어지거나 더 나아가 폭식증 혹은 거식증과 같은 섭식 장애 등의 심각한 건강 문제를 초래해 생명을 위협할 수 있음 (Choi & Kim, 2017)
- 더욱이 미디어가 제공하는 정보의 사실 여부 확인 비율과 상업적 의도 등에 대한 비판적 판단 비율을 살펴보면, ‘대체로 그렇게 한다’ 이상의 응답이 각각 28.5%, 23.1%에 불과해 (정보통신정책연구원, 2024) 청소년들이 SNS 정보를 비판적 사고 없이 있는 그대로 수용하고 있음을 볼 수 있음
- 반면, ‘탈코르셋’ 운동이나 ‘BPM(Body positive movement)’ 등은 아름다움에 대한 대안적인 흐름으로 자리 잡고 있음. 사회적으로 강요받는 여성의 몸과 미에 대한 기준을 거부하고, 몸에 대한 통제력을 회복하려는 ‘탈코르셋’ 운동과 획일적인 미의 기준을 제시하기보다 다양한 체형과 외모를 긍정적으로 보여주는 ‘BPM’은 청소년들이 자신의 몸을 있는 그대로 받아들이도록 돕고 건강한 신체 이미지를 형성하는데 기여함(김가영, 권웅, 2021; 이원재 외, 2024)
- 이와 관련하여 이원재 등(2024)은 청소년들이 외부의 압력에 의해서만 미의식을 수행하지 않으므로 단순히 사회적 압력의 수동적인 수용자로 간주되지 않아야 한다고 주장함. 즉, 연구를 통해 사회적 규범의 내면화는 극복 가능하며, 규범적 기준에 맞추기 위해 자신을 가꾸기보다 스스로의 개성과 아름다움을 우선시하는 청소년들의 미의식 성향에 대한 유망한 방향을 확인하였다는 점에서, 획일적인 미의식의 기준을 넘어 다양한 기준으로의 미의식을 받아들일 수 있는 가능성을 확인함
- 살펴본 바와 같이 청소년들은 SNS 속 외모 중심적인 콘텐츠와 비교 문화에 부정적인 영향을 받으면서도 자기표현과 정체성 탐색의 도구로써 SNS를 꾸준히 활용하고 있음
- 일부 청소년들이 ‘프로아나’와 같은 위험한 온라인 집단이나 섭식 장애를 일으킬 수 있는 상황에 빈번하게 노출되고 있음에도 한편으로는 신체와 외모에 대한 긍정적인 메시지를 수용하려는 태도를 보이기도 함
- 이에 미디어의 지속적인 영향력과 사회적 담론 형성 및 주도의 기능을 고려할 때, 건강한 SNS 문화 조성 and 청소년들이 보다 바람직한 방향으로 미의식을 수용 및 극복해 나갈 수 있도록 돕는 구체적이고 세밀한 지원방안에 대한 논의가 요구됨

3. 청소년의 자기 이해와 자아존중감

- 청소년기는 자아에 대한 관심이 높아지는 시기이자 아동기에서 성인기로 옮겨가는 과도기로, 이 시기 청소년의 자기 이해와 자아 정체성 형성은 반드시 이루어져야 하는 핵심 발달 과업이라 할 수 있음
- 자기 이해란 자신이 누구인지, 무엇을 느끼고 생각하는지, 어떻게 살아가고 싶은지 등을 탐색하고 발견하는 과정이며(송여주, 김석윤, 2018), 자아존중감은 자신의 능력 및 가치 전반에 대한 긍정적이고 호의적인 주관적 판단으로(장해진, 2015), 스스로를 평가하고 정서적으로 지각하는 총체적 개념을 의미함(고은정, 2014)
- 자기 이해가 명확할수록 자아존중감 수준이 높게 나타나며, 이는 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미치고(장해진, 2015), 자아존중감이 높은 사람은 자신에 대한 유능함 및 성공에 대한 확신이 강할 뿐만 아니라 자신을 보호하는 자원을 사용할 수 있고 부정적인 사건에 직면하더라도 정서적 안정성을 유지할 수 있음(고은정, 2014)
- 청소년기 자아존중감은 다양한 요인의 영향을 받는데, 그중 신체 이미지에 대한 인식이 크게 작용하며 신체 만족도는 자기 가치 평가와 직결되기 쉬움
- 이원재 등(2024)에 의하면, 청소년들의 외모와 자존감은 밀접한 관계를 보였고 자신을 드러내고 인정받는 과정에서 외모가 중요한 요소임을 확인함. 또한 외모에 대한 지속적인 관심과 투자를 통해 자신감을 향상시키고 사회적 인정을 얻고자 하였으며, 외모 평가와 비교의 맥락에서 ‘평균’, ‘평범’이라는 기준과 비교해 자신의 위치를 파악하고자 함
- 또한 부정적인 신체상이나 외모에 대한 열등감, 또는 사회적으로 통용되는 이상적인 미에 대한 집착은 자아존중감의 저하로 이어질 수 있는데(송지현, 2022), 상호 평가를 주고받는 과정에서 도달하기 어려운 미의 기준은 열등감을 심화시키는 압력으로 작용할 수 있음(이원재 외, 2024)
- 특히, SNS 사용은 청소년의 미의식을 내면화하는데 매우 큰 영향을 미치며 이는 자아존중감 수준과 연결됨. 실제로 네이트판 10대 이야기를 대상으로 한 담화 분석 결과, 가장 중심이 되는 주제는 자존감과 외모 평가로 나타났으며 이 두 개의 주제는 밀접한 관계를 보임(이원재 외, 2024)
- SNS를 통해 사회적으로 통용되는 미의 기준을 내면화할 경우, 자기 대상화 경향이 강화되어 신체 감시나 수치심을 증가시키고 자아존중감 저하로 연결되는 결과를 낳음(송지현, 2022)

- SNS의 특성상 맥락이 제거된 이미지 중심 표현이 많아 이용자들은 자신이 보여주기 원하는 모습과 생각, 느낌을 선택적으로 업로드할 수 있으며, 이러한 특성으로 인해 청소년들은 타인이 보여지기 원하는 소식을 접하는 일이 많아질 수밖에 없어(양혜승, 김진희, 서미혜, 2014) 왜곡된 사회 비교가 촉발됨
- 개인의 외모가 담긴 게시물에 대한 피드백(좋아요/댓글) 활동은 이상적인 외모 기준을 강화하고 자신의 의지와는 무관하게 획일화된 신체 이미지에 타율적으로 노출되도록 하여 신체 불만족을 심화시킬 수 있음(이시원, 2023)
- 더불어 SNS에서는 외모를 가꾸는 데 필요한 정보를 손쉽게 찾아볼 수 있어 자신의 외모나 신체를 사회가 추구하는 이상적인 모습과 기준에 맞추려는 지속적인 압박을 받을 수 있음(이시원, 2023)
- 이와 같은 사회 비교 및 자아와 타인 간 상호작용을 통한 피드백 처리, 그리고 자기 성찰 과정 등을 통해 지속적인 자기 피드백을 받으며 형성되는 개인의 자존감은 SNS 사용과 밀접한 관계가 있음(Krause et al., 2021)
- 이러한 SNS 이용에 따른 결과는 자아존중감뿐만 아니라 삶의 만족도와도 밀접한 관련성을 가짐. 김나연(2023)에 따르면, SNS 이용 시간에 따른 삶의 만족도 및 자아존중감에 대해 분석한 결과 SNS를 평균 수준 이상으로 이용하는 청소년들은 개인적 측면에서의 삶의 만족도가 낮게 나타남. 또한 SNS 이용 시간이 많아질수록 타인과의 비교가 발생하며 현실에서의 자신의 가치와 생활에 불만족을 느껴 자아존중감이 낮아짐
- 더불어 자아존중감이 낮을수록 인터넷 중독 점수가 높게 나타나는데, 낮은 자아존중감을 경험하는 청소년들이 현실의 대인관계에서 실패감을 느끼고 이를 보상받기 위해 인터넷과 같은 미디어에 몰입해 중독에 이를 가능성이 크다고 보고되어(안차수, 2008) 악순환의 구조를 시사함
- 이는 청소년들이 현실에서의 성취감이나 건강한 자아존중감을 기르는 충분한 경험을 하지 못한 채 SNS에 지나치게 많은 시간을 할애한다면 일상을 방해하고 자아의 성장이 저해될 수 있음을 보여줌
- 이처럼 긍정적인 자기 이해와 자아존중감 형성이 청소년기에 이루어야 할 핵심 과업인 만큼 이에 영향을 미치는 다양한 요인, 특히 SNS 사용에 대한 바른 인식이 요구됨
- 동시에 청소년들이 자기표현과 정체성 탐색의 도구로 SNS를 꾸준히 활용하고 있다는 차원에서 SNS의 명과 암의 상반된 특성이 함께 고려되어야 함

- 청소년들이 접하는 다양한 미디어 관련 텍스트가 자신을 이해하는 과정의 매개체로서 작용할 수 있으므로, 청소년들이 접하는 다양한 기호나 상징, 텍스트를 어떤 관점에서 바라보게 할 것인가에 대한 해석적이고 성찰적인 교육적 접근은 청소년 스스로를 이해하도록 하는데 도움이 될 것임(송여주, 김석윤, 2018)
- 따라서 청소년기에 비판적 미의식 확립을 위한 체계적인 지원과 다양한 프로그램이 결합된 자아존중감 증진 교육이 제공될 때, 청소년들은 자기 자신을 보다 온전히 이해하고 건강한 자아존중감과 함께 삶의 만족도를 높일 수 있는 성숙한 존재로 성장할 수 있을 것임



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

III. 확산형 프로그램 효과성 평가

III. 확산형 프로그램 효과성 평가

1. 일반적 특성

(1) 인구사회학적 특성

- 본 연구에서는 확산형 프로그램의 효과성을 평가하기 위해 프로그램에 참여한 청소년을 대상으로 프로그램 참여 전(사전)과 참여 후(사후)에 설문조사를 실시하였음. 다만 프로그램 진행 과정에서의 중도 불참 등으로 인해 사전조사와 사후조사에 참여한 인원이 상이하게 나타났으며, 이에 따라 문항의 특성에 따라 사전조사 자료, 사후조사 자료, 사전·사후 조사에 모두 참여한 참여자의 자료를 구분하여 분석에 활용하였음
- 먼저 본 연구에 참여한 참여자들의 일반적인 특성을 다음의 표 <4-1>로 정리하였음. 구체적으로 살펴보면, 사전조사에 응답한 참여자는 총 861명으로 성별은 남자 432명(50.2%), 여자 429명(49.8%)이었으며, 학년은 초등학교 5학년 326명(37.9%), 초등학교 6학년 517명(60.0%), 중학교 1학년 6명(0.7%), 중학교 2학년 4명(0.5%), 중학교 3학년 8명(0.9%)의 분포였음
- 사후조사에 응답한 참여자는 총 509명으로 남자 247명(48.5%), 여자 262명(51.5%)이었으며, 학년은 초등학교 5학년 205명(40.3%), 초등학교 6학년 291명(57.2%), 중학교 1학년 4명(0.8%), 중학교 2학년 4명(0.8%), 중학교 3학년 5명(1.0%)의 분포였음
- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들은 총 415명으로, 남자 205명(49.4%), 여자 210명(50.6%), 학년별로는 초등학교 5학년 184명(44.3%), 초등학교 6학년 222명(53.5%), 중학교 1학년 3명(0.7%), 중학교 2학년 3명(0.7%), 중학교 3학년 3명(0.7%)이었음

<표 3-1> 참여 청소년의 일반적 특성

		명(%)		
구분		사전	사후	사전·사후 통합
성별	남자	432(50.2)	247(48.5)	205(49.4)
	여자	429(49.8)	262(51.5)	210(50.6)
학년	초등학교 5학년	326(37.9)	205(40.3)	184(44.3)
	초등학교 6학년	517(60.0)	291(57.2)	222(53.5)
	중학교 1학년	6(0.7)	4(0.8)	3(0.7)
	중학교 2학년	4(0.5)	4(0.8)	3(0.7)
	중학교 3학년	8(0.9)	5(1.0)	3(0.7)
총계		861(100.0)	509(100.0)	415(100.0)

(2) 스마트폰 이용 현황

① 스마트폰 사용 여부

- 사전조사에 참여한 학생들의 스마트폰 사용 실태를 파악하기 위해 스마트폰 사용 여부를 조사하였음. 그 결과, ‘나의 스마트폰이 있고 사용함’에 응답한 학생은 전체 861명 중 819명(95.1%)으로, 대부분의 학생이 개인 스마트폰을 소유 및 사용하는 것으로 나타났음
- 한편, ‘나의 스마트폰은 없으나 부모 등 가족의 스마트폰을 이용함’에 응답한 학생은 18명(2.1%), ‘스마트폰을 사용하지 않음’에 응답한 학생은 24명(2.8%)으로, 개인 스마트폰을 소유하지 않거나 스마트폰을 사용하지 않는 경우는 소수에 불과한 것으로 확인되었음

〈표 3-2〉 스마트폰 사용 여부

구분	명(%)	
	인원	비율
나의 스마트폰이 있고, 사용함	819	95.1
나의 스마트폰은 없지만 부모님 등 다른 가족의 것을 이용함	18	2.1
스마트폰을 사용하지 않음	24	2.8
총계	861	100



② 스마트폰 사용 시간

- 참여 학생들의 스마트폰 사용 시간을 살펴보기 위하여, 평일과 주말로 구분하여 하루 평균 스마트폰 사용 시간을 조사한 결과 평일의 경우 ‘전혀 안함’이 37명(4.3%), 1시간 미만 269명(31.2%), 1시간~2시간 미만 294명(34.1%), 2시간~4시간 미만 169명(19.6%), 4시간~6시간 미만 60명(7.0%), 6시간~8시간 미만 21명(2.4%), 8시간 이상 11명(1.3%)의 분포로 나타남. 가장 높은 비율을 차지하는 항목은 ‘1시간~2시간 미만’(34.1%)로, 평일에 장

시간 스마트폰을 이용하는 학생의 비율은 상대적으로 낮은 것으로 확인되었음

- 주말의 경우 ‘전혀 사용하지 않음’이 22명(2.6%), ‘1시간 미만’이 157명(18.2%), ‘1시간~2시간 미만’이 227명(26.4%), ‘2시간~4시간 미만’이 240명(27.9%)으로 나타났으며, ‘4시간~6시간 미만’은 110명(12.8%), ‘6시간~8시간 미만’은 51명(5.9%), ‘8시간 이상’은 54명(6.3%)으로 집계되었음. 이를 평일과 비교해보면, 하루 4시간 이상 스마트폰을 사용하는 비율이 평일 10.7%에서 주말 25.0%로 증가하여, 주말에 스마트폰 사용 시간이 전반적으로 증가하는 경향이 확인되었음

〈표 3-3〉 스마트폰 사용 시간

명(%)		
구분	평일	주말
전혀 안 함	37(4.3)	22(2.6)
1시간 미만	269(31.2)	157(18.2)
1시간~2시간 미만	294(34.1)	227(26.4)
2시간~4시간 미만	169(19.6)	240(27.9)
4시간~6시간 미만	60(7.0)	110(12.8)
6시간~8시간 미만	21(2.4)	51(5.9)
8시간 이상	11(1.3)	54(6.3)
총계	861(100.0)	861(100.0)



③ 스마트폰 사용 목적

- 스마트폰 사용 목적을 1순위와 2순위로 나누어 살펴본 결과는 다음과 같음. 먼저 1순위를 살펴보면, ‘가족과의 통화’가 192명(22.3%)으로 가장 많았고, 다음으로는 ‘TV, 동영상, 쇼츠 등 시청’ 148명(17.2%), ‘가족과의 문자, 카톡 등 메시지’ 134명(15.6%), ‘게임’ 119명(13.9%), ‘친구와의 문자, 카톡 등 메시지’ 110명(12.8%), ‘SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱

특 등’ 52명(6.04%), ‘음악 감상’ 28명(3.3%), ‘친구와의 통화’ 26명(3.0%), ‘학습(인터넷 강의 수강 등)’ 17명(2.0%), ‘정보/인터넷 검색’ 16명(1.9%), ‘문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등)’ 15명(1.7%), ‘사진/동영상 촬영’ 4명(0.5%)의 순이었음

- 다음으로 2순위는 ‘친구와의 문자, 카톡 등 메시지’ 153명(17.8%), ‘가족과의 문자, 카톡 등 메시지’ 129명(15.0%), ‘TV, 동영상, 쇼츠 등 시청’ 121명(14.1%), ‘게임’ 115명(13.4%), ‘음악 감상’ 73명(8.5%), ‘가족과의 통화’ 71명(8.2%), ‘친구와의 통화’ 65명(7.5%), ‘SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등)’ 36명(4.2%), ‘정보/인터넷 검색’ 30명(3.5%), ‘사진/동영상 촬영’ 30명(3.5%), ‘문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등)’ 23명(2.7%), ‘학습(인터넷 강의 수강 등)’ 15명(1.7%)의 순이었음

- 1순위와 2순위 응답을 종합해 보면, 참여 학생들은 주로 가족 및 친구와의 연락(통화, 메시지 등)을 목적으로 스마트폰을 사용하는 경향을 보였음. 동시에 ‘TV, 동영상, 쇼츠 등 시청’과 ‘게임’ 또한 1순위와 2순위 모두에서 높은 순위로 나타나, 스마트폰이 대인관계뿐 아니라 여가 및 미디어 소비의 주요 수단으로 활용되고 있음을 확인할 수 있음

〈표 3-4〉 스마트폰 사용 목적

(명, %)

구분	1순위	2순위
가족과의 통화	192(22.3)	71(8.2)
TV, 동영상, 쇼츠 등 시청	148(17.2)	121(14.1)
가족과의 문자, 카톡 등 메시지	134(15.6)	129(15.0)
게임	119(13.9)	115(13.4)
친구와의 문자, 카톡 등 메시지	110(12.8)	153(17.8)
SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등)	52(6.04)	36(4.2)
음악 감상	28(3.3)	73(8.5)
친구와의 통화	26(3.0)	65(7.5)
학습(인터넷 강의 수강 등)	17(2.0)	15(1.7)
정보/인터넷 검색	16(1.9)	30(3.5)
문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등)	15(1.7)	23(2.7)
사진/동영상 촬영	4(0.5)	30(3.5)

④ 스마트폰 과의존 정도

- 사전조사에 참여한 학생들의 스마트폰 과의존 정도를 살펴본 결과는 다음과 같음. 먼저 일상생활 장애는 과도한 스마트폰 사용으로 인해 학업이나 일상생활 수행에 어려움을 경험하는 정도를 의미하며, 참여 학생들의 평균 점수는 1.92점(4점 만점)으로 나타났음. 이는 스마트폰 사용으로 인한 일상생활상의 어려움이 거의 없는 수준임을 의미함

- 다음으로 가상세계 지향성은 스마트폰을 사용하는 가상세계를 더 선호하고 지향하는 정도

로, 사전조사 참여 학생들의 평균 점수는 1.48점(4점 만점)으로 나타났다. 이를 통해 참여 학생들의 가상세계 지향성은 낮은 수준에 머물러 있는 것으로 확인되었음

- 금단 정도는 스마트폰이 없을 경우 불안, 초조 등의 정서적 불편감을 경험하는 정도를 의미하며, 사전조사 참여 학생들의 평균 점수는 1.63점(4점 만점)으로 나타났다. 이는 스마트폰 미사용 상황에서 금단 증상이 뚜렷하게 나타나지 않는 수준임을 시사함
- 내성 정도는 스마트폰 사용을 스스로 조절하는 데 어려움을 느끼는 정도를 의미하며, 사전조사 참여 학생들의 평균 점수는 2.05점(4점 만점)으로 나타났다. 이에 참여 학생들이 스마트폰 사용을 스스로 조절하는 데 큰 어려움은 없는 것으로 확인됨
- 스마트폰 과의존 전체 평균 점수는 1.82점(4점 만점)으로, 사전조사 참여 학생들의 스마트폰 과의존 수준은 전반적으로 심각하지 않은 것으로 확인되었음. 다만 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단 점수에 비해 내성 점수가 상대적으로 높게 나타난 점은 주목할 필요가 있음. 이는 현재 시점에서는 스마트폰 사용으로 인한 생활상의 어려움이나 금단 증상이 두드러지지 않더라도, 스마트폰 사용을 스스로 조절하는 능력은 비교적 취약한 상태임을 시사함. 이러한 특성을 고려할 때, 스마트폰 이용 조절에 대한 개입이 이루어지지 않을 경우 향후 다른 과의존 관련 요인으로의 확산 가능성이 존재함

〈표 3-5〉 스마트폰 과의존 정도

구분	평균(점)
일상생활 장애	1.92
가상세계 지향성	1.48
금단	1.63
내성	2.05
전체 평균	1.82

(3) 나다움/아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험

- 사전조사 참여자를 대상으로 ‘나다움’ 또는 ‘아름다움’에 관한 교육이나 활동 참여 경험 여부를 조사한 결과, ‘참여해 본 적이 있다’고 응답한 인원은 43명(5.0%)이었으며, ‘들어본 적은 있으나 직접 참여한 경험은 없음’에 응답한 인원은 280명(32.5%), ‘들어본 적 없음’에 응답한 인원은 538명(62.5%)으로 나타났다. 이에 참여자의 대부분이 나다움/아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험이 없는 것으로 확인됨
- 또한 참여 경험이 있다고 응답한 43명을 대상으로 참여 프로그램의 내용을 조사한 결과, 상당수가 본 프로그램(MEET YOUR BEAUTY)을 응답한 것으로 나타남. 이를 고려할 때

평소 참여자들에게 본 프로그램 외에 ‘나다움’ 또는 ‘아름다움’을 주제로 한 관련 교육이나 활동에 대한 사전 경험은 제한적인 것으로 해석됨

〈표 3-6〉 나다움 또는 아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험

구분	명(%)
참여해 본 적 있음	43(5.0)
들어본 적은 있지만, 직접 참여해 본 적은 없음	280(32.5)
들어본 적 없음	538(62.5)
총계	861(100.0)



2. 프로그램 참여에 따른 변화

(1) 아름다움에 관한 인식과 태도

- 아름다움에 관한 인식과 태도의 변화는 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생(415명)을 대상으로 분석하였음. 총 8개 문항을 통해 프로그램 참여 전·후의 인식 및 태도 변화를 살펴보고 있으며, 분석 결과는 다음과 같음
- 먼저, ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항의 평균은 사전 3.73점(5점 만점), 사후 4.03점으로, 프로그램 참여 이후 0.30점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -5.632이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났음. 이에 본 프로그램 참여를 통해 학생들이 아름다움에 대한 다양한 관점과 가치의 존재를 이전보다 명확히 인식하게 되었다는 것을 알 수 있음
- 다음으로 ‘누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항의 평균은 사전 3.93점(5점 만점), 사후 4.11점으로 0.18점 증가하였음. 이러한 차이가

통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.919이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 참여 학생들이 프로그램 참여를 계기로 개인이 지닌 고유한 장점과 아름다움에 대해 이전보다 긍정적으로 인식하게 되었다는 것을 알 수 있음

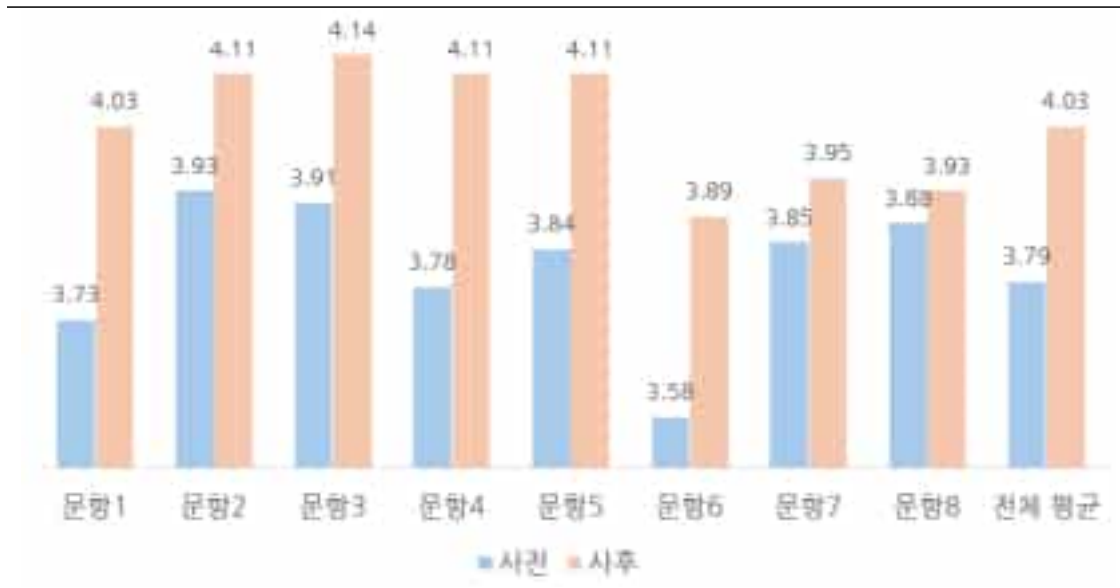
- ‘각자 갖고 있는 ‘나다움’을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.91점(5점 만점)에서 사후 4.14점으로 0.23점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -5.280이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 타인의 개별성과 고유성을 존중하는 태도를 형성하는 데 일정 부분 기여하였음을 시사함
- ‘각자 갖고 있는 ‘나다움’을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.78점(5점 만점), 사후 4.11점으로 0.33점 증가하여, 전체 문항 중 가장 큰 증가 폭을 보였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -7.188이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 참여 학생들에게 자기 자신을 탐색하고 이해하려는 노력의 중요성과 의미를 인식시키는 데 특히 효과적이었음을 보여줌
- ‘아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.84점(5점 만점)에서 사후 4.11점으로 0.27점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -5.525이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 학생들이 본 프로그램을 참여함으로써 아름다움의 의미를 보다 다층적인 관점에서 이해하게 되었음을 시사함
- ‘인터넷 및 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.58점(5점 만점), 사후 3.89점으로 0.31점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -6.112이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 학생들이 본 프로그램을 계기로 디지털 환경 속에서 접하는 정보와 이미지에 대해 이전보다 비판적인 인식을 갖게 되었다는 것을 알 수 있음
- ‘나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.85점(5점 만점)에서 사후 3.95점으로 0.10점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -2.141이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 프로그램 참여 이후 학생들이 자신의 흥미와 강점에 대해 이전보다 더욱 잘 인식하게 되었음을 보여줌

- 마지막으로 ‘나는 나의 ‘나다움’을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다)’ 문항은 사전 3.88점(5점 만점)에서 사후 3.93점으로 0.05점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -5.420이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났음. 비록 증가 폭은 비교적 크지 않으나, 프로그램 참여 이전 대비 이후에 점수가 증가한 것은 자기 자신에 대한 수용과 긍정적 태도가 점진적으로 형성되고 있는 것이라 해석됨
- 전체 평균을 살펴보면 사전 3.79점(5점 만점), 사후 4.03점으로 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 0.24점 증가한 것으로 확인됨. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -6.761이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났음. 이에 본 프로그램은 참여 학생들의 아름다움에 관한 인식과 태도 변화에 긍정적인 영향을 미친 것으로 확인되었음
- 특히 8개 문항 모두에서 프로그램 참여 이후 점수가 상승하였다는 점은 주목할 만함. 이는 본 프로그램이 참여 학생들에게 아름다움에 대한 다양한 관점과 가치, 개인의 고유성에 대한 존중, 아름다움의 다층적 의미, 자기 자신에 대한 이해 등 전반적인 가치 인식의 긍정적 변화를 유도하는 데 기여하였음을 시사함

〈표 3-7〉 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) 아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.73	4.03	0.30	-5.632***
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.93	4.11	0.18	-3.919***
(3) 각자 갖고 있는 ‘나다움’을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.91	4.14	0.23	-5.280***
(4) 각자 갖고 있는 ‘나다움’을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.78	4.11	0.33	-7.188***
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.84	4.11	0.27	-5.525***
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들이야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.58	3.89	0.31	-6.112***
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.85	3.95	0.10	-2.141***
(8) 나는 나의 ‘나다움’을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.88	3.93	0.05	-5.420***
전체 평균	3.79	4.03	0.24	-6.761***



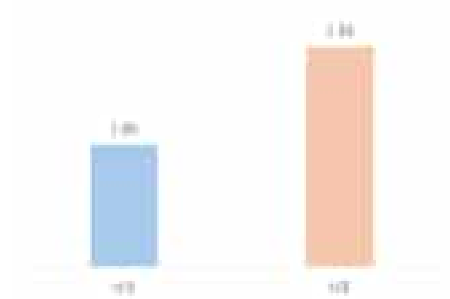
*** $p < .001$

(2) 신체적 자아상

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생 415명을 대상으로 신체적 자아상의 변화를 분석한 결과, 사전조사 시 평균은 2.80점(4점 만점)이었으며, 사후조사 시에는 2.84점으로 나타나 프로그램 참여 이후 0.04점 증가한 것으로 확인되었음
- 이러한 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -1.728로 나타났으며, 설정한 유의수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났음. 이에 따라 신체적 자아상의 사전·사후 점수 간 차이는 통계적으로 의미 있는 차이라고 판단하기 어려운 것으로 확인되었음
- 다만, 신체적 자아상의 변화가 통계적으로 유의한 수준에 이르지 못하였음에도 불구하고, 앞서 살펴본 아름다움에 관한 인식과 태도, 그리고 자아존중감에서는 통계적으로 유의미한 변화가 확인되었다는 점은 주목할 필요가 있음. 이는 외적으로 드러나는 신체적 외모에 대한 평가나 만족은 비교적 안정적인 특성을 지니고 있어 단기간의 교육 개입만으로는 큰 변화가 나타나기 어려웠던 반면, 아름다움의 의미를 외적 기준이 아닌 내면적 가치와 태도의 차원에서 다시 생각해 보는 계기가 제공되면서 참여 학생들의 전반적인 자기 인식과 자기 평가에는 긍정적인 변화가 나타났음을 의미함
- 즉, 본 프로그램은 신체적 외모 자체 혹은 신체적 외모에 대한 인식을 변화시키기보다는, 자신을 바라보는 관점과 아름다움에 대한 해석의 틀을 확장함으로써 자아존중감과 가치 인식의 측면에서 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석할 수 있음

〈표 3-8〉 신체적 자아상

(점, 4점 만점)

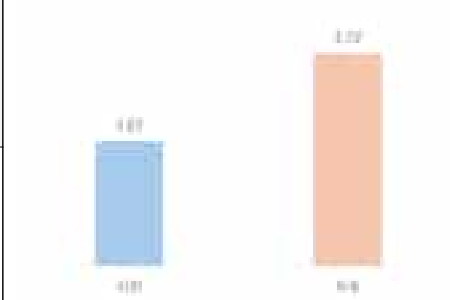
구분	사전	사후	증가 정도	t	
점수	2.80	2.84	0.04	-1.728	

(3) 자아존중감

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생 415명을 대상으로 자아존중감의 변화를 분석한 결과는 다음과 같음. 사전조사 시 참여 학생들의 자아존중감 평균은 3.67점(5점 만점)이었으며, 사후조사 시에는 3.72점으로 나타나 프로그램 참여 이후 0.05점 증가한 것으로 확인되었음
- 이러한 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -2.552로 나타났으며, 99.9% 유의수준($p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었음. 이에 본 프로그램은 참여 학생들의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단됨

〈표 3-9〉 자아존중감

(점, 5점 만점)

구분	사전	사후	증가 정도	t	
점수	3.67	3.72	0.05	-2.552***	

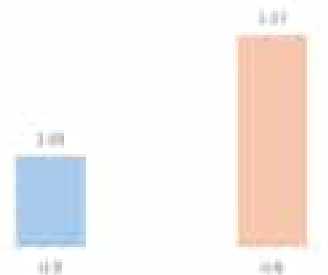
*** $p<.001$

(4) 삶의 만족도

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 참여 학생들(415명)의 삶의 만족도 변화 정도를 살펴본 결과, 사전조사 시기에는 평균 2.99점(5점 만점)이었으며, 사후조사 시기에는 3.03점으로 0.04점 증가한 것으로 나타났음
- 이러한 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -1.404로 나타났으며, 설정한 유의수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났음. 이에 따라 삶의 만족도의 사전·사후 점수 차이는 통계적으로 의미 있는 차이라 보기는 어려운 것으로 확인됨
- 다만, 삶의 만족도는 개인이 일상 전반을 어떻게 인식하고 평가하는지를 반영하는 비교적 포괄적이고 안정적인 지표로, 단기간의 교육 프로그램을 통해 단번에 큰 변화가 나타나기에는 한계가 있는 변인으로 해석될 수 있음. 이러한 점에서 본 프로그램은 참여 학생들의 삶의 만족도를 즉각적으로 변화시키기보다는, 아름다움에 대한 인식과 태도, 자아존중감과 같은 보다 근접한 심리적 요인에 먼저 영향을 미친 것으로 보이며, 이러한 변화가 장기적으로는 삶의 만족도 향상으로 이어질 가능성이 있을 것으로 보여짐

〈표 3-10〉 삶의 만족도

(점, 5점 만점)

구분	사전	사후	증가 정도	t		
점수	2.99	3.03	0.04	-1.404		

(5) 주요 변수 간 관계 분석

- 본 프로그램의 효과성과 성과를 보다 구체적으로 살펴보기 위하여 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들을 대상으로 회귀분석을 실시하여 주요 변수 간의 관계를 분석하였음. 분석에는 아름다움에 관한 인식과 태도, 자아존중감, 신체적 자아상을 독립변수로, 삶의 만족도를 종속변수로 설정하였음
- 분석 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며($F=266.736$, $p<.001$), 모형

의 설명력은 66.1%(adj R^2 =65.8%)로 비교적 높은 수준으로 확인되었음

- 구체적으로 살펴보면, 삶의 만족도에 자아존중감($\beta=.396$, $p<.001$)이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 다음으로 신체적 자아상($\beta=.288$, $p<.001$), 아름다움에 관한 인식과 태도($\beta=.281$, $p<.001$) 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었음
- 이는 참여 학생들이 신체적 자아상을 긍정적으로 인식할수록, 아름다움에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록, 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 향상됨을 의미함

〈표 3-11〉 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요 변수 분석

종속변수	독립변수	B	S.E.	β	t	VIF
삶의 만족도	(상수)	.037	.108	-	.338	-
	자아존중감	.341	.035	.396	9.637***	2.045
	신체적 자아상	.311	.042	.288	7.411***	1.829
	아름다움에 관한 인식 과 태도	.207	.025	.281	8.213***	1.422

F=266.736($p=.000$), $R^2=.661$, adj $R^2=.658$, D-W=1.918

*** $p<.001$

3. 프로그램 만족도 및 주요 의견

(1) 프로그램 만족도

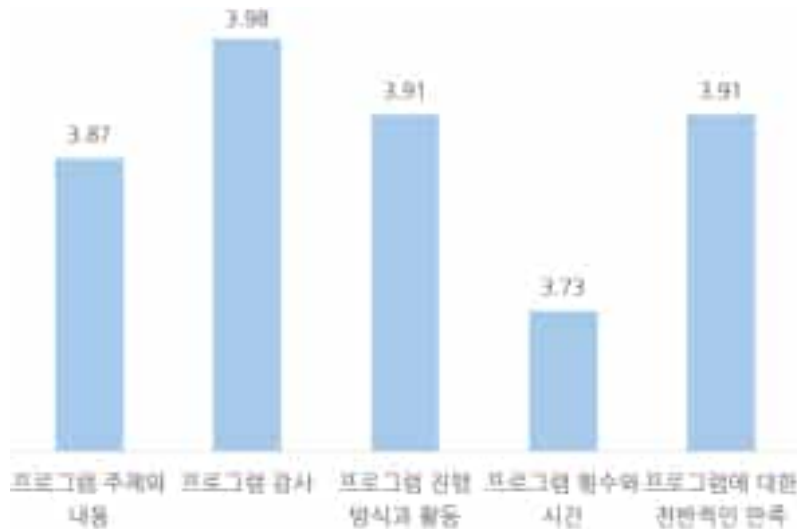
- 프로그램 만족도는 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생들을 대상으로 조사하였으며, ‘프로그램 주제와 내용’, ‘프로그램 강사(교육자)’, ‘프로그램 진행 방식과 활동’, ‘프로그램 횟수와 시간’, ‘프로그램에 대한 전반적 만족’의 총 5개 문항으로 살펴보았음
- 먼저 ‘프로그램 주제와 내용’에 대한 만족도는 평균 3.87점(5점 만점)으로, 참여 학생들이 프로그램의 주제와 내용에 대해 비교적 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났음
- ‘프로그램 강사(교육자)’에 대한 만족도는 평균 3.98점(5점 만점)으로, 만족도 문항 중 가장 높은 점수를 보였음. 이는 참여 학생들이 프로그램 강사(교육자)의 전문성과 진행에 대해 가장 높은 수준의 만족을 보였음을 의미함
- ‘프로그램 진행 방식과 활동’에 대한 만족도는 평균 3.91점(5점 만점)으로, 프로그램 운영 방식과 활동 구성에 대해서도 전반적으로 긍정적인 평가가 이루어진 것으로 나타났음
- ‘프로그램 횟수와 시간’에 대한 만족도는 평균 3.73점(5점 만점)으로, 다른 문항에 비해 상

대적으로 낮은 점수를 보였으나, 5점 만점 기준에서 볼 때 전반적으로는 긍정적인 만족도가 형성된 것으로 확인되었음

- ‘프로그램에 대한 전반적인 만족도’는 평균 3.91점(5점 만점)으로, 참여 학생들이 본 프로그램에 대해 전반적으로 만족하는 것으로 나타났음

〈표 3-12〉 프로그램 만족도

구분	점수(5점 만점)
프로그램 주제와 내용	3.87
프로그램 강사(교육자)	3.98
프로그램 진행 방식과 활동	3.91
프로그램 횟수와 시간	3.73
프로그램에 대한 전반적인 만족	3.91



(2) 프로그램 재참여 및 타인 추천 의향 정도

- 다음으로 재참여 희망 정도는 ‘밋 유어 뷰티’ 프로그램이 다른 주제로 진행된다면 다시 참여하고 싶은 정도를 0점(절대로 참여하지 않음)부터 10점(반드시 참여함)까지 조사하였음
- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들의 재참여 의향 정도를 분석한 결과, 평균 6.46 점(10점 만점)으로 나타나, 참여 학생들의 재참여 의향이 전반적으로 보통 수준보다 높은 것으로 확인되었음. 이는 프로그램이 다른 주제로 운영될 경우, 재참여를 희망하는 학생들이 일정 수준 존재함을 시사함
- 타인 추천 의향 정도는 ‘밋 유어 뷰티’ 프로그램을 주변의 다른 친구들에게도 추천하고 싶

은지의 의향 정도를 살펴본 것으로, 0점(절대로 추천하지 않음)부터 10점(매우 추천함)까지의 점수로 조사하였음

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들의 타인 추천 의향 정도를 살펴본 결과, 평균 6.66점(10점 만점)으로 나타나, 참여 학생들의 타인 추천 의향은 보통 수준보다 높은 것으로 확인되었음. 이는 참여 학생들이 본 프로그램을 주변 또래에게 권유, 추천할 만한 프로그램으로 인식하고 있음을 의미함

(3) 참여자 의견

- 참여자 의견을 토대로 본 프로그램에 대한 소감, 아쉬운 점, 개선점을 내용 분석한 결과, ‘프로그램에 대해 전반적으로 만족함’, ‘나다움을 발견하는 계기가 됨’, ‘더 많은 참여 기회를 희망함’의 세 가지 범주로 도출되었음. 먼저 ‘프로그램에 대해 전반적으로 만족함’을 살펴보면, ① 참여자들은 본 프로그램에 대해 전반적으로 재미와 즐거움을 느꼈으며 ② 특히 흥미와 재미를 유발하는 수업 구성과 강사(교육자)의 태도 및 진행 방식에 높은 만족을 보인 것으로 나타났음
- 다음으로 ‘나다움을 발견하는 계기가 됨’의 범주를 살펴보면, ① 참여자들은 본 프로그램을 통해 자신과 타인의 내적인 아름다움을 새롭게 인식하고, 그 가치와 의미를 깨닫게 된 점을 유익하게 여겼으며 ② 이러한 인식의 변화가 자신과 타인을 존중하는 태도로 이어져 프로그램의 긍정적인 효과를 인식하는 것으로 나타났음
- 마지막으로 ‘더 많은 참여 기회를 희망함’은 ① 프로그램의 내용과 경험이 의미 있었기에 향후 다른 주제나 추가 회기로 다시 참여하고 싶다는 의견 및 ② 프로그램이 비교적 짧은 기간 내에 종료되어 아쉬웠다는 반응이 함께 제시되었음. 이에 참여자들은 프로그램이 더 많은 회기로 운영되거나 또 다시 참여할 수 있는 기회가 마련되기를 희망하는 것으로 나타났다
- 이러한 결과를 종합해 볼 때, 참여자들은 본 프로그램을 통해 자신의 아름다움과 나다움을 발견하는 경험을 하였으며, 그 과정에서 자신에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다고 인식하고 있었음. 특히 이전에는 인식하지 못했던 자신의 내적인 가치와 아름다움을 자각하게 되었다는 점에서 본 프로그램은 참여자들에게 의미 있는 경험을 제공한 것으로 판단됨
- 특히 프로그램이 비교적 짧은 회기로 운영되었음에도 불구하고 참여 청소년들의 인식 변화가 확인되었다는 점에서, 본 프로그램은 단기 개입 프로그램으로서도 일정 수준의 인식 변화와 정서적 성찰을 유도할 수 있는 가능성을 지닌 것으로 판단됨

- 다만 참여자들이 공통적으로 프로그램 회기의 짧음을 아쉬운 점으로 언급하였다는 점을 고려할 때, 향후 본 프로그램을 운영함에 있어 회기 수를 확대하거나 심화 활동을 포함한 단계적 구성으로 발전시킬 필요성이 제기됨. 특히 나다움과 아름다움에 대한 인식이 일회적 경험에 그치지 않고 지속적으로 내면화될 수 있도록 후속 활동이나 반복 참여 기회를 마련한다면, 프로그램의 효과와 성과는 더욱 강화될 것으로 보여짐

〈표 3-13〉 참여자 의견 요약

범주	내용(주관식 응답 중 주요 의견만 발췌)
프로그램에 전반적으로 만족함	“너무 재미있었다” “밋 유어 뷰티 강사님이 정말 친절하셔서 좋았다” “선생님께서 친절하시고 주제와 활동이 신선했다” “재미있었고 이론주입식 수업이 아닌 직접 나의 개성과 아름다움을 찾을 수 있는 수업을 해서 좋았다.”
나다움을 발견하는 계기가 됨	“밋 유어 뷰티를 해보고 나에 대해 더 많이 알게 된 것 같다. 내 성향, 내 감정, 내가 생각하는 내가 좋았던 것을 알게 되었다.” “내가 이번 프로그램에 참여하기 전까진 나에 대한 아름다움을 잘 몰랐는데, 이 프로그램을 하고 내가 세상의 모든 사람처럼 아름답고 빛날 수 있는 사람이라는 것을 알 수 있어서 좋았다” “덕분에 내 자신의 소중함과 나 자신의 아름다움을 한 번 더 알 수 있게 된 좋은 활동이었던 거 같아요. 감사합니다” “나의 장점을 알 수 있어서 좋았고 나와 다른 친구들에 대해서 더 잘 알 수 있는 의미 있는 시간을 가져서 의미 있었다.” “이 체험을 하면서 내가 좋아하는 것과 내가 잘하는 것에 대해 알게 되어 좋았다.”
더 많은 참여 기회를 희망함	“밋 유어 뷰티 더 하고 싶었는데 2번 만에 끝나서 아쉽다” “참여하는 시간이 2번밖에 없어서 아쉬웠다. 그래도 재미있었다.” “다음에도 또 하고 싶다. 앞으로도 이런 수업이 있으면 좋겠다”



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

IV. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 양적 평가

IV. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 양적 평가

1. 일반적 특성

(1) 인구사회학적 특성

- 본 연구에서는 집중형 프로그램의 효과성을 평가하기 위해 프로그램에 참여한 청소년을 대상으로 프로그램 참여 전(사전)과 참여 후(사후)에 설문조사를 실시하였음. 다만 프로그램 진행 과정에서의 중도 불참 등으로 인해 사전조사와 사후조사에 참여한 인원이 상이하게 나타났으며, 이에 문항의 특성에 따라 사전조사 자료, 사후조사 자료, 사전·사후 조사에 모두 참여한 참여자의 자료를 구분하여 분석에 활용하였음. 이에 본 연구에 참여한 참여자들의 일반적인 특성을 다음의 표 <4-1>로 정리하였음

<표 4-1> 참여 청소년의 일반적 특성

		명(%)		
구분		사전	사후	사전·사후 통합
성별	남자	43(47.8)	29(41.4)	23(48.9)
	여자	47(52.2)	41(58.6)	24(51.1)
연령	10-12세	32(35.6)	28(40.0)	27(57.4)
	13-18세	49(54.4)	35(50.0)	17(36.2)
	19세 이상	9(10.0)	7(10.0)	3(6.4)
참여 프로그램	영상 프로그램	20(22.2)	15(21.4)	15(31.9)
	사진 프로그램	18(20)	13(18.6)	11(23.4)
	음악(랩) 프로그램	12(13.3)	11(15.7)	10(21.3)
	그림 프로그램	21(23.3)	17(24.3)	8(17)
	공예 프로그램	19(21.1)	14(20)	3(6.4)
총인원		90(100.0)	70(100.0)	47(100.0)

- 구체적으로 살펴보면, 사전조사에 응답한 참여자는 총 90명으로 성별은 남자 43명(47.8%), 여자 47명(52.2%)이었으며, 연령은 10세부터 25세까지 분포하였음. 사후조사에 응답한 참여자는 총 70명으로 성별은 남자 29명(41.4%), 여자 41명(58.6%)의 분포로 나타났음. 연령은 태어난 연도를 잘못 응답하여 결측값으로 처리된 1명을 제외하고는 10세부터 25세까지 분포하였음
- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 응답자는 총 47명으로, 남자 23명(48.9%), 여자 24명(51.1%)의 분포였으며, 연령은 10세부터 25세까지 분포하였음

- 학생들이 참여한 프로그램을 살펴본 결과, 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들을 기준으로 영상 프로그램이 15명(31.9%)으로 가장 많았고, 다음으로 사진 프로그램 11명(23.4%), 랩(rap) 프로그램 10명(21.3%), 그림 프로그램 8명(17.0%), 공예 프로그램 3명(6.4%)의 순으로 나타났다

(2) 스마트폰 이용 현황

① 스마트폰 사용 여부

- 사전조사에 참여한 학생들의 스마트폰 사용 실태를 파악하기 위해 스마트폰 사용 여부를 조사하였음. 그 결과, ‘나의 스마트폰이 있고 사용함’의 인원이 90명 중 85명(94.4%)으로 나타나 대부분의 학생이 자신의 스마트폰을 소유 및 사용하는 것으로 확인됨
- 다음으로 ‘나의 스마트폰은 없지만 부모님 등 다른 가족의 것을 이용함’에 응답한 인원은 2명(2.2%), ‘스마트폰을 사용하지 않음’에 응답한 인원은 3명(3.3%)으로 스마트폰을 소유하지 않고 있거나 사용하지 않는 경우는 매우 소수인 것으로 확인됨

<표 4-2> 스마트폰 사용 여부

구분	명(%)	
	인원	비율
나의 스마트폰이 있고, 사용함	85	94.4
나의 스마트폰은 없지만 부모님 등 다른 가족의 것을 이용함	2	2.2
스마트폰을 사용하지 않음	3	3.3
총계	90	100.0



② 스마트폰 사용 시간

- 참여 학생들의 스마트폰 사용 시간을 살펴보기 위하여, 평일과 주말로 구분하여 하루 평균 스마트폰 사용 시간을 조사하였음. 조사 결과, 설문에 응답하지 않은 7명(7.8%)을 제외하고는 평일의 경우 ‘전혀 안함’이 2명(2.2%), 1시간 미만 2명(2.2%), 1시간~2시간 미만 10명(11.1%), 2시간~4시간 미만 21명(23.3%), 4시간~6시간 미만 23명(25.6%), 6시간~8시간 미만 10명(11.1%), 8시간 이상 15명(16.7%)의 분포로 나타남. 가장 높은 비율을 차지하는 항목은 ‘4시간~6시간 미만’(25.6%)로, 평일에 장시간 스마트폰을 이용하는 학생의 비율이 상대적으로 높은 것으로 확인되었음
- 주말의 경우 설문에 응답하지 않은 12명(13.3%)을 제외하고는 ‘전혀 안함’이 1명(1.1%), 1시간 미만 1명(1.1%), 1시간~2시간 미만 3명(3.3%), 2시간~4시간 미만 9명(10.0%), 4시간~6시간 미만 17명(18.9%), 6시간~8시간 미만 14명(15.6%), 8시간 이상 33명(36.7%)로 평일에 비해 스마트폰 이용 시간이 늘어나는 경향이 보였으며, 특히 4시간 이상에 해당하는 인원이 64명(71.2%)으로 대다수가 주말에 스마트폰을 장시간 이용하는 것으로 확인됨

〈표 4-3〉 스마트폰 사용 시간

구분	평일	주말
전혀 안함	2(2.2)	1(1.1)
1시간 미만	2(2.2)	1(1.1)
1시간~2시간 미만	10(11.1)	3(3.3)
2시간~4시간 미만	21(23.3)	9(10.0)
4시간~6시간 미만	23(25.6)	17(18.9)
6시간~8시간 미만	10(11.1)	14(15.6)
8시간 이상	15(16.7)	33(36.7)
미응답	7(7.8)	12(13.3)
총계	90(100.0)	90(100.0)



③ 스마트폰 사용 목적

- 스마트폰 사용 목적을 1순위와 2순위로 나누어 살펴본 결과는 다음과 같음. 먼저 1순위를 살펴보면, 설문조사에 응답하지 않은 8명(8.9%)의 데이터를 제외하고는 ‘SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등)’가 24명(26.7%)으로 가장 많았고, 다음으로 ‘게임’ 14명(15.6%), ‘TV, 동영상, 쇼츠 등 시청’ 11명(12.2%), ‘음악 감상’ 8명(8.9%), ‘친구와의 문자, 카톡 등 메시지’ 5명(5.6%), ‘친구와의 통화’ 4명(4.4%), ‘사진/동영상 촬영’ 3명(3.3%), ‘학습(인터넷 강의 수강 등)’ 3명(3.3%), ‘가족과의 통화’ 3명(3.3%), ‘문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등)’ 3명(3.3%), ‘가족과의 문자, 카톡 등 메시지’ 2명(2.2%), ‘정보/인터넷 검색’ 2명(2.2%)의 분포였음
- 2순위는 설문조사에 응답하지 않은 12명(13.3%)을 제외하고는 ‘게임’ 19명(21.1%)이 가장 많았고, 다음으로 ‘TV, 동영상, 쇼츠 등 시청’ 18명(20.0%), ‘음악 감상’ 10명(11.1%), ‘친구와의 문자, 카톡 등 메시지’ 10명(11.1%), ‘SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등)’ 7명(7.8%), ‘친구와의 통화’ 7명(7.8%), ‘가족과의 문자, 카톡 등 메시지’ 3명(3.3%), ‘사진/동영상 촬영’ 1명(1.1%), ‘가족과의 통화’ 1명(1.1%), ‘정보/인터넷 검색’ 1명(1.1%)의 순으로 나타났음
- 1순위와 2순위를 종합하여 살펴본 결과, ‘게임’과 ‘TV·동영상·쇼츠 등 시청’은 두 순위 모두에서 높은 순위를 차지하는 것으로 나타났음. 반면, 가족이나 친구와의 소통을 목적으로 한 메시지 및 통화 항목은 상대적으로 낮은 비율을 보였음. 이에 집중형 프로그램 참여 학생들은 스마트폰을 주로 관계적 소통보다는 오락적·소비적 활동을 중심으로 활용하고 있는 경향이 있음을 확인할 수 있었음

〈표 4-4〉 스마트폰 사용 목적

(명, %)

구분	1순위	2순위
SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등)	24(26.7)	7(7.8)
게임	14(15.6)	19(21.1)
TV, 동영상, 쇼츠 등 시청	11(12.2)	18(20)
음악 감상	8(8.9)	10(11.1)
친구와의 문자, 카톡 등 메시지	5(5.6)	10(11.1)
친구와의 통화	4(4.4)	7(7.8)
사진/동영상 촬영	3(3.3)	1(1.1)
학습(인터넷 강의 수강 등)	3(3.3)	-
가족과의 통화	3(3.3)	1(1.1)
문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등)	3(3.3)	1(1.1)
가족과의 문자, 카톡 등 메시지	2(2.2)	3(3.3)
정보/인터넷 검색	2(2.2)	1(1.1)
무응답	8(8.9)	12(13.3)

④ 스마트폰 과의존 정도

- 집중형 프로그램 사전조사에 참여한 학생들의 스마트폰 과의존 정도를 살펴본 결과는 다음과 같음. 먼저 일상생활 장애는 과도한 스마트폰 사용으로 인해 학업이나 일상생활에서 어려움을 경험하는 정도를 의미하는데, 참여 학생들의 평균은 2.17점(4점 만점)으로 나타나 스마트폰 사용으로 인한 일상생활의 어려움은 크지 않은 수준으로 확인되었음
- 다음으로 가상세계 지향성은 스마트폰을 통해 접하는 가상세계를 선호하고 지향하는 정도를 의미하며, 사전조사 참여 학생들의 평균은 2.02점(4점 만점)으로 나타났음. 이에 참여 학생들의 가상세계 지향성은 전반적으로 낮은 수준인 것으로 확인되었음
- 금단 정도는 스마트폰을 사용하지 못할 경우 불안이나 초조함 등의 금단 증상이 나타나는 정도를 의미함. 사전조사 참여 학생들의 금단 평균 점수는 2.14점(4점 만점)으로, 스마트폰이 없을 때 나타나는 금단 증상은 비교적 크지 않은 수준으로 확인되었음
- 내성 정도는 스마트폰 사용을 스스로 조절하기 어려운 정도를 의미함. 사전조사 참여 학생들의 내성 평균 점수는 2.42점(4점 만점)으로, 다른 하위 요인에 비해 상대적으로 높은 수준을 보였으며, 스마트폰 사용 조절에 있어 보통 수준의 어려움을 경험하고 있는 것으로 확인되었음
- 스마트폰 과의존 정도의 전체 평균은 2.20점(4점 만점)으로, 사전조사 참여 학생들의 스마트폰 과의존 수준은 전반적으로 보통 수준인 것으로 나타났음. 다만 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단에 비해 내성 점수가 상대적으로 높게 나타난 점은 주목할 필요가 있음. 이는 현재 시점에서는 스마트폰 과의존으로 인한 일상 생활상의 문제나 금단 증상이 두드러지지 않는으나, 스마트폰 사용을 스스로 조절하는 데에는 취약성이 내포되어 있음을 시사함. 따라서 스마트폰 이용에 대한 적절한 조절이 이루어지지 않을 경우, 향후 다른 과의존 관련 지표로의 부정적 확산 가능성도 배제하기 어려울 것으로 판단됨

〈표 4-5〉 스마트폰 과의존 정도

구분	평균(점)
일상생활 장애	2.17
가상세계 지향성	2.02
금단	2.14
내성	2.42
전체 평균	2.20

(3) 나다움/아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험

○ 사전조사 참여자를 대상으로 ‘나다움’ 또는 ‘아름다움’에 관한 교육이나 활동 참여 경험 여부를 조사한 결과, 설문에 응답하지 않은 2명의 데이터값을 제외하고는 ‘참여해 본 적 있음’에 응답한 인원이 5명(5.6%), ‘들어본 적은 있지만 직접 참여해 본 적은 없음’에 응답한 인원이 20명(22.2%), ‘들어본 적 없음’에 응답한 인원이 63명(70.0%)이었음. 이에 참여자의 대부분이 나다움/아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험이 없는 것으로 확인됨

〈표 4-6〉 나다움 또는 아름다움에 관한 교육이나 활동 참여 경험

구분	명(%)
참여해 본 적 있음	5(5.6)
들어본 적은 있지만, 직접 참여해 본 적은 없음	20(22.2)
들어본 적 없음	63(70.0)
무응답	2(2.2)
총계	90(100.0)



2. 프로그램 참여에 따른 변화

(1) 아름다움에 관한 인식과 태도

○ 아름다움에 관한 인식과 태도의 변화는 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생(47명)을 대상으로 분석하였음. 총 8개 문항을 통해 프로그램 참여 전·후의 인식 및 태도 변화를 살펴 보았으며, 분석 결과는 다음과 같음

○ 먼저, ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다)’에 대한 응답 평균은 사전 3.39점(5점 만점), 사후 4.06점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.67점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.686이며 99.0% 유의수준($p<.01$)에서 통계적으로 유의한

차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 본 프로그램을 통해 참여 학생들이 아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 이전보다 더 잘 알게 된 것으로 확인됨

- 다음으로 ‘누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다)’는 사전 3.66점(5점 만점), 사후 4.09점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.43점 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.083이며 99.0% 유의수준($p < .01$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 본 프로그램을 통해 참여 학생들이 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 이전보다 잘 알게 된 것으로 확인됨
- 다음으로 ‘각자 갖고 있는 ‘나다움’을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다)’의 문항은 사전 3.61점(5점 만점), 사후 4.13점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.52점 증가한 것으로 나타났다. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.155이며 99.0% 유의수준($p < .01$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었음. 이에 참여 학생들이 본 프로그램을 통해 각자 가지고 있는 ‘나다움’을 존중해야 한다는 것을 이전보다 잘 알게 된 것으로 확인됨
- 다음으로 ‘각자 갖고 있는 ‘나다움’을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다)’의 문항은 사전 3.46점(5점 만점), 사후 4.17점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.71점 증가한 것으로 나타났다. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -4.648이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었음. 이에 본 프로그램을 통해 학생들이 자신이 갖고 있는 ‘나다움’을 찾기 위한 노력의 중요성과 그 의미를 이전보다 더욱 깨닫게 된 것으로 확인됨
- 다음으로 ‘아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.49점(5점 만점), 사후 4.17점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.68점으로 증가하였음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -4.371이며 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었음. 이는 본 프로그램이 참여 학생들에게 아름다움의 의미에 대해 다양한 차원에서 생각하고 바라보는 계기가 되었음을 시사함
- 다음으로 ‘인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.53점(5점 만점), 사후 3.89점으로 본 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.36점으로 증가한 것으로 나타났다. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.209이며 99.0% 유의수준($p < .01$)에서 통계적으로 유의한 차이가 확인되었음. 이에 학생들이 본 프로그램을 통해 인터넷과 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 이전보다 더 잘 알게 되었다고 할 수 있음

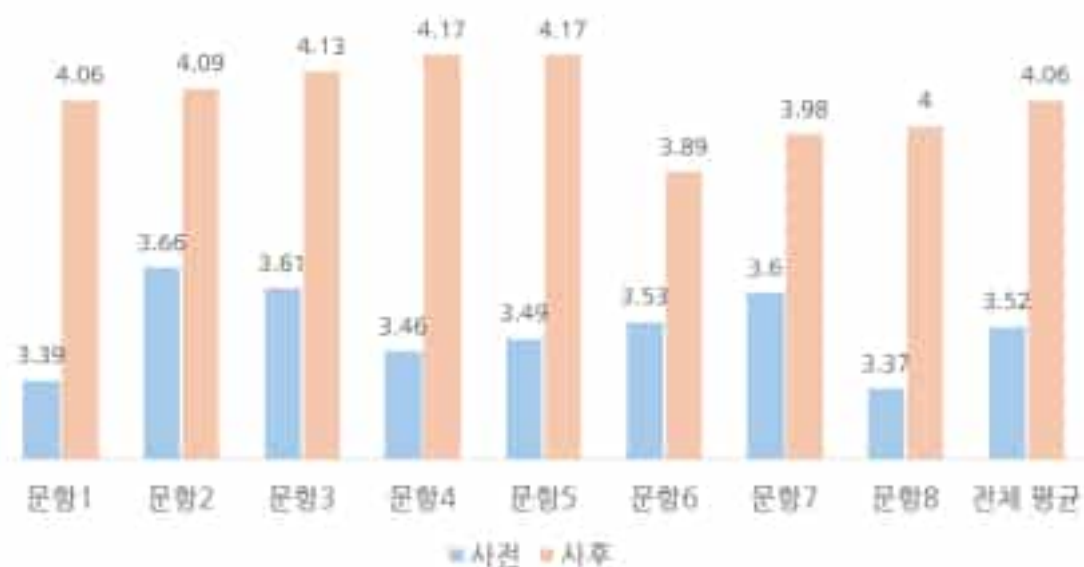
- ‘나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다)’ 문항은 사전 3.60점(5점 만점), 사후 3.98점으로 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.38점 증가한 것으로 확인됨. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.606이며 99.0% 유의수준($p < .01$)에서 통계적으로 유의한 차이가 확인되었음. 이에 참여 학생들이 본 프로그램을 통해 자신이 무엇을 좋아하고, 잘하는지 이전보다 더 잘 알게 되었다고 할 수 있음
- 마지막으로 ‘나는 나의 ‘나다움’을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다)’ 문항은 사전 3.37점(5점 만점), 사후 4점으로 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 참여 후에 0.63점 증가한 것으로 나타났음. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -3.736이며 99.0% 유의수준($p < .01$)에서 통계적으로 유의한 차이가 확인되었음. 이에 참여 학생들이 본 프로그램을 참여하면서 이전보다 더 자신만의 ‘나다움’을 발견하고 존중하게 된 것으로 보임
- 전체 평균을 살펴보면 사전 3.52점(5점 만점), 사후 4.06점으로 프로그램에 참여하기 이전에 비하여 0.54점 증가한 것으로 나타남. 이러한 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보고자 대응표본 t검정을 실시한 결과 t값은 -5.330이고 99.9% 유의수준($p < .001$)에서 유의미하였음. 따라서 본 프로그램은 참여 학생들의 아름다움에 관한 인식과 태도 변화에 긍정적인 영향을 미친 것으로 확인되었음
- 특히 주목할 점은 아름다움에 관한 인식과 태도를 구성하는 8개 문항 모두에서 프로그램 참여 이전에 비해 참여 이후 점수가 일관되게 상승하였다는 점임. 이는 본 프로그램이 참여 학생들에게 아름다움에 대한 인식을 일부 특정 요소에 국한하지 않고, 다양한 관점과 가치의 차원에서 이해하도록 돕는 데 효과적으로 작용하였음을 시사함
- 또한 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 지니고 있으며, 각자가 지닌 ‘나다움’을 존중하고 탐색하는 과정이 중요하다는 인식이 전반적으로 강화된 점은, 참여 학생들이 자기 자신과 타인을 바라보는 기준이 보다 긍정적이고 포용적인 방향으로 변화하였음을 보여줌. 이는 청소년기 정체성 형성과 자기 인식 발달 측면에서 의미 있는 변화로 해석될 수 있음
- 아울러 인터넷 및 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 수용해야 한다는 인식 역시 유의미하게 향상된 점을 고려할 때, 본 프로그램은 외모 중심적 메시지에 쉽게 노출되는 환경 속에서 참여 학생들이 자신의 가치와 아름다움을 스스로 재해석할 수 있는 인식의 틀을 형성하는데 기여한 것으로 판단됨
- 특히 앞서 살펴본 바와 같이 집중형 프로그램 참여 학생들은 스마트폰 사용 시간이 하루 4시간 이상인 비율이 높은 편으로, 스마트폰을 사용하는 주된 목적 또한 SNS 이용, 동영상·

쇼츠 시청, 게임 등 인터넷 및 소셜미디어 콘텐츠 소비에 집중되어 있었음. 이러한 특성을 고려할 때, 인터넷 및 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 수용해야 한다는 인식의 향상은 참여 학생들에게 더욱 필요하고 시의적절한 교육적 효과로 작용한 것으로 판단되며, 본 프로그램이 미디어 환경 속에서 외모와 자기 가치에 대한 왜곡된 인식을 완화하는 데 실질적인 역할을 한 것으로 해석할 수 있음

〈표 4-7〉 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) 아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.39	4.06	0.67	-3.686**
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.66	4.09	0.43	-3.083**
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.61	4.13	0.52	-3.155**
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.46	4.17	0.71	-4.648***
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.49	4.17	0.68	-4.371***
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.53	3.89	0.36	-3.209**
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘 하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.60	3.98	0.38	-3.606**
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.37	4.00	0.63	-3.736**
전체 평균	3.52	4.06	0.54	-5.330***

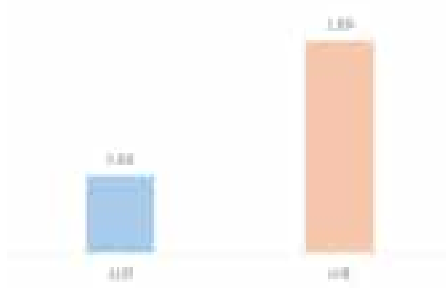
** $p < .01$, *** $p < .001$

(2) 신체적 자아상

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생 47명을 대상으로 신체적 자아상의 변화를 분석한 결과, 사전조사 시기에는 평균 2.62점(4점 만점)이었으며, 사후조사 시기에는 2.69점으로 0.07점의 증가가 있는 것으로 확인되었음
- 이러한 평균 차이가 통계적으로 유의한지 검증하기 위하여 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -0.854로 나타났으며, 설정한 유의수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었음. 이에 따라 사전·사후 조사 간 나타난 신체적 자아상의 차이는 본 프로그램 참여로 인한 변화로 해석하기에는 다소 제한이 있는 것으로 판단됨

<표 4-8> 신체적 자아상

(점, 4점 만점)

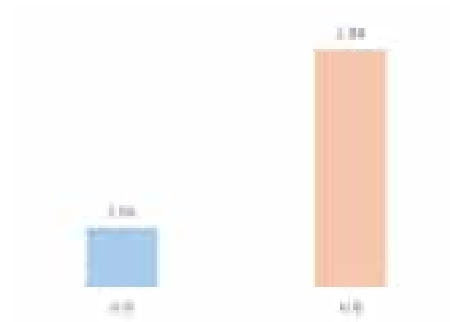
구분	사전	사후	증가 정도	t	
점수	2.62	2.69	0.07	-0.854	

(3) 삶의 만족도

- 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 참여 학생들(47명)의 삶의 만족도 변화 정도를 살펴본 결과, 사전조사 시기에는 평균 2.66점(5점 만점)이었으며, 사후조사 시기에는 2.84점으로 0.18점의 증가를 보였음
- 이러한 변화가 통계적으로 유의한지 검증하고자 대응표본 t검정을 실시한 결과, t값은 -1.743이었으며, 설정한 유의수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인됨. 이에 삶의 만족도의 사전·사후 점수 차이가 본 프로그램 참여로 인한 변화라고 해석하기에는 다소 제한적인 것으로 판단됨

〈표 4-9〉 삶의 만족도

(점, 5점 만점)

구분	사전	사후	증가 정도	t	
점수	2.66	2.84	0.18	-1.743	

(4) 주요 변수 간 관계 분석

- 본 프로그램의 효과성과 성과를 보다 구체적으로 살펴보기 위하여 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 학생들을 대상으로 회귀분석을 실시하여 주요 변수 간의 관계를 분석하였음. 분석에는 신체적 자아상, 아름다움에 관한 인식과 태도를 독립변수로, 삶의 만족도를 종속 변수로 설정하였음
- 분석 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며($F=15.452$, $p<.001$), 모형의 설명력은 41.3%($\text{adj } R^2 = 38.6\%$)으로 확인되었음
- 구체적으로 살펴보면, 삶의 만족도에 신체적 자아상($\beta=.390$, $p<.01$)이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 다음으로 아름다움에 관한 인식과 태도($\beta=.365$, $p<.01$)도 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었음
- 이는 참여 학생들이 신체적 자아상을 긍정적으로 인식할수록, 아름다움에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록 삶의 만족도가 향상됨을 의미함
- 특히 아름다움에 관한 인식과 태도가 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다는 점에 주목할 필요가 있음. 앞서 살펴본 바와 같이, 집중형 프로그램 참여 학생들의 아름다움에 대한 인식과 태도는 프로그램 참여 이전에 비해 참여 이후 긍정적으로 변화한 것으로 확인되었으며, 이러한 변화 결과를 함께 고려하여 회귀분석 결과를 해석할 필요가 있음. 이는 아름다움에 대한 인식과 태도의 긍정적 변화가 단순한 인식 수준에 그치지 않고, 청소년의 전반적인 삶의 만족과 정서적 안녕으로 확장될 가능성을 지닌다는 점에서 의의가 있음. 따라서 본 프로그램은 참여 학생들의 삶의 만족도에 장기적으로도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 판단됨

〈표 4-10〉 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요 변수 분석

종속변수	독립변수	B	S.E.	β	t	VIF
삶의 만족도	(상수)	.345	.462	-	.748	-
	신체적 자아상	.433	.143	.390	3.024**	1.247
	아름다움에 관한 인식 과 태도	.327	.115	.365	2.831**	1.247
F=15.452(p=.000), R ² =.413, adj R ² =.386, D-W=1.564						

** p<.01

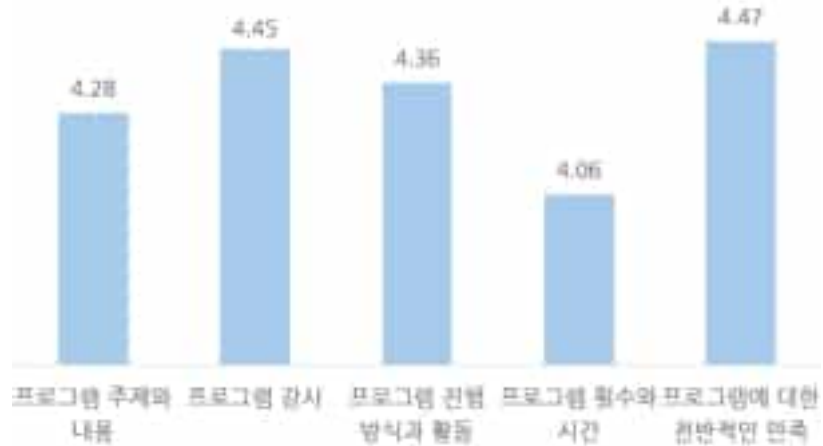
3. 프로그램 만족도 및 주요 의견

(1) 프로그램 만족도

- 프로그램 만족도는 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생들을 대상으로 조사하였으며, ‘프로그램 주제와 내용’, ‘프로그램 강사(교육자)’, ‘프로그램 진행 방식과 활동’, ‘프로그램 횟수와 시간’, ‘프로그램에 대한 전반적 만족’의 총 5개 문항으로 살펴보았음
- 먼저 ‘프로그램 주제와 내용’은 평균 점수 4.28점(5점 만점)으로 본 프로그램에 참여한 학생들이 프로그램 주제와 내용에 높은 수준으로 만족하는 것으로 확인되었음
- ‘프로그램 강사(교육자)’에 대한 만족도는 4.45점(5점 만점)으로 본 프로그램에 참여한 학생들이 프로그램 강사의 진행과 전문성에 높은 수준으로 만족한 것으로 확인됨
- ‘프로그램 진행 방식과 활동’에 대한 만족도는 4.36점(5점 만점)으로, 본 프로그램에 참여한 학생들이 프로그램 진행 방식과 활동에 대해 높은 수준으로 만족하는 것으로 확인됨
- ‘프로그램 횟수와 시간’에 대한 만족도는 4.06점(5점 만점)으로 참여 학생들이 프로그램 횟수와 시간에 대해 전반적으로 만족하는 것으로 확인됨
- ‘프로그램에 대한 전반적인 만족’은 4.47점(5점 만점)으로 본 프로그램에 참여한 학생들이 프로그램 전반에 대해 높은 수준으로 만족하는 것으로 나타남

〈표 4-11〉 프로그램 만족도

구분	점수(5점 만점)
프로그램 주제와 내용	4.28
프로그램 강사(교육자)	4.45
프로그램 진행 방식과 활동	4.36
프로그램 횟수와 시간	4.06
프로그램에 대한 전반적인 만족	4.47



(2) 프로그램 재참여 및 타인 추천 의향 정도

- 프로그램 재참여 희망 정도는 ‘밋 유어 뷰티’ 프로그램이 다른 주제로 진행된다면 다시 참여하고 싶은 정도를 0점(절대로 참여하지 않음)부터 10점(반드시 참여함)까지 조사하였음
- 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생들의 재참여 의향 정도를 살펴본 결과, 평균 8.36점(10점 만점)으로, 집중형 프로그램에 참여한 학생들은 추후에도 다른 주제로 진행될 시 참여하고 싶은 의향이 상당히 높은 것으로 확인됨
- 타인 추천 의향 정도는 ‘밋 유어 뷰티’ 프로그램을 주변의 다른 친구들에게도 추천하고 싶은지의 의향 정도를 살펴본 것으로, 0점(절대로 추천하지 않음)부터 10점(매우 추천함)까지의 점수로 조사하였음
- 사전조사와 사후조사 모두 참여한 학생들의 타인 추천 의향 정도를 살펴본 결과, 평균 8.72점(10점 만점)으로 타인 추천 의향 정도가 매우 높은 수준으로 나타났음. 이는 참여 학생들이 본 프로그램을 주변 또래에게 권유 및 추천할 만한 프로그램으로 인식하고 있으며, 추천할 의향이 매우 높음을 의미함

(3) 참여자 의견

- 참여자 의견을 토대로 본 프로그램에 대한 소감, 아쉬운 점, 개선점을 내용 분석한 결과, ‘프로그램이 재미있었음’, ‘나를 알아가게 되는 뜻깊고 유익한 시간이었음’의 두 가지 범주가 나타났다. 먼저 ‘프로그램이 재미있었음’에 대해 살펴보면, ① 참여자들은 본 프로그램의 참여가 즐거웠고, ② 이에 다음에도 프로그램 참여 기회가 생긴다면 한 번 더 참여하고 싶은 의사를 보였음
- 다음으로 ‘나를 알아가게 되는 뜻깊고 유익한 시간이었음’의 범주에서는, ① 본 프로그램을 통해 자신에 대해 보다 깊이 이해하게 되어 유익하였으며, ② 나아가 주변과 타인을 이전과는 다른 시선으로 바라보게 되면서 본 프로그램을 뜻깊고 가치 있는 경험으로 인식하는 것으로 나타났다
- 이러한 점들을 종합해 보면, 참여자들은 본 프로그램을 통해 자신의 아름다움과 ‘나다움’을 발견하였다고 인식하고 프로그램의 의미와 유익성을 긍정적으로 평가하고 있었음. 특히 참여 학생들이 이전에는 인식하지 못했던 자신의 내적 가치와 아름다움을 새롭게 깨닫게 되었다는 점에서, 본 프로그램은 의미 있는 성과를 도출한 것으로 확인되었음
- 이에 본 프로그램이 더 많은 학생에게 참여 기회로 확대·운영될 경우, 참여자들이 자신의 ‘나다움’을 지속적으로 탐색하고 자신만의 가치를 형성하는 데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대됨

〈표 4-12〉 참여자 의견 요약

범주	내용(주관식 응답 중 주요 의견만 발췌)
프로그램이 재미있었음	“너무 재미있어요!!” “편집하는 거랑 발표하는 것이 재미있었어요. 또 하고 싶어요!!” “이 수업은 너무너무 좋아요. 수업 시간에 재미있는 지식을 많이 배웠어요” “재미있는 핸드메이드도 많이 하고 친구들과 즐거웠습니다!!”
나를 알아가게 되는 뜻깊고 유익한 시간이었음	“내가 뭘 좋아하는지 자세하게 알아볼 수 있어서 좋았다.” “나 자신의 아름다움을 알고 자신감이 생겼다.” “사진을 통해 볼 수 있는 내 모습을 다시 볼 수 있는 시간인 동시에 사물, 환경을 다시 볼 수 있는 기회이기도 했다. 이 활동을 어찌면 그것을 하는 것 자체에 이미 아름다운 것이다.” “정말 뜻깊은 프로젝트였고 정말 큰 수확과 도움이 되었습니다”



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

IV. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 질적 평가

V. 집중형 프로그램 효과성 평가 - 질적 평가

- 본 연구에서는 집중형 프로그램의 효과성을 보다 구체적으로 평가하기 위해 양적 평가와 함께 질적 평가를 병행하여 수행하였음. 이를 위해 프로그램에 참여한 이주배경 청소년 7명을 대상으로 1:1 인터뷰를 실시하였음. 집중형 프로그램 참여 과정에서의 경험과 소감, 의견을 심층적으로 탐색할 수 있도록 연령, 성별, 국적, 참여 기관 및 참여 프로그램 유형을 고려하여 참여자를 다양하게 선정하였음. 인터뷰에 참여한 청소년의 일반적 특성은 <표 5-1>에 제시하였음

<표 5-1> 집중형 프로그램 인터뷰 참여자(청소년) 요약

구분	나이	성별	이주배경 유형	국적	참여 기관	참여 프로그램
참여자1	20세	남	국제결혼가정	한국, 태국	파주엑소더스	사진
참여자2	18세	여	국제결혼가정	한국, 라오스	파주엑소더스	사진
참여자3	18세	여	외국인 가정	중국	부천새날학교	공예, 그림
참여자4	13세	여	외국인 가정	몽골	재한몽골학교	영상
참여자5	12세	여	외국인 가정	몽골	재한몽골학교	영상
참여자6	15세	여	외국인 가정	몽골	재한몽골학교	음악(랩)
참여자7	13세	남	외국인 가정	몽골	재한몽골학교	음악(랩)

- 또한 집중형 프로그램을 직접 운영한 교육자 5명을 대상으로 집단 인터뷰(Focus Group Interview, FGI)를 실시하였음. 교육자들은 모두 본 프로그램과 관련된 다양한 교육 활동 경험을 보유하고 있으며, 관련 분야에서의 실무 경력과 전문 자격증을 갖춘 인력으로 구성되었음. 인터뷰에 참여한 교육자의 일반적 특성은 <표 5-2>에 제시하였음

<표 5-2> 집중형 프로그램 인터뷰 참여자(교육자) 요약

구분	나이	성별	진행 프로그램	경력
교육자1	43세	남	음악(랩)	- 다수 음원, 공연 활동 - 예술강의 및 미디어 교육 경력 약 12년
교육자2	42세	여	그림	- 시각디자인 산업기사, 컬러리스트 산업기사, KAC 코치 자격증 - 예술 강의 및 미디어 창작 교육 경력 약 5년
교육자3	43세	여	영상	- 미디어 교육 지도사, 미디어 교육사 2급, 청소년지도사 2급 - 예술 강의 및 미디어 교육 경력 약 10년
교육자4	45세	남	공예	- 전시 및 창작활동 경력 13년 - 예술 강의 및 미디어 교육 경력 약 7년
교육자5	43세	여	사진	- 사회복지사 2급, 문화예술교육사 2급, 중등학교 정교사(사진) 2급 - 전시 및 수상 17건 - 예술 강의 및 미디어 교육 13년

- 본 연구는 이들을 대상으로 한 인터뷰 자료를 포함하여 교육자의 교육일지, 프로그램 회차별 참여자 성찰지, 프로그램 마지막 회차의 작품 발표 장면의 전사 자료 등을 활용하여 집중형 프로그램의 과정에서 드러난 경험의 본질과 그 의미를 분석하였음
- 분석 결과, 참여자들의 경험은 크게 ‘미의식의 재구성’, ‘자기표현을 통한 자기 이해’, ‘변화를 위한 실천 지향’이라는 세 가지 범주로 도출되었으며, 각 범주에 따른 구체적인 내용은 다음과 같음

1. 미의식의 재구성

- 연구에 참여한 이주배경 청소년들은 프로그램을 통해 기존에 가지고 있던 외형 중심의 아름다움에 대한 인식을 재검토하고 아름다움의 범위를 확장하며 자신만의 고유한 아름다움을 발견해 나감으로써 미의식을 재구성하는 과정을 경험함
- 초기에는 타인의 시선이나 사회적 기준에 얽매어 미적 판단이 좌우되는 경향을 보고하였으나 회기가 거듭될수록 아름다움이 점차 내면의 가치와 나다움으로 확장되었으며, 이는 획일화된 미의 기준을 비판적으로 성찰하는 계기로 작용함
- 구체적으로 ‘아름다움’은 ‘아름다움 의미의 확장’, ‘나다움의 발견과 수용’, ‘사회적 미 기준의 성찰’을 통해 자기 경험 속에서 재의미화되는 특성을 보였음

(1) 아름다움 의미의 확장

- 참여자들은 프로그램의 경험을 통해 아름다움이 외모의 우월성에 의해 결정되는 것이 아니라, 스스로를 드러내기 위해 기울이는 노력과 태도에서도 발견될 수 있음을 인식함
- 특히, 일부 참여자들은 이전에는 편견과 차별의 틀로 타인을 바라보던 자신을 성찰하면서 타인의 자기표현 과정 자체를 ‘멋있음’, ‘매력’ 등으로 재평가하는 변화를 보고함

이 동아리에 들어오고 나서 아, 이게 사람이 자기를 보여주려고 그렇게 열심히 하고 노력을 하는 거라는 걸 느끼게 되고, 그것 때문에 이제 어떤 사람이 뭘 해도 다 멋있고 예뻐 보인다, 다 매력적이라고 생각을 했어요. (참여자 FGI)

- 이와 함께 참여자들은 아름다움을 특정한 대상의 고정된 속성으로 인식하기보다, 일상의 사물과 장면에서도 새롭게 의미가 생성되는 경험을 하게 됨
- 이 과정에서 참여자들이 말하는 아름다움이 이전에는 주목하지 않았던 대상을 새롭게 해석하고 가치를 부여하는 경험으로 확장되는 것을 볼 수 있음

평상시에는 신경 쓰지 않던 것들이 있는데, 그게 좀 새로운 의미로 보이는 거예요...(중략)... 아름답게 보이지 않는 것들도 아름답게 보이기 시작하는 거예요. 그동안 생각하지 못했던 것들이 점점 아름다워 보이기 시작한거죠. (참여자 FGI)

길가 나무, 잡초, 어쩌면 생각보다 우리에게 중요한 의미를 가진, 우리가 생각하지 않았던 아름다움이 있는 것 같아요. 제 생각에는 우리가 보는 사물들도 각자의 매력과 아름다움을 가지고 있는 거예요. (참여자 FGI)

- 또한 프로그램에 참여한 청소년들은 아름다움을 감상하고 기록하는 행위를 인간 존재의 가치와 연결 지으며, 아름다움이 삶의 의미를 구성하는 핵심 경험이 될 수 있음을 강조함
- 이는 아름다움의 의미 확장이 단순히 아름다워 보이는 것들의 양적인 증가를 의미하는 것이 아니라, 세상을 바라보는 관점과 삶의 의미를 구성하는 방식까지 확장될 가능성을 시사한다고 볼 수 있음

어쩌면 우리의 가치는, 이 세상을 보기 위해서 존재하는 거 아닌가 생각해요. 그걸 감상하고 남기고, 그런 선물들이 얼마나 아름다운지를 기록할 수 있는, 우리는 그런 가치를 지닌 존재가 아닐까 생각해요. (참여자 FGI)

- 참여자들은 아름다움의 의미를 타인의 노력과 태도, 일상 속 사물과 순간, 기록과 공유의 실천으로 확장하고 있음
- 위와 같은 진술들은 아름다움이 고정된 실체가 아니라, 개인이 의미를 부여하고 해석하는 과정에서 생성되는 가치임을 보여줌. 이들은 자신의 삶과 경험 속에서 의미 있는 순간들을 포착하고 이를 아름다움으로 명명함으로써 미적 인식을 확장해 나가고 있음을 알 수 있음

(2) ‘나다움’의 발견과 수용

- 참여자들은 ‘나다움’을 처음에는 낯설고 추상적인 주제로 경험하였으나, 활동을 반복하며 ‘나다움’을 사고하고 표현하는 방식으로 전환하기 위해 노력함
- 특히, 다음의 교육자 및 참여자의 사례는 ‘나다움’ 탐색이 이주배경 청소년들에게 삶의 변화 측면에서 자기 이해를 구성할 수 있는 기회로 기능할 수 있음을 보여줌

청소년들한테 이렇게 나다움이나 진정한 아름다움, 이것 생각해 볼 수 있는 시간이 상당히 중요한데, 특히나 이주 배경 청소년들에게 어떤 인생의 변화 속에서 한번 고민해 볼 수 있는 시간을 주는 건 상당히 좋은 시간이 될 수 있겠다라는 생각을 해왔고요. (교육자 FGI)

나다움, 그런 거 생각조차도 안했거든요. 나만의 나다움이라는 걸 배우면서 너무 좋고 새롭고. (참여자 FGI)

- 이들은 매체를 매개로 자신을 관찰하고 성찰하여 ‘나다움’을 발견해 나갔으며, 자기 인식을 점진적으로 형성해 감. 이러한 경험을 통해 자기 이해가 누적되고 구체화되는 변화를 보고함

그 주제에 대해서 좀 많은 생각, 사진을 보면서 나는 이런 사람이구나 그런 걸 점점 알게 되더라고요. (참여자 FGI)

저는 어떤 사람인지, 어떤 매력을 가지고 있는지 잘 모르겠는데 이 수업을 하니까 좀 더 나에 대해 알게 됐다는 거, 좋아요. 인상 깊고 또 좋았어요. (참여자 FGI)

- 프로그램 참여자들은 특히 외면을 과도하게 의식했던 일상에서 벗어나 내면을 돌아보는 기회를 갖게 되었다고 언급함. 이는 ‘나다움’의 발견이 단순한 자기 긍정이 아닌, 외면 중심에서 내면 중심의 성찰로 전환되는 과정임을 보여줌

아무래도 제가 외면에 대한 생각, 신경을 너무 쓰니까 내면을 생각할 시간도 없었고, 근데 이 수업 통해서 돌아본 시간이 됐어요. (참여자 FGI)

- 이와 동시에 참여자들은 타인의 시선을 의식하는 불안과 자기 인식이 결합되는 경험을 보고하며, ‘나다움’에 대한 탐색이 관계적이며 정서적인 조정을 수반하고 있음을 드러냄. 이는 ‘나다움’에 대한 탐색 과정이 타인과의 관계 속에서 조율되고 재정립되는 정서적인 경험임을 시사함

내가 생각했던 내 모습이 다른 사람 눈에 어떻게 보일지 너무 고민되고 불안하긴 했죠. 근데 생각해보면 내가 긍정적인 사람이라면 그 사람도, 쳐다보는 나도 좋은 사람이라고 생각하게 되니까 인상 깊었어요. (참여자 FGI)

어떤 래퍼의 가사 말고 진짜 내 얘기를 해보자라는 이야기들을 한 명 한 명 다 꺼내면서 부터는 가사가 많이 바뀌었어요. 기억에 나는 최근에 한 친구의 가사에서는 자신을 스테인레스에 비유해서 표현한, 아무리 굵혀도 빛나는 스테인레스다 이런 식으로 표현을 하는 모습들, 이런 변화된 가사들을 이렇게 비교해 봤을 때 너무 잘했다. 기분 좋은 그런 경험을 최근에, 아이들의 가사를 보면서 힘을 얻었습니다. (교육자 FGI)

- 이와 같이 프로그램에 참여한 청소년들은 생각해본 적 없는 주제에서 출발해 막연하게 느껴던 자아상을 구체적인 창작물을 통해 확인하고 이를 ‘나다움’이라는 미적 가치로 수용하고자 함. 이를 통해 볼 때, ‘나다움’은 결과적으로 정답을 찾는 과제라기보다는 경험을 통해 구축되는 자기 이해의 과정으로 해석될 수 있겠음

(3) 사회적 미 기준의 성찰

- 청소년기는 외모에 대한 관심이 급증하고 타인의 평가에 민감한 시기임. 본 프로그램의 참여자들 역시 대중매체나 또래 집단에서 통용되는 획일적인 미의 기준에 영향을 받고 있었으나, 본 프로그램을 통해 이러한 사회적 기준을 비판적으로 성찰하는 태도를 보임

- 이들은 사회가 요구하는 미적 기준이 고정되어 있지 않으며, 개인이 어떻게 보느냐에 따라 구성될 수 있음을 보고함. 구체적으로 다음의 사례에서는 참여자는 ‘보기’를 ‘렌즈’에 비유하여 미적 판단의 객관성에 의문을 제기하고, 인식의 틀에 따라 판단이 달라질 수 있음을 문제화함

나의 시선으로 보는 세상은 정말 그대로 보이는 것이 맞다고 생각하는가? 아니면 단지 빛이 만들어낸 스펙트럼에 불과할까? 본다는 것은 무엇일까? 우리는 눈이라는 렌즈를 낀 상태로 보고 있는 것이다. (참여자 성찰지)

- 한편, 이들은 완벽한 외모를 추구하는 ‘뷰티 스탠다드’를 따르려는 압박을 경험하면서 이것이 피로와 소진을 유발한다는 점을 진술함. 이에 외부 기준을 따르는 대신 내 마음 속 아름다움과 나만의 매력을 인식하는 방향으로 관점을 이동함

외모, 얼굴 예뻐야 된다, 완벽해야 된다, 요즘 뷰티 스탠다드 같은 게 있는데, 그런 트렌드 따라가려고 애쓰는데, 겉으로는 그렇게 해도 나 힘든데, 그냥 나의 마음 속 아름다움을 보여주면 되잖아. 왜 그렇게 막 쫓아가는지 모르겠는데. 근데 저만의 매력을 조금만 알아도 이런 것이 있었구나 좀 깨닫게 돼요. (참여자 FGI)

- 이와 함께 일부 참여자는 아름다움의 기준이 시대에 따라 변한다는 점을 인식하며, 아름다움의 기준은 외부에서 정해주는 것이 아닌, 개인이 정립해 나가는 것이라는 인식 전환의 변화를 보이기도 함

아름다움이라는 것이 뭔지 좀 더 깊게 생각을 했어요. 왜냐하면 아름다움의 기준도 시대에 따라서 너무 변하는 것 같아요. 계속 변하고, 그거는 막상 따라가면 힘들어요. 너무 피곤하고. 중요한 것은 결국에는 그 아름다움은 누군가가 정해주는 기준이 아니에요. 자신이 생각하는 자신의 아름다움인 것 같아요. (참여자 FGI)

- 이와 같이 참여자들은 사회적인 미의 기준이 따라야 하는 규범이 아니라 관점과 시대에 따라 변하는 구성물임을 인지해 나가며 미의식에 대한 수동적인 수용에서 주체적인 재해석으로 전환되는 태도를 보여주고 있음

- 참여자들이 보여준 위의 같은 인식의 변화는 외모 지상주의가 만연한 사회적 분위기 속에서 이주배경 청소년들이 건강한 자존감을 지키며 성장할 수 있는 내적 힘을 강화하고 있음

을 짐작케 함. 프로그램을 통해 사회가 요구하는 기준에 자신을 맞추기보다, 자신의 고유성을 가지 있게 여기는 태도를 함양하는 것의 중요성을 인식해 나가고 있음이 확인됨

2. 자기표현을 통한 자기 이해

- 본 프로그램에 참여한 이주배경 청소년들은 다양한 예술 매체를 통해 자신의 내면을 표현하며 창의성을 발현해 나감. 초기에는 언어적 한계나 표현에 대한 두려움으로 인해 갈등을 겪기도 하였으나, 점차 자신에게 맞는 매체를 탐색하고 몰입하는 과정을 바탕으로 자신만의 고유한 서사를 만들어 나가고자 노력함. 이러한 창작 과정은 단순한 기능 습득을 넘어, 억눌려 있던 감정을 표출하고 성취감을 맛보는 정서적 성장의 장이 됨
- 해당 범주에서는 ‘자기표현 과정에서의 갈등과 성장’, ‘매체를 활용한 자기서사화’, ‘몰입을 통한 성취감 향유’로 나타났으며, 구체적인 결과는 다음과 같음

(1) 자기표현 과정에서의 갈등과 성장

- 프로그램 초기, 대부분의 참여자들은 자신을 표현하라는 과제 앞에서 당혹감이나 거부감을 드러내기도 함. 참여자들에게 ‘나다움’이나 ‘아름다움’과 같은 추상적인 주제가 낯설게 느껴졌을 뿐만 아니라, 이주배경 청소년 특유의 언어적 장벽과 소통의 어려움, 그리고 자신을 드러내는 것에 대한 심리적 방어가 복합적으로 작용한 결과로 보여짐
- 이러한 양상은 교육자들에게도 동일하게 나타났는데, 이들은 나만의 아름다움이라는 주제의 모호성과 범위의 추상성으로 인해 활동을 구체화하는 과정에서 어려움을 보고함

나만의 아름다움을 찾는다는 주제 자체가 모호하기도 하고 넓은 영역이다 보니 아이들한테 그걸 주지시키는 것도 어려운 거죠. (교육자 FGI)

내면 박스랑 외면 박스가 있었거든요. 외면은 제가 잘 알아요. 근데 내면은 제 마음에서 어떤 생각하는지 몰라서 그냥. 완성하지 못해서 좀 아쉬웠어요. (참여자 FGI)

- 위의 사례와 같이 참여자들은 자기표현의 갈등이 결과물의 완성도의 차원이 아닌, 내면을 인식하는 단계에서부터 발생함을 보여줌. 또한 다음의 사례에서와 같이 표현 과정 자체를 정답 찾기의 어려움으로 경험하며 자신이 쓴 결과조차 해석하기 어렵다고 보고하기도 함

오늘은 난해하고 정답 찾기 어려운 정답지 같다. 시를 쓰는 나조차 내가 무엇을 썼고 그게 무슨 뜻인지 해석하지 못했다. (참여자 성찰지)

- 그럼에도 불구하고 이들은 직접 체험을 토대로 한 질문과 기준 설정을 통해 자신만의 방식

대로 어려움을 극복해 나가고자 함

- 교육자들은 지지와 격려, 단계적 활동 제시를 통해 참여자들의 표현 과정을 지원하였으며, 이를 통해 참여자들은 점차 표현의 두려움을 극복하고 자신의 이야기를 꺼내놓기 시작함. 이러한 초기의 거부 반응이 적극적인 참여로 전환되는 과정은 그 자체로 참여자 경험에서 핵심적인 변화로 볼 수 있음

너무 아이디어가 없는 거예요. 막상 아이디어가 떠올라도 어떤 느낌으로 쓸지 너무 고민 되는 거예요...(중략)... 읽는 사람이 어떤 느낌을 느끼도록 만드는게 너무 힘들었어요. 근데 그냥 내가 쓰는 대로 쓰자. 누가 안 읽더라도 나 또한 독자니까 내가 원하는 대로 쓰자. (참여자 FGI)

아이들이 ‘이렇게 하는 게 맞아요?’라고 중간에 질문을 하면서 작업하는 걸 보면 ‘그래도 계속 뭔가 자기가 생각을 하면서 여기에 몰두하고 있구나’라는 모습을 봤어요. 아이들의 진중함과 참여도는 너무 보기 좋았고, 본인이 생각한 것을 표현하기 위한 노력도 있었고. (교육자 FGI)

- 위와 같은 참여자의 갈등 극복 과정은 다음의 교육자 사례에서도 드러남. 다음의 사례는 참여 청소년의 거부 반응이 어떠한 과정을 거쳐 변화되었는지를 구체적으로 보여줌

한 아이가 싫다는 얘기를 정말 많이 했어요. 그래서 한 번은 그 아이한테 물어봤어요. ‘왜 싫어? 왜 싫은지 얘기해 줄 수 있어?’ 그랬더니 잘해야 하는 게 부담스러워서 싫다고 한 거였더라고요. 그리고 솔직히 나다운 게 뭔지 모르겠다는 거예요. 어렵대요. 왜 이걸 생각해야 되는지 자체가. 그래서 ‘그러면 싫은 것도 너다운 거니까 그것도 아름다운 거 맞아. 그러면 싫은 걸 한번 표현해 보자’ 했더니 친구가 다 새까맣게 칠했어요. 그 다음 시간부터는 점점 잘하지 않아도 된다는 생각이 들었는지 과감하게 칠을 하는 작업을 되게 적극적으로 했어요. 그래서 그렇게 하는 과정을 보면서 ‘아, 이게 아이들한테 당황스럽고 어려운 질문이겠다. 아름답다, 나답다 이런 거 사실 생각해 볼 기회조차 없었는데.’ 그런데 마지막 시간에 가장 재미있게 웃으면서 수업을 끝냈어요. 그게 저한테도 인상적이었어요. (교육자 FGI)

- 이처럼 참여자들의 자기표현은 내면 접근의 어려움과 난해함, 잘해야 한다는 부담감 등의 갈등에서 시작됨. 그러나 교육자의 지도와 조력, ‘나다움’을 인정하고 표현하도록 지원하는 과정 속에서 극복되는 변화를 보여줌
- 위와 같은 사례를 통해 자기표현이 단순한 예술적 표현이 아니라, 내면의 저항과 직면하고 이를 넘어서는 용기가 필요한 과정임을 알 수 있음. 참여자들은 갈등을 회피하지 않고 자신의 방식으로 표현의 통로를 찾아가며, 내면을 드러내는 태도의 성장을 이뤄내고 있음

(2) 매체를 활용한 자기서사화

- 언어적 소통에 제약이 있는 이주배경 청소년들에게 다양한 비언어적·예술적 매체는 자신의 이야기를 담아내는 강력한 도구가 되어줌. 참여자들은 각 매체의 특성을 활용하여 언어적으로 다 표현할 수 없는 복합적인 감정과 경험을 표현해 나감

- 참여자들은 아름다움과 내면이 단일한 방식으로만 표현되는 것이 아니며, 다양한 매체를 통해 드러낼 수 있다고 인식하였음. 이러한 인식은 마음의 답을 드러낼 환경이 부족했다는 자각으로 이어졌는데, 이를 통해 본 프로그램이 말로는 드러내기 어려운 내면을 표상할 수 있는 기회이자 환경이 되어주었음을 짐작케 함

아름다움은 여러 가지로 표현할 수 있고, 그릴 수도 있고 만들 수 있는 방법도 있어요.
(참여자 FGI)

모든 사람은 이미 자신만의 마음에 답이 있다고 생각해요. 단지 그것을 드러낼 수 있는 환경이 없었다고 생각해요. 아니면 환경이나 활동이 없었던 거예요. 그걸 드러낼 수 있는 활동이 있으니, 그걸 통해서 드러낼 수 있으면 자신도 알게 되는 거예요. (참여자 FGI)

- 이들은 다양한 방식의 표현 활동을 통해 자신의 작품을 구성해 나갔는데, 해당 결과물은 단순한 조합을 넘어 개인의 상징과 삶의 경험이 반영된 표현으로 나타남. 참여자들은 이처럼 다양한 방식으로 자신만의 서사를 구축해 나감

오늘 원하는 사진을 갖고 콜라주를 했다. 내가 하고 싶은 것, 붙이고 싶은 것을 다하며 자유로운 나의 작품을 만들었다. 평소엔 보지 못하는 사진들이 합쳐져서 복잡하지만 내가 좋아하는 것, 앞으로 살고 싶은 미래를 표현한 것 같다. (참여자 성찰지)

약간 저를 상징하면서도 제 머릿속에 있는 생각이란 현재 내가 좋아하는 것, 그리고 내가 겪었던 것들이 담겨 있다고 생각해요. (참여자 FGI)

- 더 나아가 참여자들은 자신의 기억과 경험을 매체를 통해 재구성함으로써 하나의 이야기이자 의미 있는 여정으로 해석하고 스스로 의미를 부여하며 자기 이해를 심화시킴

사진 프로젝트를 하는데 하다 보니까 옛날부터 현재까지 기록했던 사진들을 다시 보니까 추억도 있고 저의 모습이라든지 나의 어떤 생각이라든지 어떻게 생각하는지가 다 사진에서 나온 것 같아요. (참여자 FGI)

전체적으로는 이게 결국에는 제 이야기니까 제 생각에는 그냥 하나의 여정이라고 생각해요...(중략)... 우리가 살아왔던 것들이나, 겪어왔던 것들이 그 어떤 의미에서는 의미 없어 질 수도 있지만 우리가 의미를 부여했을 때 그 여정들은 헛되지 않다고 생각해요. (참여자)

자 FGI)

- 이와 같이 참여자들은 다양한 매체를 통한 자기표현이 내면을 드러내는 환경이 될 수 있음을 인식함과 동시에 상징화를 통해 자신의 경험을 서사적으로 조직해 나감
- 이는 예술 매체가 이주배경 청소년들에게 내면의 목소리를 시각화하고 구체화할 수 있는 안전한 통로가 되어주었으며, 창의적인 방식으로 자기 서사를 재구성하는 기회가 되었음을 시사함

(3) 몰입을 통한 성취감 향유

- 창작 활동에 깊이 몰입하고 결과물을 완성해내는 과정에서 참여자들은 긍정적인 정서와 성취감을 경험함. 이들은 활동을 처음 해보는 것, 아이디어가 새로움, 흥미로움으로 경험하며 몰입의 정서를 보고함
- 이를 통해 이들이 느낀 긍정적 정서는 활동을 시작하고 집중하도록 만드는 정서적인 촉진요인으로 기능하였음을 알 수 있음

처음부터 끝까지 재미있었던 것 같다. 지문 안에 자기소개를 적을 수 있다는 아이디어가 새로웠다...(중략)... 배운 게 흥미로워서, 이런 활동은 오늘 처음 해본 것 같다. (참여자 성찰지)

재미있고 새롭고 신기했다. 해본 적이 없어서 신기하다고 느꼈다. (참여자 성찰지)

- 참여자들은 작품이 완성되는 과정에서 ‘뿌듯함’을 경험했다고 진술하였으며, 특히 결과물이 ‘나의 이야기’를 잘 담고 있다는 인식이 성취감으로 이어짐. 또한 완성된 결과물을 일상에서 반복적으로 바라본다고 진술한 다음의 사례에서 성취감이 일회적인 만족을 넘어 지속되는 정서적 자원으로 기능하고 있음을 알 수 있음

제일 뿌듯한 거는 콜라주 만들 때, 저 개인적으로는 잘 만들었다고 생각했어요. 저의 애기가 잘 담겨진 것 같아요. 저는 그거를 걸어서 아침에 일어나면 봐요. 뿌듯하긴 했어요. (참여자 FGI)

- 반면에 랩 활동에 참여한 청소년은 결과에 대한 아쉬움과 의심이 존재했음에도 교육자의 ‘오케이’ 사인이 떨어졌을 때 쾌감으로 전환되는 경험을 함. 다음의 사례를 바탕으로 성취감이 단지 완성 여부가 아닌, 활동 과정에서의 인정과 확인 경험을 통해 강화될 수 있음을 짐작할 수 있음

랩 경험을 쌓다가 녹음을 했는데 이게 너무 결과가... 이거 좀 아쉽다, 많이 아쉽다 했는

데, 선생님이 오케이 할 때마다 그 쾌감이 너무 좋았어요. (참여자 FGI)

- 한편, 참여자들은 활동을 단순히 재미있고 흥미로운 경험으로만 평가하지 않고 자신의 삶과 경험에서 의미 있는 전환점으로 여김. 다시 말해, 몰입과 성취의 경험은 순간적인 즐거움에 그치는 것이 아닌, 자신의 경험을 재해석하게 하는 동시에 변화의 계기로 의미화하고 있음을 보여줌

저는 이 활동 자체가 저한테 좀 재밌었던 것 같아요. 저의 경험에도 하나의 중요한 전환점이 된 것 같아요. (참여자 FGI)

- 이처럼 참여자들은 활동 과정에서 몰입을 통한 성취감을 경험하였으며, 나의 이야기가 결과물에 담겼다는 인식과 결합하면서 지속되는 만족감을 나타내기도 함. 이러한 경험은 참여자로 하여금 자신을 능동적인 창작의 주체로 자리매김하게 하여 이후에도 자기표현 활동을 지속하게 하는 동력이 되어주고, 더 나아가 이는 개인의 전환점으로 의미화되어 자기성찰의 계기로 확장되는 양상을 보임

3. 변화를 위한 실천 지향

- 본 프로그램은 개인인 차원의 자기표현을 넘어, 타인과의 관계 속에서 서로의 ‘다름’을 이해하고 해석하는 경험으로 이어짐. 참여자들은 프로그램 참여 과정에서 자신과 다른 모습이 틀림이 아니라 각자가 지닌 고유한 삶의 방식과 의미로 이해될 수 있음을 경험함. 또한 프로그램 종료 이후에도 이러한 관점의 변화가 유지되기 위해서는 많은 노력이 필요함을 인지함
- 본 범주와 관련하여서는 ‘고유함에 기반한 다름에 대한 재해석’, ‘변화 지속을 위한 과제’로 설명될 수 있으며, 하위 범주별 결과는 다음과 같음

(1) 고유함에 기반한 다름의 재해석

- 프로그램 참여자들은 타인의 작품과 이야기를 접하며, 나와 다른 모습에서 새로운 매력과 가치를 발견하는 경험을 함. 초기에는 자신과 다른 배경이나 생각을 가진 타인을 낯설게 느끼거나 편견을 가지기도 했으나, 그러한 인식이 프로그램 참여 과정에서 점진적으로 변화됨
- 이들은 타인을 ‘틀림’이 아닌 ‘다름’으로 이해하며 각 개인이 지닌 ‘나다움’과 연결 지으면서 ‘다름’을 고유성으로 해석하는 시각을 나타냄

저랑 다르면 애가 나랑 너무 다르다, 이게 맞나, 사람이 이렇게 다를 수가 있나 생각을

진짜 많이 했거든요. 근데 알고 보니까 이렇게 다른 사람들도 나만의 나다움을 가지고 있다는 걸, 그걸 깨닫게 됐어요. (참여자 FGI)

- 이와 함께 참여자들은 관계가 형성되면서 처음에는 보이지 않았던 타인의 장점과 성격, 특성을 점차 알아가고 관계 속에서 새롭게 해석해 나가기 시작함. 이를 통해 ‘다름’의 재해석이 외형적인 정보보다는 내면의 의미나 속성을 읽어내는 방향으로 전이되고 있음을 알 수 있음

처음에는 친구의 장점을 발견하지 못하다가 나중에는 개개인의 특징과 성격을 잘 알게 되었어요. (참여자 FGI)

이제는 좀 더 의미 있으면서도 각자의 의미와 아름다움이 보이기 시작하는 거예요. 그 사람의 또 다른 모습이 아름다워 보이지 않을까?... (중략)... 가까이 지내게 되고 또 지내다 보면 또 다른 내면의 아름다움이 보이기 시작하는 거, 그런 것 같아요. (참여자 FGI)

- 한편, 참여자들은 타인의 결과물을 관찰하면서 ‘다름’을 추상적인 개념이 아니라 무엇을 중요하게 여기는지, 현재의 삶과 어떻게 연결되어 있는지를 반영하는 결과로 이해하고 있었음. 이는 다음의 사례에서 구체적으로 드러나 있는데, 타인에 대한 이해의 폭을 확장해 나가는 참여자의 인식 변화를 확인할 수 있음

어린 남자애거든요. 근데 자전거만 짚는 거예요, 어디를 가든지. 그래서 아, 애한테 중요한 건 바로 자전거구나 보면서 생각했어요...(중략)... 어린이들은 항상 자신의 현재를 쓰는 것 같아요. 자전거 하는 애도 있고 아니면 자신이 좋아하는 게임 이런 거 하는 애도 있어요. 저는 그애들이 지금 행복하니까 자신이 담을 수 있는 걸 담고 있다고 생각해요. (참여자 FGI)

- 이처럼 참여자들은 타인의 ‘다름’을 틀림이 아닌 고유한 ‘나다움’으로 재해석하는 변화를 경험하며 존중하는 태도를 나타냄
- 이와 같은 이들의 변화는 타인을 외적인 조건이나 편견으로 재단하는 대신, 그 사람이 가진 고유한 서사와 노력에 주목하게 되었음을 보여줌. 참여자들은 차이를 존중하는 수준을 넘어, 개인의 고유함을 매력으로 수용하는 성숙한 관점의 변화를 보임

(2) 변화 지속을 위한 과제

- 프로그램이 종료된 후에도 참여자들은 자신이 경험한 변화를 지속하고 싶다는 강한 의지를 표명함. 짧은 회기 동안 경험한 성취감과 긍정적 변화를 일회성으로 끝내지 않고, 앞으로의 삶에서도 자기표현을 이어가며 긍정적인 태도를 유지하겠다고 다짐함

- 동시에 프로그램 기간이나 횟수에 대한 아쉬움을 토로하며, 이러한 경험이 지속적으로 제 공되기를 희망하는 모습도 관찰됨

저 솔직히 이거 프로그램 회차가 살짝 아쉬웠어요. 8회차인데 10회차였으면 얼마나 좋았 을까? 시간이 조금만 더 많았더라면, 회차가 조금만 더 많았더라면 더 얘기할 수 있었을 텐데, 더 배울 수 있었을텐데라는 아쉬움이 남습니다. (참여자 FGI)

- 참여자들은 자신에 대한 성찰이 지속적으로 요구된다는 점을 인식하며 나의 아름다움을 유 지하기 위해서는 의식적인 노력이 필요하다고 보고함. 이는 변화의 지속이 외부 요인보다 개인의 성찰과 선택에 달려 있음을 인지한 결과로 해석할 수 있음

저에 대한 생각을 많이 해야 된다고 생각해요...(중략)... 나의 아름다움이 뭔지, 매력이 뭔 지, 내가 어떤 생각을 가지고 있는 지 등등 그걸 좀 생각하면서 저에게 맞는 아름다움을 유지해나갈 거라고 생각해요. (참여자 FGI)

- 더 나아가 교육자 사례에서는 아름다움이 감상에 머무르지 않고 기록하고 공유하는 실천으 로 확장되는 양상이 확인됨. 연구에 참여한 청소년들은 활동이 이루어지고 있는 회기 중반 에 아름다웠던 순간을 사진으로 남기고 일상에서 반복적으로 공유함으로써 아름다움을 하 나의 생활 방식으로 지속하게 됨. 이는 프로그램이 종료된 이후에도 ‘아름다움의 발견-기 록-공유’가 연결될 수 있음을 시사함

어느 한 학생이 자기는 원래 평소에 사진을 너무 좋아하는데 사진으로 이런 수업을 할 수 있는지는 몰랐더라고 하면서 어느 날 저한테 수업이 없는 날 문자를 보냈어요. 사진 한 장과 문자를 보내고 그 밑에 ‘선생님, 제가 수업을 하는데 수업을 듣고 나서 생각을 해보니 오늘 하루 저에게 너무 아름다웠던 시간의 사진을 선생님께 보내요.’ 하면서 저한 데 보낸 게 있었어요. 그래서 제가 그래서 ‘너무 고맙다, 감동이다 하면서 너의 이런 아 름다운 시간들을 계속 사진으로 기록하면서 생각날 때마다 나한테 보내줘.’ 그렇게 했더 니 그 친구가 틈틈이 보내주더라고요. 그런데 그 친구가 개인 사정으로 수업을 못 나왔는 데 그동안에도 저한테 계속 그곳의 이야기를 ‘너무 아름답죠’ 하면서 본인이 그 풍경에 들어가 있는, 이 풍경에 제가 있으니까 더 아름다운 것 같다 이러면서 보내주기도 했어 요. (교육자 FGI)

- 위 교육자의 진술은 참여자가 프로그램에서 경험한 미의식을 자신의 일상으로 확장해 적용 하고 있는 구체적인 사례를 보여줌. 이는 변화가 특정 공간이나 회기에 국한되지 않고 삶 의 장면 전반으로 이어질 수 있음을 보여주는 근거라고 할 수 있겠음
- 이와 같이 참여자들은 프로그램을 통해 형성된 미의식의 변화가 지속되기 위해서는 형식적 으로 이루어지는 교육의 정량적인 시간뿐만 아니라 개인의 의식적인 노력 역시 필요하다는 인식을 드러냄. 동시에 일부 사례에서는 프로그램 이후에도 변화가 일상 속에서 유지될 수

있는 가능성 또한 확인됨

- 따라서 변화 지속을 위한 과제는 프로그램 경험이 일회적 사건에 머무르지 않고 삶의 방식으로 적용되기 위한 성찰 단계로 기능해야 함을 시사함
- 종합하면, 본 프로그램에서의 참여자들의 경험은 미에 대한 관점의 재구성에서 출발하여 내면을 드러내는 자기표현을 통한 자기이해로 심화되고, 나아가 타인의 고유함을 이해하는 인식 전환과 변화 지속을 위한 자각으로 확장되는 흐름을 보임
- 이는 본 프로그램이 이주배경 청소년들에게 아름다움과 자기 이해, 그리고 타자에 대한 이해의 관점을 재정립하도록 돕는 경험을 제공하였음을 시사함. 동시에 프로그램을 통해 경험한 변화가 일회적 사건에 그치지 않도록 지속적 지원과 실천의 필요성이 함께 제기된다고 하겠음



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

VI. 결론: 시사점 및 제언

VI. 결론: 시사점 및 제언

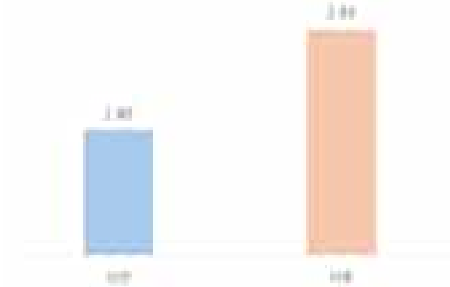
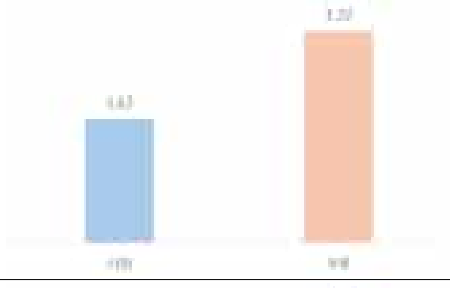
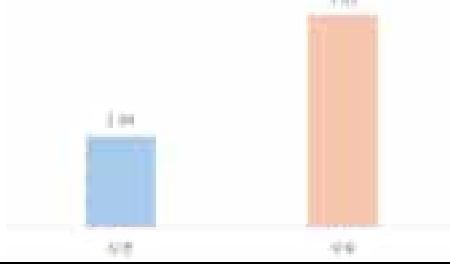
1. 연구결과 요약

- 본 연구는 2025년 아모레퍼시픽과 다음세대재단에서 운영한 ‘밋 유어 뷰티(Meet Your Beauty)’ 사업의 효과성을 검증하고, 사업의 의의와 가치를 확인하여 향후 사업의 발전 방향성을 모색하는 것을 목적으로 함
- 사업의 효과성은 크게 ① 확산형 프로그램(양적 평가) ② 집중형 프로그램(양적/질적 평가)로 구분하여 분석하였음. 확산형 프로그램은 프로그램에 참여한 청소년들을 대상으로 참여 전(사전)과 참여 후(사후) 설문조사를 통해 프로그램 참여 이전에 비하여 참여 이후의 변화 정도를 살펴보았음
- 집중형 프로그램 또한 프로그램에 참여한 청소년들을 대상으로 참여 전(사전)과 참여 후(사후) 설문조사를 통해 프로그램 참여 이전에 비하여 참여 이후의 변화 정도를 살펴보았음. 이에 더하여 참여자 중 일부를 선정하여 개별 인터뷰를 실시하고, 교육자를 대상으로도 집단 인터뷰를 실시해 질적 평가를 수행하였음
- 연구를 통해 ‘밋 유어 뷰티(Meet Your Beauty)’ 사업의 효과성을 분석한 결과, 본 사업은 청소년들이 외모/신체에 대한 사회문화적 기준을 비판적으로 재고하고, 자기 자신에 대한 다양한 탐색과 표현 방법을 학습하여 스스로에 대해 긍정적인 인식을 갖도록 하는 데 도움이 되는 것으로 나타났음. 각 분석 결과를 요약하면 다음과 같음

(1) 확산형 프로그램 - 양적 평가

- 확산형 프로그램 참여 결과, 학생들은 참여 전에 비하여 아름다움에 관한 인식과 태도, 신체적 자아상, 자아존중감, 삶의 만족도 전반에서 긍정적 변화를 보였고, 특히 아름다움에 대한 인식과 태도, 자아존중감의 변화는 통계적으로 유의미한 수준이었음. 또한 회귀분석 결과, 아름다움에 관한 인식과 태도, 신체적 자아상, 자아존중감이 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었음
- 따라서 본 프로그램은 참여 학생들의 아름다움에 관한 인식과 태도 개선뿐 아니라 자아존중감 향상에 긍정적으로 작용하고, 그 결과 학생들의 삶의 만족과 행복에도 기여하는 것으로 평가됨

〈표 6-1〉 확산형 프로그램 성과 요약

구분	사전	사후	t	그래프
아름다움에 관한 인식과 태도	3.79	4.03	-6.761***	
신체적 자아상	2.81	2.84	-1.728	
자아존중감	3.67	3.72	-2.552***	
삶의 만족도	2.99	3.03	-1.404	

(2) 집중형 프로그램 - 양적 평가

- 집중형 프로그램 참여 결과, 학생들은 참여 전에 비하여 아름다움에 관한 인식과 태도, 신체적 자아상, 삶의 만족도 전반에서 긍정적 변화를 보였고, 특히 아름다움에 대한 인식과 태도의 변화는 통계적으로 유의미한 수준이었음. 또한 회귀분석 결과, 아름다움에 관한 인식과 태도, 신체적 자아상이 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었음
- 따라서 본 프로그램은 참여 학생들의 아름다움에 관한 인식과 태도 개선에 긍정적으로 작용하고, 그 결과 학생들의 삶의 만족과 행복에 기여하는 것으로 평가됨

〈표 6-2〉 집중형 프로그램 성과 요약

구분	사전	사후	t	그래프																														
아름다움에 관한 인식과 태도	3.52	4.06	-5.330***	<table><caption>아름다움에 관한 인식과 태도 - 그래프 데이터</caption><thead><tr><th>문항</th><th>사전</th><th>사후</th></tr></thead><tbody><tr><td>문항1</td><td>3.39</td><td>4.06</td></tr><tr><td>문항2</td><td>3.66</td><td>4.09</td></tr><tr><td>문항3</td><td>3.61</td><td>4.13</td></tr><tr><td>문항4</td><td>3.46</td><td>4.17</td></tr><tr><td>문항5</td><td>3.49</td><td>4.17</td></tr><tr><td>문항6</td><td>3.53</td><td>3.89</td></tr><tr><td>문항7</td><td>3.6</td><td>3.98</td></tr><tr><td>문항8</td><td>3.37</td><td>4</td></tr><tr><td>전체 평균</td><td>3.52</td><td>4.06</td></tr></tbody></table>	문항	사전	사후	문항1	3.39	4.06	문항2	3.66	4.09	문항3	3.61	4.13	문항4	3.46	4.17	문항5	3.49	4.17	문항6	3.53	3.89	문항7	3.6	3.98	문항8	3.37	4	전체 평균	3.52	4.06
문항	사전	사후																																
문항1	3.39	4.06																																
문항2	3.66	4.09																																
문항3	3.61	4.13																																
문항4	3.46	4.17																																
문항5	3.49	4.17																																
문항6	3.53	3.89																																
문항7	3.6	3.98																																
문항8	3.37	4																																
전체 평균	3.52	4.06																																
신체적 자아상	2.62	2.69	-0.854	<table><caption>신체적 자아상 - 그래프 데이터</caption><thead><tr><th>구분</th><th>점수</th></tr></thead><tbody><tr><td>사전</td><td>2.62</td></tr><tr><td>사후</td><td>2.69</td></tr></tbody></table>	구분	점수	사전	2.62	사후	2.69																								
구분	점수																																	
사전	2.62																																	
사후	2.69																																	
삶의 만족도	2.66	2.84	-1.743	<table><caption>삶의 만족도 - 그래프 데이터</caption><thead><tr><th>구분</th><th>점수</th></tr></thead><tbody><tr><td>사전</td><td>2.66</td></tr><tr><td>사후</td><td>2.84</td></tr></tbody></table>	구분	점수	사전	2.66	사후	2.84																								
구분	점수																																	
사전	2.66																																	
사후	2.84																																	

(3) 집중형 프로그램 - 질적 평가

- 인터뷰 결과 분석, 집중형 프로그램 참여 성과는 크게 ‘미의식의 재구성’, ‘자기표현을 통한 자기 이해’, ‘변화를 위한 실천 지향’의 세 개 범주로 도출되었음
- 첫 번째 성과는 ‘미의식의 재구성’으로, 학생들은 ‘아름다움의 의미를 확장’하고, “나다움”을 발견하고 수용하며, ‘사회적 미 기준을 성찰’함으로써, 자신의 경험과 삶 속에서 아름다움을 재구성하고 재의미화하는 모습을 보였음
- 두 번째 성과는 ‘자기표현을 통한 자기 이해’로, 학생들은 프로그램 초기에 ‘자기표현 과정에서 갈등과 어려움의 과정을 거치며 성장’하고, ‘다양한 매체를 활용해 자기 서사화’를 이루어갔으며, ‘창작 활동에 깊이 몰입하면서 성취감을 경험’하였음
- 세 번째 성과는 ‘변화를 위한 실천 지향’으로, 학생들은 타인의 작품과 이야기를 접하며 ‘다름을 고유함에 기반해 재해석’함으로써 다름의 의미와 가치를 이해하고, 프로그램 이후에도 ‘자신이 경험한 변화를 이어가고 싶다’며, 이를 위해서는 ‘자신의 의식적인 노력 또한 필요함을 깨달으며 자신의 과제’로 받아들였음

〈표 6-3〉 집중형 프로그램 성과 요약(질적 평가)

상위범주	하위범주	내용 요약
미의식의 재구성	아름다움 의미의 확장	- 아름다움이 외모의 우월성에 의해 결정되는 것이 아니라 스스로를 드러내기 위해 기울이는 노력과 태도에서도 발견될 수 있음을 인식함 - 이전에 편견과 차별의 틀로 타인을 바라보던 자신을 성찰하게 됨 - 아름다움이 삶의 의미를 구성하는 핵심 경험이 될 수 있음을 알게 됨 - 아름다움의 의미를 타인의 노력과 태도, 일상 속 사물과 순간, 기록과 공유의 실천으로 확장함
	‘나다움’의 발견과 수용	‘나다움’ 탐색이 이주배경 청소년들에게 삶의 변화 측면에서 자기 이해를 구성할 수 있는 기회로 기능함 ‘나다움’을 발견해 나가며 자기 인식을 점진적으로 형성하였으며, 자기 이해가 누적되고 구체화되는 변화를 경험함 - 외면을 과도하게 의식했던 일상에서 벗어나 내면을 돌아보는 기회를 갖게 됨
	사회적 미 기준의 성찰	- 본 프로그램을 통해 획일적인 미의 기준을 비판적으로 성찰하는 태도를 갖게 됨 - 아름다움의 기준은 외부에서 정해주는 것이 아닌, 개인이 정립해 나가는 것이라는 인식 전환의 변화를 보임 - 사회적인 미의 기준이 관점과 시대에 따라 변하는 구성물임을 인지해 나가며, 미의식에 대한 수동적인 수용에서 주체적인 재해석으로 전환되는 태도를 보임

자기표현을 통한 자기 이해	자기표현 과정에서의 갈등과 성장	초기에는 자기표현 과정에 갈등과 어려움이 있었으나 교육자의 지도와 조력, '나다움'을 인정하고 표현하도록 지원하는 과정을 통해 참여 청소년들이 자신의 방식으로 표현의 통로를 찾아가며 내면을 드러내는 태도의 성장을 이뤄냄
	매체를 활용한 자기 서사화	- 언어적 소통에 제약이 있는 이주배경 청소년들에게 다양한 비언어적·예술적 매체는 자신의 이야기를 담아내는 강력한 도구가 되어 이들의 복합적인 감정과 경험을 표현할 수 있도록 도움 - 개인의 상징, 삶의 경험이 반영된 작품을 만들며 다양한 방식으로 자신만의 서사를 구축하게 됨
	몰입을 통한 성취감 향유	- 창작 활동에 깊이 몰입하고 결과물을 완성해내는 과정에서 긍정적인 정서와 성취감을 경험함 - 프로그램에서 얻은 성취감이 일회적인 만족을 넘어 지속되는 정서적 자원으로 기능함 - 및 유어 뷰티 프로그램(활동)이 자신의 삶과 경험에서 의미 있는 전환점이라고 여김
변화를 위한 실천 지향	고유함에 기반한 다름의 재해석	- 타인의 작품과 이야기를 접하며 각 개인이 지닌 '나다움'을 알게 되고, '타인을 '틀림'이 아닌 '다름'으로 이해하며 '다름'을 고유성으로 해석하는 시각을 갖게 됨 - 타인의 자기표현을 성과 중심으로 단정하기보다 자신을 드러내기 위한 시도와 탐색의 과정으로 받아들이는 변화를 보임 '다름'의 재해석이 외형적인 정보보다는 내면의 의미나 속성을 읽어내는 방향으로 전이됨
	변화 지속을 위한 과제	- 프로그램이 종료된 후에도 자신이 경험한 변화를 지속하고 싶다는 강한 의지를 표명함 - 활동이 이루어지고 있는 회기 중반에 아름다웠던 순간을 사진으로 남기고 일상에서 반복적으로 공유함으로써 아름다움을 하나의 생활 방식으로 지속하게 됨 - 동시에, 프로그램을 통해 형성된 미의식의 변화가 지속되기 위해서는 형식적으로 이루어지는 교육의 정량적인 시간뿐만 아니라 개인의 의식적인 노력 역시 필요하다는 인식을 드러내며, 이러한 경험이 지속적으로 제공되기를 희망하기도 함

2. 긍정적 성과 및 개선 과제

(1) 긍정적 성과

① 초·중학생의 눈높이, 이주배경 청소년의 언어적·문화적 취약성 등을 고려한 구성

- 2025년 ‘미투데이(Meet Your Beauty)’ 프로그램 효과성 평가를 통해 도출한 첫 번째 시사점은 프로그램 구성에서 찾을 수 있음
- 먼저, 일반 청소년 대상의 ‘확산형’ 프로그램은 교육 대상인 초·중학생의 특성, 관심과 흥미를 고려해 콘텐츠를 구성하고(예: 청소년들의 주요 관심사, 고민, 사례 등의 활용), 특히 이들의 발달적 특성, 학교 또는 청소년 시설에서 많은 인원을 대상으로 진행되는 운영 방식을 반영해 진행하였음(예: 프로그램을 짧은 시간 단위의 여러 소주제와 활동으로 세분화하여 학생들이 지루하지 않게 운영)
- 그 결과, 학생들의 몰입과 참여가 높고, 실제로 사후조사에서 프로그램에 대한 만족도가 긍정적일 뿐 아니라 프로그램의 효과 즉, 아름다움에 관한 인식과 태도 개선, 자아존중감 향상 등의 효과도 나타났음
- ‘집중형’ 프로그램은 이주배경 청소년의 언어적, 문화적 취약성을 고려하여 영상, 음악(랩), 사진, 그림, 공예 등의 미디어/예술 교육과 결합해 진행하였음. 이를 통해 이주배경 청소년들이 한국어 능력 수준과 상관없이, 문화적 차이와 갈등에 상관없이 자기 자신을 이해하고 수용하고 자신만의 아름다움을 발견하고 표현할 수 있도록 하고자 했음
- 이처럼 청소년의 눈높이에 맞는 프로그램 콘텐츠 및 전달방식의 설계, 이주배경 청소년의 언어적·문화적 취약성을 고려해 미디어/예술 교육과 결합한 프로그램 구성 등은 참여 청소년의 프로그램 만족도와 아름다움에 관한 인식과 태도 개선, 자아존중감 향상 등 프로그램의 효과를 가져왔음

② 대체로 양호한 프로그램 만족도, 특히 교육자에 대한 높은 만족도

- 두 번째로, 프로그램에 대한 참여 청소년의 만족도는 대체로 양호하였음. 확산형 프로그램에 대한 전반적 만족도는 3.91점, 집중형 프로그램에 대한 전반적 만족도는 그보다 더 높은 4.47점으로 만점(5점)에 가까웠음
- 구체적으로 살펴보면, 확산형 프로그램과 집중형 프로그램 모두 교육자에 대한 만족도가

가장 높았고, 다음으로 프로그램 진행 방식과 활동, 프로그램 주제와 내용에 대한 만족도 순이었음. 이에 덧붙여 뷰티 프로그램의 주제와 내용, 청소년의 관심과 흥미를 고려한 진행 방식과 활동, 특히 교육자의 전문성과 역량이 프로그램 참여 청소년의 욕구에 부합하고, 본 프로그램의 목표가 잘 달성되는데 크게 기여한 것으로 이해할 수 있음

- 게다가 만족도 조사 결과, 상대적으로 낮은 만족도를 보인 항목은 ‘프로그램 횟수와 시간’이었음. 주관식 문항으로 살펴본 참여자 주요 의견 중 하나가 ‘더 많은 참여 기회를 희망’하는 것임을 고려할 때, 프로그램 횟수와 시간에 대한 상대적으로 낮은 만족도는 프로그램 횟수와 시간이 ‘적어서’인 것으로 파악되며, 따라서 본 프로그램의 내용과 진행 방식 등에 대한 높은 만족도를 보여주는 또 다른 결과라 하겠음

③ 프로그램을 통한 아름다움에 관한 인식과 태도 개선, 특히 미의식의 재구성

- 프로그램 효과성 평가 결과, 확산형 및 집중형 프로그램에 참여한 학생들은 아름다움에 관한 인식과 태도를 조사한 8개 문항 모두에서 사전조사 대비 사후조사에서 통계적으로 유의미한 수준으로 높은 결과를 보여, 청소년의 ‘아름다움에 관한 인식과 태도 개선 효과’가 확인되었음
- 이때 가장 크게 향상된 항목은 확산형 및 집중형 프로그램 모두 ‘각자의 ‘나다움’을 찾기 위한 노력의 중요성 인식’이었고, 다음으로 확산형 프로그램에서는 ‘미디어 등에 비친 사회적 미에 대한 비판적 인식’, ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치의 존재 인식’, 집중형 프로그램에서는 ‘외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함한 아름다움 인식’, ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치의 존재 인식’ 등이었음
- 반대로 향상 폭이 가장 작은 항목은 확산형 프로그램에서는 ‘나의 나다움을 알고 좋아함’, ‘내가 무엇을 좋아하고 잘하는지 알’ 등이었고, 집중형 프로그램에서는 ‘미디어 등에 비친 사회적 미에 대한 비판적 인식’, ‘내가 무엇을 좋아하고 잘하는지 알’ 등이었음
- 이처럼 아름다움에 관한 인식과 태도가 개선된 효과는 질적 평가에서도 발견되었음. 인터뷰 내용을 분석한 결과, 집중형 프로그램에 참여한 청소년들은 ‘아름다움의 의미를 확장’하고, “나다움”을 발견하고 수용하며, ‘사회적 미 기준을 성찰’함으로써, 자신의 경험과 삶 속에서 아름다움을 재구성하고 재의미화하는 모습, 즉 ‘미의식의 재구성’ 성과를 보였음

④ 자신과 타인에 대한 이해와 인식 개선에도 기여

- 본 프로그램의 효과는 아름다움에 관한 인식과 태도의 변화뿐 아니라, 참여 청소년들이 자기 자신과 타인을 이해하고 인식하는 방식 전반에까지 긍정적인 영향을 미친 것으로 확

인되었음. 양적 평가 결과, 신체적 자아상과 자아존중감 지표에서 전반적으로 긍정적인 변화가 나타났으며, 질적 평가에서도 자기 이해의 심화와 타인에 대한 인식 전환이 반복적으로 언급되었음. 이는 미의식에 대한 인식 변화가 개인의 내적 세계에 머무르지 않고, 자신과 타인을 바라보는 관점 전반의 변화로 이어졌음을 시사함

- 특히 집중형 프로그램의 질적 평가를 살펴보면, 참여 청소년들은 자신의 외모나 능력을 사회적 기준으로 평가하던 기존의 태도에서 벗어나, 자신의 경험, 노력, 감정, 태도 등을 포함한 입체적인 자기 이해를 형성해 나가는 모습을 보였음. 이러한 변화는 외면에 대한 부정적 인식이나 열등감으로부터 일정 부분 거리두기를 가능하게 하였으며, 자신을 보다 온전한 존재로 인식하도록 돕는 계기가 된 것으로 해석할 수 있음
- 더 나아가 미의식의 변화는 타인을 바라보는 시선에도 의미 있는 영향을 미친 것으로 나타났다. 참여 청소년들은 타인의 외모나 표현을 평가의 대상으로 인식하기보다, 각자가 지닌 고유한 배경과 경험, 이야기를 존중해야 할 대상으로 바라보게 되었다고 언급하였음. 이는 타인의 ‘다름’을 문제로 인식하거나 배제하던 태도에서 점차 벗어나, 이해와 공존의 관점으로 인식이 이동하고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있음
- 오늘날 청소년들은 외모 비교와 성과 중심의 평가, 사회관계망서비스(SNS)를 통한 지속적인 자기 비교 환경 속에서 신체적 자아상과 자아존중감의 어려움을 경험하기 쉬운 사회적 환경에 놓여 있음. 이러한 상황을 고려할 때, 청소년 교육 현장에서 본 프로그램과 같은 미의식 교육의 필요성은 더욱 커지며 그 교육적 의의 또한 한층 분명해짐. 미의식 교육을 통해 자신과 타인을 바라보는 기준이 완화되고 재구성될 경우, 청소년들은 관계 속에서의 불안과 위축을 줄이고 보다 안정적인 자기 인식을 형성할 가능성이 높아질 것으로 기대됨

⑤ 궁극적으로 청소년의 삶의 만족과 행복에 기여할 수 있는 가능성 확인

- 본 프로그램이 청소년의 삶의 만족이나 행복 증진을 직접적인 목표로 설정하지 않았음에도 불구하고, 양적 평가 결과 삶의 만족도 지표가 사전 대비 사후에 긍정적인 방향으로 변화한 점에 주목할 필요가 있음. 이뿐 아니라 주요 변수 간 관계 분석 결과, 참여 청소년의 아름다움에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록, 신체적 자아상과 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 향상되는 경향을 보였음
- 삶의 만족도가 단기간의 개입만으로 뚜렷한 변화를 기대하기 어려운 지표임을 고려할 때, 본 프로그램을 통해 소폭이나마 긍정적인 변화가 나타났다는 점은 의미 있는 결과로 해석할 수 있음. 이는 아름다움에 대한 인식 변화와 자기 이해의 확장이 청소년의 정서적 안정감과 일상에 대한 긍정적 평가로 점진적으로 연결될 수 있음을 보여주는 결과로 볼 수 있음

- 또한 질적 평가 결과, 참여 청소년들이 프로그램 경험을 통해 자신을 이전보다 긍정적으로 바라보게 되었고, 일상에서 의미 있는 순간을 인식하고 기록하려는 태도를 형성해 나갔다는 점이 반복적으로 확인되었음. 미의식 교육이 단순히 외모나 가치 판단에 대한 인식 변화에 머무르지 않고 청소년이 자신의 삶을 해석하고 바라보는 관점 자체에 영향을 미쳤음을 보여주는 결과로서, 이러한 변화는 행복을 일시적인 감정 상태가 아니라 삶을 대하는 태도와 관점의 문제로 이해할 때 더욱 의미 있는 성과라 할 수 있음
- 오늘날 우리나라 아동·청소년의 행복도가 전반적으로 낮은 수준에 머물러 있고, 학업 스트레스, 외모 불안, 대인관계 갈등 등 복합적인 요인이 청소년의 삶의 만족을 저해하고 있다는 점을 고려할 때, 밋 유어 뷰티 프로그램이 지니는 시사점은 더욱 큼. 즉, 본 프로그램은 참여 청소년들에게 외부 기준이 아닌 자신만의 기준으로 삶의 의미를 구성하도록 돕는 교육적 경험을 제공함으로써, 청소년 행복 증진을 위한 간접적이지만 중요한 토대를 마련한 것으로 평가할 수 있음
- 이와 같이 밋 유어 뷰티 프로그램이 미의식 개선이라는 직접적인 성과를 넘어, 자아상 확립과 자아존중감 제고에 기여함으로써 삶의 만족과 행복에 기여할 수 있음을 확인한 만큼, 향후 사업의 확대·발전을 고려할 필요가 큼

⑥ 프로그램 성과에 관한 체계적, 과학적 평가 및 성과 공유를 통한 가치 확산

- 마지막 시사점은 프로그램 성과를 체계적, 과학적으로 검증하고, 다양한 방법으로 공유·확산하고자 함에서 찾을 수 있음
- 미의식과 같이 추상적이고 내면적인 변화를 다루는 교육 프로그램의 경우, 경험적 인상이나 주관적 평가에 의존하기 쉬운 한계가 존재함. 그에도 불구하고 본 프로그램은 관련 문헌 고찰을 통해 효과성 검증 방법을 설계하고, 그에 따라 사전-사후 설문조사, 청소년과 교육자 인터뷰 등을 실시 및 그 결과를 분석함으로써, 참여 청소년의 인식과 태도 변화 등 미의식 교육의 성과를 객관적인 근거를 통해 제시하였음
- 이를 통해 밋유어뷰티 프로그램의 효과성을 확인하는 동시에 향후 프로그램을 개선·보완하는데 중요한 자료로 기여할 수 있음. 이뿐 아니라 기업의 사회공헌 사업의 성과를 과학적으로 평가하여 제시한 점에서 기업의 사회적 책임 실천에 기여하는 의의 또한 있음. 오늘날 사회복지, 비영리, 기업사회공헌 등의 분야에서 책무성이 더욱 강조되면서, 사업의 성과를 평가, 제시할 것에 대한 요구가 높아지고 있음을 고려할 때 그 의의가 더욱 큼

(2) 개선 과제 및 제언

- 2025년 미 유어 뷰티 프로그램 효과성 평가 결과를 통해 도출된 개선 과제는 크게 ① 프로그램 대상의 재설정 고려, ② 인식 변화에서 태도 변화로 나아가는 여정의 확대, ③ 맞춤형 평가체계 구축의 세 가지였음

① 프로그램 대상의 재설정 고려

- 2025년 미 유어 뷰티 프로그램 중 확산형 프로그램은 프로그램 대상을 초·중학생으로 설정하여, 대부분 초등학교에서 5, 6학년 학급을 대상으로 운영하고 1개 청소년시설에서 중학생을 대상으로 운영하였음
- 그런데, 부록으로 제시한 바와 같이 프로그램 효과성을 학교 및 시설별로 평가한 결과, 청소년시설(석수청소년문화의집)에서의 프로그램 효과성, 참여 청소년의 만족도 등은 초등학교 결과에 비해 다소 낮게 보고되었음
- 청소년 발달 특성을 고려하여도, 초등학생과 중학생은 발달적 차이가 크기에 두 대상에게 동일한 프로그램을 진행하는 것은 한계가 있음. 따라서 확산형 프로그램 대상을 초등학교 고학년으로 명확히 설정하고, 고학년 초등학생의 인지적·정서적·사회적 특성, 미디어 리터러시, 자아 인식과 존중 등 본 프로그램 관련 발달 실태와 어려움 등을 고려해 프로그램 내용과 전달 방식을 보다 맞춤화할 것을 제안함
- 프로그램 대상의 재설정은 집중형 프로그램에 대해서도 고려될 필요가 발견됨. 2025년에는 집중형 프로그램을 이주배경 청소년에 대하여 진행하였음. 이는 이주배경 청소년이 자신 또는 부모의 이주배경으로 인해 건강하고 긍정적인 자아정체감, 자아존중감 등을 확립하는데 어려움을 갖기 쉽고, 사회적 편견과 차별을 경험하기 쉽기 때문에 본 프로그램의 목적과 목표를 고려할 때 적절한 대상 선정으로 판단됨
- 그러나 실제 운영과정을 살펴보면, 집중형 프로그램에 참여한 청소년들의 한국어 능력의 편차가 크고, 특히 프로그램 진행 과정을 이해하지 못하고 교육자와 한국어로 의사소통하는 데 어려움이 있는 청소년도 적지 않아, 프로그램을 원활히 진행하는 데 어려움과 한계가 있었음. 게다가 한국어로 의사소통이 잘 이루어지는 청소년 또한 다소 철학적인 수 있는 ‘나다움’의 개념, 예를 들어 아름다움에 여러 차원이 있을 수 있다거나, 각자 자신의 ‘나다움’이 있다는 등의 개념을 이해하는 데 언어적, 문화적 어려움과 한계를 경험하는 경우가 많았음
- 그 결과, 집중형 프로그램이 보다 큰 효과를 거두는 데 한계가 있어, 향후 이주배경 청소년

년을 대상으로 본 프로그램을 진행할 경우 통·번역이 병행되는 구성을 기획하거나 또는 한국어로 프로그램 진행이 가능한 청소년으로 제한하는 등 집중형 프로그램 대상을 정비할 필요가 있음

- 나아가 본 프로그램의 주제와 내용을 고려할 때, 집중형 프로그램이 가장 필요한 대상, 가장 적절한 대상을 누구로 설정할 것인가 재고할 필요도 있음. 오늘날 건강하고 긍정적인 자기 인식과 존중에 어려움을 겪기 쉬운 청소년이 많은데(예를 들어 이주배경 청소년 뿐 아니라 저소득가정 청소년, 우울, 자해 등 심리·정서·행동적 어려움 겪고 있는 청소년, 학교폭력과 따돌림 피해 청소년 등), 다양한 잠재 대상 가운데 본 프로그램의 목적과 목표, 세부 주제와 내용, 운영 방식 등을 고려하여 어느 대상이 가장 적절할지 재검토하고 최종 설정된 대상에 맞추어 프로그램을 맞춤화해 나갈 것을 제안함

② 인식 변화에서 태도 변화로 나아가는 여정의 확대

- 밋 유어 뷰티 프로그램의 효과성 평가 결과, 확산형 및 집중형 프로그램 모두에서 참여 청소년의 아름다움에 관한 인식과 태도가 프로그램 참여 전에 비하여 개선, 향상되는 것으로 확인되었음
- 그런데 아름다움에 관한 인식과 태도 개선 효과를 자세히 들여다보면, ‘인식’ 차원의 개선과 변화가 상대적으로 크고, ‘태도’ 차원의 개선과 변화는 상대적으로 작은 것으로 나타났음. 다시 말해, ‘아름다움에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함’, ‘아름다움에는 외면적 요소뿐 아니라 다양한 차원이 포함됨’, ‘각자 자신의 ‘나다움’을 찾기 위한 노력이 중요함’ 등의 인식에 있어서는 본 프로그램의 긍정적 효과가 크게 확인되는 반면, 인식을 넘어 자기 자신에 대해 적용하거나 자신의 ‘나다움’을 더욱 알고 더욱 좋아하게 되거나 다른 사람에 대해서도 보다 이해하고 존중하게 되는 등 태도의 변화에 있어서는 본 프로그램의 효과가 있기는 하나 그 크기는 ‘인식’에 비해 상대적으로 작았음
- 이는 본 프로그램의 주된 목적과 목표가 인식 개선에 있고, 그에 맞추어 프로그램 내용과 전달 방식, 횟수, 시간 등이 설계되었기 때문인데, 향후 청소년의 인식 개선이 태도 변화로까지 이어질 수 있도록 돕고 독려할 필요성을 고민하고 그에 따라 프로그램(특히 집중형 프로그램)의 내용과 진행 방법 등의 재설계를 고민할 필요가 있음

③ 맞춤 평가체계 구축

- 밋 유어 뷰티 프로그램은 양적, 질적 평가를 통해 참여 청소년의 아름다움에 관한 인식과 태도, 나아가 자기 자신과 타인에 대한 인식과 태도 등에 미치는 효과를 검증하는 등 본 프로그램의 성과를 체계적, 과학적으로 검증하여 기업의 사회공헌 활동의 가치와 의의를

보다 실증적으로 밝힌 점에서 그 의의가 큼

- 다만, 프로그램 효과성 측정에 사용한 기존 척도, 예를 들어 신체적 자아상, 자아존중감 등이 본 프로그램의 주제와 내용, 구성과 일부 맞지 않아, 본 프로그램의 효과를 측정하는데 한계가 있음
- 이에 미 유어 뷰티 프로그램의 지속적이고 체계적인 성과 관리를 위해 장기적으로는, 참여 청소년들의 미의식 변화, 곧 본 프로그램의 효과를 정확하게 파악할 수 있는 평가 도구와 지표를 개발하고, 나아가 본 사회공헌 사업의 사회적 성과를 측정, 평가할 수 있는 체계를 개발, 구축할 것을 제안함



2025 미유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

참고문헌



참고문헌

- 고은정(2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험 시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 고려대학교 부설 행동과학연구소편(2001). 심리척도 핸드북 II. 서울: 학지사.
- 교육부, 질병관리청(2024). 제20차(2024년) 청소년 건강행태조사 통계.
- 굿네이버스(2023). 아동·청소년의 체중관리 경험과 인식 조사. 굿네이버스 아동권리연구소.
- 권미선, 최승원(2020). 20대 여성의 신체상 왜곡과 신체불만족에 관한 연구. **문화와융합**, 42(12), 193-218.
- 김가영, 권웅(2021). 소셜미디어에서 긍정적 신체이미지 문화의 가치 탐색: 바디 포지티브 캠페인 사례를 중심으로. **한국리듬운동학회지**, 14(1), 39-58.
- 김가현(2025). 소셜미디어 속 외모의식이 남녀 청소년의 우울에 미치는 영향: 신체존중감의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김나연(2023). SNS 이용 시간이 삶의 만족도와 자아존중감에 미치는 영향. **KISDI STAT Report**, 23(3), 1-7. <http://stat.kisdi.re.kr>.
- 김연숙(2017). 경쟁사회와 감정의 작동방식: 웹툰 <패션왕>에 나타난 청소년 문화를 중심으로. **국어국문학**, 178, 179-207.
- 김해란(2012). 사회문화적 영향, 신체 이미지 및 불만족과 여대생의 사회적 정체성의 관계. **청소년학연구**, 19(4), 225-246.
- 박정임, 유제민, 김청송(2016). 외모를 강조하는 대중매체에의 과다노출이 여자청소년의 신체이미지와 자기존중감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 23(7), 167-187.
- 박지연, 김정민, 박초희, 노현진(2024). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 자기개념명확성과 사회비교의 순차적 이중매개효과. **정서·행동장애 연구**, 40(1), 261-279.
- 박하연, 은선민(2021). 초등 여학생의 성숙시기가 불안·우울에 미치는 영향: 신체적 자아상과 어머니 일상적 스트레스의 매개효과. **제12회 한국아동패널 학술대회 발표논문집**(pp. 58-84). 육아정책연구소.
- 송선미, 권순용(2014). 청소년의 외모만족도가 학교적응에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과. **미래청소년학회지**, 11(1), 93-115.
- 송여주, 김석윤(2018). 청소년의 자기 이해 신장을 위한 교육과정-수업-평가 사례 연구. **우리말교육현장연구**, 12(2), 85-120.
- 송지현(2022). 청소년의 자아존중감과 SNS 중독경향성의 관계에서 자기대상화의 매개효과. 강남대학교 대학원 석사학위논문.
- 신은진(2023. 7. 17.). 10대 이하 거식증 환자 98% 증가... 왜? **헬스조선**.
https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2023071702259에서 검색.
- 안차수(2008). 초등 청소년의 자기통제력과 자아존중감이 인터넷 중독과 예방프로그램의

- 효능에 미치는 영향. **언론과학연구**, 8(3), 347-380.
- 양혜승, 김진희, 서미혜(2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?: 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. **한국언론학보**, 58(6), 215-244.
- 여성가족부(2025). **2025 청소년 통계**.
- 윤현정(2018). 청소년의 신체이미지 왜곡이 정신건강에 미치는 영향. **보건정보통계학회지**, 43(3), 191-199.
- 윤현정, 박성원(2022). 청소년의 신체이미지 왜곡에 영향을 미치는 요인: 제16차(2020년) 청소년건강행태조사를 이용. **문화기술의 융합**, 8(2), 139-147.
- 이기범(2009). 한국의 교육문화와 아동·청소년의 행복. **한국청소년연구**, 20(1), 365-392.
- 이도신(2023). **아동이 지각하는 부모의 부정적 양육태도가 아동의 삶의 만족도에 미치는 영향: 그릿의 조절효과**. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미선, 김희화(2013). 초기 청소년의 외모기준 내재화와 외모불만족 간의 관계: 자아존중감과 자기애의 중재효과. **청소년시설환경**, 11(4), 317-326.
- 이미숙(2008). 외모에 대한 사회문화적 가치관의 내면화가 청소년들의 신체이미지와 의복행동에 미치는 영향. **복식**, 58(6), 96-109.
- 이상익, 이숙정(2019). 소셜미디어 이용이 청소년의 신체상에 미치는 영향: 외모 대화, 마른 몸매의 내면화, 외모 상향 비교, 신체 불만족 간의 관계를 중심으로. **커뮤니케이션학 연구**, 27(1), 57-84.
- 이시원(2023). **여자 중학생의 SNS 외모 관련 사진활동이 신체불만족에 미치는 영향: 외모상향비교의 매개효과**. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이원재, 류다현, 최희윤, & do Amaral, L. (2024). 온라인 빅데이터로 본 10대 청소년 미의식 분포 및 현상: The beauty of being yourself (연구보고서). KAIST, 아모레퍼시픽, 다음세대재단.
- 장해진(2015). **청소년의 자기복합성과 자아존중감이 주관적 행복감에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 전주혜, 신명환(2019). 청소년 인기 웹툰에 나타나는 외모지상주의 현상에 대한 연구. **한국출판학연구**, 45(2), 93-130.
- 정미라, 정은(2017). 청소년의 신체상에 영향을 미치는 융복합적 요인. **디지털융복합연구**, 15(8), 267-275.
- 정보통신정책연구원(2024). **2024 한국미디어 패널조사**. 충북: 정보통신정책연구원.
- 정영남(2001). 현실요법을 적용한 집단상담프로그램이 사춘기 여성의 신체상과 우울에 미치는 효과. **아동간호학회지**, 7(3), 342-358.
- 정윤주(2010). 청소년 초기의 신체상 태도와 관련 변인들 간의 관계. **대한가정학회지**, 48(5), 103-117.
- 주석진, 조성심(2013). 청소년의 신체상과 학교생활부적응과의 관계에서 인터넷 중독의

- 매개효과 검증: 가구특성에 따른 집단비교를 중심으로. **청소년복지연구**, 15(2), 33-59.
- 채혜선(2023. 2. 6.). 145cm에 30kg, ‘빼말라’인데... “장원영 될래” 죽음의 다이어트. **중앙일보**. <https://www.joongang.co.kr/article/25138464>에서 검색.
- 최정원, 전현희, 오현정, 홍세희(2020). 초등학교의 스마트폰 사용 유형화 및 스마트폰 의존도와 관계 분석: 연락 및 SNS 사용을 중심으로. **청소년학연구**, 27(5), 331-354.
- 홍지연, 김두영, 김윤경, 박주희(2024). 소셜미디어 내의 포레 체형규범과 체형관련 포레 압력이 초기 여자 청소년의 신체이미지 과대왜곡에 미치는 영향. **Human Ecology Research**, 62(3), 441-453.
- 한국정보화진흥원(2011). **2011년 인터넷중독 실태조사**. 서울: 한국정보화진흥원.
- Befort, C., Nicpon, M. F., Kurpius, S. E., Huser, L., Hull-Blanks, E., & Sollenberger, S. (2001). Body image, self-esteem, and weight-related criticism from romantic partners. *Journal of College Student Development*, 42(5), 407-419.
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53, 249-259.
- Choi, J. S., & Kim, J. S. (2017). Mediating effect of body image distortion on weight loss efforts in normal-weight and underweight Korean adolescent girls. *Journal of School Health*, 87(3), 217-224.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Forrest, K. Y., & Stuhldreher, W. L. (2007). Patterns and correlates of body image dissatisfaction and distortion among college students. *American Journal of Health Studies*, 22(1), 18-25.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Kim, S., & Lee, Y. (2018). Why do women want to be beautiful? A qualitative study proposing a new “human beauty values” concept. *PLoS One*, 13(8), e0201347.
- Krause, H. V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2021). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: A systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10-47.
- Lacroix, E., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Diedrichs, P. C. (2022). One size does not fit all: Trajectories of body image development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology: Cambridge*, 34(1), 285-294.

- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L., & Waters, A. (2016). Young adolescents' appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50–55.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3), 899–905.
- Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 54(6), 1159–1171.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Schwartz, A. (2018, January 15). Improving ourselves to death. *The New Yorker*. Retried from <https://www.newyorker.com/magazine/>
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body image*, 1(1), 15–28.



2025 밋유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

부록



1. 확산형 프로그램 학교별 주요 결과 요약(사전-사후 조사 참여자 대상)

(1) 가재울초등학교(n=113)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.91	4.19	0.28	-3.417**
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	4.01	4.24	0.23	-2.824**
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	4.05	4.26	0.21	-2.383*
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.99	4.27	0.28	-3.110**
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.96	4.27	0.31	-3.540**
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들이야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.74	4.10	0.36	-4.111***
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	4.00	4.12	0.12	-1.416
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.96	4.09	0.13	-1.501
전체 평균	3.95	4.19	0.24	-3.613***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

② 신체적 자아상, 자아존중감, 삶의 만족도

구분	사전	사후	증가 정도	t
신체적 자아상(4점 만점)	2.93	3.02	0.09	-2.146*
자아존중감(5점 만점)	3.73	3.79	0.06	-1.658
삶의 만족도(5점 만점)	3.11	3.14	0.03	-0.625

* $p<.05$

③ 프로그램 전반

구분	점수
프로그램 주제와 내용	3.95
프로그램 강사(교육자)	3.81
프로그램 만족도(5점 만점)	3.93
프로그램 진행 방식과 활동	3.70
프로그램 횟수와 시간	3.91
프로그램에 대한 전반적인 만족	6.71
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)	7.08
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)	

(2) 서이초등학교(n=94)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.49	3.86	0.37	-3.054**
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.78	3.96	0.18	-1.803
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.78	3.94	0.16	-1.683
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.65	3.88	0.23	-2.464*
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.72	3.88	0.16	-1.534
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.43	3.76	0.33	-2.956**
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.70	3.72	0.02	-0.197
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.40	3.68	0.28	-2.744**
전체 평균	3.62	3.84	0.22	-2.782**

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

② 신체적 자아상, 자아존중감

구분	사전	사후	증가 정도	t
신체적 자아상(4점 만점)	2.66	2.69	0.03	-0.618
자아존중감(5점 만점)	3.43	3.49	0.06	-1.136

③ 프로그램 전반

구분	점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용
	프로그램 강사(교육자)
	프로그램 진행 방식과 활동
	프로그램 횟수와 시간
	프로그램에 대한 전반적인 만족
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)	
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)	

(3) 성서초등학교(n=17)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.71	3.76	0.05	-0.187
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	4.35	4.00	-0.35	1.461
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.88	3.88	0	0.000
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.76	3.88	0.12	-0.489
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	4.00	4.06	0.06	-0.368
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.71	3.35	-0.36	1.305
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.65	3.47	-0.18	0.717
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.47	3.35	-0.12	0.696
전체 평균	3.82	3.72	-0.1	0.488

② 신체적 자아상, 자아존중감

구분	사전	사후	증가 정도	t
신체적 자아상(4점 만점)	2.76	2.82	0.06	-0.864
자아존중감(5점 만점)	3.60	3.62	0.02	-0.179

③ 프로그램 전반

구분	점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용
	프로그램 강사(교육자)
	프로그램 진행 방식과 활동
	프로그램 횟수와 시간
	프로그램에 대한 전반적인 만족
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)	6.35
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)	6.06

(4) 송덕초등학교(n=18)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)				
문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.61	3.78	0.17	-0.900
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.67	3.83	0.16	-1.144
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.67	3.89	0.22	-1.288
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.61	3.83	0.22	-1.288
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.67	3.89	0.22	-1.458
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.67	3.83	0.16	-0.900
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.78	3.83	0.05	-0.325
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.78	3.78	0	0.000
전체 평균	3.68	3.83	0.15	-1.030

② 자아존중감, 삶의 만족도

구분	사전	사후	증가 정도	t
자아존중감(5점 만점)	3.70	3.77	0.07	-0.500
삶의 만족도(5점 만점)	3.00	3.11	0.11	-0.838

③ 프로그램 전반

구분		점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용	4.11
	프로그램 강사(교육자)	4.17
	프로그램 진행 방식과 활동	4.22
	프로그램 횟수와 시간	4.22
	프로그램에 대한 전반적인 만족	4.17
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)		7.33
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)		7.06

(5) 언북초등학교(n=20)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.65	4.05	0.4	-1.633
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.90	4.15	0.25	-1.097
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.90	4.10	0.2	-1.165
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.70	4.05	0.35	-2.333*
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.75	4.05	0.3	-2.042
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.70	4.10	0.4	-2.373*
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.90	3.85	-0.05	0.252
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.60	4.00	0.4	-2.373*
전체 평균	3.76	4.04	0.28	-1.847

* $p < .05$

② 신체적 자아상, 자아존중감, 삶의 만족도

구분	사전	사후	증가 정도	t
신체적 자아상(4점 만점)	2.63	2.72	0.09	-0.811
자아존중감(5점 만점)	3.58	3.72	0.14	-1.325
삶의 만족도(5점 만점)	2.93	3.06	0.13	-2.096

③ 프로그램 전반

구분		점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용	3.45
	프로그램 강사(교육자)	3.60
	프로그램 진행 방식과 활동	3.55
	프로그램 횟수와 시간	3.35
	프로그램에 대한 전반적인 만족	3.65
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)		6.25
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)		6.25

(6) 하늘빛초등학교(n=91)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)				
문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.80	4.01	0.21	-1.747
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.93	4.11	0.18	-1.971
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.97	4.21	0.24	-2.720**
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.75	4.18	0.43	-4.626***
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.92	4.11	0.19	-1.532
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.54	3.85	0.31	-2.411*
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	3.78	3.93	0.15	-1.213
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.62	3.92	0.3	-2.979**
전체 평균	3.79	4.04	0.25	-3.124**

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

② 자아존중감, 삶의 만족도

구분	사전	사후	증가 정도	t
자아존중감(5점 만점)	3.74	3.80	0.06	-1.126
삶의 만족도(5점 만점)	2.93	3.02	0.09	-1.589

③ 프로그램 전반

구분		점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용	3.93
	프로그램 강사(교육자)	4.19
	프로그램 진행 방식과 활동	3.93
	프로그램 횟수와 시간	3.78
	프로그램에 대한 전반적인 만족	3.99
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)		6.62
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)		6.98

(7) 흑석초등학교(n=53)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)

문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.85	4.23	0.38	-2.548*
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	4.09	4.25	0.16	-1.091
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.92	4.34	0.42	-3.328**
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.85	4.30	0.45	-3.261**
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.75	4.32	0.57	-3.630**
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.53	3.87	0.34	-2.524*
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	4.13	4.32	0.19	-1.648
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.85	4.26	0.41	-3.328**
전체 평균	3.87	4.24	0.37	-3.699**

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

② 신체적 자아상, 자아존중감, 삶의 만족도

구분	사전	사후	증가 정도	t
신체적 자아상(4점 만점)	2.85	2.89	0.04	-0.828
자아존중감(5점 만점)	3.87	3.90	0.03	-0.643
삶의 만족도(5점 만점)	3.00	3.15	0.15	-2.095*

* $p < .05$

③ 프로그램 전반

구분		점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용	4.06
	프로그램 강사(교육자)	4.17
	프로그램 진행 방식과 활동	4.09
	프로그램 횟수와 시간	3.81
	프로그램에 대한 전반적인 만족	4.08
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)		7.09
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)		7.23

(8) 석수청소년문화의집(n=9)

① 아름다움에 관한 인식과 태도

(점, 5점 만점)				
문항	사전	사후	증가 정도	t
(1) '아름다움'에 대한 다양한 관점과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.22	3.67	0.45	-1.18
(2) 누구나 자신만의 장점과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	3.33	3.78	0.45	-1.315
(3) 각자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.22	3.89	0.67	-2.000
(4) 각자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력이 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.11	3.67	0.56	-1.644
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 차원을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.33	3.89	0.56	-1.644
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	3.00	3.89	0.89	-2.101
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지 알고 있었다(알게 되었다).	2.89	3.78	0.89	-1.735
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	3.11	3.67	0.56	-1.348
전체 평균	3.15	3.78	0.63	-1.853

② 프로그램 전반

구분		점수
프로그램 만족도(5점 만점)	프로그램 주제와 내용	4.44
	프로그램 강사(교육자)	4.67
	프로그램 진행 방식과 활동	4.56
	프로그램 횟수와 시간	4.33
	프로그램에 대한 전반적인 만족	4.44
프로그램 재참여 희망 정도(10점 만점)		4.89
프로그램 타인 추천 의향 정도(10점 만점)		5.33

2. 확산형 프로그램 설문지(사전조사)

미팅 유어 뷰티(Meet Your Beauty) 확산형 프로그램 사전 설문지

안녕하세요.

본 설문조사는 '미팅 유어 뷰티(Meet Your Beauty)' 프로그램에 참여하는 아합이, 청소년의 필요 평가와 제도를 만들기 위한 것으로, 비밀으로 진행됩니다.

모든 응답 내용은 한쪽면에 통해 처리되어 연구 목적으로만 사용되고, 통계법 제33조에 따라 철저하게 비밀이 보장되어 보고거나 학교, 기관 등에 알려지지 않으나, 솔직하고 편안하게 모든 문항에 대하여 응답해 주시기 바랍니다. 소중한 시간을 내어 설문조사에 참여해 주신데 감사드립니다.

2023년 10월

*미팅 유어 뷰티 연구팀 드림

(책임 연구원: 오재훈 중산대학교 사회복지학과 교수)

문의: hyejung.oh@ms.ac.kr

일반적 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

1. 여러분의 성별은 무엇입니까? ☐ 남자 () ☐ 여자 ()

2. 여러분의 학교 이름을 작성하여 주세요. () 학교

3. 여러분의 학년을 선택하여 주세요.

☐ 초등학교 4학년 ()	☐ 초등학교 5학년 ()	☐ 초등학교 6학년 ()
☐ 중학교 1학년 ()	☐ 중학교 2학년 ()	☐ 중학교 3학년 ()

4. 여러분의 만과 연호를 작성하여 주세요. () 만 () 년

5. 나다을 또는 하중다움에 관한 교육이나 활동에 참여한 적이 있습니까?

- ☐ 들어본 적 없음 ()
- ☐ 들어본 적은 있지만, 직접 참여해본 적은 없음 ()
- ☐ 참여해 본 적 있음 ()
- 참여한 교육 또는 활동 이름: _____

스마트폰 및 SNS 사용 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

6. 스마트폰을 사용합니까?

- ☐ 나의 스마트폰이 있고, 사용함 ()
- ☐ 나의 스마트폰 없지만 부모님 등 다른 가족의 것을 이용함 ()
- ☐ 스마트폰을 사용하지 않음 () (- [10번 문항]으로 미용)

7. (6번 문항에서 (1), (2)에 응답한 경우) 하루에 스마트폰을 얼마나 사용하는지 응답하여 주세요.

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 10번 문항으로 이동해 주세요.

문항	전혀 안 함	1시간 미만	1시간~ 2시간 미만	2시간~ 4시간 미만	4시간~ 6시간 미만	6시간~ 8시간 미만	8시간 이상
(1) 스마트폰 하루 사용 시간 - 평일 기준	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 스마트폰 하루 사용 시간 - 주말 기준	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. (6번 문항에서 (1), (2)에 응답한 경우) 다음 스마트폰 사용 목적 중 가장 많은 시간을 사용하는 것은 무엇입니까? 가장 많은 시간을 사용하는 항목과 다음으로 많은 시간을 사용하는 항목의 번호를 작성해 주세요.

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 10번 문항으로 이동해 주세요.

- | | |
|---|--|
| ☐ 가족과 대화 | ☐ 가족과 문자, 카톡 등 메시지 |
| ☐ 친구들과 통화 | ☐ 친구들과 문자, 카톡 등 메시지 |
| ☐ SNS(인스타그램, 유튜브 등), 틱톡 등 | ☐ 게임 |
| ☐ 사진/동영상 촬영 | ☐ TV, 동영상, 쇼츠 등 시청 |
| ☐ 음악 감상 | ☐ 학습(인터넷 강의 수강 등) |
| ☐ 정보/인터넷 검색 | ☐ 문서 보기(웹툰, 웹소설, e-book 등) |

1순위(가장 많은 시간 사용): ()

2순위(다음으로 많은 시간 사용): ()

9. (6번 문항에서 (1), (2)에 응답한 경우) 스마트폰 사용에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 10번 문항으로 이동해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
(1) 스마트폰을 카니한 사용으로 학교(학원) 성격이 바뀌었다.	☐	☐	☐	☐
(2) 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것 의 의 즐겁다.	☐	☐	☐	☐
(3) 스마트폰을 사용할 수 있게 된다면 건지기가 힘들 것이다.	☐	☐	☐	☐
(4) 스마트폰 사용 시간을 줄여주고 해보았지만 실패한다.	☐	☐	☐	☐
(5) 스마트폰 사용으로 계획한 일출부, 숙제 또는 학업 수강 등에 지장이 없다.	☐	☐	☐	☐
(6) 스마트폰을 사용하지 못하면 큰 새념을 잃은 것 같은 생각이 든다.	☐	☐	☐	☐
(7) 스마트폰이 없으면 생활불편하고 초조해진다.	☐	☐	☐	☐
(8) 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.	☐	☐	☐	☐
(9) 수시로 스마트폰을 사용하다가 지쳐를 느낀 적이 있다.	☐	☐	☐	☐
(10) 스마트폰이 없어도 불편하지 않다.	☐	☐	☐	☐
(11) 스마트폰을 사용할 때 '그만해야지'라고 생각하면서도 계속 한다.	☐	☐	☐	☐
(12) 스마트폰을 '너무 자주 한다' 또는 '너무 오래 한다'라고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.	☐	☐	☐	☐
(13) 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	☐	☐	☐	☐
(14) 스마트폰을 사용할 수 없을 때 짜내(공황) 상태에 빠진다.	☐	☐	☐	☐
(15) 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	☐	☐	☐	☐

자신과 삶에 대한 인식과 태도

10. 자신에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 다른 사람들을 가치있게 생각하는 성격이다.	○	○	○	○	○
(2) 나는 좋은 성품을 가졌다는 생각이 든다.	○	○	○	○	○
(3) 나는 대체로 실패한 사람인 것 같다.	○	○	○	○	○
(4) 다른 사람들과의 만남이 나는 일을 할 수 있도록 도와준다.	○	○	○	○	○
(5) 나는 자랑스런 것이 거의 없는 편이다.	○	○	○	○	○
(6) 나는 내 스스로에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	○	○	○	○	○
(7) 나는 내 자신에 대해 전반적으로 만족한다.	○	○	○	○	○
(8) 나는 내 자신을 조금 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	○	○	○	○	○
(9) 나는 내 자신이 귀찮다고 느낀다.	○	○	○	○	○
(10) 나는 가끔 내가 좋지 않은 사람이라는 생각이 든다.	○	○	○	○	○

11. 자신의 외모와 신체에 어떻게 생각하는지에 대한 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그런 편이다	매우 그렇다
(1) 나는 내 외모에 만족한다.	○	○	○	○
(2) 나는 내 체중이 불안해스럽다.	○	○	○	○
(3) 나는 거울에 비치는 내 모습이 좋다.	○	○	○	○
(4) 할 수 있다면 나의 외모에 대해 바꾸고 싶은 부분이 많다.	○	○	○	○
(5) 나는 내 키에 만족한다.	○	○	○	○

12. SNS 속 모습에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
(1) 사람들이 내 사진을 찍을 때, 그 사람들이 SNS에 올리길 경우 내가 어떻게 보일지에 대해 신경을 쓴다.	○	○	○	○	○	○	○
(2) 사람들이 SNS에서 내 사진을 볼 때 내 신체의 특정 부위에 어떻게 보일지에 대해 신경을 쓴다.	○	○	○	○	○	○	○
(3) 혼자 있을 때에도 SNS에서 보이는 내 모습을 상상한다.	○	○	○	○	○	○	○
(4) 사람들이 내 SNS 사진을 볼 때 내가 그들에게 어떻게 보일지를 신경 쓰면서 하루의 많은 시간을 보낸다.	○	○	○	○	○	○	○
(5) 나는 사람들이 SNS에서 내 사진을 보고 내 외모에 대해 어떻게 반응할지 궁금해하고 예민하다.	○	○	○	○	○	○	○
(6) 사진 속의 내가 실제로 보이며 있는 것이 내 SNS 활동 중 가장 중요하다.	○	○	○	○	○	○	○
(7) 나는 각종 모임에서 즐거운 시간을 보내는 것보다, 사람들이 SNS에 게시할 수도 있는 사진 속에서 매력적으로 보이는 것에 더 관심이 있다.	○	○	○	○	○	○	○
(8) SNS에 올리는 사진 속 내 모습이 매력적이지 않으면 내가 싫어진다.	○	○	○	○	○	○	○

(9) 나는 SNS에 게시된 내 사진을 보고 또 본다.	○	○	○	○	○	○	○
(10) 나는 내 신체의 특정 부위에 어떻게 보일지에 대해 신경을 쓰고, 특히 내 SNS 사진을 확인한다.	○	○	○	○	○	○	○
(11) SNS에 게시할 수도 있는 내 사진을 누군가가 촬영한다면, 먼저 사진을 보여달라고 하여 내가 잘 나았는지 확인한다.	○	○	○	○	○	○	○
(12) 더 매력적인 SNS 사진을 위해 이미지를 편집하거나 필터를 사용한다.	○	○	○	○	○	○	○
(13) 사람들이 SNS에 올릴 목적으로 내 사진을 찍을 때 나는 가장 매력적으로 보일 수 있는 포즈를 취한다.	○	○	○	○	○	○	○

13. 자신의 삶에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그런 편이다	매우 그렇다
(1) 전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.	○	○	○	○
(2) 내 삶의 상황들은 아주 좋다.	○	○	○	○
(3) 나는 내 삶에 만족한다.	○	○	○	○
(4) 지금까지 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루고 있다.	○	○	○	○
(5) 만약 내 삶을 다시 살 수 있다면, 나는 거의 아무것도 바꾸고 싶을 것이다.	○	○	○	○

수고 많으셨습니다. 감사합니다.

3. 확산형 프로그램 설문지(사후조사)

미트 유어 뷰티(Meet Your Beauty) 확산형 프로그램 사후 설문지

안녕하세요.

본 설문조사는 '미트 유어 뷰티(Meet Your Beauty)' 프로그램에 참여하신 여러분, 평소만의 평소 생각과 행동을 알기 위한 것으로, 익명으로 진행됩니다.

모든 응답 내용은 철저하게 통제 처리되어 연구 목적으로만 사용되고, 통계표 제33조에 따라 철저하게 비밀이 보장되어 보호자나 학교, 기관 등에 알려지지 않으며, 솔직하고 편안하게 모든 질문에 대하여 응답해 주시길 바랍니다. 소중한 시간을 내어 설문조사에 참여해 주심에 감사드립니다.

2023년 05월

"미트 유어 뷰티" 연구팀 드림

(책임 연구원: 조혜정 중앙대학교 사회복지학과 교수)

문의: hysjung@hmail.ac.kr

일반적 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

1. 여러분의 성별은 무엇입니까? () 남자 () 여자
2. 여러분의 학교를 작성하여 주세요, () 학교
3. 여러분의 학년을 선택하여 주세요,
 () 초등학교 4학년 () 초등학교 5학년 () 초등학교 6학년
 () 중학교 1학년 () 중학교 2학년 () 중학교 3학년
4. 여러분의 반과 연호를 작성하여 주세요, () 반 () 연

자신과 삶에 대한 인식과 태도

5. 자신에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는지를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 다른 사람들을 가차 없이 생각하는 성격이 된다.	()	()	()	()	()
(2) 나는 좋은 행동을 가한다는 생각이 든다.	()	()	()	()	()
(3) 나는 대체로 일정한 사람인 것 같다.	()	()	()	()	()
(4) 다른 사람들과 만나 나는 일을 할 수 있다고 생각한다.	()	()	()	()	()
(5) 나는 과감할 것이 거의 없는 편인 것 같다.	()	()	()	()	()
(6) 나는 나 스스로에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	()	()	()	()	()
(7) 나는 나 자신에 대해 전반적으로 만족한다.	()	()	()	()	()
(8) 나는 나 자신을 조금 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	()	()	()	()	()
(9) 나는 나 자신이 거의 완벽하다고 느껴진다.	()	()	()	()	()
(10) 나는 가끔 내가 좋지 않은 사람이라는 생각이 든다.	()	()	()	()	()

6. 자신의 최후의 인생을 어떻게 생각하시는데 대한 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 내 외모에 만족한다.	()	()	()	()	()
(2) 나는 내 재능에 불만족스럽다.	()	()	()	()	()
(3) 나는 거울에 비치는 내 모습이 좋다.	()	()	()	()	()
(4) 할 수 있다면 나의 외모에 대해 바꾸고 싶은 부분이 있다.	()	()	()	()	()
(5) 나는 내 키에 만족한다.	()	()	()	()	()

7. SNS 속 모습에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
(1) 사람들이 내 사진을 찍을 때, 그 사람들이 SNS에 올리는 경우 내가 어떻게 보일지에 대한 신경을 쓴다.	()	()	()	()	()	()	()
(2) 사람들이 SNS에서 내 사진을 볼 때 내 인생의 좋은 부분을 어떻게 보일지에 대한 신경을 쓴다.	()	()	()	()	()	()	()
(3) 혼자 있을 때에도 SNS에서 보이는 내 모습을 상상한다.	()	()	()	()	()	()	()
(4) 사람들이 내 SNS 사진을 볼 때 내가 그렇게 어떻게 보일지를 신경 쓰면서 하루를 보낸다.	()	()	()	()	()	()	()
(5) 나는 사람들이 SNS에서 내 사진을 보고 내 외모에 대해 어떻게 반응할지 후속적으로 생각한다.	()	()	()	()	()	()	()
(6) 사진 속의 내가 매력적으로 보이는 것과 내 SNS 활동 중 해서 가끔 중요하다.	()	()	()	()	()	()	()
(7) 나는 가끔 모임에서 즐거운 시간을 보내는 것보다, 사람들이 SNS에 게시할 수도 있는 사진 속에서 매력적으로 보이는 것에 더 관심이 있다.	()	()	()	()	()	()	()
(8) SNS에 올라온 사진 속 내 모습이 매력적이지 않았으면 내가 싫어한다.	()	()	()	()	()	()	()
(9) 나는 SNS에 게시된 내 사진들을 보고 또 본다.	()	()	()	()	()	()	()
(10) 나는 내 인생의 좋은 부분을 어떻게 보일지 자세히 보기 위해 내 SNS 사진을 확인한다.	()	()	()	()	()	()	()
(11) SNS에 게시할 수도 있는 내 사진을 누군가가 촬영한다 한, '언제 사진을 보여달라고 하든 내가 할 나쁜느낌 확인한다.	()	()	()	()	()	()	()
(12) 각 매력적인 SNS 사진을 위해 이미지를 편집하거나 필터를 사용한다.	()	()	()	()	()	()	()
(13) 사람들이 SNS에 올릴 목적으로 내 사진을 찍을 때 나는 가끔 매력적으로 보일 수 있는 포즈를 확인한다.	()	()	()	()	()	()	()

8. 자신의 삶에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는지를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 마음에 맞다.	()	()	()	()	()
(2) 내 삶이, 상황들은 아주 좋다.	()	()	()	()	()
(3) 나는 내 삶에 만족한다.	()	()	()	()	()
(4) 지금까지 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루고 있다.	()	()	()	()	()
(5) 만약 내 삶을 다시 살 수 있다면, 나는 거의 아무것도 바꾸고 싶은 것이 없다.	()	()	()	()	()

미유어뷰티 프로그램 참여 경험과 만족도

9. 미유어뷰티 프로그램 참여 전과 후, 아름다움에 관한 인식과 태도를 파악하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 프로그램 참여 전과 프로그램 참여 후의 자신을 비교하여 각각에 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 아름다움에 대한 다양한 관심과 기사가 존중받을 일과 일었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(2) 누구나 자신만의 아름다움과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(3) 저자 갖고 있는 '나다움'을 존중해야 할 일과 일었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(4) 저자 갖고 있는 '나다움'을 찾기 위한 노력의 중요성을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(5) 아름다움은 외양뿐 아니라 다양한 자질을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들여야 함을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 좋아하는지 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤
(8) 나는 나의 '나다움'을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	참여 전	①	②	③	④	⑤
	참여 후	①	②	③	④	⑤

10. 미유어뷰티 프로그램 참여에 만족하십니까? 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 만족하지 않는다	대체로 만족하지 않는다	보통이다	대체로 만족한다	매우 만족한다
(1) 프로그램 주제와 내용	①	②	③	④	⑤
(2) 프로그램 강사	①	②	③	④	⑤
(3) 프로그램 진행 방식과 활동	①	②	③	④	⑤
(4) 프로그램 횟수와 시간	①	②	③	④	⑤
(5) 프로그램에 대한 전반적인 만족	①	②	③	④	⑤

11. 미유어뷰티 프로그램이 다른 주제로 진행된다면, 다시 참여하고 싶습니까? 다시 참여하고 싶은 정도를 0-10 점 사이로 응답해 주세요(O 또는 V 표시).

0 (절대로 참여하지 않음)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (반드시 참여함)
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪

12. 미유어뷰티 프로그램을 다른 친구에게 추천하고 싶습니까? 추천 정도를 0-10점 사이로 응답해 주세요(O 또는 V 표시).

0 (절대로 추천하지 않음)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (매우 추천함)
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪

13. 미유어뷰티 프로그램에 대하여 하고 싶은 말이 있다면 자유롭게 적으십시오.
(좋았던 점, 아쉬웠던 점, 개선되면 좋을 점, 강의 사항 등)

수고 많으셨습니다. 감사합니다.

3. 집중형 프로그램 설문지-한국어(사전조사)

'MYB 창작워크숍' 사전 설문지

안녕하세요,

본 설문조사는 'MYB 창작워크숍'에 참여하는 여러분, 평소님이 평소 생각과 에너지를 알기 위한 것으로, 익명으로 진행됩니다.

모든 응답 내용은 원제본에 통해 처리되어 연구 목적으로만 사용되고, 통계별 제3자에 따라 접하게 될 수 없습니다. 보고서나 책, 기간 등에 알려지지 않으나, 솔직하고 정직하게 모든 문항에 대하여 응답해 주시길 바랍니다. 소중한 시간을 내어 설문조사에 참여해 주시길 감사드립니다.

2023년 07월

"MYB 창작워크숍" 연구팀 드림

1학년 연구원: 도예영 중산대학교 사회복지학과 교수

문의: hyejung.ch@csu.ac.kr

일반적 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

- 여러분의 성별은 무엇입니까? ① 남자 () ② 여자 ()
- 여러분의 기존 이름을 작성하여 주세요. (예: do연다, do학교 등) ()
- 여러분의 이름을 작성하여 주세요. ()
- 여러분의 태어난 연도를 작성하여 주세요. (예: 2013)년 ()년
- 여러분이 참여한 프로그램명을 선택하여 주세요.
 ① 그림 프로그램 ()
 ② 영상 프로그램 ()
 ③ 랩(rap) 프로그램 ()
 ④ 공예 프로그램 ()
 ⑤ 사진 프로그램 ()
- 나를 또는 여러다음에 관한 교육이나 활동에 참여한 적이 있습니까?
 ① 참여한 적 없음 ()
 ② 참여한 적은 있지만, 직접 참여해본 적은 없음 ()
 ③ 참여해 본 적 있음 ()
 - 참여한 교육 또는 활동 이름: _____

스마트폰 및 SNS 사용 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

- 스마트폰을 사용합니까?
 ① 나의 스마트폰이 있고, 사용할 ()
 ② 나의 스마트폰은 없지만 부모님 등 다른 가족의 것을 이용함 ()
 ③ 스마트폰을 사용하지 않음 () (= 11번 문항으로 이동)

8. 7번 문항에서 ①, ②에 응답한 경우) 하루에 스마트폰을 얼마나 사용하느냐를 응답하여 주세요.

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 11번 문항으로 이동해 주세요.

문항	전혀 않 함	1시간 미만	1시간~ 2시간 미만	2시간~ 3시간 미만	3시간~ 4시간 미만	4시간~ 5시간 미만	5시간 이상	무관 사항
(1) 스마트폰 하루 사용 시간 - 평일 기준	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
(2) 스마트폰 하루 사용 시간 - 주말 기준	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧

9. 7번 문항에서 ①, ②에 응답한 경우) 다음 스마트폰 사용 목적 중 가장 많은 시간을 사용하는 것은 무엇입니까? 가장 많은 시간을 사용하는 항목과 다음으로 많은 시간을 사용하는 항목의 번호를 작성해 주세요.

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 11번 문항으로 이동해 주세요.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ① 가족과의 통화 | ② 가족과의 문자, 카톡 등 메시지 |
| ③ 친구와의 통화 | ④ 친구와의 문자, 카톡 등 메시지 |
| ⑤ SNS(인스타그램, 트위터 X, 틱톡 등) | ⑥ 게임 |
| ⑦ 사진/동영상 촬영 | ⑧ TV, 동영상, 쇼츠 등 시청 |
| ⑨ 음악 감상 | ⑩ 학습(인터넷 강의 수강 등) |
| ⑪ 정보/인터넷 검색 | ⑫ 문서/보고서, 발표자료, e-book 등 |

1순위(가장 많은 시간 사용): () 2순위(다음으로 많은 시간 사용): ()

10. 7번 문항에서 ①, ②에 응답한 경우) 스마트폰 사용에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

* 주의: 스마트폰을 전혀 사용하지 않는 사람은 본 문항에 응답하지 않고 11번 문항으로 이동해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
(1) 스마트폰의 지나친 사용으로 학교(학원) 생활이 방해받는다.	①	②	③	④
(2) 가족이나 친구들과 함께 있는 곳보다 스마트폰을 사용하고 있는 곳 에 더 즐겁다.	①	②	③	④
(3) 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 전자기기를 활용 할 수 없다.	①	②	③	④
(4) 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 노력했지만 실패한다.	①	②	③	④
(5) 스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 과제 또는 학원 수강 등)을 하기 어렵다.	①	②	③	④
(6) 스마트폰을 사용하지 못하면 큰 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④
(7) 스마트폰이 없으면 생활이 불편하고 초조해진다.	①	②	③	④
(8) 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다.	①	②	③	④
(9) 수시로 스마트폰을 사용하다가 작위를 받은 적이 있다.	①	②	③	④
(10) 스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	①	②	③	④
(11) 스마트폰을 사용할 때 '그런해야지'라고 생각하면서도 계속 한다.	①	②	③	④
(12) 스마트폰을 '너무 자주 한다' 또는 '너무 오래 한다'라고 가족이나 친구들로부터 충고를 들은 적이 있다.	①	②	③	④
(13) 스마트폰 사용에 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	①	②	③	④
(14) 스마트폰을 사용할 수 없을 때 불안(공황) 상태에 빠진다.	①	②	③	④
(15) 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	①	②	③	④

자신과 삶에 대한 인식과 태도

11. 자신에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(D 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 다른 사람만큼 가치가 있는 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
(2) 나는 좋은 성품을 가졌다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
(3) 나는 대체로 실례한 사람인 것 같다.	①	②	③	④	⑤
(4) 다른 사람들만큼이나 나는 일을 잘해 낼 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
(5) 나는 지말할 것이 거의 없는 편인 것 같다.	①	②	③	④	⑤
(6) 나는 나 스스로에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
(7) 나는 나 자신에 대해 전반적으로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
(8) 나는 나 자신을 조금 더 존중할 수 있으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
(9) 나는 나 자신의 가운 불모라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
(10) 나는 가끔 내가 좋지 않은 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

12. 자신의 외모에 선제를 어떻게 생각하는지에 대한 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(D 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그런 편이다	매우 그렇다
(1) 나는 내 외모에 만족한다.	①	②	③	④
(2) 나는 내 자존이 불만족스럽다.	①	②	③	④
(3) 나는 거울에 비치는 내 모습에 좋다.	①	②	③	④
(4) 할 수 있다면 나의 외모에 대해 바꾸고 싶은 부분이 많다.	①	②	③	④
(5) 나는 내 거울에 만족한다.	①	②	③	④

13. SNS 속 모습에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(D 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
(1) 사람들이 내 사진을 찍을 때, 그 사람들의 SNS에 올리길 원할 경우 내가 어떻게 보일지에 대해 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(2) 사람들이 SNS에서 내 사진을 볼 때 내 신체적 특장 부분이 어떻게 보일지에 대해 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(3) 혼자 있을 때에도 SNS에서 보이는 내 모습을 상상한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(4) 사람들이 내 SNS 사진을 볼 때 내가 그들에게 어떻게 보일지를 신경 쓰면서 하루의 많은 시간을 보낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5) 나는 사람들이 SNS에서 내 사진을 보고 내 외모에 대해 어떻게 반응할지 추측하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(6) 사진 속의 내가 매력적으로 보이는 것이 내 SNS 활동 중 에서 가장 중요하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7) 나는 각종 포털에서 올라온 사진을 보는데 편하다. 사람들이 SNS에 게시할 수도 있는 사진 속에서 매력적으로 보이는 것에 더 관심이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(8) SNS에 올라온 사진 속 내 모습이 매력적이지 않으면 내가 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

(9) 나는 SNS에 게시한 내 사진들을 보고 또 본다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(10) 나는 내 신체의 특정 부분에 어떻게 보일지 자세히 보기 위해 내 SNS 사진을 확인한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(11) SNS에 게시할 수도 있는 내 사진을 누군가가 촬영했다면, 먼저 사진을 보여달라고 하여 내가 잘 나았는지 확인한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12) 더 매력적인 SNS 사진을 위해 미미지를 편집하거나 필터를 사용한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13) 사람들이 SNS에 올릴 목적으로 내 사진을 찍을 때 나는 가장 매력적으로 보일 수 있는 모습을 보인다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

14. 자신의 삶에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(D 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그런 편이다	매우 그렇다
(1) 전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 마음에 가깝다.	①	②	③	④
(2) 내 삶의 상황들은 매우 좋다.	①	②	③	④
(3) 나는 내 삶에 만족한다.	①	②	③	④
(4) 지금까지의 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루며 살았다.	①	②	③	④
(5) 만약 내 삶을 다시 살 수 있다면, 나는 거의 아무것도 바꾸지 않을 것이다.	①	②	③	④

수고 많으셨습니다. 감사합니다.

4. 집중형 프로그램 설문지-한국어(사후조사)

'MYB 창작워크숍' 사후 설문지

안녕하세요,

본 설문조사는 'MYB 창작워크숍'에 참여하신 여러분, 앞으로의 활동 영역에 도움을 받기 위한 것으로, 익명으로 진행됩니다.

모든 응답 내용은 관계자에 의해 처리되어 영구 비공개로만 사용되고, 통계용 제3자에게 외부 열거하여 비밀이 보장되어 보호자나 학교, 기관 등에 알려지지 않습니다. 솔직하고 편안하게 모든 문항에 대하여 응답해 주시기 바랍니다. 소중한 시간을 내어 설문조사에 참여해 주심에 감사드립니다.

2023년 07월

"빛 속의 물리" 연구팀 드림

(책임 연구원: 조세영 충남대학교 사범대학학과 교수)

문의: bysjong@knu.ac.kr

일반적 특성 (자신에게 해당하는 항목에 O 또는 V 표시해 주세요)

1. 여러분의 성별은 무엇입니까? (1) 남자 () (2) 여자 ()
2. 여러분의 기관 이름을 작성하여 주세요. (예: ooooo, 00학교 등) ()
3. 여러분의 직업을 작성하여 주세요. ()
4. 여러분이 태어난 연도를 작성하여 주세요. (예: 2013년) () 년
5. 여러분이 참여한 프로그램명을 선택하여 주세요.
- (1) 그림 프로그램 ()
- (2) 영상 프로그램 ()
- (3) 앱(App) 프로그램 ()
- (4) 공예 프로그램 ()
- (5) 사진 프로그램 ()

자신과 삶에 대한 인식과 태도

6. 자신에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 다른 사람만큼 커다란 꿈을 가지고 있는 사람이라고 생각하지 않는다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(2) 나는 좋은 성적을 가졌다는 생각이 든다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(3) 나는 대체로 낙담한 사람인 것 같다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(4) 다른 사람들만큼이나 나는 일을 잘해 낼 수 있다고 생각한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(5) 나는 적당한 것에 만족하는 편인 것 같다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(6) 나는 나 스스로에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(7) 나는 나 자신에 대해 전반적으로 만족한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(8) 나는 나 자신을 조금 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(9) 나는 나 자신이 가끔 불행하다고 느껴진다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(10) 나는 가끔 내가 할지 않은 사람이라는 생각이 든다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

7. 자신의 외모와 신체에 어떻게 생각하는지에 대한 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 나는 내 외모에 만족한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(2) 나는 내 체중이 불만족스럽다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(3) 나는 거울에 비치는 내 모습이 좋다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(4) 할 수 있다면 나의 외모에 대해 바꾸고 싶은 부분이 있다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(5) 나는 내 키에 만족한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

8. SNS 속 모습에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	거의 그렇다	완전히 그렇다
(1) 사람들이 내 사진을 찍을 때, "그 사람들이 멋지게 찍었네"라고 칭찬해 주거나 댓글을 달아 나를 칭찬해 주곤 한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(2) 사람들이 SNS에서 내 사진을 볼 때 내 인체의 특정 부분에 대해서 보일지기에 대해 신경을 쓴다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(3) 혼자 있을 때에도 SNS에서 보이는 내 모습을 상상한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(4) 사람들이 내 SNS 사진을 볼 때 내가 그들에게 어떻게 보일지, 신경 쓰면서 하루의 많은 시간을 보낸다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(5) 나는 사람들이 SNS에서 내 사진을 보고 내 외모에 대해 어떻게 생각할지, 추측하려고 애쓴다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(6) 사진 속의 내가 정확하게 보이는 것의 내 SNS 활동 중 해서 가끔 불만족하다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(7) 나는 가끔 모임에서 즐거운 시간을 보내는 것보다, 사람들이 SNS에 게시할 수도 있는 사진 속에서 대체적으로 보이는 것에 더 관심이 있다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(8) SNS에 올린 사진 속 내 모습이 왜곡되어 보인다면 내가 싫어한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(9) 나는 SNS에 게시한 내 사진들을 보고 또 본다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(10) 나는 내 인체의 특정 부분이 어떻게 보이는지 자세히 보기 위해 내 SNS 사진을 확대한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(11) SNS에 게시할 수도 있는 내 사진을 누군가가 촬영한다 한, 몇몇 사진을 보여달라고 하여 내가 싫어하는지 확인한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(12) 이 왜곡되는 SNS 사진을 위해 이미지를 편집하거나 필터를 사용한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(13) 사람들의 SNS에 올릴 목적으로 내 사진을 찍을 때 나는 기를 차게하려고 보일 수 있는 포즈를 취한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

9. 자신의 삶에 대해 어떠한 태도를 가지고 있는가를 측정하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 마음에 가깝다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(2) 내 삶과 상황들은 아주 좋다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(3) 나는 내 삶에 만족한다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(4) 지금까지 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루고 있다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(5) 만약 내 삶을 다시 살 수 있다면, 나는 거의 아무것도 바꾸고 싶을 것이다.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

MYB 창작워크숍 참여 경험과 만족도

10. MYB 창작워크숍 참여 전과 후, 아름다움에 관한 인식과 태도를 파악하는 문항입니다. 각 문항에 대하여 프로그램 참여 전과 프로그램 참여 후의 자신을 비교하여 각각에 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
(1) 아름다움에 대한 다양한 관심과 가치가 존재함을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 누구나 자신만의 특징과 아름다움을 갖고 있음을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(3) 자아 갖고 있는 '나'다움을 존중하며 힘을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(4) 각자 갖고 있는 '나'다움을 찾기 위한 노력의 중요함을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(5) 아름다움은 외면뿐 아니라 다양한 경험을 포함함을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(6) 인터넷, 소셜미디어 콘텐츠를 비판적으로 받아들이며 힘을 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(7) 나는 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 좋아하는지 알고 있었다(알게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐
(8) 나는 나의 '나'다움을 알고 좋아한다(좋아하게 되었다).	참여 전	☐	☐	☐	☐	☐
	참여 후	☐	☐	☐	☐	☐

11. MYB 창작워크숍 참여에 만족하십니까? 자신에게 해당하는 항목을 선택해 주세요(O 또는 V 표시).

문항	전혀 만족하지 않는다	대체로 만족하지 않는다	보통이다	대체로 만족한다	매우 만족한다
(1) 프로그램 주제와 내용	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 프로그램 강사	☐	☐	☐	☐	☐
(3) 프로그램 진행 방식과 활동	☐	☐	☐	☐	☐
(4) 프로그램 동수의 시간	☐	☐	☐	☐	☐
(5) 프로그램에 대한 전반적인 만족	☐	☐	☐	☐	☐

12. MYB 창작워크숍에 다른 주제로 진행된다면, 다시 참여하고 싶습니까? 다시 참여하고 싶은 정도를 0~10점 사이로 응답해 주세요(O 또는 V 표시).

0 (절대로 참여하지 않음)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (완전히 참여함)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. MYB 창작워크숍을 다른 친구에게 추천하고 싶습니까? 추천 정도를 0~10점 사이로 응답해 주세요(O 또는 V 표시).

0 (절대로 추천하지 않음)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (완전히 추천함)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. MYB 창작워크숍에 대하여 하고 싶은 말이 있다면 자유롭게 적으세요.
(좋았던 점, 아쉬웠던 점, 개선되면 좋을 점, 기타 사항 등)

수고 많으셨습니다. 감사합니다.

5. 집중형 프로그램 설문지-러시아어(사전조사)

Опрос перед прохождением программы MYB

Директору:

Этот опрос проводится анонимно, чтобы оценить вклад и отношение детей и подростков, участвующих в программе MYB.

Все ответы будут обработаны статистически и использованы исключительно в исследовательских целях. В соответствии со статьей 33 закона «О статистике» конфиденциальность будет сохранена и не будет раскрыта родителям, другим или другим организациям. Пожалуйста, пожалуйста, ответьте на все вопросы честно и искренне.

Благодарим вас за то, что вы нашли время принять участие в этом опросе.

Август 2025 года
С уважением, команда программы MYB
(Главный научный сотрудник: О. Хаджи; профессор кафедры социального обеспечения Университета Чонджу)
Входной: hoonjung@chju.ac.kr

Общие характеристики (отметить O или V в пунктах, которые к вам относятся)

1. Ваш пол: ☐ мужской () ☐ женский ()
2. Назовите название вашей организации.
(Пример: Центр ***, школа *** и т.д.) ()
3. Назовите ваше имя. ()
4. Назовите год вашего рождения. (Пример: 2013 год) () год
5. Выберите название программы, в которой вы участвовали.
 - ☐ Программа рассказов ()
 - ☐ Программа видео ()
 - ☐ Программа роля (карт) ()
 - ☐ Программа рисования ()
 - ☐ Программа фотографии ()
6. Участвовали ли вы когда-нибудь в обучении или программах, связанных с уникальностью или красотой?
 - ☐ Никогда не становился ()
 - ☐ Становился, но никогда не участвовал(а) снова ()
 - ☐ Участвовал(а) ()

⇒ Название программы или мероприятия, в котором вы участвовали: _____

Особенности использования смартфона и социальных сетей (отметить O или V в пунктах, которые к вам относятся)

7. Вы пользуетесь смартфоном?

- ☐ У меня есть смартфон, и я им пользуюсь ()
- ☐ У меня нет своего смартфона, но я пользуюсь смартфоном родителей или других членов семьи ()
- ☐ Я не пользуюсь смартфоном () (= Перейдите к вопросу 11)

8. (Если вы ответили O или O в 7 вопросе) Пожалуйста, укажите, как часто в день вы пользуетесь смартфоном.

* Внимание! Если вы когда-либо не пользуетесь смартфоном, пропустите этот вопрос и перейдите к вопросу 11.

Вопросы	Сколько раз в день	Менее 1 часа	1 час - менее 2 часов	2 часа - менее 4 часов	4 часа - менее 6 часов	6 часов - менее 8 часов	Более 8 часов
(1) Время использования смартфона в день - часто	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Время использования смартфона в день - постоянно	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. (Если вы ответили O или O в 7 вопросе) С какой целью вы используете смартфон больше всего времени?

Укажите, пожалуйста, пункт, на который вы тратите больше всего времени, и еще один пункт, на который вы тратите меньше или приблизительно столько же времени.

* Внимание! Если вы когда-либо не пользуетесь смартфоном, пропустите этот вопрос и перейдите к вопросу 11.

- ☐ Знакомство с членами семьи
- ☐ Сообщения, общение в KakaoTalk с членами семьи
- ☐ Электронные письма
- ☐ Сообщения, общение в KakaoTalk с друзьями
- ☐ Социальные сети (Instagram, Twitter X, TikTok и т.д.)
- ☐ Игры
- ☐ Фото/видео съемка
- ☐ Просмотр ТВ-программ, видео, фильмов и т.д.
- ☐ Прослушивание музыки
- ☐ Учеба (прослушивание лекций онлайн и т.д.)
- ☐ Поиск информации, поиск в интернете
- ☐ Просмотр документов (веб-сайт, веб-уведомление, электронная книга и т.д.)

1 место (наибольшее время использования): ()	2 место (второе по времени использования): ()
---	--

III. (Если вы ответили ① или ② в 7 вопросах) Эти вопросы касаются использования смартфона. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

• Внимание: Если вы вообще не пользуетесь смартфоном, пропустите этот вопрос и перейдите к вопросу 11.

Вопросы	Согласен нет	Нет	Да	Мало ли да
1) Мне нужен в школе/там, где курсы/развивался из-за чрезмерного использования смартфона.	①	②	③	④
2) Мне нравится пользоваться смартфоном больше, чем проводить время с семьей или друзьями.	①	②	③	④
3) Мне будет скучно, если не будет возможности пользоваться смартфоном.	①	②	③	④
4) Я пытаюсь/пытаюсь скрыть время, проведенное за смартфоном, от родителей.	①	②	③	④
5) Из-за использования смартфона мне сложно выполнять запланированные дела (учеба, домашние задания, посещение курсов и т.д.)	①	②	③	④
6) Я чувствую, что теряю себя и/или не могу пользоваться смартфоном.	①	②	③	④
7) Я начинаю беспокоиться и тревожиться, если не могу пользоваться смартфоном.	①	②	③	④
8) Я могу регулировать количество времени, которое провожу за смартфоном.	①	②	③	④
9) Были случаи, когда меня ругали за частое использование смартфона.	①	②	③	④
10) Я не чувствую времени без смартфона.	①	②	③	④
11) Я думаю, что очень просто пользоваться смартфоном, но проводил это время.	①	②	③	④
12) Я понимаю, как родственники или друзья жалуются, что я пользуюсь смартфоном слишком часто или слишком долго.	①	②	③	④
13) Использование смартфона сейчас не мешает моей учебе.	①	②	③	④
14) Я понимаю, когда не могу пользоваться смартфоном.	①	②	③	④
15) Проводить много времени за смартфоном стало привычкой.	①	②	③	④

Восприятие и отношения к себе и жизни

11. Эти вопросы касаются моего отношения к себе. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Согласен полн. но	Нет	Согласен	Да	Мало ли да
11) Я чувствую себя ценным человеком, как и любой другой.	①	②	③	④	⑤
12) Я чувствую себя хорошим человеком.	①	②	③	④	⑤
13) Я чувствую, что талантлив(а) по сравнению с большинством сверстников.	①	②	③	④	⑤
14) Я чувствую, что могу достичь всё, на что хочу.	①	②	③	④	⑤
15) Я чувствую, что мне нечем похвастаться.	①	②	③	④	⑤
16) Я негативно отношусь к себе.	①	②	③	④	⑤
17) В целом я доволен(льна) собой.	①	②	③	④	⑤
18) Я хотела бы узнать себя немного больше.	①	②	③	④	⑤
19) Иногда я чувствую себя безразличной(ым).	①	②	③	④	⑤
20) Иногда я чувствую себя хорошим человеком.	①	②	③	④	⑤

12. Эти вопросы касаются того, как вы относитесь к своей внешности и телу. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Согласен нет	В среднем нет	В среднем да	Мало ли да
11) Я доволен(льна) своим телом.	①	②	③	④
12) Я доволен(льна) своим весом.	①	②	③	④
13) Мне нравится то, что я вижу в зеркале.	①	②	③	④
14) Есть много вещей в моей внешности, которые я бы изменил(а), если бы мог(ла).	①	②	③	④
15) Я доволен(льна) своим ростом.	①	②	③	④

13. Эти вопросы касаются моего образа в социальных сетях. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Согласен полн. но	Просто так нет	Нет	Средне	Да	Просто так да	Всего ли да
11) Когда меня фотографируют, я беспокоюсь о том, как я буду выглядеть, когда фотографии появятся в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12) Когда люди публикуют мои фотографии в социальных сетях, я беспокоюсь о том, как буду выглядеть определенное время моего тела.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13) Даже когда я онлайн(а), я представляю, как я выгляжу в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Вопросы	Совсем да/ни когда	Приме- рительно да/нет	Нет	Совсем да/нет	Да	Приме- рительно да/нет	Нет да/нет
(6) Я много времени трачу на размещение в том, кем я буду выступать в глазах людей, когда они увидят мою фотографию в социальных сетях.	1	2	3	4	5	6	7
(7) Я пытаюсь представить, кем якиме отреагируют на мою внешность, когда увидят мою фотографию в социальных сетях.	1	2	3	4	5	6	7
(8) Применительно к внешней вид на фотографиях — самым важным в моей деятельности в социальных сетях.	1	2	3	4	5	6	7
(9) Меня больше интересуют не интересные ассоциативности на разных собраниях, а как выглядеть применительно на фотографиях, которые наши могут выложить в социальные сети.	1	2	3	4	5	6	7
(10) Если я не могу применить на фотографиях в социальных сетях, я выхожу себе не нравится.	1	2	3	4	5	6	7
(11) Я часто в своем просмотрю свои фотографии в социальных сетях.	1	2	3	4	5	6	7
(12) Я многократно свои фотографии в социальных сетях, чтобы детально рассмотреть отдельные части моего тела.	1	2	3	4	5	6	7
(13) Если кто-то фотографирует меня для публикации в социальных сетях, я специально прошу показать мне фотографии, чтобы убедиться, что я хорошо выгляжу.	1	2	3	4	5	6	7
(14) Я редактирую изображения или использую факторы, чтобы сделать свои фотографии в социальных сетях более привлекательными.	1	2	3	4	5	6	7
(15) Когда меня фотографируют для публикации в социальных сетях, я специально пишу, в которых и насколько широко применительно.	1	2	3	4	5	6	7

14. Эти вопросы касаются вашего отношения к жизни. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «V»).

Вопросы	Полностью нет	В основном нет	В основном да	Полностью да
(1) В целом, моя жизнь близка к идеалу.	1	2	3	4
(2) Сбалансированность моей жизни «очень» хорошая.	1	2	3	4
(3) Я доволен(на) своей жизнью.	1	2	3	4
(4) На данный момент я уже достиг(ла) всего важного, чего хотел(а).	1	2	3	4
(5) Если бы я мог(ла) прожить жизнь заново, я бы точно не стал(а) ее изменять.	1	2	3	4

Источник: составлено.

6. 집중형 프로그램 설문지-러시아어(사후조사)

Опрос после программы MYB

Участникам:

Этот опрос проводится анонимно, чтобы помочь мысли и отношения детей и подростков, которые участвуют в программе MYB.

Все пункты будут обработаны статистически и использованы исключительно в исследовательских целях. В соответствии со статьей 33 закона «О статистике» конфиденциальность будет сохранена и не будет раскрыта родителям, школе или другим организациям. Поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы честно и непредвзято.

Благодарим вас за то, что нашли время принять участие в этом опросе.

Август 2023 года

С уважением, команда программы MYB

Генеральный менеджер: О. Хадисов, профессор кафедры социального обслуживания Университета Чкалова

Контакты: myb@myb-club.ru or [+738322222222](tel:+738322222222)

Общие характеристики (отметьте О или У в пустых, которые к вам относятся)

1. Ваш пол

☐ мужской ()

☐ женской ()

2. Напишите название вашей организации.

(Примеры: Центр +++, школа +++ и т.д.) ()

3. Напишите ваше имя.

()

4. Напишите год вашего рождения. (Примеры: 2013 год) ()

год

5. Выберите название программы, в которой вы участвовали.

☐ Программа дистанции ()

☐ Программа моды ()

☐ Программа танца ()

☐ Программа рисования ()

☐ Программа фотографии ()

Восприятие и отношение к себе и жизни

6. Эти вопросы касаются вашего отношения к себе. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Совсем никогда нет	Нет	Средне	Да	Абсолютно да
(1) Я чувствую себя ценным человеком, как и любой другой.	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Я чувствую себя взрослым человеком.	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Я чувствую, что потенциал/интуиция и большинство вещей.	☐	☐	☐	☐	☐
(4) Я чувствую, что могу помочь другим людям.	☐	☐	☐	☐	☐
(5) Я чувствую, что мне нечем поделиться.	☐	☐	☐	☐	☐
(6) Я постоянно опасаюсь в себе.	☐	☐	☐	☐	☐
(7) Я часто и долго думаю о себе.	☐	☐	☐	☐	☐
(8) Я хотела бы увидеть себя немного больше.	☐	☐	☐	☐	☐
(9) Иногда я чувствую себя бесконечной.	☐	☐	☐	☐	☐
(10) Иногда я чувствую себя полным человеком.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Эти вопросы касаются того, как вы относитесь к своей внешности и телу. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Совсем никогда нет	В принципе нет	В принципе да	Абсолютно да
(1) Я доволен(льна) своей внешностью.	☐	☐	☐	☐
(2) Я доволен(льна) своим телом.	☐	☐	☐	☐
(3) Мне нравится то, что я вижу в зеркале.	☐	☐	☐	☐
(4) Есть много вещей в моей внешности, которые я бы изменил(а), если бы мог(ла).	☐	☐	☐	☐
(5) Я доволен(льна) своим ростом.	☐	☐	☐	☐

8. Эти вопросы касаются вашего образа в социальных сетях. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «О» или «У»).

Вопросы	Совсем никогда нет	В принципе никогда нет	Нет	Средне	Да	В принципе да	Всегда да
(1) Когда меня фотографируют, я беспокоюсь о том, как я буду выглядеть, когда фотографии появятся в социальных сетях.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Когда люди видят мои фотографии в социальных сетях, я беспокоюсь о том, как будут выглядеть непривлекательные части моего тела.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Даже когда я онлайн, я представляю, как я выгляжу в социальных сетях.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Вопросы	Совсем нет	Приме- тельно	Нет	Сред- не	Да	Приме- тельно	Всо- гда да
(4) Я много времени трачу на размышления о том, как я буду выглядеть в глазах людей, когда они увидят мои фотографии в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5) Я пытаюсь представить, как люди отреагируют на мою внешность, когда увидят мои фотографии в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(6) Привлекательный внешний вид на фотографиях – самое важное в моей активности в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7) Меня больше интересует не интересное взаимодействие на разных собраниях, а как выглядеть привлекательно на фотографиях, которые люди могут увидеть в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(8) Если я не выложу привлекательно на фотографиях в социальных сетях, а именно себе не понравится.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(9) Я часто и снова просматриваю свои фотографии в социальных сетях.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(10) Я увеличиваю свои фотографии в социальных сетях, чтобы детально рассмотреть отдельные части моего тела.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(11) Если кто-то фотографирует меня для публикации в социальных сетях, я сразу прошу показать мне фотографии, чтобы убедиться, что я хорошо выгляжу.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12) Я редактирую изображения или использую фильтры, чтобы сделать свои фотографии в социальных сетях более привлекательными.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13) Когда меня фотографируют для публикации в социальных сетях, я принимаю позу, в которой я выгляжу наиболее привлекательно.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

9. Эти вопросы касаются моего отношения к жизни. В каждом вопросе выберите подходящий вам вариант ответа (отметьте «0» или «V»).

Вопросы	Совсем нет	В меру нет	В меру да	Абсолютно да
(1) В целом, моя жизнь богата и интересна.	①	②	③	④
(2) Обстоятельства моей жизни очень хороши.	①	②	③	④
(3) Я доволен(льна) своей жизнью.	①	②	③	④
(4) На данный момент я уже достиг(ла) всего важного, чего хотел(а).	①	②	③	④
(5) Если бы я мог(ла) прожить жизнь заново, я бы хотел(а) ничего не менять(а).	①	②	③	④

Опыт участия в уроках удовлетворенности программой MYB

10. Этот опросник оценивает ваше восприятие и отношение к контенту до и после участия в программе MYB. В каждом вопросе оцените себя до и после участия в программе и выберите подходящий ответ (можно поставить отметку «0» или «V»).

Вопросы	До начала участия	Самым мало нет	Нет	Средне	Да	Абсолют- но да
(1) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что существуют различные точки зрения и ценности относительно "красоты".	До	①	②	③	④	⑤
(2) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что у каждого человека есть свои сильные стороны и красоты.	До	①	②	③	④	⑤
(3) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что можно увидеть уникальность каждого человека.	До	①	②	③	④	⑤
(4) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что важно приложить усилия, чтобы найти "уникальность", которой обладает каждый человек.	До	①	②	③	④	⑤
(5) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что красота означает не только другие аспекты, а не только внешность.	До	①	②	③	④	⑤
(6) Я знаю(а) (или узнаю(а)), что мне следует критически относиться к контенту в интернете и социальных сетях.	До	①	②	③	④	⑤
(7) Я знаю(а) (или узнаю(а)) о том, что мне нравится и что у меня хорошо получается.	До	①	②	③	④	⑤
(8) Я знаю и люблю свои качества (как люблю) свою "уникальность".	До	①	②	③	④	⑤

11. Удовлетворены ли вы своим участием в программе MYB? Выберите соответствующий вариант (можно поставить отметку «0» или «5»).

Наименование	Абсолютно не удовлетворен	В большой степени не удовлетворен	Средне	В большой степени удовлетворен	Абсолютно удовлетворен
(1) Тема и содержание программы	1	2	3	4	5
(2) Педагог (программа)	1	2	3	4	5
(3) Формат проведения программы и активности	1	2	3	4	5
(4) Количество занятий и продолжительность программы	1	2	3	4	5
(5) Общий удовлетворенность программой	1	2	3	4	5

12. Если бы программа MYB проводилась по другой теме, хотели бы вы снова принять участие? Пожалуйста, оцените свое желание участвовать снова по шкале от 0 до 10 (можно поставить отметку «0» или «5»)

0 (Я не хочу ни когда участвовать снова)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (Полное желание участвовать снова)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Хотели бы вы порекомендовать программу MYB друзьям? Пожалуйста, оцените свое желание порекомендовать программу друзьям по шкале от 0 до 10 (можно поставить отметку «0» или «5»)

0 (Я не хочу ни когда рекомендовать программу)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (Полное желание рекомендовать программу)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. Если вам есть что сказать о программе MYB, пожалуйста, напишите в свободном формате. (Что вам понравилось, что не понравилось, какие аспекты можно улучшить, ваши предложения или замечания и т.д.)

Большое спасибо.

7. 집중형 프로그램 설문지-몽골어(사전조사)

МТН металбер-кин өнөк урдүмүскан судалгана

Cadenas, Robinson / *PR* 113[illegible]

2015 оны 8-р сар
"МТН нэгдэл" судлаганы бие
Хүрээлэн гурвалж: Өмчийн их сургуулийн
Нийгэмийн хэлэлцээний үндэсний сурталбар О. Б. Жинэ
Почта: business@mtn.mn

Брендът е важен (Там, където е важен и брандът, О или V не е надвишен 1%)

1. Таныг хэдэн _____ () нь _____ () нь _____ ()
2. Таныг хэдэн хайгуулагчид хэр (а/оо) _____ () хэр _____ ()
3. Таныг хэр _____ ()
4. Таныг хэдэн нь (а/оо) _____ ()
5. Дараах зүйлсд таныг _____ () нь _____ ()
- ① Зэрэг зэрэг _____ ()
- ② Илүү байгааг _____ ()
- ③ Рак хийгдсэн _____ ()
- ④ Гэр _____ ()
- ⑤ Зэрэг _____ ()
6. Дараах зүйлсд таныг _____ () нь _____ ()
- ① _____ ()
- ② _____ ()
- ③ _____ ()
- ④ _____ ()
- Таны _____ () нь _____ ()

Training was given during 1993 and 1994.

(Табл. 1)

9. Үгээрнэ гэр үгс ашигласан үү?
- ☐ Үгээрнэ гэр үгс үгсгүй, ашигласан үү
☐ Үгээрнэ гэр үгс үгсгүй, ашигласан үү
☐ Үгээрнэ гэр үгс ашигласан үү

8. Харон за 7-р сүүлчээр ① болон ②-т зарцуулсан бол үлдсэн үрцэх нэмэгдэх эрх нь сонголтоор тусгаар зарцуулна уу.

[illegible]

Асудит	1-й квартал	2-й квартал	3-й квартал	4-й квартал	5-й квартал	6-й квартал	Итого за год
1) Увеличение запасов сырья и материалов	а	б	в	г	д	е	ж
2) Увеличение запасов сырья и материалов	а	б	в	г	д	е	ж

3. Р-у жүйесін $\mathbb{Q}[x]$ -тің жергізгі ідеалдарының қатарына жүйелі түрде қарастырып, мынадай нәтижелерді аламыз:

*Как Эрин узнала, что от замесовости был она истинно добрым животным? Было 11-е августа 1980 г.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ① <i>Epigastropoda</i> sp. | ② <i>Epigastropoda</i> sp. |
| ③ <i>Halobryon</i> sp. | ④ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑤ <i>Halobryon</i> sp. | ⑥ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑦ <i>Halobryon</i> sp. | ⑧ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑨ <i>Halobryon</i> sp. | ⑩ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑪ <i>Halobryon</i> sp. | ⑫ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑬ <i>Halobryon</i> sp. | ⑭ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑮ <i>Halobryon</i> sp. | ⑯ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑰ <i>Halobryon</i> sp. | ⑱ <i>Halobryon</i> sp. |
| ⑲ <i>Halobryon</i> sp. | ⑳ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉑ <i>Halobryon</i> sp. | ㉒ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉓ <i>Halobryon</i> sp. | ㉔ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉕ <i>Halobryon</i> sp. | ㉖ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉗ <i>Halobryon</i> sp. | ㉘ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉙ <i>Halobryon</i> sp. | ㉚ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉛ <i>Halobryon</i> sp. | ㉜ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉝ <i>Halobryon</i> sp. | ㉞ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㉟ <i>Halobryon</i> sp. | ㊱ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊲ <i>Halobryon</i> sp. | ㊳ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊴ <i>Halobryon</i> sp. | ㊵ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊶ <i>Halobryon</i> sp. | ㊷ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊸ <i>Halobryon</i> sp. | ㊹ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊺ <i>Halobryon</i> sp. | ㊻ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊼ <i>Halobryon</i> sp. | ㊽ <i>Halobryon</i> sp. |
| ㊾ <i>Halobryon</i> sp. | ㊿ <i>Halobryon</i> sp. |

1) Сделайте выписку из книги отзывов.	2) Сделайте выписку из книг отзывов.
---------------------------------------	--------------------------------------

10. Т-р асудатын (2,2-г каретонин бол) Уаалат утсын каретоний талаар асуулт. Орт хэмжээтэй асуултад гүйцэтгэл зөвхөн 77,10 мян V гэж гүйцэтгэл үз

11-2 activity can be:

Асуулга	ГЭТ 1998- 2000	Тайм 2000	Тайм 2001	Тогтосон хугацаа
1) Үүснэгт үүсэх шугарманы хөрөнгийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн дүн бүлгийн	①	②	③	④
2) 66 тэр бүл, нийт хөрөнгийн бэлтгэлийн үүснэгт үүсэх шугарманы дүн бүлгийн	①	②	③	④
3) Үүснэгт үүсэх шугарманы бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
4) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
5) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
6) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
7) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
8) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
9) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④
10) Үүснэгт үүсэх шугарманы үүснэгтүүдийн бэлтгэлийн үүснэгтүүдийн	①	②	③	④

(11) Үлкендер ұясы ашықтан байқалса немесе бөлігі түзілгендеріне Түркістан/Түлек аудандары не байқалса.	①	②	③	④
(12) Үлкендер ұясы байында ашықтан байқалса, ұясын ортаңды байқаса түркілер. Үлкендеріне ашықтан байқалса, ұясы ашықтан байқалса.	①	②	③	④
(13) Үлкендер ұясының ашықтан немесе ашықтан байқалса, ұясы ашықтан байқалса.	①	②	③	④
(14) Үлкендер ұясы ашықтан байқалса, ұясын ашықтан байқалса, ұясын ашықтан байқалса.	①	②	③	④
(15) Үлкендер ұясының не шегі ашықтан байқалса, ұясын ашықтан байқалса.	①	②	③	④

Өзгөчө түрдө болгон жандыктардын тукумдарын сактоону да жандыктар

11. Дараах асуулт нь өөрчлөхөд тууш өөр өйлөгтөд байдагх эрхэм асуулт бөгөөд өөрт хэмээхтэй асуултанд тэмдэглэгдэх хайвны Y_1, O нэвч V гэж тэмдэглэнэ Y_1).

Асуулт	1-р хэлтэс балл	2-р хэлтэс балл	3-р хэлтэс балл	4-р хэлтэс балл	Төгсгөл балл
(1) Өм бүрэлд хүй нэг Тэн цэцэгтэй гэж өөрчлөгөө болдог.	①	②	③	④	⑤
(2) Өөрчлөгөө хүй нэгдүгээтэй гэж болдог.	①	②	③	④	⑤
(3) Өм нэгдүгээт өндөг(оононуурлан) хүй гэж өөрчлөгөө болдог.	①	②	③	④	⑤
(4) Бүрэлд хүй нэг аавидлаа эмэгтэй гарснаа гэж болдог.	①	②	③	④	⑤
(5) Налаа бүрэлд тайзуулаар хүйн баяр байдалтай.	①	②	③	④	⑤
(6) Өөрчлөгөө тухай эхрэг бишгээтэй.	①	②	③	④	⑤
(7) Насна хүйн дээр өөрчлөгөө сэтгэн зансалуун байдаг.	①	②	③	④	⑤
(8) Өөрчлөгөө дунд мөстү хийдгөө Тогтох хэрэгтэй гэж болдог.	①	②	③	④	⑤
(9) Өөрчлөгөө ба хонд ч хэрэгтэй хүй юм нэг санагд даг.	①	②	③	④	⑤
(10) Өөрчлөгөө ба өөрчлөгөө сайн хүй баяр гэж болдог.	①	②	③	④	⑤

12. Дараах асуулт нь өөрчлөхөд гаднаа төрө байдлаа. Гаднаа Y хэмжээг эхлэн боддог тул асуулт юм. Өөрт хязгаралтай асуултанд тохирсонгоо хайна $Y(0)$ эсвэл V гэх тохирсонгоо $V()$

Асуулт	Ост үзэм Баян	Тата Баян	Тата	Үнэнээр тата
1) Үе өөрчлөхөе гаднад Үнэнээр сэтгэн занга лзэн байдаг.	①	②	③	④
2) Үе өөрчлөхөе бөөдө занд сэтгэн занхууу дуг байдаг.	①	②	③	④
3) Үе түлээд хэрэгдэл өөрчлөхөе гаднад Үнэнээр дургүй	①	②	③	④
4) Бөхлөг бот гаднад Үнэнээр өөрчлөхөе хүнд хэвд олон байдаг.	①	②	③	④
5) Үе өөрчлө бөөдө өөрчлө сэтгэн занхууу байдаг.	①	②	③	④

13. SNB дахь мөнөө гэдгээд Тэнгэний таларыг асуунт. Өөрт хамраартай асуултад тэмдэглэж байсан $YI(D)$ эсвэл V -гээ тэмдэглэж YI .

Асуулт	Сүрьеэ байх	Дөрөв Үгүй	Тийм Ойго	Эсгэлтэй	Тийм	Дөрөв	Хэргүй
(1) Хүнийг миний зургийг ашиг үед "Тогтвор зургуудыг" SMS-д байрлуулж бичиж өгөхөд бэлэн" гэж санал болгож.	1	2	3	4	5	6	7
(2) Бусад хүнийг SMS-д миний зургийг ашиг үед "миний бичиж өгөхөд бэлэн" гэж санал болгож.	1	2	3	4	5	6	7
(3) Би гэнэцаарч байхдаа ч сонголт дээр миний зургийг илгээж харж байхдаа гэж төсөөлж байдаг.	1	2	3	4	5	6	7
(4) Бусад хүнийг SMS-ийн зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(5) Хүнийг миний SMS-д зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(6) Зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(7) Бусад хүнийг SMS-д миний зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(8) SMS-д миний зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(9) SMS-д миний зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(10) SMS-д миний зургийг илгээж өгөхөд бэлэн" гэж өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(11) Хүн өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(12) Хүн өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7
(13) Хүн өдрийн ажлаа цагайг санаа зовж өгдөг.	1	2	3	4	5	6	7

14. Танималдлагад хандах хандлагыг мэдээ зорилготой асуулт бичгэд өөрт хамгааралтай асуултанд тэмдэглэгээ хайна ТТ (О) эсвэл V гэж тэмдэглэнэ (VY).

Асуулт	Огт тайм байх	Баримт n ТТ/ТТ	Баримт тайм	Үнэмлэх тайм
(1) Салхи өмчийг амьдралд өрсөлдөгчөө өмчийг алсхан мөрөөдөлд ойр байгаа.	①	②	③	④
(2) Машин амьдралын амьдрал байдал маш сайн байгаа.	①	②	③	④
(3) Би өдөр амьдралдаа сэтгэл амьсгалуун байдаг.	①	②	③	④
(4) Өдөр хүртэл би амьдралаас хүснэ чухал зүйлсээ бай болгохоор ирсэн.	①	②	③	④
(5) Салхи амьдралаараа даниж амьдар гэжээ би шийдэхээс өөр ч өөрчлөхгүйгээр даниж амьдарч байна.	①	②	③	④

Судалгаанд оролцсонд баярлалаа.

Единица учета (Табл. стандартной отчетности 0 или V (см. приложение 1))

- Өзгөчө түрлөй бөлүмө квадраттык теңемелердин санын да көрсөтсө:

- | Account: | Група
Тема | Тема
Тема | Тема
Тема | Тема | Тема
Тема |
|---|---------------|--------------|--------------|------|--------------|
| (1) За била ати ние Тим црковен глас веројатно
бидејќи | (1) | (1) | (1) | (1) | (1) |
| (2) Веројатно ати црковен глас бидејќи | (1) | (1) | (1) | (1) | (1) |
| (3) За мислам веројатно (веројатно) ати глас веројатно
бидејќи | (1) | (1) | (1) | (1) | (1) |
| (4) Била ати ние црковен глас веројатно глас бидејќи | (1) | (1) | (1) | (1) | (1) |

(5) Язык общения с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5
(6) Организация работы с клиентами	1	2	3	4	5
(7) Язык общения с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5
(8) Организация работы с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5
(9) Организация работы с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5
(10) Организация работы с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5
(11) Организация работы с клиентами на английском языке	1	2	3	4	5

- | Асуулт | Ор. тэмдэг
байх | Тайл
байх | Тийш | Уршил
тайл |
|---|--------------------|--------------|------|---------------|
| (1) Үе зөрчилтөм гэдгээд Үүсхэнд сэтгэл зовно
төрө байдаг. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| (2) Үе зөрчилтөм бичигн өмд сэтгэл зовнохуу
бур байдаг. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| (3) Үе тэмдэг зэрэгд зөрчилтөм гэдгээд
Үүсхэнд дэргд. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| (4) Говдг бот гэдгээд Үүсхэнд зөрчилтөм
зүгдг агай тэм байдаг. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| (5) Үе зөрчилтөм бичигн өмд сэтгэл зовнохуу
байдаг. | ○ | ○ | ○ | ○ |

- [illegible]

Thông tin cơ bản (Vui lòng đánh dấu O hoặc V vào mục phù hợp với bản thân)

- Thói quen sử dụng điện thoại thông minh (gọi tắt là "điện thoại") và mạng xã hội (Vui lòng đánh dấu O hoặc V vào mục phù hợp với bản thân).

- | Nội dung | Học kiến thức đúng | Không kiến thức đúng | Đúng | Sai |
|---|--------------------|----------------------|------|-----|
| (1) Việc sử dụng điện thoại quá nhiều khiến điện thoại bị quá tải hoặc bị hư hỏng của em bị giảm. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| (2) Em thấy dùng điện thoại rất thú vị và cũng giúp ích cho việc học tập. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| (3) Nếu không được dùng điện thoại, em cảm thấy rất khó chịu. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| (4) Em đã cố gắng tiết giảm dùng điện thoại nhưng không thành công. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| (5) Việc dùng điện thoại khiến em khó làm những việc khác mà em cần phải làm. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| (6) Nếu không được dùng điện thoại, em cảm thấy rất buồn và khó chịu. | (1) | (2) | (3) | (4) |

(11) Nếu ai đó chụp ảnh em có thể đăng lên mạng xã hội, em sẽ em xem ảnh trước để kiểm tra xem mình có trông đẹp không.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12) Em chỉnh sửa ảnh hoặc dùng bộ lọc để có những bức ảnh mạng xã hội hấp dẫn hơn.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13) Khi người khác chụp ảnh em để đăng lên mạng xã hội, em sẽ tạo dáng sao cho mình trông thật hấp dẫn nhất.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

8. Dưới đây là những nội dung nhằm đo lường thái độ của em đối với cuộc sống của chính mình. Vui lòng chọn mục phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn không đúng	Không đúng lắm	Khả đáng	Hết đúng
(1) Nhìn chung, cuộc sống của em khá gần với điều em mong muốn.	①	②	③	④
(2) Tình hình cuộc sống hiện tại của em rất tốt.	①	②	③	④
(3) Em hài lòng với cuộc sống của mình.	①	②	③	④
(4) Cho đến hiện tại, em đã đạt được những điều quan trọng mà mình muốn trong cuộc sống.	①	②	③	④
(5) Cho dù có thể sống lại cuộc đời này, em cũng hầu như không muốn thay đổi điều gì cả.	①	②	③	④

KHẢO SÁT MỨC ĐỘ HÀI LÒNG VÀ KINH NGHIỆM THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH MYB

10. Dưới đây là những nội dung nhằm đánh giá nhận thức và thái độ của em về cái đẹp trước và sau khi tham gia chương trình MYB.

Hãy so sánh bản thân trước và sau khi tham gia chương trình, chọn mục phù hợp với từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Phản loại	Hoàn toàn không đúng	Không đúng lắm	Hình thường	Đúng	Hết đúng
(1) Em biết rằng có nhiều quan điểm và giá trị khác nhau về "cái đẹp".	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(2) Em biết rằng ai cũng có những điểm mạnh và vẻ đẹp riêng của mình.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(3) Em biết rằng các cô trong "vẻ đẹp riêng" của mỗi người.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(4) Em biết rằng việc hỗ trợ lẫn nhau "chất riêng" của bản thân là rất quan trọng.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(5) Em biết rằng cái đẹp không chỉ có vẻ ngoài mà còn tạo gồm nhiều khía cạnh khác.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤

(6) Em biết rằng cần phải tiếp nhận nội dung trên Internet và mạng xã hội một cách có chọn lọc, suy nghĩ kỹ.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(7) Em biết mình thích gì và làm gì điều gì.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤
(8) Em nhận ra và thích "chất riêng" của chính mình.	Trước khi tham gia	①	②	③	④	⑤
	Sau khi tham gia	①	②	③	④	⑤

11. Em có hài lòng với trải nghiệm tham gia chương trình MYB không? Vui lòng chọn mục phù hợp với bản thân (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn không hài lòng	Hầu như không hài lòng	Hình thường	Hầu như hài lòng	Hết hài lòng
(1) Chủ đề và nội dung chương trình	①	②	③	④	⑤
(2) Công việc phụ trách chương trình	①	②	③	④	⑤
(3) Cách triển khai và hoạt động của chương trình	①	②	③	④	⑤
(4) Số buổi và thời lượng chương trình	①	②	③	④	⑤
(5) Mức độ hài lòng tổng thể về chương trình	①	②	③	④	⑤

12. Nếu chương trình MYB được tổ chức với một chủ đề khác, em có muốn tham gia lại không? Vui lòng cho biết mức độ em muốn tham gia lại, theo thang điểm từ 0 đến 10 (Đánh dấu O hoặc V).

0 (Hoàn toàn không tham gia)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (Chắc chắn tham gia)
①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

13. Em có muốn giới thiệu chương trình MYB cho bạn bè không? Vui lòng cho biết mức độ em muốn giới thiệu, theo thang điểm từ 0 đến 10 (Đánh dấu O hoặc V).

0 (Hoàn toàn không giới thiệu)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (Hết sẵn lòng giới thiệu)
①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

PHIẾU KHẢO SÁT

TRƯỚC KHI THAM GIA "CHƯƠNG TRÌNH MYB"

Thân chào các em!

Chúng tôi đang thực hiện một khảo sát ẩn danh nhằm tìm hiểu suy nghĩ và thái độ thường ngày của trẻ em và thanh thiếu niên tham gia chương trình "MYB".

Tất cả các câu trả lời sẽ được xử lý thống kê tổng hợp và chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu. Theo Điều 33 của Luật Thống kê, mọi thông tin cá nhân sẽ được bảo mật tuyệt đối và sẽ không được tiết lộ cho người giám hộ, nhà trường hay bất kỳ tổ chức nào.

Vì vậy, mong các em hãy trả lời tất cả các câu hỏi một cách trung thực và thoải mái.

Xin chân thành cảm ơn các em đã dành thời gian tham gia khảo sát!

Tháng 9 năm 2025

Nhóm nghiên cứu chương trình "MYB"

(Trưởng nhóm nghiên cứu: Giáo sư Dr. Hyeonung, Khoa Phúc lợi Xã hội, Đại học Chungshin)

Liên hệ: hrr@cs.chungshin.ac.kr

Thông tin cơ bản (Vui lòng đánh dấu O hoặc V vào mục phù hợp với bản thân)

1. Giới tính của em là gì? ☐ Nam () ☐ Nữ ()
2. Vui lòng ghi tên cơ quan hoặc trường mà em đang theo học. (Vị trí: Trung tâm (x) Trường O(x))
()
3. Vui lòng ghi họ tên của em. ()
4. Vui lòng ghi năm sinh của em (Ví dụ: Năm 2013) (Năm)
5. Vui lòng chọn môn chương trình mà em đã tham gia.
☐ Chương trình vẽ tranh ()
☐ Chương trình làm video ()
☐ Chương trình hát Rap ()
☐ Chương trình thủ công mỹ nghệ ()
☐ Chương trình nhiếp ảnh ()

Nhận thức và thái độ về bản thân và cuộc sống

6. Dưới đây là những nội dung nhằm đo lường thái độ của em đối với bản thân. Vui lòng chọn mục phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn không đúng	Không đúng	Bình thường	Đúng	Hoàn toàn đúng
(1) Em cảm thấy mình là người có giá trị như mọi người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Em nghĩ rằng mình có tính cách tốt.	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Em cảm thấy mình thường là người thất bại.	☐	☐	☐	☐	☐
(4) Em nghĩ mình có thể làm tốt mọi việc như người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
(5) Em cảm thấy mình hầu như không có gì để tự hào.	☐	☐	☐	☐	☐
(6) Em có thái độ tích cực đối với chính mình.	☐	☐	☐	☐	☐
(7) Nhìn chung, em hài lòng với bản thân mình.	☐	☐	☐	☐	☐
(8) Em mong mình có thể tôn trọng bản thân hơn một chút.	☐	☐	☐	☐	☐

(9) Đôi khi em cảm thấy mình thật vô dụng.	☐	☐	☐	☐	☐
(10) Thỉnh thoảng em nghĩ rằng mình là một người không tốt.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Dưới đây là những nội dung liên quan đến cách em nhìn nhận ngoại hình và cơ thể của mình. Vui lòng chọn mục phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn không đúng	Không đúng lắm	Khả năng	Hài lòng
(1) Tôi hài lòng với ngoại hình của mình.	☐	☐	☐	☐
(2) Em không hài lòng với cân nặng của mình.	☐	☐	☐	☐
(3) Em thích hình ảnh của mình khi nhìn vào gương.	☐	☐	☐	☐
(4) Nếu có thể, em muốn thay đổi nhiều điều về ngoại hình của mình.	☐	☐	☐	☐
(5) Em hài lòng với chiều cao của mình.	☐	☐	☐	☐

8. Dưới đây là những nội dung liên quan đến hình ảnh của em trên mạng xã hội. Vui lòng chọn mục phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn không đúng	Hầu như không đúng	Không đúng	Bình thường	Đúng	Hầu như đúng	Hoàn toàn đúng
(1) Khi người khác chụp ảnh em, em thường tự nghĩ mình sẽ trông như thế nào nếu những bức ảnh đó được đăng lên mạng xã hội.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Khi mọi người xem ảnh em trên mạng xã hội, em lo lắng không biết mặt sẽ có bộ phận cơ thể của mình trông như thế nào.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Ngay cả khi ở một mình, em vẫn hướng hướng về hình ảnh của mình trên mạng xã hội.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(4) Em dành khá nhiều thời gian trong ngày để lo lắng xem người khác sẽ nhìn nhận mình thế nào qua ảnh trên mạng xã hội.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(5) Em cố gắng khiến mọi người sẽ phản ứng thế nào về ngoại hình của em khi xem ảnh trên mạng xã hội.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(6) Nếu quan trọng nhất trong các hoạt động mạng xã hội của em là mình trông thật hấp dẫn trong ảnh.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(7) Em quan tâm đến việc trông thật đẹp trong những bức ảnh có thể được đăng lên mạng xã hội hơn là tập trung thời gian vui vẻ tại các buổi gặp gỡ.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(8) Nếu em không thấy mình hấp dẫn trong những bức ảnh đăng lên mạng xã hội, em sẽ cảm thấy ghét bản thân mình.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(9) Em thường xem lại những bức ảnh của mình đã được đăng lên mạng xã hội.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(10) Em phóng to ảnh trên mạng xã hội để xem kỹ các bộ phận cơ thể của mình trông như thế nào.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. 집중형 프로그램 설문지-베트남어(사후조사)

17) Nếu không có điện thoại, em cảm thấy là sống và làm việc.	①	②	③	④
18) Em có thể tự điều chỉnh thời gian sử dụng điện thoại.	①	②	③	④
19) Em đã từng bị nhắc nhở vì hay dùng điện thoại.	①	②	③	④
20) Không có điện thoại em cũng không thấy là sống.	①	②	③	④
21) Khi dùng điện thoại, em nghĩ "Mình nên dừng lại" nhưng vẫn tiếp tục dùng.	①	②	③	④
22) Em đã từng bị gọi điện hoặc nhắn tin bất ngờ mà không kịp chuẩn bị trước.	①	②	③	④
23) Việc sử dụng điện thoại không ảnh hưởng đến việc học tập của em.	①	②	③	④
24) Khi không thể sử dụng điện thoại, em rơi vào trạng thái hoảng loạn.	①	②	③	④
25) Việc dành nhiều thời gian để dùng điện thoại đã trở thành thói quen của em.	①	②	③	④

Nhận thức và thái độ về bản thân và cuộc sống

11. Dưới đây là những nội dung nhằm đo lường thái độ của em đối với bản thân. Vui lòng chọn mức phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn đúng	Không đúng lắm	Đúng	Không đúng	Hoàn toàn đúng
1) Em cảm thấy mình là người có giá trị như mọi người khác.	①	②	③	④	⑤
2) Em nghĩ rằng mình có tài năng tốt.	①	②	③	④	⑤
3) Em cảm thấy mình thường là người thất bại.	①	②	③	④	⑤
4) Em nghĩ mình có thể làm tốt mọi việc như người khác.	①	②	③	④	⑤
5) Em cảm thấy mình hầu như không có gì để tự hào.	①	②	③	④	⑤
6) Em có thái độ tích cực đối với chính mình.	①	②	③	④	⑤
7) Nhìn chung, em hài lòng với bản thân mình.	①	②	③	④	⑤
8) Em mong muốn có thể hòa nhập bản thân hơn nữa.	①	②	③	④	⑤
9) Khi ai đó chê cười hoặc chế nhạo em.	①	②	③	④	⑤
10) Nhìn chung em nghĩ rằng mình là một người không tốt.	①	②	③	④	⑤

12. Dưới đây là những nội dung liên quan đến cách em nhìn nhận người khác và cơ thể của mình. Vui lòng chọn mức phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn đúng	Không đúng lắm	Đúng	Không đúng	Hoàn toàn đúng
1) Em hài lòng với ngoại hình của mình.	①	②	③	④	⑤
2) Em không hài lòng với một số bộ phận của mình.	①	②	③	④	⑤
3) Em thích hình ảnh của mình khi nhìn vào gương.	①	②	③	④	⑤
4) Nếu có thể, em muốn thay đổi nhiều điều về ngoại hình của mình.	①	②	③	④	⑤
5) Em hài lòng với chiều cao của mình.	①	②	③	④	⑤

13. Dưới đây là những nội dung liên quan đến hình ảnh của em trên mạng xã hội. Vui lòng chọn mức phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn đúng	Không đúng lắm	Đúng	Không đúng	Đúng	Không đúng	Hoàn toàn đúng	Hoàn toàn đúng
1) Khi người khác chụp ảnh em, em thường tự nghĩ mình sẽ trông như thế nào trên những bức ảnh đó được đăng lên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
2) Khi một người xem ảnh em trên mạng xã hội, em lo lắng không biết một số bộ phận cơ thể của mình trông như thế nào.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
3) Ngay cả khi ở một mình, em vẫn tưởng tượng về hình ảnh của mình trên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
4) Em dành khá nhiều thời gian trong ngày để lo lắng xem người khác sẽ nhận nhận mình thế nào qua ảnh trên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
5) Em cố gắng quên mọi người sẽ phản ứng thế nào về ngoại hình của em khi xem ảnh trên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
6) Nếu quan trọng nhất trong các hoạt động mạng xã hội của em là hình ảnh thật hấp dẫn trong ảnh.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
7) Em quan tâm đến việc được đăng tải đẹp trong những bức ảnh có thể được đăng lên mạng xã hội hơn là tài năng thật của em về tài năng hoặc kỹ năng.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8) Nếu em không thấy mình hấp dẫn trong những bức ảnh đăng lên mạng xã hội, em sẽ cảm thấy ghét bản thân mình.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
9) Em thường muốn xem lại những bức ảnh của mình đã được đăng lên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
10) Em không lo lắng trên mạng xã hội về việc sẽ cảm thấy xấu hổ về hình ảnh của mình trên mạng xã hội.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
11) Nếu ai đó chụp ảnh em có thể đăng lên mạng xã hội, em sẽ tin vào ảnh trước để kiểm tra xem mình có trông đẹp không.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
12) Em chính xác ảnh hoặc đăng tải lên để có những bức ảnh mạng xã hội hấp dẫn hơn.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
13) Khi người khác chụp ảnh em để đăng lên mạng xã hội, em sẽ tự động tạo cho mình một hình ảnh đẹp nhất.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧

14. Dưới đây là những nội dung nhằm đo lường thái độ của em đối với cuộc sống của chính mình. Vui lòng chọn mức phù hợp với bản thân cho từng nội dung (Đánh dấu O hoặc V).

Nội dung	Hoàn toàn đúng	Không đúng lắm	Đúng	Không đúng	Hoàn toàn đúng
1) Nhìn chung, cuộc sống của em khá gần với điều em mong muốn.	①	②	③	④	⑤
2) Tình hình cuộc sống hiện tại của em rất tốt.	①	②	③	④	⑤
3) Em hài lòng với cuộc sống của mình.	①	②	③	④	⑤
4) Cho đến hiện tại, em đã đạt được những điều quan trọng mà mình mong muốn trong cuộc sống.	①	②	③	④	⑤
5) Cho dù có thể sống lại cuộc đời này, em cũng hầu như không muốn thay đổi điều gì cả.	①	②	③	④	⑤

CẢM ƠN EM ĐÃ THAM GIA VÀ HOÀN THÀNH BÀI KHẢO SÁT!

一般特征(请在符合您自身情况的项目上标记 O 或 V)

1. 您的性别是? ☐ 男() ☐ 女()
2. 请填写您所就读机构的名称。(例如: OO中心, OO学校等) ()
3. 请填写它的姓名。 ()
4. 请填写它的出生年份。(例如: 2013年) () 岁)
5. 请选择它所参与的项目名称。
☐ 绘画项目 ()
☐ 影像项目 ()
☐ 摄影项目 ()
☐ 工艺项目 ()
☐ 摄影项目 ()
6. 您是否曾参与过有关“我自己(以日记)”或“我们(集体日记)”的教育或活动?
☐ 从未有过 ()
☐ 听说过, 但没有亲身参与过 ()
☐ 参与过 ()
 — 参与的教育或活动名称为: _____

130

项目	期望得分	实际得分	符合	非常符合
(1) 因为过度使用智能手机, 学习(工作)成绩下降了。	①	②	③	④
(2) 比如和家人或朋友在一起, 使用智能手机更开心。	①	②	③	④
(3) 如果不用智能手机, 会感到寂寞。	①	②	③	④
(4) 尝试减少使用智能手机的时间, 但失败了。	①	②	③	④
(5) 因为使用智能手机, 难以完成计划中的事情(学习、带上课上补习班等)。	①	②	③	④
(6) 如果不用智能手机, 会有一种失去安全感的感受。	①	②	③	④
(7) 没有智能手机会坐立不安, 觉得焦虑。	①	②	③	④
(8) 很难自行控制使用智能手机的时间。	①	②	③	④
(9) 曾因为使用智能手机而烦恼或批评。	①	②	③	④
(10) 即使没有智能手机也不会感到不安。	①	②	③	④
(11) 使用智能手机时, 会想睡觉“睡着了”, 早上醒来很疲倦。	①	②	③	④
(12) 曾和家人或朋友抱怨“玩手机太频繁”或“挂太次”。	①	②	③	④
(13) 使用智能手机不会妨碍我现在的学习。	①	②	③	④
(14) 不用智能手机时会陷入恐慌状态。	①	②	③	④
(15) 花很多时间使用智能手机已经成为习惯。	①	②	③	④

对自己与生活的认知与态度

11. 以下是对自己持有各种态度的陈述。请在每个陈述中选择符合自身情况的选项(标记 O 或 V)。

项目	完全符合	几乎符合	一般	符合	非常符合
(1) 我认为自己是和别人一样有价值的人。	○	○	○	○	○
(2) 我认为自己拥有良好的品德。	○	○	○	○	○
(3) 我认为自己是世界上独一无二的。	○	○	○	○	○
(4) 我认为自己和别人一样把事情做好。	○	○	○	○	○
(5) 我认为自己几乎没有什么值得骄傲的地方。	○	○	○	○	○
(6) 我对自己的持有积极的态度。	○	○	○	○	○
(7) 我对自己的整体上感到满意。	○	○	○	○	○
(8) 我希望自己能变得更自信一些。	○	○	○	○	○
(9) 我感到生活很无聊。	○	○	○	○	○
(10) 我感到生活很无聊。	○	○	○	○	○

12. 以下是对自己如何看待自己外貌与身体的陈述。请在每个陈述中选择符合自身情况的选项(标记 O 或 V)。

项目	完全不符合	几乎不符合	一般	符合	非常符合
(1) 我对自己的外貌感到满意。	○	○	○	○	○
(2) 我对自己的体重感到不满意。	○	○	○	○	○
(3) 我希望自己能变得更苗条。	○	○	○	○	○
(4) 如果可以的话, 我希望多花些时间在健身房。	○	○	○	○	○
(5) 我对自己的身高感到满意。	○	○	○	○	○

13. 以下是对自己在社交媒体(SNS)中行为的陈述。请在每个陈述中选择符合自身情况的选项(标记 O 或 V)。

项目	完全不符合	几乎不符合	不太符合	一般	符合	几乎符合	非常符合
(1) 当别人发布照片时, 我会花些时间浏览并评论其照片。	○	○	○	○	○	○	○
(2) 我会花些时间查看我在SNS上的照片时, 注意到我身体的某个部位是什么样子的。	○	○	○	○	○	○	○
(3) 我想让其他人知道, 我在SNS上发布照片的样子。	○	○	○	○	○	○	○
(4) 我愿意花些时间在查看别人发布的SNS照片时添加评论。	○	○	○	○	○	○	○
(5) 我会努力让别人们看到我在SNS上的照片时, 会感到很有趣。	○	○	○	○	○	○	○
(6) 照片中的数量和质量是很有趣的, 是决定SNS照片最重要的事情。	○	○	○	○	○	○	○
(7) 与我在SNS上度过愉快时光, 我更愿意去其他地方可能看到更好看的照片中感到有趣。	○	○	○	○	○	○	○
(8) 我想在SNS上发布照片中的数量和质量不如有趣。我会评价自己。	○	○	○	○	○	○	○
(9) 我会花些时间查看自己在SNS上的照片。	○	○	○	○	○	○	○
(10) 我会花些时间查看我在SNS上的照片, 并知道身体某个部位的样子。	○	○	○	○	○	○	○

(11) 如果别人在SNS上发布照片时, 我会花些时间查看照片, 以确认自己拍摄的样子。	○	○	○	○	○	○	○
(12) 为了在SNS上的照片看起来更有魅力, 我会使用美颜相机或滤镜。	○	○	○	○	○	○	○
(13) 别人为了在SNS上得到更多照片时, 我会花些时间查看照片。	○	○	○	○	○	○	○

14. 以下是对自己生活中各种态度的陈述。请在每个陈述中选择符合自身情况的选项(标记 O 或 V)。

项目	完全不符合	几乎不符合	一般	符合	非常符合
(1) 总体来说, 我的生活很过自己想要的生活。	○	○	○	○	○
(2) 我的生活很忙碌。	○	○	○	○	○
(3) 我对自己的生活感到满意。	○	○	○	○	○
(4) 到目前为止, 我度过了人生中最重要的事情。	○	○	○	○	○
(5) 即使可以重新开始, 我几乎不会改变我的生活。	○	○	○	○	○

您辛苦了, 非常感谢。

MYB项目参与经验与满意度

10. 以下是用于了解您参与 MYB 项目前, 对“美(明)语项目”的认知与态度变化的题目。请根据您的参与前与参与后的自己, 对每个题目分别选择符合的选项 (标记 O 或 V)。

项目	类型	完全不符合	不太符合	一般	符合	非常符合
(1) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) “美(明)语项目”有许多优点和价值。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 每个人都有自己独特的优点与美(明)语项目。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(3) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 应该尊重每个人的“做自己”的权利。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(4) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 美(明)语项目“做自己”的权利项目很重要。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(5) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 美(明)语项目中心是外花, 更加是多种语言。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(6) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 应该鼓励各地教师与社区成员参与。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(7) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 美(明)语项目上, 应该禁止。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐
(8) 美(明)语项目 (或通过项目了解到) 美(明)语项目“做自己”的权利项目。	参与前	☐	☐	☐	☐	☐
	参与后	☐	☐	☐	☐	☐

11. 您参与 MYB 项目是否感到满意? 请选择符合您自身情况的选项 (标记 O 或 V)。

项目	完全 不满意	大部 分满意	一般	大部 分满意	非常 满意
(1) 项目参与内容	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 项目评价	☐	☐	☐	☐	☐
(3) 项目参与方式与过程	☐	☐	☐	☐	☐
(4) 项目参与与成果	☐	☐	☐	☐	☐
(5) 对项目的整体满意度	☐	☐	☐	☐	☐

12. 如果 MYB 项目以其他主题开展, 您愿意积极参与吗? 请在 0-10 分之间选择您愿意参与的程度 (标记 O 或 V)。

0 (一点都不参与)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (完全参与)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. 您愿意向 MYB 项目推荐给其他朋友吗? 请在 0-10 分之间选择您的推荐程度 (标记 O 或 V)。

0 (一点都不推荐)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (完全推荐)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. 如果您对 MYB 项目有任何建议的话, 请自由填写。

(写得好的地方, 感到遗憾的地方, 希望改进的地方, 建议事项等)

您辛苦了。非常感谢。

13. 사후조사 질문지

1. 나의 이름은?

1. 我的名字是？

1. Tên của em là gì?

1. Миний нэр (нэрээ бичнэ ҮҮ)?

1. Ваше имя (укажите свое имя)?

2. 오늘 활동을 통해 새롭게 발견한 점이나 느낌, 하고 싶은 이야기를 한 단어로 표현한다면, 어떤 단어로 표현하고 싶은가요? 최대 3개의 단어로 말해 주세요.

2. 如果用一个词来表达今天的活动、今天通过活动新发现的内容、感受或想说的话，会用什么词来表达呢？最多可以写三个词。

2. Đó có thể là một từ nói lên điều em phát hiện ra, cảm nhận được, hoặc muốn chia sẻ về hoạt động buổi hôm nay. Vui lòng sử dụng tối đa 3 từ.

2. Өнөөдрийн Үйл ажиллагаагаар авсан мэдрэмж болон хэлэхийг хҮссэн Үгээ нэг Үгээр илэрийлвэл юу гэж илэрхийлмээр байна? Дээд талдаа 3-Үгээр бичнэ ҮҮ.

2. Каким одним словом вы могли бы описать то, что открыли для себя, почувствовали или хотели сказать в ходе сегодняшнего занятия?
Можно написать до трёх слов.

3. 앞의 질문에서 작성한 1~3개 단어에 대해, 그렇게 표현한 이유를 적어주세요.

3. 请写下你用前面提到的1~3个词来表达今天的活动的理由。

3. Hãy giải thích lý do vì sao em chọn từ đó. Em hãy viết lý do lựa chọn 1-3 từ ở câu trên.

3. 2дахь асуултанд хариулсан Үгнийхээ талаар яагаад энэ Үгээр илэрхийлэх болсоноо бичнэ ҮҮ.

3. Напишите причину, по которой вы выразили свои ощущения с помощью 1-3 слов в предыдущем вопросе.

14. 집중형 프로그램 인터뷰(청소년)

인사 및 소개	- 안녕하세요. 만나서 반갑습니다. - 오늘 함께 이야기를 나누게 된 000입니다. - 이번 인터뷰는 여러분이 Meet Your Beauty 프로그램을 통해 경험한 변화와 느낀 점을 공유하기 위해 준비되었습니다. - 정답은 없으니 질문에 듣고 편안하게, 자신의 솔직한 생각과 경험을 들려주세요.
	# 시작과 기대 - 프로그램이 마무리되었는데, 처음 시작했을 때를 한번 떠올려 볼까요? 프로그램이 시작되기 전에 ‘나다운 아름다움’이라는 주제를 들었을 때 어떤 생각이 들었나요? - 프로그램 참여 전 기대하거나 바랐던 점이 있었나요? # 참여 경험 - 활동을 회상해볼까요? 활동 중에서 가장 기억에 남는 순간이나 장면은 무엇이었나요? - 활동을 통해 ‘나’에 대해 새롭게 알게 된 점이 있다면 무엇인가요? - 창작 과정(사진/영상/공예/랩/드로잉) 속에서 특별히 인상적이었거나 어려웠던 경험은 무엇인가요? - 어떤 점이 고민되었나요? 어떻게 해결했나요? - 반대로 재미있거나 스스로 뿌듯했던 순간은 언제였나요? # 작품 이야기 - 자신의 작품에 담고 싶었던 메시지 또는 감정은 무엇이었나요? - 작품 속에 ‘나다운 아름다움’이 잘 나타났다고 느끼나요? 어떤 점에서 그렇게 생각하나요? - 더 표현하고 싶었지만 다 하지 못한 ‘나다움’이 있다면 무엇인가요? - 친구들의 작품을 보며 어떤 생각이 들었나요?(다양성, 아름다움,

표현 방식 등)

	# 변화 - 프로그램 이전과 비교해, 나 자신을 바라보는 태도나 시선이 달라진 점이 있다면 무엇인가요? - 친구들을 바라보는 이해나 마음가짐에는 어떤 변화가 생겼나요? (비교보다는 존중, 다름을 긍정적으로 보는 시선 등) - 이 프로그램이 여러분의 ‘아름다움’에 대한 생각을 어떻게 바꾸었나요? - 앞으로 나다운 아름다움을 어떻게 표현하거나 지켜나가고 싶나요? # 평가 - 친구에게 이 프로그램을 소개한다면, 뭐라고 설명해주고 싶나요? - 프로그램에서 좋았던 점과 개선되면 좋겠다고 생각한 점은 무엇인가요? - 마지막으로 더 하고 싶은 이야기나 전하고 싶은 메시지가 있다면 자유롭게 이야기 해주세요.
마무리 및 인사	- 여러분의 이야기를 진솔하게 나눠주셔서 정말 감사합니다. 저도 여러분의 이야기를 들을 수 있어서 정말 뜻깊었습니다. 함께 나눈 이야기처럼 앞으로도 지속될 수 있기를 응원하겠습니다. 감사합니다.

15. 집중형 프로그램 인터뷰(교육자)

인사 및 소개	- 안녕하세요. Meet Your Beauty 프로그램을 진행해주셔서 감사합니다. - 이번 인터뷰에서는 교육자로서 경험하신 내용이나 관찰하신 청소년들의 변화, 그리고 프로그램 운영 과정에서의 느낀 점을 함께 공유하고자 합니다. - 경험을 바탕으로 편안하게 말씀해주시면 됩니다.
	# 계기와 기대 - Meet Your Beauty 프로그램을 진행하게 된 계기와 기대는 무엇이었나요? - 프로그램을 시작하면서 참여 청소년들에게 가장 남았으면 하는 경험이나 메시지는 무엇이었나요?
질문	# 프로그램 운영 경험 - 수업을 진행하면서 기억에 남는 순간이나 장면은 무엇인가요? - 참여 청소년들이 ‘나다움’과 ‘아름다움’을 탐색하고 표현하는 과정에서 어떤 변화가 관찰되었나요?(태도/자아인식/표현 방식/관계 변화 등) - 활동 과정에서 청소년들이 어려움을 겪었던 부분은 무엇이었고, 이를 어떻게 지원하셨나요? - 창작 매체(사진/영상/공예/랩/드로잉)를 통한 표현이 청소년들에게 어떤 의미로 작용했다고 느끼셨나요? # 관찰된 변화 - 프로그램 목표(건강한 미의식·자기표현·자존감·다양성 존중 등)에 비추어 보았을 때, 청소년들이 보인 변화 혹은 효과에 대한 구체적인 사례가 있다면 말씀해주세요. - 이주배경 청소년이라는 특성과 관련해서 특별히 느낀 점이 있다면 무엇인가요?(문화적 배경/언어/정체성/관계 형성 등)

	# 프로그램 지원 - 기관 및 운영팀과의 협업 과정에서 긍정적으로 느끼셨던 부분은 무엇인가요? - 프로그램 운영 중 지원이 더 필요하다고 느낀 부분이 있다면 무엇인가요?
	# 개선 및 제언 - 프로그램 내용, 방식, 시간, 자원 측면에서 개선되면 좋을 점이 있다면 말씀해주세요. - 앞으로 이 프로그램이 더 좋은 경험이 되기 위해 제안하고 싶으신 것이 있다면 말씀해주세요. - 마지막으로 공유하고 싶은 생각이 있으시다면 자유롭게 말씀해주세요.
마무리 및 인사	- 오늘 귀중한 경험과 의견을 나눠주셔서 진심으로 감사드립니다. - 공유해주신 내용은 향후 프로그램에 큰 도움이 될 것입니다. 감사합니다.

2025 밋유어뷰티(Meet Your Beauty) 프로그램 효과성 평가 연구

발행일: 2025년 12월 19일

연구진: 총신대학교 오혜정(책임)

총신대학교 김태영(공동)

총신대학교 김윌하(연구보조)

총신대학교 오윤미(연구보조)

발 행: 다음세대재단

주 소: 서울특별시 중구 소공로 96, 303호

전 화: 02-2138-6855

인 쇄: 경성문화사

02-786-2999 / 서울시 영등포구 국회대로 66길 11

밋 유어 뷰티(MEET YOUR BEAUTY) 캠페인 사업은 아모레퍼시픽의 사회공헌 캠페인으로, 사랑의열매 사회복지공동모금회의 지원을 받아 다음세대재단이 운영하고 있습니다.