



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

청소년 자원봉사 학습 프로그램이
행복감에 미치는 영향

제주대학교 교육대학원

교육행정전공

양정숙

2012년 8월

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 미치는 영향

지도교수 박정환

양정숙

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 8월

양정숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2012년 8월

【국문초록】

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 미치는 영향

양 정 숙

제주대학교 교육대학원 교육행정전공

지도교수 박 정 환

본 논문¹⁾은 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 긍정적으로 미치는 영향을 밝히고자 하였다. 행복이란 인간이라면 당연히 누려야 할 인권이다. 2005년 서울시에서 실시한 소아청소년 유병률 조사결과를 보면 18세 이하 아동·청소년 중 약 25%가 크고 작은 정신건강 문제가 있는 것으로 드러났다. 청소년들의 행복감에 대한 선행 연구들이 많이 이루어지고 있으나 2012년 현재 학교의 현장은 학교폭력과 청소년 자살이 증가되어 지고 있다.

본 연구는 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 가설을 증명하여 청소년들이 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 할 기회를 넓힐 수 있도록 양질의 청소년 자원봉사 학습 프로그램 개발 및 보급하여 행복한 학교 분위기를 조성할 수 있는 자료로 제공하고자 하였다.

본 연구에서는 제주특별자치도 서귀포시관내 고등학교 남·여 고등학생 각각 10명씩 20명을 실험집단으로 모집하여 옥스퍼드 행복 검사지를 이용한 행복감을 사전-사후 측정하고 실험도구로서는 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 활용하였다. 결과 분석은 SPSS 12.0을 활용하였으며 평균값과 표준편차를 구하고 사전-사후 실험집단의 차이를 대응표본 t검증을 이용하여 검증하였다.

연구 결과를 분석하여 다음과 같은 결론이 도출되었다.

첫째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 내향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이라는 가설 검증 결과 $p < .001$ 수준으로 수용되었다. 이는 청소년 자원봉사 학습 참여가 청소년의 내향적 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 증명하였다.

둘째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 관계적 행복감이 유의미하게 높아질 것이라는 가설 검증 결과 $p < .001$ 수준으로 수용되었다. 이는 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여가 청소년의 관계적 행복감 향상에 긍정적인

1) 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

영향을 미친다는 것을 증명하였다.

셋째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 외향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이라는 가설 검증 결과 $p < .001$ 수준으로 수용되었다. 이는 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여가 청소년의 외향적 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 증명하였다.

넷째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 자기조절 행복감이 유의미하게 높아질 것이라는 가설 검증 결과 $p < .001$ 수준으로 수용되었다. 이는 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여가 청소년의 자기조절 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 증명하였다. 즉, 본 연구는 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 긍정적인 영향을 직접적으로 미친다는 것을 증명하게 되었다.

따라서 본 연구는 다음과 같은 의의를 갖는다.

첫째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 증진에 매우 유용한 프로그램임이 입증되어 향후 청소년의 행복감 증진 프로그램 개발에 의미 있는 선행 자료가 될 것으로 기대된다는 점이다. 둘째, 본 프로그램은 청소년의 개개인은 물론 행복한 학교 분위기 조성을 위한 효과적인 학습 프로그램으로 활용될 수 있다는 것이다. 셋째, 청소년들의 행복감 증진에 대한 관심을 갖고 시도한 현장연구라는 점이다.

우리나라 청소년들의 자살률이 높아지고 정신건강이 낮아지면서 학교에서의 학교폭력이 증가하고 있는 현실에서 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 청소년들의 긍정적인 경험의 기회를 확대 제공하여 행복감을 증가시키고 청소년들이 즐거운 자원봉사활동을 하면서 긍정적인 심리가 발달 되어 행복한 청소년이 증가 할 것이다. 그런 행복한 청소년들이 많아지면 학교 문화를 변화시켜 학교 전체의 분위기를 긍정적이고 행복한 학교로 만들 수 있는 바탕이 될 것이며 또한 자원봉사 활동을 정착해 나갈 수 있을 것이다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 연구 가설	3
3. 연구의 제한점	4
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 행복감	7
2. 청소년 자원봉사 학습	13
3. 청소년 자원봉사 학습 프로그램과 행복감	17
4. 선행연구의 고찰	19
III. 연구방법	22
1. 연구 대상	22
2. 연구 설계	22
3. 연구 도구	23
4. 연구 절차	25
5. 자료 처리 및 분석	25
IV. 연구 결과 및 해석	26
1. 내향적 행복감	26
2. 관계적 행복감	33
3. 외향적 행복감	39
4. 자기조절 행복감	45
5. 전체 행복감	50

V. 결론 및 제언	52
1. 요약	52
2. 결론	54
3. 제언	56
 참고문헌	 58
 ABSTRACT	 62
 부 록	 64
1. 회기별 프로그램	65
2. 회기별 소감문 및 연구자 관찰 내용	75
3. 내가 행복한 이유 10가지	79
4. 옥스퍼드 행복척도(개정판)	81

표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구대상	22
<표Ⅲ-2> 행복감 하위요인별 문항 구성	23
<표Ⅲ-3> 청소년자원봉사 학습 프로그램 내용	24
<표Ⅳ-1> 내향적 행복감 사전-사후 비교 분석표	27
<표Ⅳ-2> 내향적 행복감 문항별 평균값 비교분석표	28
<표Ⅳ-3> 회기별 소감문 내용을 활용한 내향적 행복감 분석표	29
<표Ⅳ-4> 청소년의 내향적 행복감 내용 분석표	32
<표Ⅳ-5> 관계적 행복감 사전-사후 비교분석표	33
<표Ⅳ-6> 관계적 행복감 문항별 평균값 비교분석표	34
<표Ⅳ-7> 회기별 소감문 내용을 활용한 관계적 행복감 분석표	35
<표Ⅳ-8> 청소년의 관계적 행복감 내용 분석표	38
<표Ⅳ-9> 외향적 행복감 사전-사후 비교 분석표	39
<표Ⅳ-10> 외향적 행복감 문항별 평균값 비교분석표	40
<표Ⅳ-11> 회기별 소감문 내용을 활용한 외향적 행복감 분석표	41
<표Ⅳ-12> 청소년의 외향적 행복감 내용 분석표	44
<표Ⅳ-13> 자기조절 행복감 사전-사후 비교 분석표	45
<표Ⅳ-14> 자기조절 행복감 문항별 평균값 비교분석표	46
<표Ⅳ-15> 회기별 소감문 내용을 활용한 자기조절 행복감 분석표	47
<표Ⅳ-16> 청소년의 자기조절 행복감 내용 분석표	49
<표Ⅳ-17> 전체 행복감 사전-사후 비교 분석표	50

그림 목 차

[그림Ⅲ-1] 사전-사후 검사 설계	22
[그림Ⅳ-1] 내향적 행복감 사전-사후 비교	27
[그림Ⅳ-2] 관계적 행복감 사전-사후 비교	34
[그림Ⅳ-3] 외향적 행복감 사전-사후 비교	40
[그림Ⅳ-4] 자기조절 행복감 사전-사후 비교	46
[그림Ⅳ-5] 전체 행복감 사전-사후 비교	51

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년 자원봉사 학습은 성인 자원봉사활동과는 달리 청소년 봉사자들의 인성 및 능력 함양에 일차적인 목적을 둔다는 점에서 그 특성을 찾을 수 있다(최윤진, 1995). 김성봉(2004)은 봉사학습을 “봉사와 학습을 연계함으로써 봉사 및 학습의 효과를 동시에 거두는데 그 목표를 두는 경험교육의 한 형태”로 정의하고 있다. 즉, 자원봉사 학습이란 봉사활동을 통해 학교에서 배운 지식을 활용할 수 있는 능력은 물론 인성 함양에 그 목표를 두고 다양한 체험과 훈련의 학습 형태를 말한다.

학생봉사활동은 1995년 「5·31교육개혁방안」에서 제도화 되면서 청소년들의 봉사활동의 효과성에 관한 연구가 많이 이루어졌다. 여러 선행연구에 의하면 ‘청소년 자원봉사활동’을 ‘청소년 자원봉사학습’ 차원에서 접근하여 청소년의 자아존중감(김미희, 2005), 사회적 책임성(김정옥, 2005), 여가만족(박세혁·이윤정·서희정·최진호, 2010), 진로의식(정해승, 2007), 사회성발달(이지운, 2003), 자아개념(이성희, 2002), 청소년 자원봉사 사전교육의 효과성(전혜영, 2007), 자아정체성과 이타성, 사회적 책임감(김은숙, 2003)등의 연구가 이루어졌고, 최근 도종수(2011)는 ‘청소년 자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향’에 대한 연구가 이루어지기도 하였다. 즉 ‘청소년 자원봉사 학습’이 청소년들에게 미치는 학습 효과는 능력 개발은 물론 인성함양과 함께 더 나아가 청소년 행복감 변화에 까지 그 영향이 미친다고 할 수 있다.

행복은 인간에게 있어 항상 추구하고자 하는 기본적인 욕구다. 국립 국어원 표준 국어대사전에는 ‘행복’을 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함.’이라고 표기되어 있다. 고대 그리스 철학자인 소크라테스(Socrates: 469~399B.C)는 진정한 행복이 자기성찰을 통해서 성취될 수 있다고 믿었다. 자기성찰을 통해서

지혜가 계발되고 인간 영혼의 진정한 본질이 드러날 수 있다는 것이다(권석문, 2011). 그의 제자 플라톤(Plato: 427~347 B.C), 아리스토텔레스(Aristotle: 384~322 B.C)와 같은 고대 철학에서 시작하여 현대에 이르기까지 인간의 행복에 대한 연구는 끊임없이 이어져 가고 있다. 이렇듯 인간이 행복에 대한 관심이 많다는 것은 인간 삶의 궁극적인 목표가 '행복'이기 때문이다.

인간의 '행복'은 선택적으로 주어지는 것이 아니라 인간으로서 누구나 누려야 하는 인권이다. 이는 청소년이라 하여 예외는 아니다. 하지만 우리나라 청소년들의 정신건강 실태를 살펴보면, 2005년 서울시에서 실시한 소아청소년 유병률 조사 결과 18세 이하 아동·청소년 중 약 25%가 크고 작은 정신건강 문제가 있는 것으로 드러났다. 또한, 청소년건강행태온라인조사(보건복지부, 2010) 결과에서도 우리나라 청소년(13~18세)의 스트레스 인지율이 전체 응답자 중 43.2%(남학생 37.3%, 여학생 50.0%)로 나타났다. 이는 우리나라 성인(만 19세 이상)들의 스트레스 인지율 28.9%보다 매우 높은 수준이다(한국청소년정책연구원, 2012). 청소년은 한 사회의 미래를 이끌어 나갈 인적 자원들이다. 청소년들의 정신 건강정도가 한 사회의 건강정도를 결정짓는 다고 할 수 있다. 따라서 우리나라 청소년들의 정신건강 발전을 위해서는 개인뿐만 아니라 국가 차원에서 적극적인 자세를 갖추어야 할 것이다.

청소년의 행복에 대한 관심은 다른 나라의 교육과정에서도 알 수 있다. 예를 들면 미국과 영국은 학생의 교과과정에 '행복학'을 포함시키고 있다. 실제로 엄청난 학습량과 치열한 학습 경쟁으로 유명한 미국 하버드대에서는 최근 행복해지는 방법을 가르치는 '행복학' 강의가 큰 인기를 끌고 있다. 올 2월 개강한 탈 벤-사하르의 '긍정심리학'에는 수강생만 855명. 이는 하버드 학부생 6,500명의 13%에 해당한다(<http://blog.naver.com/dangunzok/40138563830>).

위에서 살펴본 바와 같이 행복이란 인간 삶의 궁극적인 목표이다. 따라서 한 사회의 미래를 책임 져야 할 청소년들의 행복감 증진을 위한 다차원적인 접근의 노력이 많다. 여러 선행 논문을 보면 청소년 자원봉사학습이 청소년의 행복감을 증진시킬 수 있는 변인에 대한 연구들이 많다. 특히 도종수(2011)의 '청소년 자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향'에 대한 연구에서는 청소년 자원봉사 학습이 청소년의 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 증명 하였다. 하지만

여전히 학교 현장에서는 청소년 자원봉사 학습에 대한 관심이 미약하다.

본 연구의 대상 지역인 서귀포시의 청소년 자원봉사학습에 대한 현황을 살펴 보기 위해 서귀포시자원봉사센터 자료 현황 조사 결과 2008년 253명, 2009년 1,388명, 2010년 3,407명, 2011년 1,795명, 2012년 4월말 현재 935명의 청소년이 청소년 자원봉사학습에 참여하였다. 서귀포시 관내 초·중·고등학생이 20,000여명 대비 청소년 자원봉사학습 참여자가 2008년부터 2011년까지 8.5% 수준에 불과하다. 이는 청소년들에게 청소년 자원봉사 학습 참여의 기회가 부족했고 또한 청소년 자원봉사 학습 프로그램 수준이 양적 질적으로 낮다는 것을 알 수 있다.

이러한 맥락에서 볼 때, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년들에게 좋은 경험을 제공한다는 것을 알 수 있다. 하지만 학교 내 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 다양하고 체계적이지 않아 청소년들의 행복감에는 영향을 크게 미치지 못하고 있다. 따라서 청소년 발달단계와 욕구에 맞는 그리고 지역의 특성에 맞추어진 다양하고 체계적인 청소년 자원봉사 학습 프로그램 개발과 보급을 위한 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년의 행복감에 영향을 미치는지 검증할 필요가 있다.

따라서 본 연구의 목적은 청소년의 행복감 증진을 위해 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 활용하여 행복감이 증가됨을 증명하고, 청소년들이 청소년 자원봉사 학습에 참여 할 기회를 넓힐 수 있도록 양질의 청소년 자원봉사 학습 프로그램 개발과 더불어 행복한 학교 분위기 조성을 높일 수 있는 자료로 활용함과 동시에 효과를 검증하는데 있다.

2. 연구 문제 및 연구 가설

본 연구의 목적 및 이론적 배경의 청소년 자원봉사 학습 프로그램과 행복감의 관계에 관한 진술에 근거하여 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

<연구문제 1> 청소년 자원봉사학습 프로그램은 청소년의 행복감에 영향을 미치는가?

<가설 1> 청소년 자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년의 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

<가설1-1> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 내향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

<가설1-2> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 관계적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

<가설1-3> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 외향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

<가설1-4> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 자기조절 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

3. 연구의 제한점

청소년이 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하면서 청소년 행복감이 증진 되어 행복한 학교생활을 도와주는 프로그램을 제공 할 수는 있으나 다음과 같은 제한점을 두고 있다.

첫째, 행복이란 단일변인이 아닌 다양한 변인에 의해 변화하는 것으로 자원봉사 학습 프로그램을 참여하였다는 것이 유일한 행복원인이 될 수 없다.

둘째, 고등학생 수준에 맞는 프로그램으로 재구성 하여 사용하였다. 프로그램의 수준이 모든 연령에 맞는 프로그램이 될 수 없다.

4. 용어의 정의

1) 행복감

고영미(2010)는 “행복감이란 자신의 경험에 대하여 긍정적으로 해석하고 평가함으로써 얻게 되는 만족감이며 자신이 가진 강점과 자원을 스스로 인식하고 발휘할 때 느낄 수 있는 긍정적인 정서로 정의할 수 있다.”라고 하였다. 즉, 행복이란 삶의 만족, 좋은 경험, 긍정적 사고방식과 같이 생활 전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 긍정적 정서를 의미한다.

따라서, 본 연구에서는 청소년 자원봉사학습 프로그램을 통하여 청소년의 행복감을 측정함으로써 행복감의 구성요인을 내향적 행복감, 관계적 행복감, 외향적 행복감, 자기조절 행복감의 네 가지 하위 요인으로 본다.

2) 청소년 자원봉사학습

청소년 자원봉사 학습은 청소년 자원봉사활동을 통한 체험적 학습의 성격이 강하다. 봉사학습은 학습성에 주목하여 그 학습효과를 강화하기 위한 것이다. 봉사학습은 봉사활동이 지닌 학습성이 더욱 잘 드러나도록 학습적 측면을 고려하여 봉사활동을 설계한 경험학습의 일종이다(김영인·김민, 2008).

청소년 자원봉사 학습 프로그램은 진로수준, 사회적 책임감, 삶의 만족도, 자아존중감등의 여러 선행연구에서 이미 그 효과성은 증명된 바이다 즉, 청소년 시기에 자원봉사는 단순한 자원봉사활동 수준이 아닌 봉사학습이라는 교육적 의미가 강하다.

3) 청소년 자원봉사 학습 프로그램

청소년 자원봉사 학습 프로그램은 청소년의 발달단계 수준과 진로수준, 사회적 관심 수준과 연관 지어 그 근간으로 삼고, 애칭 짓기, 자원봉사 이해하기, 어르신 이해하기, 장애인 이해하기, 청소년 인권 등의 여러 학습 과정을 통하여 청소년의 행복 증진이 이루어지도록 구성된 2시간 단위의 10회기 봉사학습 프로그램을 말한다.

II. 이론적 배경

1. 행복감

1) 행복의 개념

인간이라면 누구나 추구하고자 하는 것이 바로 행복이다. 인류가 탄생이 되는 그 날부터 현재에 이르기까지 많은 철학자와 학자들이 끊임없는 관심을 갖는 분야 역시 행복이다. 고대 아리스토텔레스는 일시적인 욕망의 충족보다 도덕적 완성, 인격적 덕성을 구현하는 삶을 행복이라고 하였으며, 12가지 행복의 덕성 이론을 주장하였다. 아리스토텔레스의 행복관은 긍정심리학에서 성격적 강점과 덕성 계발을 중요하게 생각하는 자기실현적 행복관의 철학적 기반을 이루고 있다. 즉각적인 감각의 만족을 중요시하고 고통을 최소화 하고 쾌락을 최대화 하는 것이 행복이라고 주장하는 에피쿠로스학파들은 긍정정서와 주관적 만족을 중시 하는 긍정심리학의 행복개념에 영향을 주었다. 근대에 들어와서는 공리주의의 사상가들은 최대다수의 최대행복이 개인의 행동과 사회제도의 옳고 그름을 판단 하는 최고의 기준이 되어야 한다고 이야기하였고, 19세기 낭만주의자들은 진정한 자아를 발견하고 표현하는 것이 행복이라고 주장하였다(심경애, 2010).

최근에 널리 받아들여지고 있는 Maslow(1970)의 욕구 5단계설을 보면 “생리적 욕구, 안전욕구, 애정과 소속욕구, 존중욕구, 자아실현의 욕구 순서로서 가장 최고의 욕구는 자아실현의 욕구라고 한다.” 즉, 인간은 단계별 욕구가 있고 그 욕구가 채워졌을 때 행복할 수 있다는 주장이다. 성공한다는 것은 매우 중요한 일 같지만 실은 그 성공이 행복과 등식이 되게 하자면 그만큼 도덕적 품성이 높아져야 하는 것이다. 그 성공의 결과를 유지 존속키 위해서도 그만큼 높고 큰 수준의 품성이 뒤따라야만 한다(김민한, 2007).

2) 행복이론

(1) 행복 심리학적 이론

행복은 어떤 심리적 과정을 통해서 경험되는 것인지 다양한 주장들이 제기되어 왔다. 그 중 욕망충족 이론, 비교 이론, 목표 이론, 적응과 대처 이론을 살펴보고자 한다.

첫째, 욕망충족 이론이다. 욕망충족이론(Diener, 1984)에 의하면 인간은 욕망이 충분히 충족되었을 때 행복감을 느끼는데 이를 욕망충족이론(desire fulfillment theory)이라 한다. 인간의 욕구에 대한 심리학자들의 구분은 참으로 다양하다. 프로이트는 성적 욕구와 공격성 욕구를 인간의 가장 근본적인 욕구로 보았으며 매슬로우는 욕구의 위계적 발달 이론에서 인간의 욕구를 5가지의 위계로 구분하였다(이승훈, 2012). 권석만(2008)은 욕망충족이론이 주관적 안녕에 대한 연구결과들과 일치하지 않는 한계점들을 주장하였다. 그 첫째가 다양한 욕망을 충족시킬 수 있는 외부적 조건과 행복도의 상관관계는 상당히 미미하다. 둘째, 욕망의 충족상태는 일시적이다. 따라서 시간이 지나면 욕망의 요구가 반복된다. 셋째, 하나의 욕망이 충족되면 곧 그러한 상태에 익숙해져 행복감을 느끼지 못하는 경향이 있다. 마지막으로 개인적 욕망이 충분히 충족되어도 자신보다 더 풍요로운 상태에 있는 사람을 보게 되면 행복감이 저하된다. 이는 인간의 욕망은 한계점이 있는 것이 아니라 끝없이 변화하고 있고 그런 변화는 여러 환경에 의해 영향을 받는다.

둘째, 비교 이론이다. 행복의 이론 중 대표적인 것이 비교이론 또는 격차이론(discrepancy theory)이다(Michalos, 1985). 비교이론에 따르면, 인간은 자신의 현재 상태를 어떤 기준과 비교하여 그 기준보다 우월한 방향으로 차이가 클수록 행복을 많이 느낀다. 주요한 비교기준은 다른 사람, 과거의 삶, 이상적 자기상, 지향하는 목표이다(허승연, 2009). 사회적 비교(social comparison)는 우리가 자기평가를 하는 가장 대표적인 방법인데, 이때 어떤 사람들을 비교대상으로 하느냐에 따라 평가결과가 크게 달라진다. 비교대상에 따라서 사회적 비교는 자신과 비슷한 사람들과 비교하는 수평적 비교(lateral comparison), 자신보다 더 나은 사람들과 비교

하는 상향적 비교(upward comparison), 자신보다 못한 사람들과 비교하는 하향적 비교(downward comparison)로 구분할 수 있다. 어떤 비교방식을 선택하느냐에 따라 우리의 주관적 안녕은 커다란 영향을 받게 된다(권석만, 2008).

셋째, 목표 이론이다. 인간은 자신이 추구하는 목표를 달성하거나 목표를 향해 진전되고 있다고 믿을 때 행복을 느낀다는 입장이다. 목표에는 접근 목표와 회피 목표가 있다. 접근목표(approach goals)는 무언가를 향해 움직이도록 동기를 부여하는 것인 반면, 회피 목표(avoidance goals)는 위험, 곤란, 공포 등을 피하기 위한 것이다. 일반적으로 접근 목표가 회피 목표보다 주관적 안녕과 관련성이 높다(권석만, 2008). 일반적으로 추구하는 목표가 인간의 내재적 동기와 잘 부합할 때 행복이 증가한다. 자기수용, 긍정적 인간관계, 다른 사람을 돕는 것과 관련된 목표를 추구하는 사람들이 물질적 성공, 신체적 매력, 사회적 명성을 추구하는 사람들 보다 행복 수준이 더 높으며(Cantor & Sanderson, 1999; Kasser & Ryan, 1993) 지나치게 물질주의적이거나 권력 지향적인 사람들은 행복 수준이 낮은 경향이 있다(Sirgy, 1998). 그 이유는 외재적 가치(예: 재물, 미모, 지위, 명성)보다 인간의 내재적 욕구(예: 유대감, 친밀감, 자기수용)를 충족시키는 목표를 달성하는 것이 더 큰 행복을 주기 때문인 것으로 이해되고 있다(허승연, 2009).

넷째, 적응과 대처 이론이다. 쾌락을 주는 동일한 자극을 반복적으로 접하게 되면 그에 대한 쾌락을 점점 덜 느끼게 되는데, 이러한 현상을 적응(adaptation)이라고 한다(권석만, 2008). 사람들은 독신으로 살면서 편한 생활에 익숙해져 결혼을 하면 불편해 할 것 같지만 결혼 생활은 금방 익숙해진다. 그리고 부자가 가난해지면 살 수 없을 것 같지만 어느새 가난한 삶에 익숙해지기도 한다. 그만큼 인간은 환경에 대한 적응 능력이 뛰어나다. 새로운 변화에 대한 적응과 관련하여 중요한 요인이 대처(coping)이다. 대처에는 낙관성이 중요하다. Deiner et al(1999)는 “미래에 대해 낙관적인 사람들은 삶에 대한 만족도와 행복도가 더 높다고 보고한다.” 미래의 긍정적 결과에 대한 기대는 기분을 고양시킬 뿐만 아니라 스트레스 상황에서도 더 효과적인 대처전략을 사용하게 만든다. 또한 자존감이 높고 자신의 인생에 대한 통제감이 높으며 대인관계에서 성공적인 사람들은 희망과 긍정적 기대를 가지고 미래를 바라보게 될 가능성이 높다(권석만, 2008).

위의 이론들을 종합해보면 인간의 행복은 관계에 있어서의 비교기준, 그리고

개인의 가치 중심에 따른 목표를 설정하고 그 목표를 성취할 때 행복을 느끼게 된다. 하지만 그 성취감은 지속되기 보다는 금방 적응하게 되고 또 다른 목표를 설정하고 충족 시켜 적응하게 되고 이런 순환과정의 특징을 갖는다 할 수 있다.

(2) 행복의 형성 과정에 대한 접근

행복의 형성 과정에 대해 설명하는 대표적인 이론은 상향 이론, 하향 이론, 통합 이론이다. 다음은 상향 이론, 하향 이론, 통합 이론을 살펴보고자 한다.

첫째, 상향 이론(bottom-up theory)적 접근이다. 행복에 대한 상향적 접근은 행복이 기쁘거나 슬픈 경험들의 합에 의해 도출된다고 보는 상태이론이다. Diener, Sandvik, & Pavot(1991)는 사람들이 자신이 행복한가 판단할 때, 순간적인 기쁨과 고통을 합하여 심리적 계산을 하며 행복한 순간을 많이 경험했기 때문에 행복하다는 것이다(허승연, 2009). Csikszentmihalyi & Wong(1991)의 연구에서도 사람들이 가장 행복해 하는 상황은 친구와 함께 있을 때였고, 그 다음은 가족과 있을 때였으며, 가장 행복하지 않은 상황은 혼자 있을 때였다(이창섭, 2009). 상향 이론에 따르면, 행복은 이처럼 인생에서 접하는 긍정적 경험들의 합계로서 사람들은 다양한 긍정적 경험들을 나름대로 합산하여 주관적 안녕에 대한 전체적 판단을 내린다는 것이다. 즉, 즐겁고 기쁜 순간들을 더 자주 많이 경험할수록 사람들은 더 행복할 것이라는 것이다. 따라서 행복을 증진하려는 노력은 환경적 여건과 상황을 개선하는 데에 중점을 두어야 할 것이다(권석만, 2008).

둘째, 하향 이론(top-down theory)적 접근이다. 하향 이론은 개인이 가지고 있는 기질이나 성격, 적응력 등과 같은 변인들이 삶 속에서 일어나는 사건들에 대해 어떻게 바라보고 대처하는지에 영향을 주어 최종적으로 행복을 결정짓는 과정이라 보고, 사람들은 사건이나 상황을 긍정적 혹은 부정적으로 반응하는 일반적인 경향성이 있으며, 개인의 행복 수준은 이러한 경향성에 의해서 결정된다고 보는 이론이다(이창섭, 2009). Diener와 Larsen(1984)는 행복의 편차 중 52%는 성격에 의한 것이며 단지 23%만이 상황적 여건들에 의한 것이었다. 다른 유사한 연구에서는 상황적 요인의 영향이 8-15% 정도로 더 작게 나타났다.

셋째, 통합 이론적 접근이다. 상향 이론은 좋은 경험을 많이 할 수 있도록

행복이 증가 된다고 보는 반면 하향 이론은 똑 같은 상황을 주더라도 개인의 기질이나 성격, 적응력에 따라 행복감이 달라질 수 있다는 것이다. 따라서 통합 이론은 상향 이론과 하향 이론의 두 가지를 종합적으로 고려하여 행복의 과정을 이해할 수 있다는 입장으로, 행복은 성격적 요인에 의해 하향적인 영향을 받기도 하지만 동시에 삶의 경험들을 통해서 상향적 영향을 받는 것이라고 보는 입장이다(허승연, 2009).

우리는 흔히 같은 환경이나 같은 경험을 하여도 타고난 기질에 의해 느끼는 심리상태는 개개인이 다르다. 그러나 아무리 타고난 기질이 긍정적이라 하여도 좋지 않은 경험이나 충격적인 경험을 계속 반복되어진다면 부정적인 심리상태로 변화되어진다. 따라서 행복은 타고난 기질에 의한 영향을 무시할 수 없지만 좋은 경험을 지속적으로 경험하는 것이 중요하다고 생각된다.

(3) 행복에 영향을 미치는 심리적 요소

행복에 영향을 미치는 심리적 요소 낙관성, 자존감, 외향성, 통제감, 긍정적인 인간관계에 대해서 살펴보고자 한다.

첫째, 낙관성이다. Scheier와 Carver(1985)는 낙관성(optimism)이란 앞으로 발생할 수 있는 상황이나 결과들에 대해 긍정적이거나 희망적으로 생각하는 일반적인 기대라고 정의하였다. 이러한 낙관성은 미래에 대한 긍정적인 기대와 함께 실제 미래의 성취를 위한 행동의 변화를 불러 일으켜 삶의 적응을 돕는 변인으로 여겨진다(유슬기, 2012).

둘째, 자존감이다. 자존감의 개념을 Rosenberg(1979)는 자신이 평가하는 자아 존중의 정도와 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도로 정의하였고, Nathaniel Brenden(1994)은 “자존감은 우리 자신에게는 생각하는 능력이 있으며, 인생의 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음이며, 우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 행복해질 수 있고, 또 자신의 노력으로 얻은 결과를 스스로 누릴 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음이다.”라고 정의 하였다(신동열, 2010).

셋째, 외향성이다. 외향성(extroversion)은 개인의 심리적 에너지, 즉 주된 관심사가 외부환경으로 지향되는 성향인 반면, 내향성(introversion)은 관심의 방향이

자신의 내면적 경험으로 향하는 성향을 의미한다. 외향적인 사람들은 사교성이 높고 활동적이며 정서적 흥분을 추구하는 경향을 지닌다. 이러한 외향성-내향성은 선천적으로 타고나는 기질적 성향이라고 Jung은 주장했다(권석만, 2008). 안현의·김동일·안창규(2006)은 외향성 점수가 높은 사람은 사람들과 만나고 사귀기를 좋아하며, 명랑하고 쾌활하며 적극적이고, 자기주장을 잘 하며, 열성적이고 낙천적이다. 반면 외향성 점수가 낮은 사람들은 번잡하고 시끄러운 분위기를 싫어하고 조용한 곳을 좋아하며, 혼자 지내는 것에 편안함을 느낀다. 또한 자신을 잘 드러내지 않으며 조용한 성격을 지닌다(황은혜, 2011).

넷째, 통제감이다. 통제감(sense of perceived control)은 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대해서 자신이 통제할 수 있다는 신념을 의미한다(권석만, 2008).

구체적 통제감이란 구체적 상황에서 지각된 통제감으로 직면한 상황에 대한 통제감이라 할 수 있다. 반면 일반적 통제감이란 전반적 상황에 대해 개인이 지각하는 총체적 통제감으로 상황 간 안정적으로 나타나는 성향성을 지닌 개인의 인성적 특성을 반영한다. 이러한 일반적 통제감에는 Rotter의 내외통제성이 포함될 수 있다(허보연, 2005).

다섯째, 긍정적인 인간관계이다. 인간은 이타성의 본능을 갖고 태어났다. 즉 인간 삶에 있어서 타인과의 관계가 중요하다는 것을 알 수 있다. Diener와 Seligman(2002)은 대학생 중 행복도가 가장 높은 10%의 집단을 대상으로 그 원인을 조사한 결과, 가장 두드러진 요인은 매우 풍요롭고 만족스러운 인간관계를 맺고 있다는 점이었다(권석만, 2008).

행복에 영향을 미치는 심리적 요소 중 긍정적이거나 희망적인 생각을 할 수 있는 낙관성과 자신을 가치 있는 사람으로 여기는 자존감은 본 연구의 행복 하위영역인 내향적 행복감에 포함된다. 그리고 긍정적인 인간관계는 관계적 행복감에 포함되며, 심리적 에너지를 주로 외부 환경으로부터 영향을 받는 외향성은 외향적 행복감에 포함된다. 마지막으로 통제감은 자기조절 행복감 영역에 포함된다.

2. 청소년 자원봉사 학습

1) 청소년 자원봉사 학습의 개념

정해승(2007) 연구에 의하면 학생 봉사활동이란 인간을 인간답게 하는 양식으로 가치 있는 삶의 체험을 통하여 기쁨과 보람을 체험하고 자신의 삶에 대한 새로운 비전을 심어주는 자기성장 및 자아실현에 기여 할 수 있으며, 민주시민의 자질을 향상시켜 더불어 사는 행복한 복지사회의 구현인 미래사회의 대안으로 인식되고 있다. 또한 다양한 직업세계를 체험할 수 있어 장래 자신의 진로선택과 직업선택에 도움을 주고 있다.

김교정(1999)이 정의한 바에 의하면 “청소년기 자원봉사활동의 개념은 일반적 자원봉사의 개념에 복지적 측면, 교육적 측면의 개념을 덧붙여 정의 하였다.” 여기에는 체험과 학습이 동시에 이루어져 인격도야와 바람직한 성장에 크게 작용하게 되므로 그 중요성이 지대하다. 청소년 자원봉사활동은 체험학습을 통해 개인적 만족감을 증진시킬 뿐만 아니라 사회참여의 기회와 사회적 책임을 실천할 기회가 된다는 이중적인 의의를 가지게 된다. 또한 청소년들은 학교에서 배우는 교과학습을 통하여 얻은 지식과 기술을 지역사회에서 실천함으로써 그 지식과 기술을 보다 실제적인 것으로 만들 수 있다는 것이 청소년 자원봉사활동의 중요한 의의가 된다(김한구, 1997).

청소년 자원봉사 학습은 청소년들이 학교 내·외에서 배운 모든 지식을 활용할 수 있는 체험 활동이다. 또한 청소년 자원봉사 학습은 청소년 시기에 좋은 경험을 반복 제공해주어 긍정적인 심리를 발달시키는 중요한 체험 학습이다. 이는 청소년이 사회에서의 책임감을 배우게 되고 관계에서의 소중함을 일깨워 주는 의미 있는 학습이다.

2) 청소년 자원봉사 학습의 필요성

현대를 살아가는 청소년들은 성인보다 바쁘게 살아가고 있다. 학교생활, 학원,

과외 등, 그리고 시시때때로 변화하는 입시제도 준비에 학교 교과목 이외의 여러 활동을 통한 스펙 쌓기에도 바쁘다. 그럼에도 불구하고 청소년 자원봉사는 더욱 강조되어가고 있으며 입시뿐만 아니라 취업을 위해서도 꼭 필요한 항목이 되었다. 이는 청소년 시기에 자원봉사활동은 학교 내 학습을 통해 배울 수 없는 많은 체험학습의 기회를 제공하고, 또한 학교 교과목을 활용할 수 있는 기회를 제공하는 체험 활동이라는 봉사학습의 의미가 있기 때문이다. 이점숙(2011)은 청소년 자원봉사학습의 필요성을 첫째, 청소년의 자원봉사활동은 청소년의 기본적인 욕구의 충족과 건전한 인격형성 및 자기 존재의 의미와 자기 존중의 정신을 깨닫게 하고 인간의 존엄성과 가치를 인식하게 한다. 둘째, 청소년들로 하여금 타인과 협력하고 원만한 인간관계를 유지하게 함으로써 자기 발전과 성숙에 기반이 되는 사회성을 기르고 자아를 실현하게 한다. 셋째, 청소년들의 취미 향상과 여가활동을 도모 할 수 있다. 자원봉사활동은 여러 방면에서 다양하게 전개되고 있으므로 청소년들은 자발적인 선택에 의해 자유롭게 취미 향상과 여가활동을 도모 할 수 있다. 넷째, 가치 있는 삶의 체험을 통하여 봉사의 의미를 깨닫게 하고, 그 실천 과정에서 기쁨과 보람을 체험하게 하여, 이상적인 공동체 삶에 대한 기초를 확립해 준다. 다섯째, 청소년 자신의 적성을 발견할 수 있는 기회를 제공하며, 새로운 기술을 학습할 수 있게 하고, 이미 가진 기술을 더욱 발전시킨다. 여섯째, 청소년들이 신체적, 정신적, 정서적 건강을 지닌 전인적인 인간으로 성장할 수 있게 도움을 준다. 일곱째, 자신감을 갖게 하고, 잠재적인 지도력을 개발하여 학습경험을 보다 풍부하게 한다. 여덟째, 적극적으로 모든 일에 참여하는 자발정신과 협동정신, 책임감을 일깨워 줌으로써 민주주의 사회에 기반이 되는 민주주의 정신을 함양 시킨다. 아홉째, 현실세계를 있는 그대로 경험하게 함으로써 현실 세계에 대한 올바른 이해와 적극적인 사회참여 정신의 함양에 도움을 준다. 열번째, 사회적으로 필요하고 유익한 행위를 체험하게 함으로서, 지역사회를 올바르게 이해하고, 불건전한 일탈행동을 예방하게 한다. 마지막으로 학교에서 배우는 교과학습을 통하여 얻은 지식과 기술을 지역사회에 실천하게 함으로서 지식과 기술을 보다 실제적인 것으로 만들 수 있게 한다.

윤기중(2009)은 청소년자원봉사활동의 교육적 필요성을 첫째, 청소년들은 자원봉사활동을 통해 지역사회에 대한 이해를 넓힐 수 있다. 둘째, 학교교육과 달리

자원봉사활동은 체험을 통한 교육으로 청소년들이 성인 생활을 준비하는 데 도움을 준다. 셋째, 자원봉사활동을 통해 학교와 지역사회와의 관계를 증진시킬 수 있는 유기적인 관계를 형성할 수 있다.

조휘일(1998)은 청소년 자원봉사의 필요성을 첫째, 현장 교육적 측면에서 자원봉사를 통하여 보다 폭넓게 실제 사회를 학습할 수 있는 기회를 가짐으로써 학문적 성취를 심화시킬 수 있기 때문이며, 둘째, 자아 실현적 측면에서 청소년들이 자원봉사활동을 통해 자기가 속해 있는 사회에 대한 운명공동체 의식과 사회적 책임 의식 등을 인식하고 그것을 평소에 익힘으로써 거시적인 자아의식을 함양하게 되기 때문이다. 셋째, 사회 발전적 측면에서 지역사회 발전에 공헌할 수 있다는 점에서 그 필요성을 제시하였다.

위의 내용들을 종합해보면 청소년 자원봉사 학습이 필요한 요인은 개인적 측면으로의 자존감 향상, 자아실현, 여가 활용 등 개인적 성장을 만들어주며, 사회적 측면으로의 긍정적인 대인 관계 형성과 사회적 책임감 발달, 지역 사회에서의 공동체 의식 발달 등의 효과가 나타나기 때문에 특히 청소년 시기에 필요한 체험 학습이다.

3) 청소년 자원봉사 학습 프로그램의 특성

청소년 자원봉사 활동은 성인과는 달리 청소년 발달과업에 따른 학습적인 측면이 포함 되어야 하므로 자원봉사 학습 프로그램은 성인들의 자원봉사 프로그램과는 차별화가 되어져야 한다. 조휘일(1998)은 청소년의 자원봉사활동은 근본적으로 모든 재난의 원인이 되는 요소를 제거하고, 불행을 미연에 방지하는 대책을 생각하며, 모든 사람이 평화롭고 행복한 생활을 할 수 있는 요소와 복지를 증진시키는데 노력을 하는 것을 청소년 자원봉사활동의 특징으로 보았다. 즉, 청소년 자원봉사활동은 자원봉사 활동 그 자체보다는 그 과정에 비중을 두는 것이다. 이러한 특성을 좀 더 자세히 구분해 말한다면 다음과 같다.

첫째, 청소년 자원봉사프로그램은 모든 사람들이 고난과 불행을 미연에 방지할 수 있도록 인간존중과 사랑, 봉사의 정신을 보급 함양하는데 주력한다. 둘째,

청소년 자원봉사 교육 프로그램은 참가자 자신들이 활동을 통하여 좋은 경험을 쌓고 교육적으로 성장·발달하는 것을 우선적으로 중요시 한다. 그래서 청소년들이 자원봉사를 통해 남을 돕고 사회를 위해 공헌하는 직접적인 결과가 얼마나 나타났느냐는 점보다 청소년 자신이 얼마나 자원봉사 정신을 이해하고 올바른 가치관과 사회적 책임감을 가지게 되어있는가 또는 얼마나 민주적이고 협동적인 건전한 인간성을 함양하였는지에 더 강조점을 둔다. 셋째, 청소년 자원봉사 교육 프로그램은 활동의 결과보다 그 동기와 방법을 더 중요시하며, 밖으로 나타난 행동보다 참여하는 자세와 마음의 경험 및 자원봉사의 집단 활동을 통하여 얻어지는 리더십과 인간관계 기능훈련 등을 더 중요시 한다. 따라서 활동에 참여하는 동기와 마음자세가 집단 활동을 통해 프로그램으로 계획되어지고 실천되는 과정과 방법 등이 얼마나 자원봉사정신과 맞게 구현되었는지에 그 효과성 및 평가 기준으로 삼아야 한다. 넷째, 청소년 자원봉사 교육프로그램은 자원봉사활동을 희망하는 청소년을 대상으로 복지의식 함양과 봉사경험을 제공하는 복지교육으로서 사회교육의 일환으로 설명할 수 있다(손소영, 1999).

이와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 지역의 발전이나 남을 위해서만 활동하는 활동 보다는 청소년 자신의 인성발달과 이타심을 배우는데 그 의의를 갖는 프로그램이다.

4) 청소년 자원봉사프로그램 개발 원칙

청소년 자원봉사활동은 성인 자원봉사 프로그램과 달리 자원봉사활동 수요처(자) 배치하는 수준으로서는 그 교육적 효과를 얻기가 힘들다. 청소년 자원봉사 프로그램은 청소년 발달 수준과 적성에 맞는 그리고 진로와 연결이 될 수 있게 다양하고 합리적인 내용으로 구성된 청소년 프로그램이 되어야 한다.

손소영(1998)은 청소년 자원봉사 프로그램을 교육적 내용, 체험적 내용, 훈습적 내용 등 세 가지 내용들을 기초로 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 청소년 자원봉사 프로그램은 청소년의 동기와 이득을 파악하고 이에 부합 되도록 설계하며, 자원봉사활동을 통해 만족과 흥미를 느낄 수 있어야 한다. 둘째, 청소년 자원봉사 프로그램은 청소년의 참여와 자발적인 의사결정을

존중하는 과정을 거쳐 수행되어야 한다. 즉, 청소년 스스로가 관심 있는 분야의 조사를 통해서 이슈를 제거하고 이에 대한 적합한 봉사활동을 계획하고 실천하는 것이 바람직하다. 셋째, 다양한 사람을 만나고 돕는 중에 감동을 주는 경험을 제공해야 한다. 넷째, 동료 간의 연대의 중요성을 배워서 더불어 사는 삶을 경험하게 한다. 다섯째, 청소년 자원봉사 프로그램은 청소년의 능력과 발달과업을 고려해서 개발해야 한다. 즉, 단계별로 수준에 맞추어 세부적인 프로그램을 개발해야 한다. 여섯째, 청소년 자원봉사 프로그램은 보다 교육적인 효과를 얻을 수 있어야 한다. 따라서 본격적인 봉사활동에 앞서 봉사활동을 이해시키기 위한 사전교육이 강조되고 실천 후에 평가 등의 전체과정을 교육적으로 편성하는 ‘봉사학습’의 관점을 고려해야 한다. 일곱째, 청소년 자원봉사 프로그램은 청소년이 쉽게 접할 수 있는 일 중에서 행해지고 소집단으로 지속적으로 할 수 있어야 한다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램 개발은 우선적으로 프로그램을 개발하는 학교나 기관의 특성을 고려하여 개발되어야 한다. 또한 청소년들이 지속적인 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여할 수 있도록 하기 위해서는 담당 교사 및 직원의 전문적 지식과 역량이 필요하다.

3. 청소년 자원봉사 학습 프로그램과 행복감

이 연구에 사용된 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 행복감 하위영역인 내향적 행복감, 관계적 행복감, 외향적 행복감, 자기조절 행복감 향상을 중심의 기본적인 틀로 삼아 프로그램을 구성하였다. 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 서울시자원봉사센터(2011) 청소년봉사학습 가이드북에서 관련된 내용과 활동들을 이 연구의 목적에 맞도록 지도교수의 지도에 따라 개발했기 때문에 본 프로그램의 구성 내용을 중심으로 행복감의 연관성을 살펴보고자 한다.

조용학(2009)은 청소년 자원봉사활동이 제공하는 다양한 인간관계의 경험이 자아존중감과 사회성 발달에 미치는 효과에 대한 연구 결과, 자아존중감은 실험

집단 평균 값(3.34)과 통제집단 평균 값(3.11)의 변화가 $p < .05$ 수준으로 유의미한 차이가 나타났고, 사회성 발달은 실험집단 평균 값(3.54)과 통제집단 평균 값(3.27)의 변화가 $p < .01$ 수준으로 유의미한 차이가 나타났다고 한다. 이는 청소년 자원봉사활동 프로그램은 자아존중감과 사회성 발달에 영향을 미친다는 것을 입증한다. 용형선(2009)의 청소년 자원봉사활동이 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구에서 자원봉사활동 시간과 희망하는 자원봉사활동 영역에 따라 자아존중감에 차이가 있었고, 청소년 자원봉사활동은 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 학교생활과는 다른 새로운 경험을 하게 되어 바람직한 자아형성에 도움이 된다. 이처럼 청소년 자원봉사활동과 자아존중감의 관계에 대한 연구 논문은 수없이 많다. 이는 개인이 자신의 가치, 능력, 중요성에 대해서 내리는 평가라 할 수 있는 자아존중감이 인간의 행복감을 형성하는 중요 요인이기 때문이다.

김은숙(2003)은 청소년 자원봉사활동 프로그램이 청소년의 자아정체성, 이타성, 사회적 책임감에 영향을 미치는지에 대한 연구결과, 사전-사후 검사 평균 점수가 총점 기준으로 3~4점 정도의 높은 평균차이를 나타냈으며, 이타성과 사회적 책임감에 대해서도 사전-사후 검사 평균 점수가 총점 3~5점 정도의 높은 평균차이를 나타냈다. 따라서 청소년 자원봉사활동 프로그램은 남을 배려하는 마음과 관심의 긍정적인 인간관계를 형성함과 동시에 개인의 목표 보다는 사회적 목표를 우선시 하는 자기조절 행복감 형성에 도움이 된다.

박세혁 외(2010)는 자원봉사자의 관여도가 여가만족에 미치는 영향에 대한 연구 중 참여빈도에 따른 여가만족의 차이를 검증한 결과, 신체적 만족, 심리적 만족, 사회적 만족 요인에서 주당 4회 이상이 1회 미만과 2-3회 집단보다 높게 나타났다. 자원봉사에 많이 참여할수록 신체적인 건강과 정신적인 건강 그리고 사회적 만족이 높아질 수 있음을 보여주는 결과이다. 즉, 청소년 자원봉사활동 프로그램은 심리적인 에너지의 주된 관심사가 외부환경으로부터 영향을 받는 외향적 행복감을 형성하는데 도움이 된다.

현 청소년들의 정신건강은 매우 위험한 수준이다. 행복한 학교, 미래의 행복한 세상을 이끌어 가기 위해서는 행복한 청소년이 필요하다. 이러한 점을 감안해 볼 때, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 미치는 영향을 실증적으로 검증해 보는 것은 의미 있는 일이라고 할 수 있다.

4. 선행연구의 고찰

이 연구와 직·간접적으로 관련된 선행연구를 분석하여 연구방향을 설정하고 기초자료로 활용하고자 다음과 같은 선행연구결과를 고찰하였다.

남지예(2010)는 청소년의 자원봉사활동 참여가 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 중·고등학생 593명을 대상으로 설문조사한 결과, 청소년 자원봉사활동의 참여횟수에 따라 자기효능감은 의미 있는 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자원봉사의 참여횟수가 많을수록 자기효능감이 높고 자원봉사의 참여 횟수가 적을수록 자기효능감이 낮게 나타났다. 이순자(2006) 역시 청소년의 자원봉사활동이 자기 효능감에 대한 영향을 설문조사한 연구결과, 청소년들이 자원봉사활동의 참여회수가 많을수록, 자발적으로 참여할수록, 그리고 적극적으로 참여할수록, 자기효능감이 높아지는 것으로 나타났다.

즉, 자기효능감은 자신에게 주어진 과제를 잘 해결할 수 있다는 자신에 대한 긍정적인 인식과 태도로서 자신이 해결해야 할 모든 과제에 영향을 끼치게 된다. 자기효능감이 높아질수록 청소년들은 자신감이 높아지고 자신감이 높아지면 모든 삶이 적극적이고 능동적으로 변화되어진다. 그로인해 자신이 스스로 선택하고 판단하여 문제 해결하는 능력이 높아진다는 것은 청소년들의 행복감에 영향을 미치기도 한다.

이지윤(2003)은 청소년의 사회성 발달을 위한 자원봉사교육프로그램 틀을 제시하기 위한 과정 중 서울시 중·고등학생 16명을 대상으로 총 6회의 프로그램 적용하는 실험연구 결과, 청소년자원봉사 교육프로그램의 효과성 중 자율성 발달, 지도성 발달, 사교성 발달에 대해서 연구하였다. 청소년들이 청소년자원봉사 교육프로그램 참여가 청소년들에게 적극적으로 모든 일에 참여하는 자발정신과 협동정신을 일깨워 줌으로써 문제를 자율적으로 해결하는 시민정신을 길러주어 성숙한 성인으로 성장할 수 있게 도와준다는 자율성 발달의 선행연구의 결과와 일치한다고 한다. 둘째로 청소년 자원봉사교육을 통해 청소년들로 하여금 인간의 존엄성과 가치를 인식하여 건전한 인격형성의 바탕을 마련할 수 있게 하여 자신감과 생산성 있는 인간관계 방법과 기술을 익힘으로써 일을 조직, 추진, 결정해

나가는 능력과 발전적으로 집단을 이끌어 가는 지도성이 발달된다는 선행 연구의 결과와 일치한다고 한다. 셋째, 청소년 자원봉사 교육 참여는 청소년들에게 기본적으로 인간존중의 정신과 태도를 형성해주고 여러 사람과의 만남과 사귀기를 통해 사회성 발달의 좋은 기회를 마련해 주며 타인과 협력하고 원만한 인간관계를 유지하게 함으로써 자기발전과 성숙에 기반이 되므로 사회성을 기르고 자아를 실현하게 한다는 선행연구의 결과와 일치한다고 한다.

김정옥(2005)은 경주시의 인문·실업고 286명을 대상으로 청소년의 자원봉사활동 실태와 자원봉사활동 특성에 따른 사회적 책임성 정도를 설문지를 통한 연구결과, 자원봉사활동 참여 부분에 있어서의 사회적 책임성은 자원봉사활동 경험이 있는 청소년과 봉사시간이 높은 청소년 그리고 순수이타주의, 여가활용, 자기성장 및 발전, 새 친구 교제, 종교적 이유, 새 경험 습득, 지역사회 발전, 사회문제 관심 등에 동기가 높은 청소년 일수록 그렇지 않은 청소년에 비해 사회적 책임성이 높았다고 하였고 자원봉사활동 교육 부분에 있어서의 사회적 책임성은 봉사활동 사전 교육을 받은 청소년 일수록 그렇지 않은 청소년에 비해 사회적 책임성이 높다고 하였다.

전혜영(2006)은 청소년 자원봉사 사전교육의 효과성과 그 개선방안에 관한 연구로 사전교육이 봉사활동에 미치는 효과성을 인천시 소재 중학생 187명을 대상으로 설문조사 연구결과, 청소년 자원봉사 사전교육을 실시함에 있어 95% 수준에서 자원봉사 사전교육으로 자발성이 향상되었고 유의하다는 결과로 미루어 보아 사전교육의 중요성이 다시 한 번 강조되었고 또한 자발성이 중요한 만큼 내실 있는 사전교육의 프로그램이 요구된다고 하였고 또한 사전 교육을 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 모두 조금씩 높은 점수를 보였고 p 값 또한 $0.00(<.05)$ 으로 통계적으로도 유의미한 결과로 측정되어 사전교육을 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 지역사회에 대한 관심이 높게 나타났다는 결과가 나왔다.

윤미라(2002)는 청소년 자원봉사활동의 효과성 연구에서 자원봉사 활동 경험의 거의 없을 것으로 여겨지는 중학교 학생을 대상으로 자아정체성과 도덕성을 중심으로 연구하여 검증한 결과, 자아정체성은 유의확률이 .004로 유의미한 차이가 나타났다. 이것은 자원봉사활동에 따른 자아정체성의 발달수준에 있어서 자원봉사활동을 경험하기 전과 비교하여 자원봉사활동을 경험한 후에 청소년들의 자아

정체성이 더 발달하였다고 하였고, 김은숙(2003)은 자원봉사활동 프로그램에 참여한 청소년의 자아정체성, 이타성, 사회적 책임감 의식의 변화에 대한 효과분석을 실험연구 결과, 도덕성 척도의 모든 하위 척도에서도 사전검사에 비해 사후검사의 평균점수는 향상된 반면 표준편차는 줄어든 것으로 나타났다. 이것은 전반적으로 학생들의 도덕성 척도 점수가 향상됨으로 인하여 학생들 간의 점수 간격이 그만큼 줄어든 것으로 판단된다. 각 척도에서 총점 기준으로 3~5점 정도의 평균차이가 발생한 것으로 확인되었으며 사회적 책임 변인에 비해 이타성 변인의 경우 점수의 증가 폭이 더 큰 것으로 나타났다. 분산분석 결과에서도 모든 하위 척도에서 검사 시기에 따라 유의미한 집단 간 차이가 발견되었다. 따라서 ‘청소년 자원봉사활동 프로그램은 청소년의 도덕성 함양에 도움을 주고 있는 것을 알 수 있다.’ 라고 하였다.

정해승(2007)은 고등학생의 개인적 특성, 봉사활동의 경험, 가정환경이 진로의 식과 직업관에 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구를 설문조사 한 결과, 봉사활동을 많이 할수록 타 집단 학생들에 비해 자신들의 진로에 대한 확신이 높은 것으로 나타났다. 특히 진로성숙도 중 독립성 영역에서는 봉사활동을 100시간 이상한 학생들이 높은 점수를 나타내, 봉사활동이 진로성숙도 중 독립성 영역에 영향을 미치는 것으로 해석되어진다고 하였다.

용현선(2009)은 자원봉사활동에 참여하고 있는 청소년들과 자아존중감과의 관계를 설문지를 통해 연구한 결과, 청소년의 자원봉사활동은 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 학교생활과는 다른 새로운 경험을 하게 되고, 바람직한 자아형성에 도움이 될 수 있으며 동시에 청소년의 무한한 잠재력을 활용할 수 있다는 점에서 청소년 자신과 가족, 그리고 지역사회발전에도 기여할 수 있다.

조용학(2006), 김태훈(2005), 이형국(2010), 조미영(2002)의 선행연구에서도 청소년 자원봉사활동과 자아존중감의 관계에 있어서 긍정적인 향상관계가 증명되기도 하였다.

즉, 여러 선행연구에서도 증명한 것처럼 청소년 자원봉사 활동은 청소년의 성장 과정에 있어서 필요한 활동이며 특히 학습 차원으로서의 청소년 시기에 꼭 필요한 과정이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

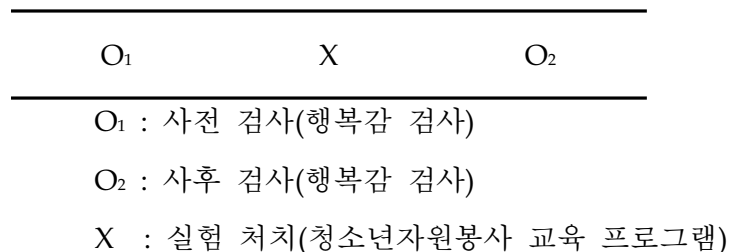
본 연구의 대상은 서귀포시 A 남자 고등학교 남학생 10명과, B 여자 고등학교 여학생 10명을 대상으로 실험하였다.

<표Ⅲ-1> 연구대상

구 분		
성별	남	10
	여	10
계		20

2. 연구 설계

본 연구에서 독립변인은 청소년자원봉사 학습 프로그램이고 종속변인은 행복감이다. 본 연구의 실험설계는 청소년자원봉사 교육에 참여 할 실험집단을 실험 전과 실험 후를 비교 평가하는 ‘사전-사후 검사 설계’이다. 연구 설계의 모형은 [그림Ⅲ-1]과 같다.



[그림Ⅲ-1] 사전-사후 검사 설계

3. 연구 도구

1) 측정 도구

(1) 행복감 검사

본 연구에서는 고등학생의 행복감을 측정하기 위해서 Argyle(2001)이 개발한 옥스퍼드 행복 척도를 권석만(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 행복을 평가하는 29개 항목이고, 각 문항의 응답양식은 '전혀 그렇지 않다', '약간 그렇다', '상당히 그렇다', '매우 그렇다' 중 하나를 선택하는 4지 선다형으로 구성되어 있다.

고등학교 1학년 2학년 학생 20명을 대상으로 행복감 검사 척도의 신뢰도를 분석한 결과는 아래의 표와 같다. 우선 29문항의 행복감 검사지의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .939$ 이며, 4요인별 Cronbach's α 는 .710~.870으로 전체적으로 높게 나타났다. 행복감 검사지의 구성 요인별 신뢰도 계수는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 행복감 하위요인별 문항 구성

요인	문항 번호	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
내향적 행복	1,2,3,4,5,6,20,26	8	.864
관계적 행복	8,9,13,14,17,18,19,22,27,29	10	.850
외향적 행복	7,10,11,23,28	5	.724
자기조절 행복	12,15,16,21,24,25	6	.748
전체		29	.939

(2) 프로그램

청소년자원봉사 학습 프로그램은 서울시자원봉사센터의 『청소년봉사학습 가이드북』에서 연구자가 지역의 특성과 연구 대상자의 특성에 맞춰 수정·보완한 프로그램을 활용하였다.

<표Ⅲ-3> 청소년자원봉사 학습 프로그램 내용

회기	단계	프로그램명	프로그램 내용	준비	시간
1	준비	자신 이해하기	- 행복 측정 - 심성개발 프로그램 : 애칭짓기 : 나는 누구인가? : 경청하기 : 소감 발표	행복척도 검사지 테마별 실습지 필기도구	2
2		봉사활동 기본교육	- 자원봉사활동 기본교육 : 자원봉사활동 개념 : 자원봉사자 활동 영역 : 자원봉사활동의 필요성 : 자원봉사자의 역할과 자세	자원봉사활동 이론교재 노트북 빔프로젝트	2
3	실행	어르신 이해 프로그램	- 자원봉사활동 사전교육 : 어르신 이해하기 : 발 마사지 기능 배우기 : 간식 만들기 위한 준비작업	이론교재 마사지 재료	2
4			- 노인시설방문(서호 요양원) : 간식 만들어 함께 즐기기	간식 재료	2
5			- 시설 방문 : 어르신 발 마사지 해 드리기 : 말벗 해 드리기	마사지 재료	2
6		장애인 이해 프로그램	- 자원봉사활동 사전 교육 : 장애인 이해하기	이론교재	2
7			- 장애 체험 : 장애인과 비슷한 상황 설정 : 게임을 통한 장애체험 (눈 가리고 문자 맞추기, 비언어 스피드게임, 주로 사용하는 손이용 안하고 행복한 이유 10가지 쓰기)	게임 자료	2
8	청소년 인권 캠페인	- 자원봉사활동 사전 교육 : 청소년 인권의 개념 : 캠페인 자료 만들기	도화지, 싸인펜, 물감 등	2	
9		- 캠페인 활동	캠페인 자료	2	
10	평가	평가회	- 봉사활동 소감문 발표 - 프로그램 종결 : 프로그램 평가지, 행복 측정	평가지, 검사지 필기도구	2

4. 연구 절차

본 연구를 위한 연구절차는 다음과 같다.

먼저 학교를 방문하여 자원봉사 담당 교사들에게 연구 목적과 연구 방법, 연구 도구와 청소년 자원봉사 학습 프로그램, 기간 등을 설명하였다(2011년 11월). 그리고 학교 측에서 실험에 참여 할 학생들을 모집하여 연구자가 학교 방문 후 학생들과의 상담과 함께 행복감을 측정하였다(2011년 12월). 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 2012년 1월부터 2월까지 2개월 동안 총 10회에 걸쳐 실험집단 학생들을 대상으로 매주 토요일에 실시하였으며, 필요에 따라 일요일에도 학습을 실시하였다. 운영시간은 오전 10:00 ~ 12:00까지 실시하였으나 필요에 따라 평일 오후 15:00~17:00까지 실시하기도 하였다. 2012년 2월 연구가 종료된 이후 실험집단을 대상으로 행복감을 실시하였고 검사 설문지에 대한 자료 분석 및 통계처리는 2012년 3월부터 4월까지 실시하였다.

5. 자료 처리 및 분석

본 연구에서는 연구 가설을 검증하기 위하여 다음과 같은 통계적 방법을 실시하였다.

첫째, 실험집단의 행복감 검사 점수의 평균과 표준편차를 산출하였다.

둘째, 연구의 가설에 대한 검증을 위해서는 검사도구의 전체 및 하위검사의 사전-사후 검사 점수를 이용하여 실험집단의 차이를 대응표본 t 검증을 이용하여 검증하였다.

셋째, 통계처리는 spss 12.0 프로그램을 이용하였다.

IV. 연구결과 및 해석

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 향상에 긍정적인 효과를 주는가를 알아보기 위하여 제주특별자치도 서귀포시관내 2개의 남·여 고등학교 학생 20명을 대상으로 사전검사를 실시한 후 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 실시하고 행복감을 측정하여 그 변화를 비교 분석 하였다. 또한 청소년 행복감 변화 결과를 보충하기 위하여 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여 학생을 대상으로 회기별 소감문과 전체적인 소감문을 작성하게 하여 그 내용을 분석하였다.

이 장에서는 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 실시한 후 사전-사후 행복감 검사에 대한 분석 결과를 중심으로 종합적인 논의를 하고자 한다.

1. 내향적 행복감

<가설 1-1> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 내향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 내향적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사전-사후 내향적 행복감 비교 결과는 <표IV-1>과 같다.

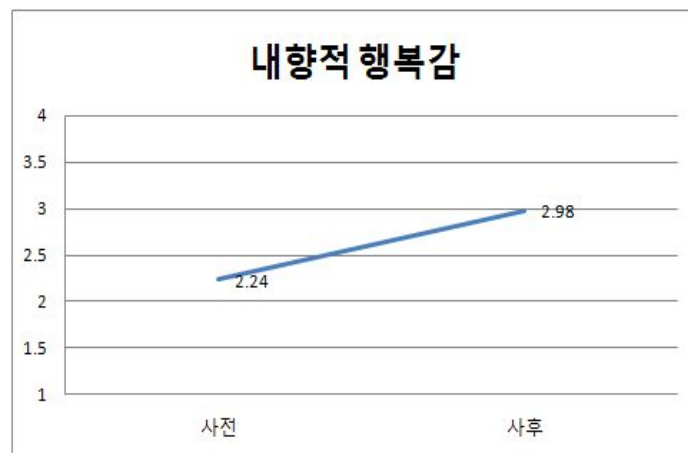
1) 내향적 행복감 사전-사후 비교 분석

청소년 자원봉사 학습 프로그램을 10회기 동안 실시한 실험집단의 내향적 행복감을 사전-사후 비교한 결과는 다음 <표IV-1>와 같다.

<표IV-1> 내향적 행복감 사전-사후 비교분석표

		평균	표준편차	t	P
내향적행복감	사전	2.24	.52	9.727	.000
	사후	2.98	.64		

위의 <표IV-1>에서 보는 바와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여와 행복감과의 관계에 대해 살펴보면 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하기 전 사전 평균값이 2.24, 청소년 자원봉사 학습에 참여 한 후 사후 평균값이 2.98의 값으로 사전 보다 사후 행복감이 더 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=9.727, p<.001$). 따라서 ‘청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 내향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.’라는 가설은 지지되었다. 즉, 청소년 자원봉사 학습이 청소년의 내향적 행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다. 사전-사후 내향적 행복감을 시각적으로 제시하면 [그림IV-1]과 같다.



[그림IV-1] 내향적 행복감 사전-사후 비교

2) 내향적 행복감 문항별 평균값 비교 분석

본 연구에서는 내향적 행복감 구성요소 문항의 사전-사후 평균값을 비교 분석하여 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 내향적 행복감에 미치는 영향 중 가장 많이 차이가 나타나는 심리적 변화 상태를 알아보려고 하였다.

<표IV-2> 내향적 행복감 문항별 평균값 비교분석표

문항	내 용	사전 평균	사후 평균	사후-사전 평균값 차이
1	나는 행복하다.	2.45	3.25	△ .80
2	나는 미래에 대해서 낙관적이다.	2.15	2.90	△ .75
3	나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다.	2.15	3.05	△ .90
4	나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다.	2.15	2.70	△ .55
5	나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다.	2.15	2.85	△ .70
6	나는 나 자신을 좋아한다.	2.80	3.25	△ .45
20	나는 내가 원했던 많은 것들을 해냈다.	1.90	2.85	△ .95
26	나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다.	2.20	3.00	△ .80

위의 <표IV-2>에서 보는바와 같이 내향적 행복감에 대한 문항별 평균값은 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값이 전체적으로 높게 나타났다. 그 중 20번의 '나는 내가 원했던 많은 것들을 해냈다.'라는 질문에 사전 평균값(1.90)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(2.85)이 가장 큰 차이(△.95)로 높게 나타났다. 이는 청소년들이 자원봉사 학습 프로그램에 참여하면서 평소 자신이 원하던 자원봉사 활동을 실천하였다는 것을 알 수 있었고, 학업에만 집중하던 삶이 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하면서 여가시간을 자원봉사 학습에 활용하였다는 자부심과 성취감이 높아졌다는 것을 알 수 있다. 특히 '나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다.'라는 질문에는 사전-사후 평균값의 차이(△.90)가 나타났다. 이는 청소년 자원봉사 학습 프로그램의 자기 자신 이해, 어르신에 대한 이해, 장애인에 대한 이해, 청소년

인권 등의 프로그램 내용이 청소년들에게 지금 현재의 자신을 돌아보는 기회를 주게 되어 자신의 건강상태와 정신상태, 그리고 주위의 환경에 대한 만족도를 높이게 하여 내향적 행복감이 상승되었다는 것을 알 수 있다.

3) 회기별 소감문을 활용한 내향적 행복감 내용 분석

본 연구에서는 검사지 반응 분석의 한계를 극복하기 위하여 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 청소년의 매 회기 소감문을 기록하여 분석 실시하였다. 그 중 <표IV-3>은 내향적 행복감에 대한 소감문을 정리한 내용이다.

<표IV-3> 회기별 소감문 내용을 활용한 행복감 분석표

내향적 행복감	1회기 (자신 이해하기)	<ul style="list-style-type: none"> • 나에 관하여 천천히 생각하고 발표하는 시간을 갖음 으로서 내가 원하는것, 내가 원하는 행복이란 무엇인지 알고 더욱이 깊게 생각하게 되어서 뜻 깊은 시간이었다. • 나의 생각이 이제까지 어떤 생각을 해 왔는지 알게 되었다. • 이번 시간을 통해 나에 대해서 더 자세히 알게 되었다. • 내가 좋아하는 것과 싫어하는 것 등 내 자신에 대해서 좀 더 솔직해 질 수 있었던 것 같다. • 내가 생각하는 행복이 무엇인지를 생각해 보는 시간을 가지고 되는 시간이어서 정말 좋았다. • 내 자신을 되돌아볼 수 있는 시간이었던 것 같다. 평소에는 사소한 것들이어서 내가 무엇으로 인해 슬퍼하는지 무엇으로 인해 기뻐하는지 깊게 생각해 볼 수 있는 시간이 없었는데 오늘 그런 것들에 대해 생각해 볼 수 있어서 너무 좋았다. • 내가 생각하는 행복의 기준을 알아가며 내가 어떤 사람인지 되돌아 볼 수 있는 기회가 되었던 것 같다. • 나는 자신을 잘 알지 못했었다. 하지만 이번 활동을 하면서 나라는 존재를 좀 더 깊게 이해 할 수 있는 시간이었고, 나의 미래에 대해서도 생각 할 수 있는 시간이었다. • 나 자신을 돌아볼 수 있는 시간을 갖게 되어서 상당히 좋았다.
	2회기 (봉사활동 기본교육)	<ul style="list-style-type: none"> • 생각지 못한 곳에서 봉사활동을 할 수 있다는 사실을 알게 되었고, 우리가 할 수 있는 일이 적지 않아서 기뻐다. • 긍정을 배웠다. • 자원봉사활동이 꼭 어려운 사람을 위해 하는 것만이 아닌 더 많은 활동이 있었다.
	3회기 (어르신 이해)	<ul style="list-style-type: none"> • 나도 노인이 될까 하는 생각과 난 어르신들을 공경하고 있는가 하는 생각이 들었다.

내 향 적 행복감	프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 어르신을 공경하고 항상 먼저라는 마음으로 양보하여야겠다. • 평상시에는 잘 생각하지 않는 것을 생각했다.
	4회기 (어르신 이해 프로그램 실제1)	<ul style="list-style-type: none"> • 너무 뿌듯하고 다음에 또 이런 활동 하고 싶다. • 맛있다고 해주시니 너무 좋았다.
	5회기 (어르신 이해 프로그램 실제2)	<ul style="list-style-type: none"> • 즐겁고 재미있었다. • 계속해서 오고 싶다. • 중학교 때 발마사지를 배웠는데 지금 이렇게 활용할 수 있어서 너무 기뻐다. • 내가 이일을 할 수 있다는 것이 너무 뿌듯하고 기뻐다. • 좋은 추억이다. • 어르신들의 발을 보고 굳은 살이 있어서 옛날에 고생을 많이 하셨을 거라는 생각에 마음이 숙연해졌다.
	6회기 (장애인 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인이 되어 장애인들의 불편함을 느끼고 장애인에 대해 새로이 알게 된 점도 많아 기뻐다. • 소외된 사람들이라 여겨 무조건 불쌍히 여길 것만이 아니라 스스로 주체적인 생활을 할 수 있도록 도와줘야겠다는 생각을 했다. • 내가 장애인이 된다면 정말 힘들겠다.
	7회기 (장애인 이해 프로그램 실제)	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 장애가 없다는 것에 감사함을 느끼고 살아야겠다. • 이 순간이 행복하다는 사실을 깨달았다. • 지금 평범하게 살아 있다는 것 자체에 감사했다. • 난 정말 행복한 사람이었다.
	8회기 (청소년 인권 이해)	<ul style="list-style-type: none"> • 인권이라는 개념을 지금 조금 알았고, 청소년 인권이라는 것이 있다는 것도 알았다. 하루 빨리 청소년 인권이 보호되고 존중 받는 날이 오면 좋겠고, 이런 것을 알 수 있는 기회가 있다는 것이 너무 좋았다.
	9회기 (청소년 인권 캠페인)	<ul style="list-style-type: none"> • 비록 작은 운동이었지만 많은 생각을 할 수 있는 시간이 된 것 같아 기뻐다.
	10회기 (평가)	<ul style="list-style-type: none"> • 많이 뒤를 돌아보고 여운도 느끼고 즐거운 점도 많고 아쉬운 점도 많이 느꼈다. • 활동을 마치며 쓰는 편지는 뭔가 아쉽고 짠했다. • 이제 정말 마지막인가라는 생각이 들면서 아쉬웠다. • 학생의 신분이 아니라도 봉사를 해야겠다는 마음이 생겼다.

내향적 행복감에 대한 청소년들의 심리적 변화 상태를 알아보기 위해 회기별 소감문을 활용하여 그 내용을 분석한 결과, <표IV-3>을 살펴보면 “나를 돌아보는 시간이 되었다.”, “이제까지 생각도 안 해 본 나 자신에 대해 생각해보는 시간이 되어 좋았다.”, “내가 생각하고 있는 행복의 기준이 무엇인지에 대해 생각해보는 시간이 되어서 좋았다.” 등의 반응을 나타냈다. 이는 행복감에 영향을 미치는 요인 중 낙관성과 자존감에 대한 심리 상태 변화로 볼 수 있다. 이런 낙관성과 자존감에 대한 심리 상태 변화 내용이 전 회기에 걸쳐 조금씩 나타나고 있다. 특히 전 회기 중 1회기의 자기이해 기술 프로그램이 내향성 행복감에 대한 심리 변화를 표현하는 내용이 가장 많이 나왔다는 것은 1회기의 자기이해 기술 프로그램 구성이 청소년들의 행복감 하위 구성 내용 중 내향성 행복감에 대한 변화를 일으키기에 가장 적절했다는 것을 알 수 있다.

4) 청소년자원봉사 학습 프로그램 참여 이후 내향적 행복감 내용 분석

<표IV-4>에 의하면 10회기의 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 참여하는 동안 청소년들은 “보람이 있었다.”, “배워서 베풀 수 있다는 것이 보람인 것을 느꼈다.”, “내가 얼마나 행복한 삶을 살고 있는지 알게 되었다.” 등의 내용은 최무연(2002), 조미영(2002), 김미희(2005), 용형선(2009), 이형국(2010)의 선행 연구에 의한 청소년 자원봉사 활동이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과를 지지해 주고 있으며, “봉사의 의미를 깨닫게 되었다.”라는 내용은 봉사의 영역과 의미 방법 등을 알고 다양한 차원으로 봉사활동을 할 수 있다는 것을 알게 되었다는 내용이다. “처음 경험 하는 활동이 많았고 보람이 있었다.”는 것은 새로운 활동에 대한 두려움 보다는 충분히 해 낼 수 있다는 자신감이 생겼다는 것을 뜻한다. 이는 남지예(2010)의 청소년 자원봉사 활동 참여가 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 증명해 주기도 한다. 또한 “뜻 깊은 시간이었다.”, “즐겁고 재미있었다.”, “기억에 남을 것이다.”, “정말 소중한 시간이었다.” 등의 내용은 박세혁 외(2010)의 자원봉사자의 관여도와 여가만족과의 관계연구를 보충해 줄 수 있는 자료가 된다. 이는 즉 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 하위요인 내향적 행복감에 영향을 미친다는 사실적 내용을 증명한다.

<표IV-4> 청소년의 내향적 행복감 내용 분석표

행복감 구성 영역	내 용
내향적 행복감	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 해보지 못했던 것을 해보고 생각해 보는 시간이라 너무 뜻 깊었던 시간이었다. • 이 체험이 끝나도 한동안 기억에 남을 듯하다. • 너무 재미있었고 처음 경험하는 것을 하면서 보람도 있었다. • 학교에 나오는게 싫었는데 이 프로그램을 위해 한번도 빠지지 않은것을 생각해 보니 나에게 여러 방면에서 많은 도움이 되었다. • 이제는 봉사에 대해 깊이 생각 할 수 있게 되었고 조금은 더 진정성 있게 활동 할 수 있을 것 같다. • 진정한 봉사의 의미를 깨달고 행동만이 봉사가 아니라는 것 또한 알게 되었다. • 봉사를 하는데 하나하나에 마음이 깃들고 웃음이 가득해서 더 좋았던 것 같다. • 봉사활동을 할 때마다 기억에 남는 것도 많아서 봉사활동이 즐겁단 생각이 들었다. • 이 활동을 절대 잊을 수가 없다. • 정말 소중한 시간이었다. • 집에 갈 때 마다 많은 것을 가지고 갔다. • 처음 시작할 때 행복에 대한 나의 생각과 지금 생각해보니 훨씬 나는 행복한 사람이다. • 봉사 할 마음이 겉으로만 표현하는 것이 아니고 내면의 진정성이 있어야 된다는 것을 알았다. • 이렇게 배워서 남들에게 배울 수 있다는게 얼마나 보람된 것인지를 느꼈다. • 지금의 내가 얼마나 행복한 삶을 누리고 있는지를 느꼈다. • 소심했던 나의 성격이 많이 달라졌다.

2. 관계적 행복감

<가설 1-2> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 관계적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 관계적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사전-사후 관계적 행복감 비교 결과는 <표IV-5>과 같다.

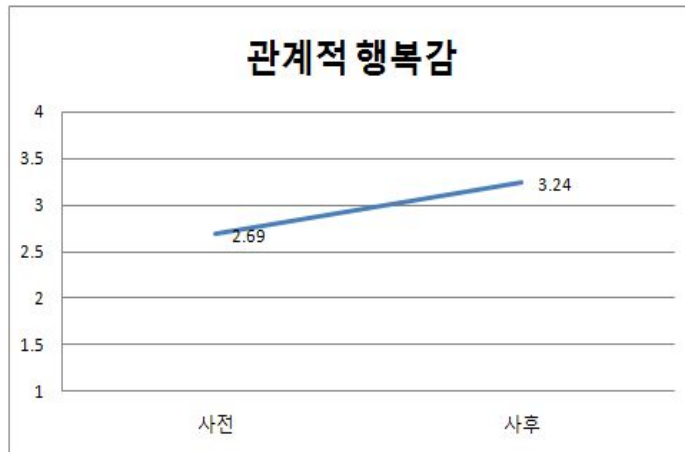
1) 관계적 행복감 사전-사후 비교 분석

청소년 자원봉사 학습 프로그램을 10회기 동안 실시한 실험집단의 관계적 행복감을 사전-사후 비교한 결과는 다음 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 관계적 행복감 사전-사후 비교분석표

		평균	표준편차	t	P
관계적행복감	사전	2.69	.51	7.414	.000
	사후	3.24	.57		

위의 <표IV-5>에서 보는 바와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여와 관계적 행복감과의 관계에 대해 살펴보면, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하기 전 사전 평균값이 2.69, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 후 사후 평균값이 3.24의 값으로 사전 보다 사후 관계적 행복감이 더 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=7.414$, $p<.001$). 따라서 '청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 관계적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.'라는 가설은 지지되었다. 즉, 청소년 자원봉사 학습이 청소년의 관계적 행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다. 사전-사후 관계적 행복감을 시각적으로 제시하면 [그림IV-2]와 같다.



【그림 IV-2】 관계적 행복감 사전-사후 비교

2) 관계적 행복감 문항별 평균값 비교 분석

본 연구에서는 관계적 행복감 구성요소 문항의 사전-사후 평균값을 비교 분석하여 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 관계적 행복감에 미치는 영향 중 가장 많이 차이가 나타나는 심리적 변화 상태를 알아보려고 하였다.

<표 IV-6> 관계적 행복감 문항별 평균값 비교분석표

문항	내용	사전 평균	사후 평균	사후-사전 평균값 차이
8	산다는 것은 좋은 일이다.	2.85	3.45	△ .60
9	나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다.	2.95	3.55	△ .60
13	나는 활기에 차 있다.	2.55	2.95	△ .40
14	나는 많은 것들에서 아름다움을 느낀다.	2.40	3.05	△ .65
17	나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.	2.60	3.35	△ .75
18	나는 과거에 대한 행복한 기억들을 많이 지니고 있다.	2.35	2.90	△ .55
19	나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분을 느낀다.	2.70	3.30	△ .60
22	나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다.	2.70	3.20	△ .50
27	나는 잘 웃는다.	3.20	3.45	△ .25
29	나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.	2.55	3.20	△ .65

위의 <표IV-6>에서 보는바와 같이 관계적 행복감에 대한 문항별 평균값은 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값이 전체적으로 높게 나타났다. 그 중 17번의 '나는 다른 사람에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(2.60)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(3.35)이 가장 큰 차이(Δ .75)로 높게 나타났다. 이는 청소년들이 자원봉사 학습 프로그램 중 어르신을 이해하는 프로그램과 장애인을 이해하는 프로그램, 청소년 인권 운동 등의 프로그램에 참여하면서 평소 시설을 방문하여 청소와 같은 직접적인 봉사활동이 아니라 직접 어르신의 간식을 만들어 어르신과 나눠 먹으면서 대화를 나누는 프로그램과 장애인 체험을 하면서 청소년 스스로가 장애인들의 마음을 조금이나마 이해하게 되고, 또한 청소년 인권 운동은 청소년들 사이에서의 인권에 대한 관심도를 높일 수 있는 기회가 되었다는 것을 알 수 있다. 또한 '나는 많은 것들에 대해서 아름다움을 느낀다.'와 '나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.'라는 질문에는 각각 사전-사후 평균값의 차이(Δ .65)가 나타났다. 이 역시 청소년봉사학습에 참여하면서 타인에 대한 관심이 높아지고 또한 주변의 환경에 대한 관심이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다.

3) 회기별 소감문을 활용한 관계적 행복감 내용 분석

본 연구에서는 검사지 반응 분석의 한계를 극복하기 위하여 프로그램에 참여 한 청소년의 매 회기 소감문을 기록하여 분석 실시하였다. 그 중 <표IV-7>은 관계적 행복감에 대한 소감문을 정리한 내용이다.

<표IV-7> 회기별 소감문 내용을 활용한 관계적 행복감 분석표

관계적 행복감	1회기 (자신 이해하기)	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들이 무엇을 원하고 싫어하는지에 대해서 알게 되어서 무척 좋았다. • 친구들과 공감이 많이 형성되어서 좋았다. • 친구들 얘기도 들어보고 나의 생각을 발표하는 것이 색다른 경험이었다. • 친구들과 이런 대화를 할 수 있다는 것에 많은 의미가 있었고 즐기면서 할 수 있어서 좋다. 친구들의 참된 모습을 알게 돼서 좋다. • 모르는 친구의 성향과 그 친구에 대해 조금이나마 이해 할 수 있었다. • 다른 사람의 생각을 알게 되면 더 빨리 친해질 수 있을 것 같다. • 후배들에 대해 알게 돼서 너무 기분이 좋았다.
------------	---------------------	---

관계적 행복감	2회기 (봉사활동 기본교육)	<ul style="list-style-type: none"> • 부모님께 봉사활동에 대한 의견을 물어보고 실행하는 것을 알게 되었고 생각보다 간단하고 쉽게 생각 할 수 있는 것이 아니라는 것을 알았다. • 팀원들의 마음을 알게 돼서 기뻐다. • 봉사활동이 다양한 분야가 있다는 것을 알았다. • 글을 통해서와 그림을 그린 것을 통해서 다른 애들을 알 수 있었다.
	3회기 (어르신 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 할머니 할아버지께 무엇을 할 수 있을지 친구들의 이야기와 생각을 공유해서 더 많이 있다는 것을 알 수 있었고 역할극을 통해 할머니의 입장을 이해할 수 있었다. • 어르신을 공경하고 항상 먼저라는 마음으로 양보하여야겠다. • 평상시에는 잘 생각하지 않는 것을 생각했다.
	4회기 (어르신이해 프로그램 실제1)	<ul style="list-style-type: none"> • 너무 뿌듯하고 다음에 또 이런 활동 하고 싶다. • 맛있다고 해주시니 너무 좋았다.
	5회기 (어르신 이해 프로그램 실제2)	<ul style="list-style-type: none"> • 근육이 굳으신 관계로 약하게 헤드려서 시원 하실지 모르겠는데 시원 하시다고 해 주시고 우리랑 같이 두런두런 이야기도 들려주시고 감사 하시다고 해 주시니 감사하고 제대로 해 드리질 못해서 죄송했다. • 발이 통통 부운 할머니, 발이 아주 가늘어진 할머니 좀 안타까웠다. • 사실 90%가 치매라고 하길래 살짝 걱정도 되고 무서웠지만 직접 접해보니 순수하시고 아이 같은 마음씨에 더 잘 다가갈 수 있었다. 그리고 발 마사지 헤드릴 때 본 할아버지의 발은 정말 건강이 안 좋다는 것을 보여주는 것 같아 마음이 너무 아팠다. • 조금 어색하기도 하고 힘들기도 했지만 어르신 분들께서 고맙다고 하시는 말에 힘이 났다. • 발 마사지를 처음 해 봤는데 어르신들 다리와 발이 불편하셔서 힘들었지만 할머니가 진심으로 고마워 하셔서 기분이 좋았다. • 처음에는 받기 꺼려하셨던 분들도 헤드리니까 좋아하셔서 기분이 좋았다. • 그냥 우리가 온 것만으로도 기뻐 해 주셨다. 그리고 어르신들이 우리에게 여러 이야기를 해 주셨는데 그 만큼 가까워지고 좀 더 서로를 이해할 수 있는 계기가 된 것 같아 기뻐다.
	6회기 (장애인 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인이라는 주제를 갖고 마인드맵 작업을 하였다. 생각 나는데 많을 줄 알았는데 예상외로 적었다. 하지만 상대팀이 적은 것 보고는 공감 가는게 몇 개 있었다. 그리고 장애에 대해서도 알게 되었는데 내가 아는 장애의 종류 빼고 몰랐던 부분도 많이 알게 되었다. • 역할극을 하면서 장애인들을 더 잘 이해 할 수 있었다. 앞으로는 장애인들을 존중하고 도와주는 마음가짐으로 봉사할 것이다. • 친구들의 기발한 생각들이 나올 땐 놀라기도 하고 재미있기도 하였다. • 생각보다 장애인분들이 겪는 어려움이 많은 것 같다.
	7회기 (장애인 이해 프로그램 실제)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인들의 삶에 대해 다시 한번 깊게 생각해 볼 수 있었다. 그리고 들을 수 있음으로서 친구들과의 믿음이 더욱 강해진다는 것을 깨달았고 앞으로는 경청하는 습관을 길러야겠다. • 하루하루 삶을 포기하지 않고 살아가는 장애인분들이 정말 대단한 것 같다.

관계적 행복감	8회기 (청소년 인권 이해)	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 청소년인권에 대해 토론하면서 많은 생각을 하게 되었다. • 내 인권도 소중하듯 다른 사람의 인권을 존중해야겠다는 생각이 들었다.
	9회기 (청소년 인권 캠페인)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 인권에 대해 관심이 없는 친구들 때문에 섭섭했지만 내가 더욱 친구들과 대화를 많이 나눠야겠다고 생각했다. • 사람들이 청소년인권에 대해 너무 몰랐고, 선생님들이 청소년 인권을 물어보면 부정적 의견이 많을거라 생각했는데 학생의 입장을 더 잘 알아주셔서 선생님들의 새로운 면을 보게 된 것 같아 기뻐다. • 선생님들도 우리의 인권을 다시 한번 생각해 보는 계기가 된 것 같았고 선생님들의 인권도 다시 생각해 보게 되었다.
	10회기 (평가)	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 이런 프로그램에 참여 할 수 있어서 친구들과 더욱 친해진 것 같아 기분이 좋았다. • 처음부터 무슨 체험을 했는지 새록새록 생각이 나며 추억에 젖을 수 있었다. • 이제까지 봉사활동을 생각해 보니 개인이었으면 하지 못했을 활동을 하게 되어서 좋은 경험을 하게 된 것 같다는 생각이 들었다.

관계적 행복감에 대한 청소년들의 심리적 변화 상태를 알아보기 위해 회기별 소감문을 활용하여 그 내용을 분석한 내용 <표IV-7>을 살펴보면 “친구들을 더 자세히 알게 돼서 좋다.”, “어르신을 공경해야겠다.”, “봉사활동을 부모님과 상의 해서 부모님이 걱정하지 않도록 해야겠다.”, “장애인을 이해할 수 있다.” 등의 다양한 관계에 대한 긍정적인 반응을 나타냈다. 이는 행복감에 영향을 미치는 요인 중 긍정적인 인간관계에 대한 심리 상태 변화로 볼 수 있다. 이런 긍정적인 인간관계에 대한 심리 상태 변화 내용이 전 회기에 걸쳐 조금씩 나타나고 있다. 특히 전 회기 중 1회기의 자기이해 기술 프로그램, 5회기의 어르신이해 프로그램의 실제에서 가장 많은 반응이 나타났다. 이는 자기이해 기술 프로그램에서의 프로그램 내용 중 나 자신만이 아닌 친구들의 이야기를 진지하게 듣고 친구들을 이해할 수 있는 시간에서 긍정적인 인간관계를 만들어 냈다는 것을 알 수 있다. 그리고 어르신 이해 프로그램에서는 지역의 어르신뿐만 아니라 가정에서의 자신들의 할머니 할아버지들을 이해할 수 있는 시간이 되어 가족 간의 긍정적인 인간관계를 만들 수 있다는 것을 알 수 있다. 즉 1회기의 자기이해 기술 프로그램과 5회기의 어르신 이해하기 프로그램 구성이 청소년들의 행복감 하위 구성 내용 중 관계적 행복감에 대한 변화를 일으키기에 가장 적절했다는 것을 알 수 있다.

4) 청소년자원봉사 학습 프로그램 참여 이후 관계적 행복감 내용 분석

<표 IV-8>에 의하면 10회기의 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 참여하는 동안 “친구, 후배, 다른 모든 사람들에게 추천하고 싶은 프로그램이다.”, 친구들과 함께 한 활동이 너무 즐겁다.”, “장애인을 잘 도와주어야겠다.” 등의 내용은 김은숙(2004)의 연구에서 자원봉사활동이 이타심이 증가 했다는 결과를 지지해 주고 있다. “좋은 자원봉사 프로그램이었고 계속 이어갔으면 좋겠다.”라는 내용은 자원봉사학습과 청소년 자신과의 관계에 대한 만족도를 나타내는 표현이다. 따라서 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 하위요인 관계적 행복감에 영향을 미친다는 사실적 내용을 증명한다.

<표 IV-8> 청소년의 관계적 행복감 내용 분석표

행복감 구성 영역	내 용
관계적 행복감	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 곳에서는 이런 재미있는 봉사가 아니었다. • 이런 자원봉사 교육이 우리뿐만 아니라 더 많은 학생들이 경험 할 수 있게 되었으면 좋겠다. • 친구들과 다양한 활동들을 해가며 진심어린 자원봉사를 알게 되어 기쁘고 뿌듯하다. • 이런 자원봉사다운 자원봉사를 내 후배들과 친구들 그리고 모르는 모든 사람들에게 추천해 주고 싶다. • 이 좋은 프로그램을 조금 더 일찍 알았더라면 좋았을 텐데 라는 생각과 함께 이제라도 알게 되었다는 것에 대해 다행이고 이 활동이 마지막이 아니었으면 좋겠다. • 앞으로 이런 기회가 주어질 수 있을지 의문이 들지만 이런 교육이 우리뿐만이 아닌 다른 곳까지 퍼져 나갔으면 좋겠다. • 자원봉사 교육을 받는다는 것이 너무 즐겁고 행복한 시간이었다. • 친구, 후배들과 같이 해서 더 좋았다. • 몸이 불편하거나 장애를 가진 사람을 만나면 어떻게 대하는지도 알았고 없던 지식이 생각나 좋았다. • 앞으로도 이런 기회들이 활성화가 되어서 모든 사람들에게 다가 갔으면 좋겠다. • 봉사를 받는 사람들의 마음을 생각해야 하는데 나만을 위한 봉사활동을 한 것 같아 죄송하다는 마음을 알게 해 줘서 고마운 기회였다.

3. 외향적 행복감

<가설 1-3> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 외향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 외향적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사전-사후 외향적 행복감 비교 결과는 <표IV-9>와 같다.

1) 외향적 행복감 사전-사후 비교 분석

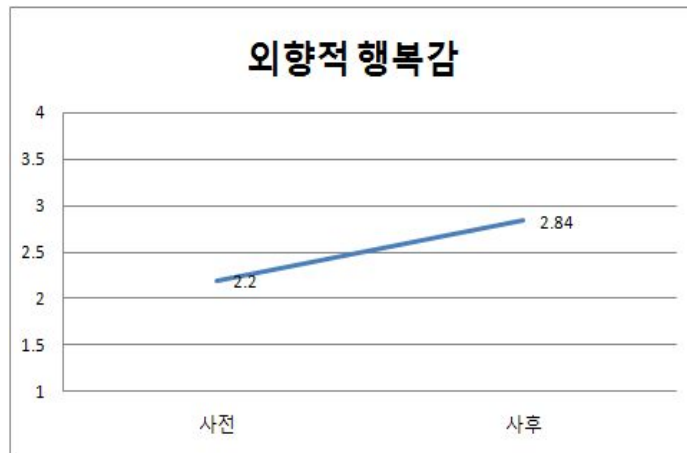
청소년 자원봉사 학습 프로그램을 10회기 동안 실시한 실험집단의 외향적 행복감을 사전-사후 비교한 결과는 다음 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 외향적 행복감 사전-사후 비교분석표

		평균	표준편차	t	P
외향적행복감	사전	2.20	.64	5.666	.000
	사후	2.84	.75		

위의 <표IV-9>에서 보는 바와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여와 외향적 행복감과의 관계에 대해 살펴보면, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하기 전 사전 평균값이 2.20, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 후 사후 평균값이 2.84의 값으로 사전 보다 사후 외향적 행복감이 더 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=5.666$, $p<.001$). 따라서 ‘ 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 외향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.’라는 가설은 지지되었다. 즉, 청소년 자원봉사 학습이 청소년의 관계적 행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다. 사전-사후 외향적 행복감을 시각적

으로 제시하면 [그림Ⅳ-3]과 같다.



【 그림 Ⅳ-3 】 외향적 행복감 사전-사후 비교

2) 외향적 행복감 문항별 평균값 비교 분석

본 연구에서는 외향적 행복감 구성요소 문항의 사전-사후 평균값을 비교 분석하여 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 외향적 행복감에 미치는 영향 중 가장 많이 차이가 나타나는 심리적 변화 상태를 알아보려고 하였다.

<표Ⅳ-10> 외향적 행복감 문항별 평균값 비교분석표

문항	내 용	사전 평균	사후 평균	사후-사전 평균값 차이
7	나는 주변에서 일어나는 일들에 대해 상당한 영향력을 지니고 있다.	1.95	2.95	△ 1.00
10	나는 대부분의 결정을 쉽게 잘 할 수 있다.	2.00	2.85	△ .85
11	나는 일들을 잘 해내는 편이다.	2.30	2.85	△ .55
23	나는 다른 사람들을 유쾌하게 해주는 편이다.	2.40	2.70	△ .30
28	나의 외모는 매력적이라고 생각한다.	2.35	2.85	△ .50

위의 <표Ⅳ-10>에서 보는바와 같이 외향적 행복감에 대한 문항별 평균값은 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값이 전체적으로 높게

나타났다. 그 중 7번의 '나는 주변에서 일어나는 일들에 대한 상당한 영향력을 지니고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(1.95)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(2.95)이 가장 큰 차이($\Delta 1.00$)로 높게 나타났다. 이는 청소년 자원봉사 학습 프로그램 구성 내용 중 어르신, 장애인을 도와주는 봉사활동을 하면서 청소년 스스로가 주변의 일들을 도와 줄 수 있다는 자신감이 증가했다는 것을 알 수 있다. 특히 옥스퍼드 행복 검사지의 전체적인 행복감 구성요소 중 외향적 행복감 문항인 7번 문항의 평균 차($\Delta 1.00$)가 가장 크게 나타났다는 것은 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년 행복감 증진에 가장 큰 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

3) 회기별 소감문을 활용한 외향적 행복감 내용 분석

본 연구에서는 검사지 반응 분석의 한계를 극복하기 위하여 프로그램에 참여한 청소년의 매 회기 소감문을 기록하여 분석 실시하였다. 그 중 <표IV-11>은 외향적 행복감에 대한 소감문을 정리한 내용이다.

<표IV-11> 회기별 소감문 내용을 활용한 외향적 행복감 분석표

외향적 행복감	1회기 (자신 이해하기)	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 꿈이 어떤 것이었는지 조금 확실하게 알게 된 것 같다. • 내 자신을 알고 있다는 착각에서 벗어나게 되었다. • 난 소중한 존재라는 기분(!) 내가 뭐를 좋아 하는지 싫어하는지 아무런 생각도 없었는데 이걸 계기로 한번 생각해 보았다. • 처음 봉사하는 곳에 왔는데 전문적(?)으로 알아보고 마음가짐 태도도 배워 재미있고 다음 주가 기대된다. • 봉사활동 교육을 받는 것이 새로웠다. • 다른 이름으로 생활하는 것이 신선하고 즐거웠다. • 평소에 하지 못했던 것을 하니 다시 나에 대한 생각을 할 수가 있어 좋은 계기가 된 것 같다.
	2회기 (봉사활동 기본교육)	<ul style="list-style-type: none"> • 애매한 부분이 있었는데 이번 시간을 통해서 알게 되어서 좋았다. • 몸 전체를 이용해서 봉사할 수 있는 부분이 많이 있다는 것을 알게 되었다. • 막연하게 무엇인지 모르고 있던 자원봉사의 정확한 정의와 개념을 알 수 있었고, 우리가 평소에 잘못 알고 있었던 상식을 바로 잡게 되어서 무척이나 좋았다. • '이런 상황엔 이렇게 하는 거구나'라고 생각하게 되었다. • OX퀴즈가 상식문제라 했지만 모르는 문제를 알 수 있었다.

외향적 행복감		<ul style="list-style-type: none"> • 우리 몸으로부터 얼마나 많은 일들을 도울 수 있는지 알게 돼서 뜻 깊었던 것 같다. • OX퀴즈를 하면서 몰랐던 내용을 알게 되었는데 그 내용이 신기했고, 이제라도 이런 점들을 알게 되어서 다행이라 생각했다. 또 친구들이 생각하는 자원봉사자에 대한 행동들이 비슷한 점도 많았지만 내가 생각하지 못했던 것들도 많아서 배운게 많았던것 같다. • 봉사활동이라는 것을 대수롭지 않게 생각하고 있었던 것 같다. 나는 장애인 시설, 양로원 같은 곳만 봉사활동 이라고 생각하고 있었다. 그리고 즐겁게 수업하는 분위기가 너무 좋았다. • 자원봉사 문자퍼즐 재미있었다. 그림을 그려 손이 하는 일, 발이 하는 일을 조금 더 자세히 배워서 즐거웠다. • 많은 것을 느끼고 간다. 우리 자원봉사자들이 해야 할 것 해서는 안 될 것을 배우게 되어 정말 좋다. • 자원봉사의 진정한 의미는 그저 나약하고 어려운 사람만을 돕는 것이 모두가 아니라는 것을 알게 되었다. • 이것저것 생각하고 쓰고 발표하면서 재미있고 시간도 빨리 갔으며 자원봉사의 개념은 더 잘 알게 된 듯하여 기쁘다.
	3회기 (어르신 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 잘 알지도 못했던 내용들을 알게 해서 뜻 깊은 시간이었다. • 오늘은 퀴즈도 퀴즈지만 노인 분들이 나이 들면 생기는 현상에 대해서 알게 되었다. 몇 개 생각나는 부분이 많이 있었지만 못 적어서 너무 아쉬웠다. 그리고 나중에 게임이 끝나서 선생님이 그 부분에 대해서 자세히 알려 주었는데 내가 몰랐던 부분을 굉장히 많이 알게 되었다. • 제주도에 어르신들이 이렇게 많았나 하는 생각에 깜짝 놀랐다. 또한 신체변화에 대해서도 알게 되었다. • 노인에 대한 퀴즈를 풀며 많은 것을 알게 되었다. • 현재 우리나라 노인인구 현황에 놀랐고 또한 심각하다고 여겼다. • 어르신들을 공경할 수 있다. 연극을 통해 현실 사회의 노인 문제를 깊게 이해 할 수 있게 되었다. • 어르신들을 위해 청소년들이 할 수 있는 봉사활동이 많다는 것을 알았다. • 어르신의 마음을 알기에는 아직 멀었지만 그래도 많이 알게 되었다.
	4회기 (어르신 이해 프로그램 실제1)	<ul style="list-style-type: none"> • 어르신들을 위한 간식을 만들어 기분이 좋았다. • 어르신들이 드실 수 있는 간식이 다양하지 않은 것 같아서 선택에 많은 어려움이 있었지만 어르신들을 이해 할 수 있는 시간이기도 하였다.
	5회기 (어르신 이해 프로그램 실제2)	<ul style="list-style-type: none"> • 어르신들 발마사지를 해주려는데 발이 딱딱하게 마비 되서 한쪽 발을 움직이지 못하는 어르신들도 발 마사지를 해 드리는데 울컥한 마음이 들었다. 비록 우리가 전문가가 아니지만 자주 할머니 할아버지 발 마사지를 해드리고 싶다. • 발 마사지를 하는 동안 시원하다고 말해 주시니까 진짜 뿌듯했다.
	6회기 (장애인 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인이라는 주제를 갖고 마인드맵 작업을 하였다. 생각나는게 많을 줄 알았는데 예상외로 적었다. 하지만 상대팀이 적은 것 보고는 공감 가는 게 몇 개 있었다. 그리고 장애에 대해서도 알게 되었는데 내가 아는 장애의 종류 빼고 몰랐던 부분도 많이 알게 되었다.

외향적 행복감		<ul style="list-style-type: none"> 역할극을 하면서 장애인들을 더 잘 이해 할 수 있었다. 앞으로는 장애인들을 존중하고 도와주는 마음가짐으로 봉사할 것이다.
	7회기 (장애인 이해 프로그램 실제)	<ul style="list-style-type: none"> 장애인들이 얼마나 힘든지를 되새길 수 있는 체험이었다. 새로운 정보를 알아서 너무 좋았다.
	8회기 (청소년 인권 이해)	<ul style="list-style-type: none"> 청소년인권에 대해 새로이 알고 청소년 인권 보호에 관해 생각하고 알게 된 여러 가지 방안과 캠페인을 할 수 있어 기뻐다. 청소년 인권에 대한 기사들과 선생님께 사례를 들으면서 처음에는 인권과 처벌에 대해 구별을 할 수 있었고, 이런 주제로 토론한 것이 처음이라 어색했지만 뿌듯했다. 다양한 인권침해 사례가 있다는 것을 알았다.
	9회기 (청소년 인권 캠페인)	<ul style="list-style-type: none"> 청소년들이 너무 청소년 인권에 대해 모르는 것이 안타까웠다. 선생님들의 인권이 지켜지고 있다고 되묻는 질문에 많은 생각을 하게 되었다.
	10회기 (평가)	<ul style="list-style-type: none"> 마지막 활동을 끝내고 되돌아보면 정말 내가 이제까지 접해보지 못했던 많은 것들을 해 볼 수 있어서 좋았다. 많은 활동을 하면서 다양한 경험을 가져가는 것 같아 너무 감사하다. 앞으로 이런 시간을 더 가졌으면 한다. 자원봉사활동에 대한 개념을 알 수 있어서 기뻐다. 자원봉사에 종류가 많고 재미있는 봉사를 한 것 같아서 너무 보람찼다. 참 많은 일이 있었던 것 같아서 기분이 좋았다.

외향적 행복감에 대한 청소년들의 심리적 변화 상태를 알아보기 위해 회기별 소감문을 활용하여 그 내용을 분석해 보았다. <표IV-11>을 살펴보면 “이런 프로그램을 통해서 자신을 알 수 있어서 좋았다.”, “새로운 방법으로 학습을 받아서 좋았다.”, “몰랐던 사실을 알게 되어 좋았다.”, “장애체험을 하니 장애인을 더욱 이해하게 되어서 좋은 기회였다.”, “역할극을 하면서 어르신을 이해하게 되는 기회가 되어 좋았다.”, “다양한 경험을 하게 되어 좋았다.” 등의 반응이 나타났다.

이는 행복감에 영향을 미치는 요인 중 외향성에 대한 심리 상태 변화로 볼 수 있다. 이런 외향성에 대한 심리 상태 변화 내용이 전 회기에 걸쳐 조금씩 나타나고 있다. 특히 전 회기 중 2회기의 자원봉사활동의 기본개념 프로그램의 외향성 행복감에 대한 심리 변화를 표현하는 내용이 가장 많이 나왔다는 것은 강의식의 교육방법 보다는 ‘문장퍼즐 맞추기’, 신체를 이용한 ‘봉사의 달인’등과 같은 활동 중심의 역동적인 교육방법이 청소년들을 활발하고 적극적인 자세로 이끌게 되었고 이는 청소년들의 행복감 하위 구성 내용 중 외향성 행복감에 대한 변화를 일으키기에 가장 적절했다는 것을 알 수 있다.

4) 청소년자원봉사 학습 프로그램 참여 이후 외향적 행복감 내용 분석

<표IV-12>에 의하면 10회기의 청소년자원봉사 학습 프로그램을 참여하는 동안 “즐겁다.”, “봉사활동에 대해 알 수 있어서 좋았다.”, “여러 종류의 봉사활동에 참여 해보고 싶다.”, “흥미롭다.”, “시간이 주어진다면 계속 참여 하고 싶다.”, “알고 활동하니 더욱 보람 있다.”는 등의 내용이 있었다. 이는 학습을 통해 자원봉사 활동에 대해 알고 자원봉사 대상자들을 이해하여 자원봉사활동을 할 경우 보람 있고 재미있다는 내용이다. 박세혁 외(2010)은 자원봉사자의 관여도가 여가만족에 미치는 영향에 대한 연구에서 참여빈도가 높은 집단이 낮은 집단보다도 신체적, 사회적, 심리적 여가만족을 높이 인지하는 것으로 나타난 결과를 지지해 준다. 즉, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 학생들은 청소년 자원봉사 학습 프로그램의 구성과 프로그램 진행 방법에 대한 외적 경험에 대한 만족감이 높게 나타났다. 즉, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 하위요인 외향적 행복감에 영향을 미친다는 사실적 내용을 증명한다.

<표IV-12> 청소년의 외향적 행복감 내용 분석표

행복감 구성 영역	내 용
외향적 행복감	<ul style="list-style-type: none"> • 배워가는 것이 너무 많아서 재미있고 즐거운 봉사시간 이었다. • 모르던 것을 알게 되어서 너무 좋았다. • 여러 종류의 봉사활동을 들으면서 이런 봉사도 해보고 싶다는 생각이 들었다. • 자원봉사라는 것이 이렇게 기초지식부터 알고 진심으로 불편한 사람들을 대해야 한다는 것을 알게 되어 기쁘고 뿌듯하다. • 교육을 받고 개념을 알고 대상을 이해하고 난 뒤 행동으로 옮기니 확실히 더 뿌듯하고 마음이 가벼웠다. • 기회와 시간이 주어진다면 또 참여 할 것이다. • 내가 몰랐던 부분까지 너무나 많은 것들을 느끼게 해 주었다. • 교육을 받을수록 흥미가 생겼다.

4. 자기조절 행복감

<가설 1-4> 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 자기조절 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 자기조절 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사전-사후 자기조절 행복감 비교 결과는 <표IV-13>과 같다.

1) 자기조절 행복감 사전-사후 비교 분석

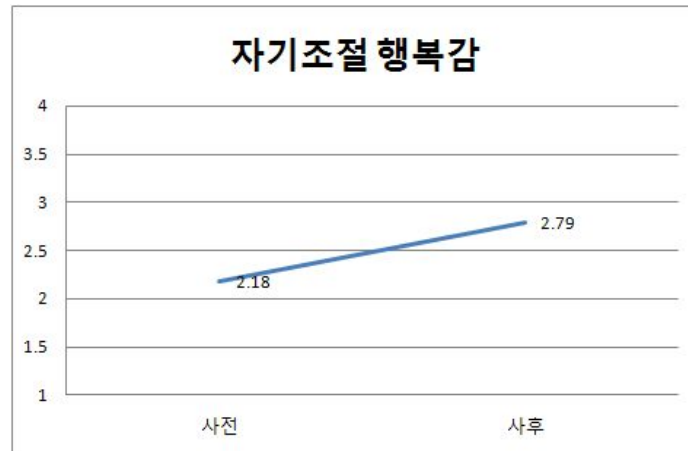
청소년 자원봉사 학습 프로그램을 10회기 동안 실시한 실험집단의 자기조절 행복감을 사전-사후 비교한 결과는 다음 <표IV-13>과 같다.

<표IV-13> 자기조절 행복감 사전-사후 비교분석표

		평균	표준편차	t	P
자기조절행복감	사전	2.18	.54	5.723	.000
	사후	2.79	.78		

위의 <표IV-13>에서 보는 바와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여와 자기조절 행복감과의 관계에 대해 살펴보면 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하기 전 사전 평균값이 2.18, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 후 사후 평균값이 2.79의 값으로 사전 보다 사후 자기조절 행복감이 더 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=5.723, p<.001$). 따라서 ‘청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 자기조절 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.’라는 가설은 지지되었다. 즉, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 하위요인 자기조절 행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다. 사전-사후 자기조절

행복감을 시각적으로 제시하면 [그림Ⅳ-4]과 같다.



【그림Ⅳ-4】 자기조절 행복감 사전-사후 비교

2) 자기조절 행복감 문항별 평균값 비교 분석

본 연구에서는 자기조절 행복감 구성요소 문항의 사전-사후 평균값을 비교 분석하여 자기조절 행복감 중 가장 차이가 많이 나타나는 심리적 변화 상태를 알아보고자 하였다.

<표Ⅳ-14> 자기조절 행복감 문항별 평균값 비교분석표

문항	내 용	사전 평균	사후 평균	사후-사전 평균값 차이
12	아침에 일어날 때마다 개운한 편이다.	1.80	2.35	△ .55
15	나는 정신적으로 항상 맑게 깨어 있는 편이다.	2.20	2.80	△ .60
16	나는 건강하다고 느낀다.	2.60	3.20	△ .60
21	나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.	1.75	2.50	△ .75
24	내 인생의 의미와 목적에 대해서 분명한 인식을 지니고 있다.	2.25	2.90	△ .65
25	나는 내가 하는 일에 몰입하여 전념하는 편이다.	2.50	3.00	△ .50

위의 <표IV-14>에서 보는바와 같이 자기조절 행복감에 대한 문항별 평균값은 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값이 전체적으로 높게 나타났다. 그 중 21번의 '나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(1.75)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(2.50)이 가장 큰 차이(Δ .75)로 높게 나타났다. 이는 청소년들이 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여하면서 아침에도 일찍 일어나게 되고 휴일에도 집에서 아무 의미 없이 보내던 시간을 줄이며 봉사활동을 하였다는 것을 알 수 있다. 또한 청소년 스스로가 자신의 시간을 잘 관리하고 있다는 자부심이 높아짐을 알 수 있다.

3) 회기별 소감문을 활용한 자기조절 행복감 내용 분석

본 연구에서는 검사지 반응 분석의 한계를 극복하기 위하여 프로그램에 참여 한 청소년의 매 회기 소감문을 기록하여 분석 실시하였다. 그 중 <표IV-15>은 자기조절 행복감에 대한 소감문을 정리한 내용이다.

<표IV-15> 회기별 소감문 내용을 활용한 자기조절 행복감 분석표

자기조절 행복감	1회기 (자신 이해하기)	<ul style="list-style-type: none"> • 잊혀져 있던 나를 다시 알고 공부의 스트레스로 인하여 하고자 했던 일을 잊어버린 것을 다시 일깨워 주어 밝아지게 해서 좋았다. • 아무리 사소한 것들일지라도 내가 정확히 알아야 하고 깨우쳐야 할 것들을 알 수 있어서 정말 뜻 깊었던 것 같다. • 학교에서 보았던 것과 확연히 차이 나는 것이 느껴졌고 잘 배워서 써야겠다. • 나에 대해서 정의 하면서 뚜렷한 목표의식이 생성 되었고, 이를 바탕으로 앞으로 나아가야 할 것이다.
	2회기 (봉사활동 기본교육)	<ul style="list-style-type: none"> • 앞으로 봉사활동을 할 때 정말 열심히 해야겠다. • 내가 아는 봉사활동의 개념보다 더 정확한 것들이 있다는 것을 알게 될 수 있는 시간이었고 봉사활동에 대해 깊이 생각하는 시간이었다.
	3회기 (어르신 이해 프로그램 이론)	<ul style="list-style-type: none"> • 나도 노인이 될 테니까 그때까지 할머니께 잘해 드리자!! • 더 많은 효도를 해야겠다는 생각이 들어 한편으로는 부끄럽기도했다. • 노인을 위한 봉사를 할 때에는 주의할 점을 생각하며 봉사를 해야겠다.
	4회기 (어르신 이해 프로그램 실제1)	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘같이 주의가 필요한 봉사에서는 사전에 철저한 준비를 해야겠다. • 어르신들과 함께 하려면 우리도 사전에 교육을 더 받아야겠다.
		<ul style="list-style-type: none"> • 장애인을 편견을 가지고 보면 안 된다고 생각하였다. • 친구들과 함께 내용을 구성해서 역할을 정해 다른 친구들 앞에서

자기조절 행복감	6회기 (장애인 이해 프로그램 이론)	<p>한다는 것이 조금은 창피하지만 재밌게 끝냈던 것 같다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 장애인에 대한 편견을 버리고 잘 도와줘야겠다. • 장애인에게 하는 봉사는 유의할 점이 많다는 것을 알았다. 특히 지키지 못할 약속을 해선 안 된다는 것을 알았다.
	7회기 (장애인 이해 프로그램 실제)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애체험을 하다 보니 정말 답답하고 우울하다. 만일 장애인과 만나게 된다면 친구처럼 도와줘야겠다.
	8회기 (청소년 인권 이해)	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 인권에 대해 앞으로 많이 생각해 보고 더 공부해 봐야겠다. • 우리가 정말 많은 인권을 침해 받고 있다는 사실을 알았다. 그리고 더 이상 이런 일들이 발생하지 않도록 우리 모두가 노력해야 할 것이다. • 우리가 지켜야 할 우리의 인권인데도 너무 모르고 무지하게 지냈다는 생각이 들었다. 주변 친구들에게도 알려주고 지킬 수 있는 계기가 되면 좋겠다.
	9회기 (청소년 인권 캠페인)	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들뿐만 아니라 모든 사람들에게 널리 알려야겠다. • 생각보다 모르는 학생들이 많이 앞으로 더 열심히 활동 해야겠다. • 인권 교육이 절실하게 필요하다.
	10회기 (평가)	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘이 마지막이라서 아쉽지만 기회가 된다면 계속하고 싶다. • 매우 많은 것을 느꼈고 앞으로 자발적으로 실천해야겠다고 생각했다. • 다음에 또 하고 싶고 우리가 지금까지 한 활동에 대해서 반성할 수 있었다. • 자원봉사자들도 전문교육을 통해서 좀 더 확실한 그리고 전문적인 봉사가 이루어질 필요를 느꼈다. • 힘들었지만 그만큼 지식과 안목을 넓히고 여러 경험을 할 수 있어서 뿌듯했다.

자기조절 행복감에 대한 청소년들의 심리적 변화 상태를 알아보기 위해 회기별 소감문을 활용하여 그 내용을 분석해 보았다. <표 IV-15>를 살펴보면 각 회기마다 “나에 대해서 정의 하면서 뚜렷한 목표의식이 생성 되었고, 이를 바탕으로 앞으로 살아가야 할 것이다.”, “사전에 철저한 준비를 해야겠다.”, “지키지 못할 약속을 해선 안 된다는 것을 알았다.”, “우리 모두가 노력해야 할 것이다.”, “힘들었지만 그만큼 지식과 안목을 넓히고 여러 경험을 할 수 있어서 뿌듯했다.”, “등의 반응을 나타냈다. 이는 행복감에 영향을 미치는 요인 중 통제감에 대한 심리 상태 변화로 볼 수 있다. 이런 통제감에 대한 심리 상태 변화 내용이 전 회기에 걸쳐 조금씩 나타나고 있다. 특히 전 회기 중 10회기의 평가 프로그램이 자기조절 행복감에 대한 심리 변화를 표현하는 내용이 가장 많이 나왔다는 것은 그 동안의 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여하여 좋았던 점과 나빴던 점 등에 대해 토론과

발표를 하면서 앞으로의 자원봉사활동에 대한 계획과 다짐을 약속하는 프로그램이 청소년 스스로가 어떤 목표를 달성하기 위한 신념을 갖게 만들었다는 것을 알 수 있다. 이는 청소년들의 행복감 하위 구성 내용 중 자기조절 행복감에 대한 변화를 일으키기에 가장 적절했다는 것을 알 수 있다.

4) 청소년자원봉사 학습 프로그램 참여 이후 자기조절 행복감 내용 분석

<표IV-16>에 의하면 10회기의 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 참여하는 동안 “계속 활동하고 싶다.”, “도움이 필요하다면 도움을 주고 싶다.”, “여러 가지를 생각해보고 실천해 봐야겠다.”, “지금까지 느꼈던 감정들을 간직만 하지 말고 지속적으로 활동 해야겠다.”, “교육이 필요하다.”, “ 전문적인 수준으로 배워야겠다.”는 등의 내용은 김정옥(2005)의 자원봉사활동이 사회적 책임성에 미치는 영향에 대한 연구결과 ‘봉사활동 사전교육을 받은 청소년일수록 사회적 책임성이 높다.’라는 결과를 지지해주고 있다. 학습을 통해 자원봉사활동 전문성의 필요성을 깨우쳐 스스로 노력 했을 때가 더욱 보람 있고 흥미롭게 자원봉사활동을 할 수 있다는 것을 청소년들이 느꼈다. 이는 스스로 하는 행동에 보람을 더욱 느끼기 위해서는 자기조절 능력이 높아야 된다는 것을 입증하였다. 뿐만 아니라 자기조절 능력은 인간관계에 대한 만족감이 높다는 사실도 입증 된 것이다. 즉 청소년자원봉사 학습 프로그램은 행복감 하위요인 자기조절 행복감에 영향을 미친다는 것을 입증한 것이다.

<표IV-16> 청소년의 자기조절 행복감 내용 분석표

행복감 구성 영역	내 용
자기조절 행복감	<ul style="list-style-type: none"> • 이 활동을 마치면서 자발적이고 도움이 필요하다면 도움을 주고 여러 가지를 더 생각해보고 실천해 봐야겠다고 느꼈다. • 이런 활동들을 하며 느꼈던 수많은 감정들을 간직만 할 것이 아니라 기회가 닿는다면 이런 활동들을 지속적으로 해 나갈 수 있으면 좋겠다. • 자원봉사들도 단지 마음만이 아닌 교육이 필요 하다는걸 느꼈다. • 의욕만 앞선 자원봉사보다는 교육 절차를 받고 조금 더 전문적인 수준에서 자원봉사가 이루어진다면 자원봉사자들과 봉사를 받는 분 모두 만족할 만한 자원봉사가 이루어지지 않을까 생각한다.

5. 전체 행복감

<가설 1> 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년이 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사전-사후 행복감 비교 결과는 <표IV-17>과 같다.

1) 전체 행복감 사전-사후 비교 분석

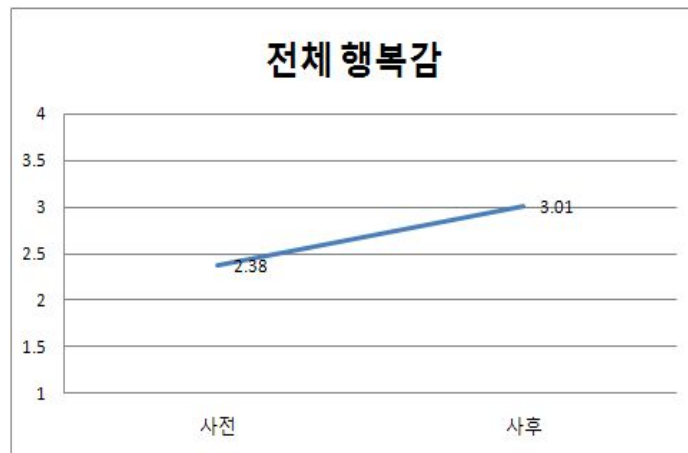
청소년 자원봉사 학습 프로그램을 10회기 동안 실시한 실험집단의 행복감을 사전-사후 비교한 결과는 다음 <표IV-17>와 같다.

<표IV-17> 전체 행복감 사전-사후 비교분석표

		평균	표준편차	t	P
전체 행복감	사전	2.38	.49	8.385	.000
	사후	3.01	.62		

위의 <표IV-17>에서 보는 바와 같이 청소년 자원봉사 학습 프로그램 참여와 행복감과의 관계에 대해 살펴보면 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 하기 전 사전 평균값이 2.38, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 후 사후 평균 값이 3.01의 값으로 사전 보다 사후 행복감이 더 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=8.385$, $p<.001$). 따라서 '청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년이 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.'라는 가설은 지지되었다. 즉, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년의 행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다.

사전-사후 행복감을 시각적으로 제시하면 [그림 IV-5]과 같다.



【그림 IV-5】 전체 행복감 사전-사후 비교

V. 결론 및 제언

1. 요약

본 연구에서는 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 통해 행복감 구성요소인 내향적 행복감, 외향적 행복감, 관계적 행복감, 자기조절 행복감 증진에 어떠한 영향을 미치는지 알아보려고 하였다.

본 연구에서는 다음 네 가지 가설을 증명하였다. 첫째, 청소년 자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년들은 행복감의 하위요인 내향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다. 둘째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 관계적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다. 셋째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 외향적 행복감이 유의미하게 높아질 것이다. 넷째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년은 행복감의 하위요인 자기조절 행복감이 유의미하게 높아질 것이다.

본 연구의 대상은 제주특별자치도 서귀포시 소재 고등학교 1학년, 2학년 학생 남·여학생 각각 10명씩 총 20명을 실험집단 대상으로 선정, 2011년 12월에 행복감을 측정하여 2012년 1월부터 2월 까지 총 10회기의 청소년자원봉사학습 프로그램을 실시하였으며, 10회기 프로그램이 끝난 후 행복감 측정을 하였다. 수집된 자료는 spss 12.0 프로그램을 이용하여 행복감 검사 점수의 평균과 표준편차를 산출하고, 연구의 가설에 대한 검증을 위해서는 검사도구의 전체 및 하위검사의 사전-사후 검사 점수를 이용하여 실험집단의 차이를 대응표본 T 검증을 이용하여 검증하였다.

본 연구의 주요 결과를 다음과 같이 요약하면,

첫째, 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년이 행복감 구성요인 중 내향적 행복감 평균이 사전에 검사한 평균(2.24)보다 사후에 검사한 평균(2.98)이 높은 것으로 나타났으며, 유의도 $p < .001$ 수준의 유의미한 결과를 보였다. 특히 '나는

내가 원했던 많은 것들을 해냈다.'라는 질문에 사전 평균값(1.90)보다 청소년 자원봉사 학습에 참여 한 이후의 평균값(2.85)이 가장 큰 차이(Δ .95)로 높게 나타났다.

둘째, 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년이 행복감 구성요인 중 관계적 행복감 평균이 사전에 검사한 평균(2.69)보다 사후에 검사한 평균(3.24)이 높은 것으로 나타났으며, 유의도 $p < .001$ 수준의 유의미한 결과를 보였다. 특히 '나는 다른 사람에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(2.60)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(3.35)이 가장 큰 차이(Δ .75)로 높게 나타났다.

셋째, 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년이 행복감 구성요인 중 외향적 행복감 평균이 사전에 검사한 평균(2.20)보다 사후에 검사한 평균(2.84)이 높은 것으로 나타났으며, 유의도 $p < .001$ 수준의 유의미한 결과를 보였다. 특히 '나는 주변에서 일어나는 일들에 대한 상당한 영향력을 지니고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(1.95)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(2.95)이 가장 큰 차이(Δ 1.00)로 높게 나타났다.

넷째, 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년이 행복감 구성요인 중 자기조절 행복감 평균이 사전에 검사한 평균(2.18)보다 사후에 검사한 평균(2.79)이 높은 것으로 나타났으며, 유의도 $p < .001$ 수준의 유의미한 결과를 보였다. 특히 '나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.'라는 질문에 사전 평균값(1.75)보다 청소년 자원봉사 학습 프로그램에 참여 한 이후의 평균값(2.50)이 가장 큰 차이(Δ .75)로 높게 나타났다.

즉, 청소년 자원봉사 학습에 참여한 청소년의 행복감 전체적인 평균이 사전 평균값(2.38) 보다 사후 평균값(3.01)이 높게 나타났으며, 유의도 $p < .001$ 수준의 유의미한 결과를 보였다. 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 청소년들에게 내향적 행복감, 관계적 행복감, 외향적 행복감, 자기조절 행복감의 구성요소 모두가 상승되었고 유의미 하다는 것을 증명 할 수 있다.

2. 결 론

청소년 자원봉사 학습 프로그램과 행복감과의 관계를 분석한 결과에서 다음과 같은 결론이 도출되었다.

첫째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년들은 행복감 하위요인인 내향적 행복감에 영향을 미쳤다. 청소년들이 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여하면서 자존감이 높아졌고, 미래에 대한 긍정적인 낙관성이 높아진 것을 알 수 있다. 이는 본 연구에서 사용한 프로그램이 자원봉사활동을 하기 이전에 사전 교육을 하고 난 뒤 자원봉사활동을 할 수 있도록 구성 되어진 것이 청소년들로 하여금 보람을 더 느낄 수 있도록 하였다고 할 수 있다.

둘째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년들은 행복감 하위요인인 관계적 행복감에 영향을 미쳤다. 청소년들이 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여하면서 긍정적인 인간관계에 대한 만족감이 높아지면서 일상생활에 대한 관계가 긍정적으로 변화 된 것을 알 수 있다. 이는 청소년 자원봉사 프로그램에 참여 하면서 장애인, 어르신 또는 또래 친구들에 대한 편견을 줄이면서 긍정적인 인간관계가 이루어 졌다는 것을 알 수 있다. 또한 일상생활에 있어서의 모든 일에 흥미를 느끼면서 주변에 관심을 갖고 즐거워하는 모습을 볼 수 있다.

셋째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년들은 행복감 하위요인인 외향적 행복감에 영향을 미쳤다. 청소년들이 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여하면서 모르던 상식과 분야를 알게 되어 주변의 사람들에게 전달을 할 수 있다는 것 자체가 프로그램에 참여한 청소년들에게 자신감을 증가시켰다. 이런 자신감은 사교성에 변화를 주게 되었고 청소년 스스로가 주변의 일들에 대한 영향력이 있다고 느꼈다.

넷째, 청소년자원봉사학습 프로그램에 참여한 청소년들은 행복감 하위요인인 자기 조절 행복감에 영향을 미쳤다. 청소년들은 지금껏 청소년자원봉사활동이 수동적으로 이루어졌다. 하지만 능동적 자원봉사학습 프로그램 참여로 인한 만족도가 높아지면서 청소년 스스로가 참여하려고 노력하면서 통제감이 높아진 것을 볼 수 있었다.

이상에서 제시한 결론과 관련해서 본 연구의 의의를 살펴보면, 첫째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 행복감 증진에 매우 유용한 프로그램임이 입증되어 향후 청소년의 행복감 증진 프로그램 개발에 의미 있는 선행 자료가 될 것으로 기대된다는 점이다. 둘째, 본 프로그램은 청소년의 개개인은 물론 행복한 학교 분위기 조성을 위한 효과적인 교육 프로그램으로 활용될 수 있다는 것이다. 셋째, 청소년들의 행복감 증진에 대한 관심을 갖고 시도한 현장연구라는 점이다. 즉, 행복감 증진을 위한 청소년자원봉사학습 프로그램 개발의 활성화 방법을 제시 하면, 첫째, 청소년 행복감 향상을 위해 청소년 자원봉사 학습이 전문가를 활용 하여 확대 실시되어야 한다. 둘째, 청소년자원봉사학습이 필수 이수 교과목으로 지정되어야 한다. 청소년 자원봉사 학습은 청소년의 인격도야와 바람직한 성장에 크게 작용할 뿐만 아니라 연구결과에 의한 행복감에도 분명 영향을 미치고 있다. 현재 우리나라의 봉사활동 권장시간은 초등학교(10시간), 중·고등학교(20시간)으로 편성되어있다. 하지만 1회 2시간을 기준으로 했을 시 초등학생은 연 5회, 중·고등학생은 연 10회에 머무른다. 즉 월 1회도 안 되는 시간이다. 청소년의 행복감 증진에 영향을 미친다는 연구결과에 비추어 본다면 청소년들의 봉사활동 시간은 매우 부족한 것이다. 셋째, 교사 및 부모 교육을 확대 실시하여야 한다. 청소년 자원봉사 학습이 청소년들에게 그 효과성을 높이기 위해서는 학습의 기회가 확대 되어야 한다. 마지막으로 전문가들의 역량강화이다.

우리나라는 청소년들의 자살률이 높아지고 정신건강이 낮아지면서 학교에서의 학교폭력이 증가하고 있는 현실이다. 이런 상황에서 청소년 자원봉사학습 프로그램은 청소년들의 긍정적인 경험의 기회를 확대 제공하여 행복감을 증가시킬 것이다. 이와 함께 청소년들이 즐거운 자원봉사활동을 하면 긍정적인 심리가 발달 되어 행복한 청소년이 많아질 것이다. 그런 행복한 청소년들이 많아지면 학교 문화를 변화시켜 학교 전체의 분위기를 긍정적이고 행복한 학교로 만들 수 있는 바탕이 될 것이며 또한 자원봉사 활동을 정착해 나갈 수 있을 것이다.

3. 제 언

본 연구의 제한점과 더불어 추후 연구와 청소년자원봉사학습 프로그램의 활성화를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 통하여 청소년의 행복감의 증진 방안을 알아보고자 이루어진 본 연구 결과를 바탕으로 하여, 앞으로는 청소년 자원봉사 학습 프로그램 개발 및 활성화 방안에 관한 연구들이 진행되어야 할 필요가 있다. 이는 청소년 자원봉사학습이 학교 현장에서 청소년들의 진로와 대인관계, 학업에 의한 스트레스를 감소시키고 행복감을 증진시킬 뿐 아니라 더불어 행복한 학교 분위기 조성을 위한 방안을 제시할 자료로서의 바탕이 될 것이다.

둘째, 본 연구에 사용된 청소년자원봉사학습 프로그램이 보다 효과적이기 위해서는 학습자들에 대한 전문적 이해가 필요하다. 예컨대 성별과 나이, 지역의 특성, 학교 문화 등을 전문적으로 이해하여 맞춤형 청소년 자원봉사 학습 프로그램이 개발 되어져야한다.

셋째, 본 연구에 사용하기 위해 전국적인 청소년 자원봉사 학습 실태에 대해 알아보기 위해 각 기관에 전화 상담으로 요청하였으나 현재 청소년 자원봉사 학습에 대한 정확한 실태조사 자료가 없었다. 분명 청소년 자원봉사학습에 대한 효과성은 선행연구를 비롯한 많은 전문가들에 의해 연구가 많이 이루어졌지만 정작 학교를 비롯한 청소년 활동 진흥원, 한국자원봉사센터와 같이 자원 봉사 전문기관에서조차 그 현황 자료를 구하기는 힘들었다. 앞으로 청소년 자원봉사학습이 활성화되기 위해서는 청소년 자원봉사학습의 실태 연구가 이루어질 필요가 있다.

넷째, 본 연구에 사용된 청소년 자원봉사 학습 프로그램은 학년과 지역의 특성을 고려하여 재구성하였으나 청소년 자원봉사 학습의 특성상 다양한 영역과 활동을 제공하기에 다소 어려움이 있었다. 앞으로는 회기를 추가하여 좀 더 다양한 영역의 학습이 이루어질 수 있는 프로그램이 재구성되어 활용된다면 청소년 개인의 행복감은 물론 '행복한 학교' 분위기 조성을 촉진할 수 있는 방안이 될 수 있다.

다섯째, 본 연구는 10회기의 프로그램으로 진행되어 비교적 긍정적인 효과를

얻었으나 좀 더 심층적이고 효과를 높이기 위해서는 보다 장기적으로 실시하여 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

여섯째, 청소년 자원봉사학습 프로그램의 효과가 프로그램의 실시 직후뿐만 아니라 미래에까지 지속될 수 있을 것인지에 대한 추수 연구가 필요하다. 청소년 자원봉사 학습 프로그램을 바탕으로 청소년들의 행복감 효과를 향상시키기 위해서는 단기간의 학습 프로그램 적용이 아니라 프로그램 종결 이후 후속 관리를 위한 연구와 노력이 지속될 필요가 있다.

참고문헌

- 고영미(2010). **긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만(2008). **긍정심리학**. 학지사.
- 김교정(1999). **청소년자원봉사활동에 있어 관리자 역할에 관한 연구 : 사회복지관을 중심으로**. 경성대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김미정(2009). **초등학생의 내·외향적 성격유형에 따른 행복증진 프로그램 효과의 차이**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미희(2005). **봉사활동 프로그램 적용이 '학습된무기력'(Learned Helplessness) 학생의 자아존중감에 미치는 효과 : 고등학교 자원봉사 동아리 활동을 중심으로**. 성공회대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민한(2007). **자아실현과 행복**. 한국지역사회연구소 지역사회 **2007 봄호(통권 제55호)**.
- 김범수 외 공저(2001). **자원봉사의 이해**. 학지사.
- 김성봉(2004). **봉사학습과 교육과정 탐구 영역의 확장**. **교육과정연구. Vol22, No3. 한국교육과정학회**.
- 김영인·김민(2008). **청소년지도 방법론**. 한국방송통신대학교출판부.
- 김은숙(2003). **청소년 자원봉사활동 프로그램의 효과분석에 관한 연구 : 수원 성빈센트 청소년 자원봉사활동 프로그램을 중심으로**. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정옥(2005). **자원봉사활동이 청소년의 사회적 책임성에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김태훈(2005). **청소년의 자원봉사활동과 자아존중감의 관계**. 영남신학대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김한구(1997). **자원봉사론**. 서울: 백산출판사.
- 김호영·박철웅(2007). **중소도시 청소년의 진로성숙 및 자아개념이 지각된 행복감에 미치는 영향**. **청소년복지연구. Vol9, No2. 한국청소년복지학회**.

- 남지예(2010). 청소년의 자원봉사활동 참여가 자기효능감에 미치는 영향. 대구
한의대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 도종수(2011). 청소년자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향. **청소년복지
연구. Vol13, No4. 한국청소년복지학회.**
- 박세혁·이윤정·서희정·최진호(2010). 자원봉사자의 관여도가 여가만족에 미치
는 영향 : 다차원적 접근. **한국여가레크리에이션학회지. 제34권, 제2호.**
- 서울시자원봉사센터 편(2011). **청소년봉사학습 가이드북**
- 성보훈·윤선아(2010). 행복의 정의와 발달단계별 결정요인. **뇌교육연구. Vol6,
No-. 국제뇌교육종합대학원대학교 뇌교육연구소.**
- 손소영(1999). 청소년 봉사클럽의 자원봉사 교육프로그램 개발과 효과에 관
한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 손충기·백영균·박정환·문창배(2011). 내가 하는 통계분석 **SPSS 5판 DOS에서
WINDOWS 버전 18.0까지.** 서울 : 학지사.
- 신동열(2010). 성폭력을 경험한 중년여성의 자존감 회복 과정에 대한 현상학적
연구. 복음신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 심경애(2010). 지역아동센터 아동의 주관적 안녕감 조사를 통한 긍정심리치료
에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안현의·김동일·안창규(2006). NEO 아동 및 청소년 성격검사의 해석과 활용.
서울 : 한국가이던스.
- 용현선(2009). 청소년 자원봉사활동이 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구.
상지대학교 사회복지정책대학원 석사학위논문.
- 유슬기(2011). 초등학교 고학년 아동의 낙관성, 부모관련 스트레스, 또래지지와
주관적 안녕감과 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤기중(2009). **청소년자원봉사활동론.** 한국학술정보(주)
- 윤미라(2002). **청소년자원봉사활동의 효과성 연구 : 자아정체성과 도덕성을 중
심으로.** 광주호남대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이성희(2002). **봉사활동이 중학생의 자기개념에 미치는 영향.** 울산대학교 교육
대학원 석사학위논문.

- 이순자(2006). 청소년의 자원봉사활동이 자기효능감에 미치는 영향. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승훈(2012). 삶의 만족도, 자기효능감, 회복탄력성이 고등학생의 행복에 미치는 영향. 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이점숙(2011). 청소년 자원봉사 활동의 교육적 효과성 결정요인에 관한 연구. 건국대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이지윤(2003). 사회성발달을 위한 청소년 자원봉사 교육 프로그램 개발 및 효과성에 관한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이형국(2010). 청소년자원봉사활동이 자아존중감에 미치는 영향 : 포항 지역 고등학생을 중심으로. 위덕대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이창섭(2009). 농촌노인들의 심리적·사회적 특성이 행복감에 미치는 영향. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 전혜영(2007). 청소년 자원봉사 사전교육의 효과성과 개선방안에 관한 연구 : 인천시 연수구 중학생을 중심으로. 인천대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 정해승(2007). 인문계 고등학생의 봉사활동이 진로 의식과 직업관에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조미영(2002). 청소년 자원봉사활동의 영역과 자아존중감에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 조용하(2002). 대학생자원봉사활동의 이론적 고찰-봉사학습을 중심으로. **청소년학연구. Vol19, No3. 서울: 한국청소년학회.**
- 조용학(2006). 청소년 자원봉사활동이 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 서남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조휘일(1998). **현대사회와 자원봉사.** 서울 : 홍익재.
- 최무연(2002). 자원봉사활동수준과 청소년자아존중감간의 관계 : 경기도 고등학생을 중심으로. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 최윤진(1995). 청소년 자원봉사의 의의와 청소년 자원봉사자 및 봉사활동 지도자의 교육방안. **(사회복지전문연구지)동광. Vo-, No92. 한국복지재단.**
- 한국청소년개발원 편(1993). **청소년 지도론.** 서울 : 도서출판 서원.

- 한택연(2010). **중고등학생의 자원봉사활동 참여시간에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 인제대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 허보연(2005). **지각된 통제감 수준에 따른 낙관주의와 스트레스 대처방식간의 관계**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 허승연(2009). **청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 허영선(2009). **청소년이 지각한 행복감에 관한 연구**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허정철(2004). **청소년 정책수립을 위한 전인교육 프로그램의 영향에 관한 실증적 연구 : 자아정체감 형성을 중심으로**. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 황은혜(2011). **초등학생의 열등감 및 외향성과 친구 간 갈등해결 전략과의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

【Abstract】

The Effects of Adolescents' Voluntary Service Learning Program on Happiness

Yang, Jeong-Suk

Major in Educational Administration
Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by Professor *Park, Jung-Hwan*

This article¹⁾ is to identify the positive effects of adolescents' voluntary service learning program on happiness. Happiness is the human right for everybody. According to Children and Youth Prevalence Rate in 2005 by Seoul City, 25% of children and youths under 18 years had problems in mental health. Although there have been many previous studies on the happiness of youths, the current school field in 2012 is dotted with school violence and suicides.

The study is to provide materials to compose happy school atmosphere by verifying that youth voluntary service learning program makes positive effects on youth happiness, developing and distributing food youth voluntary service learning programs so that they can have better opportunities to participate in youth service learning.

In this study, 20 high school students (10 males and 10 females) in Seogwipo, Jeju do were selected as subjects and Oxford Happiness Test was used as pretest and posttest to measure the sense of happiness of the subjects. Youth voluntary service learning program was used as an experiment tool. The results were analyzed using SPSS 12.0. Average and standard deviation were calculated and T verification was used to verify the difference in experiment group between the pretest and the posttest.

The following conclusions were induced from the study result.

First, in the hypothesis verification that the internal happiness, the sub factor of sense of happiness of the youths who participate in Youth Voluntary Service Learning Program gets significantly higher was accepted in the level of $p < .001$. It shows that youths' participation in Youth Voluntary Service Learning Program

makes positive influence in internal happiness.

Second, in the hypothesis verification that the relational happiness, the sub factor of sense of happiness of the youths who participate in Youth Voluntary Service Learning Program gets significantly higher was accepted in the level of $p < .001$. It shows that youths' participation in Youth Voluntary Service Learning Program makes positive influence in relational happiness.

Third, in the hypothesis verification that the external happiness, the sub factor of sense of happiness of the youths who participate in Youth Voluntary Service Learning Program gets significantly higher was accepted in the level of $p < .001$. It shows that youths' participation in Youth Voluntary Service Learning Program makes positive influence in external happiness.

Fourth, in the hypothesis verification that the self coordinating happiness, the sub factor of sense of happiness of the youths who participate in Youth Voluntary Service Learning Program gets significantly higher was accepted in the level of $p < .001$. It shows that youths' participation in Youth Voluntary Service Learning Program makes positive influence in self coordinating happiness.

Thus, this study has the following meanings.

First, as Youth Voluntary Service Learning Program is verified to be a very useful program for happiness improvement, this study can be a meaningful previous study in happiness improvement program development in the future. Second, this program can be used as an effective educational program to make a happy school as well as happy people. Third, it is a field study with the interest in the improvement of happiness of youths.

In the times when youth suicides increase, their mental health status gets poorer and school violence is prevalent, Youth Voluntary Service Learning Program will provide and expand the opportunity of positive experiences, consequently increase sense of happiness and make more youths happy by developing positive psychology during the voluntary service. Such happy youths will change the school culture into positive and happy school and will help to stabilize voluntary services among youths.

Footnote: 1) A thesis submitted to the committee of the Graduate School of Jeju National University of Education in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of education (Educational Administration) in August 2012.

부 록

【부록 1】 자원봉사학습 프로그램 활동지	65
【부록 2】 회기별 소감문 및 연구자 관찰내용	75
【부록 3】 내가 행복한 이유 10가지	79
【부록 4】 옥스퍼드 행복 척도(개정판)	81

【부 록 1】

1회기[준비단계]

활동명	자신 이해하기	
활동목표	1. 청소년 자신의 자아를 발견한다. 2. 자신의 장점과 타인을 이해한다.	
준비자료	필기도구, 도화지, 색연필, 크레파스, 색 사인펜 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	1. 눈을 감는다. 2. 자신을 되돌아볼 수 있는 명상자료를 준비하여 들려준다. 3. 실습지와 필기도구를 나누어 준다.	환경(분위기) 조성이 잘 되어있는가?
실행	1. 별칭짓기 : 자신의 소망을 담거나 자신의 특징이나 개성을 가장 잘 나타낼 수 있는 별칭을 짓는다. : 자신의 애칭 이름표를 만들어 구성원 모두에게 자신의 애칭을 소개한다. 2. 별칭으로 삼행시 짓기 : 자신의 별칭으로 자신의 특징이 나타나도록 삼행시를 짓는다. : 삼행시 소개를 통해 서로의 별칭을 익히고 친숙해지도록 한다. 3. '나는 어떤 사람인가' 문장 완성하기 : 나를 슬프게 하는 것은 _____ 이다. : 내가 싫어하는 것은 _____ 이다. : 나를 기쁘게 하는 것은 _____ 이다.	1. 시간을 재 촉하지는 않는가? 2. 생각이 잘 나지 않 는 학생 에게 강 제 발표 는 시키 지 않는 가?
평가	1. 나를 되돌아 볼 수 있는 시간 이었는가? 2. 타인을 이해할 수 있는 시간 이었는가?	

2회기[준비단계]

활동명	봉사활동은 이렇게...	
활동목표	1. 자원봉사활동의 개념과 필요성을 이해한다. 2. 자원봉사활동의 활동영역과 자원봉사자의 자세를 익힌다.	
준비자료	자원봉사활동 이론 교재, 퀴즈문제, 카드, 전지, 매직, 테이프 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	1. 이론 교재를 나누어 준다. 2. 자원봉사활동에 대한 선행 학습 수준을 파악한다. (자원봉사활동에 대한 ox퀴즈 대결)	선행 학습 수준에 의한 서열을 정하 지 않는다.
실행	1. 청소년자원봉사활동 개념 익히기 : 개념 설명 : 자원봉사 문장 퍼즐 2. 긍정적·부정적 마음이 자원봉사활동에 미치는 영향 비교하기 : 긍정적 마음의 자원봉사자의 자원봉사활동 효과 : 부정적 마음의 자원봉사자의 자원봉사활동 효과 3. 자원봉사자의 자세 익히기 : “봉사의 달인!” 활용	1.이론 강의 가 대부분 이라 청소 년들이 지 루하지 않 게 활동적 인 교육방 법 활동한 다. 2. 활동 자 체가 활동 적이라 시 간 조절에 신경을 써 야한다.
평가	1. 청소년 자원봉사활동 개념을 알게 되었는가? 2. 긍정적인 마음이 자원봉사활동에 미치는 영향이 어느 정도인가? 3. 자원봉사자의 자세에 대해 알게 되었는가?	

3회기[실행단계]

활동명	세월이 흐르면...	
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 노인에 대해 이해한다. 2. 노인을 위한 자원봉사활동 범위를 알고 자원봉사자의 자세를 익힌다. 	
준비자료	활동지, 문구류	
활동절차	활동내용	유의점
준비	<ol style="list-style-type: none"> 1. 현 사회 노인현황 및 노인문제에 대한 사전지식 수준 알기 (팀별 게임-보상 : 나눔 화폐) 	
실행	<ol style="list-style-type: none"> 1. 노인의 신체적 변화 이해하기 : 조 별 신체적 변화 작성하고 발표하기 : 공통점을 찾고 사례 발표하기 2. 노인을 위한 자원봉사활동 범위 알기 : 포스트잇을 활용하여 개인이 자원봉사활동 범위를 각각 5개씩 적는다. : 그 중 가장 많은 공통점을 찾아 그 분야의 활동으로 시설 방문 준비활동 3. 역할극을 통해 노인을 이해하고 자원봉사자의 자세에 대한 중요성을 안다. 	
평가	<ol style="list-style-type: none"> 1. 노인에 노인에 대해 이해하게 되었는가? 2. 노인을 위한 자원봉사활동 범위 파악 가능한가? 3. 노인 자원봉사활동 사전 준비는 잘 되어 있는가? 	

4회기[실행단계]

활동명	어르신과 함께 간식 만들어 먹어요.	
활동목표	1. 생활시설의 어르신들과 함께 간식을 같이 만들면서 어르신을 이해한다. 2. 어르신들과 청소년이 친밀감 형성한다.	
준비자료	요구르트, 핫 케익 가루, 전기 후라이팬 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	1. 활동별 조별 나누기 2. 생활 시설의 어르신 컨디션 체크하기 3. 간식을 드실 수 없는 어르신 체크하기 4. 청소년자원봉사자의 건강 체크하기 (면역력이 약한 어르신들에게 간염 되지 않도록 하기 위해)	약한 감기라 해도 괜찮지 않는 생각으로 접하는 것은 위험하다.
실행	1. 역할별로 조별 배치 : 간식 만들 팀, 간식 나눠주는 팀 배치 2. 같이 활동 할 수 있는 어르신과 그렇지 못한 어르신을 구별 한다. : 같이 활동 할 수 있는 어르신과 간식 만들 팀이 함께 어루러져 간식을 만든다. : 활동을 할 수 없는 어르신은 나눠주는 팀과 함께 잠깐의 대화의 시간을 갖는다. 3. 만든 간식 나눠 먹기 : 만들어진 간식을 먹기 좋게 잘라 어르신께 나눠드리기도 하고 청소년자원봉사자들도 어르신과 함께 나눠 먹는다. 4. 정리하기 : 모든 활동이 끝나면 정리를 깔끔하게 한다.	1. 열을 이용한 활동이기 때문에 어르신들이 위험할 수 있으니 어르신 안전에 주의를 두어야 한다. 2. 어르신들의 소화에 무리가 가지 않도록 조심해야 한다.
평가	1. 어르신의 특징을 알고 이해할 수 있었는가? 2. 어르신과 많이 친해지는 시간이 되었는가?	

5회기[실행단계]

활동명	어르신!! 시~원 하시죠?	
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 생활시설의 어르신들과 스킨십을 통해 어르신의 신체적 고통에 대해 안다. 2. 어르신의 젊은 시절의 생활을 짐작케 하여 현 청소년의 생활에 대한 만족도를 높인다. 	
준비자료	발 마사지 크림, 수건, 일회용 장갑 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	<ol style="list-style-type: none"> 1. 중증 어르신과 경증 어르신을 구별한다. 2. 어르신의 증상에 따른 청소년자원봉사자 배치 3. 사전에 배운 발 마사지 기능을 다시 복습한다. 	스킨십을 하기 때문에 청소년자원봉사자들의 건강 체크 필수
실행	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어르신 증상 정도에 따라 청소년자원봉사자를 배치한다. : 스킨십에 민감한 어르신은 생활시설 직원의 도움을 받아 활동한다. 2. 발 마사지 해 드리기 : 어르신의 발을 따뜻한 물수건으로 깨끗이 닦고 시작한다. : 어르신들의 표정을 보거나 대화를 나누면서 불편함 점이 없는지 최대한 편안하게 마사지를 해 드린다. : 양말을 정성껏 신겨드리고 인사를 하고 끝낸다. 3. 정리하기 : 모든 어르신들과 작별인사를 하고 마무리 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어르신들의 민감한 반응에 대해 당황하지 않도록 사전 준비 교육을 철저히 해야 한다. 2. 골고루 어르신들을 대해 주어야 한다.
평가	<ol style="list-style-type: none"> 1. 생활시설의 어르신의 신체적 증상을 이해할 수 있는가? 2. 어르신 공경하는 마음이 생겼는가? 3. 청소년의 생활에 대한 만족도를 높일 수 있었나? 	

6회기[실행단계]

활동명	장애인은 우리와 조금 다를 뿐입니다.	
활동목표	1. 장애인에 대한 선입견을 없앤다. 2. 장애의 종류에 대해 안다. 3. 장애인을 대할 때의 유의사항을 이해한다.	
준비자료	전지, 문구류 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	1. 장애인에 대한 선행지식 수준 알기 2. 진행 될 봉사활동 전체 내용 공유	
실행	1. 장애 및 장애인에 대한 인식 점검한다. : 장애 및 장애인에 대해 떠오르는 생각들을 마인드맵으로 정리 2. 장애인의 종류 및 유형 안내하기 : 조별 활동으로 진행 : 브레인스토밍을 통한 장애인의 종류 및 유형을 A4용지에 적는다. : 조별 공통적으로 적은 장애인의 종류를 지운다. : 남는 장애인의 종류가 많은 팀이 승 3. 장애인을 대할 때 자세 및 유의사항 안내 : 사례중심의 강의 : 청소년자원봉사자들이 그동안 장애인을 대상으로 자원봉사활동한 사례를 발표 후 서로의 피드백을 통해 자원봉사자가 지녀야 할 자세를 익힌다. 4. 역할극 활동 : 청소년들이 바라보는 장애인 문제를 중심으로 역할극을 청소년들이 직접 만들고 공연한다. : 역할극을 통해 장애인을 이해할 뿐 아니라 장애인 문제의 심각성 또한 인식한다.	1. 역할극 준비시간 조절이 매우 필요하다.
평가	1. 장애인 문제의 심각성을 알 수 있는가? 2. 장애인의 종류와 특징에 대해 알 수 있는가? 3. 장애인을 대할 때의 유의사항을 알 수 있는가?	

7회기[실행단계]

활동명	장애인과 함께 사는법	
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 장애인의 삶의 불편함을 느낄 수 있다. 2. 장애인 인권에 대해 다시 생각해 볼 수 있다. 3. 내가 행복한 이유를 알 수 있다. 	
준비자료	장애체험 도구 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	<ol style="list-style-type: none"> 1. 체험이 장난스럽지 않도록 주의를 준다. 2. 분야별 체험활동 내용에 대해 설명한다. 	
실행	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시각장애인 체험 : 눈을 가리고 앞에 놓여 있는 문자 또는 숫자 맞추기 게임 : 숫자와 문자를 다양하게 사용함. 2. 청각 언어 장애인 체험(스피드 게임) : 언어를 사용하지 않은 채 단어 맞추기 : 언어를 절대 사용해선 안된다. 3. 지체 장애인 체험 : 손을 이용하지 않고 나의 행복한 조건 10가지 작성한다. : 작성한 내용을 발표한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 게임형태의 진행이므로 장난이거나 가볍게 진행되지 않도록 주의를 준다.
평가	<ol style="list-style-type: none"> 1. 장애인의 삶의 불편함을 느낄 수 있었는가? 2. 장애인 인권보호 수준을 알 수 있었는가? 3. 내가 행복한 이유를 알 수 있는가? 	

8회기[실행단계]

활동명	청소년 인권 바르게 알기	
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년 문제에 대해 정확히 안다. 2. 청소년 인권의 개념을 이해하고 표현할 수 있다. 3. 청소년 인권 개선을 위한 캠페인을 기획하고 실행할 수 있다. 	
준비자료	필기도구, 도화지, 색연필, 크레파스, 색 사인펜 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년인권 개념에 대해 이야기 해 본다. (청소년인권에 대한 선행 지식을 안다.) 	
실행	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년 인권 개념에 대한 강의 : 청소년에 관련된 법령 보기 : 인간의 기본권에 대해 알아보기 2. 청소년인권 침해 사례 둘러보기 : 인터넷 자료를 통해 청소년 인권 침해 사례를 살펴본다. 3. 교육을 위한 벌칙과 청소년인권 침해에 대해 구별한다. : 토론을 통해 벌칙과 청소년인권침해에 대해 구별하는 방법을 배운다. 4. 주제별 활동물품 제작하기 : 주제별 스티커 설문조사판 만들기 : 청소년 인권 관련 표어 만들기 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년인권에 대한 정확한 개념을 전달해야 한다. 2. 청소년인권과 함께 모든 인간의 인권의 소중함을 일깨워 주어야 한다.
평가	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년인권의 개념을 아는가? 2. 지역의 청소년인권침해 사례를 통해 그 심각성을 파악 가능한가? 3. 청소년인권 침해와 벌칙을 구별할 수 있는가? 4. 청소년 스스로의 존재감을 인식할 수 있는가? 	

9회기[실행단계]

활동명	우리 함께 행복할 수 있어요.	
활동목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년 문제에 대해 정확히 안다. 2. 청소년 인권의 개념을 이해하고 표현할 수 있다. 3. 청소년 인권 개선을 위한 캠페인을 기획하고 실행할 수 있다. 	
준비자료	캠페인 자료, 스티커	
활동절차	활동내용	유의점
준비	<ol style="list-style-type: none"> 1. 캠페인 장소 설정 2. 학교 내 캠페인 대상자 선정(교사 및 학생) 	
실행	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년인권 캠페인 활동 <ul style="list-style-type: none"> : 청소년들이 설문 조사관을 들고 캠페인 활동 : 청소년 인권 관련 표어를 교내 학생 및 교사를 대상으로 캠페인 활동을 한다. : 대상자들에게 정확한 청소년인권 개념에 대해 설명한다. 2. 조별 토론 <ul style="list-style-type: none"> : 조사결과를 자료로 조별 토론하기 : 토론한 내용을 발표하기 3. 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> : 청소년인권 캠페인을 하면서 느낀 점을 발표하고 마무리 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 조사에 참여하는 학생들이 진하게 할 수 있도록 청소년자원봉사자들의 태도에 진정성을 요구한다. 2. 조사 대상자에 대한 예의를 지킬 수 있도록 한다.
평가	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년인권의 개념을 주변 인물들에게 제대로 알려주었는가? 2. 학교 내에서의 청소년인권 의식 수준이 어느 정도인지 알 수 있었는가? 3. 청소년 스스로의 존재감 및 소중함을 느낄 수 있었는가? 	

10회기[평가단계]

활동명	평 가 회	
활동목표	1. 내가 살고 있는 지역에 대한 관심도가 높아진다. 2. 인간의 소중함을 느낀다. 3. 나 자신의 행복감 원인을 알 수 있다.	
준비자료	문구류 등	
활동절차	활동내용	유의점
준비	1. 편안하고 진지한 분위기를 만들어 준다. 2. 1회기부터 9회기까지의 활동에 대해 간단히 얘기한다.	
실행	1. 지금까지의 활동 피드백 : 자유스러운 분위기에서 가장 기억에 남는 활동에 대해 이야기 나누기 : 자연스럽게 좋았던 점과 기억에 남는 활동, 안 좋았던 점과 아쉬웠던 점등에 대해 이야기를 나눈다. 2. 소감문 작성하기 (자원봉사 교육을 마치며..) : 조용하고 진지한 분위기에서 그동안의 자원봉사교육활동에 대한 소감문을 작성한다. 3. 소감문 발표하기 : 작성한 소감문을 개인별 발표한다. 4. 정리하기	1. 편안하고 진지한 분위기를 유지하기 위해 노력한다. 2. 경청할 수 있도록 유도한다.
평가	1. 지역사회에 대한 관심도가 높아졌는가? 2. 자원봉사교육의 중요성 대해 알 수 있는가?	

【부 록 2】

회기별 소감문 및 연구자 관찰 내용

회기	회기명	작성자	소감 및 관찰내용
1	나 너 그리고 우리	학생	<ul style="list-style-type: none"> 공부의 스트레스로 인해 하고자 했던 일을 잊어버린 것을 다시 일깨워 주어 밝아지게 해서 좋았고, 내가 원하는 행복이 무엇인지 알게 되었고, 나의 미래에 대한 깊은 생각과 목표가 뚜렷해 지는 시간이었으며, 친구들 역시 무엇을 원하고 싫어하는지에 대해서 그리고 서로 솔직해 질 수 있어서 너무 좋았고 무엇보다 난 소중한 존재라는 기분이 들 수 있는 색다른 경험이었다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 롤 모델 또는 미래의 직업의 전문가 중 뛰어난 사람을 애칭으로 짓게 만드는 작업을 할 때 청소년들의 반응은 생각보다 훨씬 진지해 보였다. 그리고 신나고 재미있었다. 특히 애칭으로 시의 문두를 정하고 주제를 지금 현재 나의 모습 또는 미래에 대한 꿈으로 시를 지을 때는 너무나도 진지하여 오히려 분위기가 엄숙하기 까지 하였다. 마지막으로 나는 어떤 사람인가 라는 주제에 내가 좋아하는 것 싫어하는 것, 내가 기분 좋을 때, 슬플 때, 마지막으로 지금 내가 생각하는 “행복이란?”이라는 문장을 완성 시 키는 작업은 생각보다 많이 어려웠다. 평상시 잘 생각하지 않는 부분이라고 고민들을 할 때의 모습은 안타깝기까지 하였다. 간단한 작업인 듯 하였으나 청소년들에게는 매우 어려운 작업이었고 또한 나 자신의 고민을 할 수 없을 정도로 목표 없는 학업에만 전념을 다하는 청소년들의 현실이 무척 안타까웠다.
2	자원봉사란?	학생	<ul style="list-style-type: none"> 자원봉사가 무엇인지 모르고 있었는데 정확한 정의와 개념을 알 수 있었고, 봉사활동에 대해 더 깊이 생각해 볼 수 있는 시간이었다. 배움으로써 좋은 점을 더 넓힐 수 있어서 좋았으며, 우리 몸으로 할 수 있는 봉사활동이 얼마나 많은 일들이 있는지 알 수 있었으며, 생각지 못한 봉사활동이 이렇게 많은지 처음 알았다. 그리고 자원봉사자들이 지켜야 할 자세들이 무엇인지를 배우면서 우리가 너무 아무것도 모르고 함부러 한 것 같아 미안한 마음이 들었다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> 그동안 자원봉사활동을 하면서 청소년들은 선생님이나 선배들의 안내를 받아본 적이 없다고 하였다. 청소년 자원봉사 활동에 대해 설명을 하고 자원봉사활동을 할 때 긍정적 또는 부정적 마음에 따라 같은 상황에서도 달라질 수 있다는 것을 서로의 의견을 얘기 하면서 알게 하였다. 이 활동을 할 때 청소년들의 반응은 그 동안 자원봉사활동을 하면서 겪고 자신이 대처했던 방법을 얘기 하면서 그것이 긍정적인 마음에서 나온 것인지 부정적인 마음에서 나온 것인지 구별해 나가기 시작하였다. 그리고 교육이 없이 무작정 갔기 때문에 당연히 상황에 대해 긍정적인 것보다는 짜증나고 부정적으로 다가왔다는 말을 들을 때 자원봉사교육이 꼭 필요하다고 다시 한번 느끼게 되었다. 마지막으로 자원봉사자의 자세 익히기 활동을 하면서 앞에서 한 긍정적 마음을 많이 적용하는 의견이 많이 나왔다.

3	세월이 흐르면. ..	학생	<ul style="list-style-type: none"> 역할극을 하면서 어르신의 입장을 이해 할 수 있었고 현 사회의 노인문제가 얼마나 심각한지에 대해 알 수 있었으며, 지금 어르신들을 공경하고 잘 해드려야 겠다고 생각했다. 그리고 청소년들이 어르신을 위해 할 수 있는 봉사활동이 아주 많다는 것도 알 수 있어서 좋았다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> 생각보다 노인의 신체변화에 많이 알고 있었지만 막연히 그렇다 하는 것에서 사례를 들며 설명을 하니 더욱 잘 이해하는 것 같았다. 특히 노인대상의 자원봉사활동 일감 개발에 있어서는 현실 가능하고 꼭 필요한 그리고 참신한 아이디어가 많이 나와 매우 뜻 깊은 시간이었고 마지막으로 역할극을 할 때에는 평소 관심이 없던 세심한 부분 까지 신경을 쓰게 되니 어르신들을 더 깊게 이해하게 되었고 자신들의 할아버지, 할머니가 생각이 나고 보고 싶다고 표현하는 학생들을 볼 때는 앞으로 이런 프로그램을 더욱 많이 하여야 겠다는 생각이 들었다.
4	어르신과 함께 간식 만들어 먹어요.	학생	<ul style="list-style-type: none"> 간식을 만들면서 처음으로 할머니께 잔소리를 들어보니 재미있었고 쉽고 간단한 활동으로 어르신들을 기쁘게 해 드릴 수 있다는 것이 뿌듯하고 신기했다. 하지만 간식을 같이 드실 수 없는 어르신들이 계셔서 안스러웠고 이런 활동을 할 수 있는 우리가 자랑스러웠다. 그리고 거부감 없이 먼저 다가와 주신 어르신들이 계셔서 너무 다행스러웠다. 그리고 봉사활동을 할 때는 사전 교육과 준비가 철저히 이루어져야 한다는 것을 느꼈다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> 치매증상이 있으신 어르신들과 함께 간식을 만들면서 청소년들이 이렇게 즐겁고 뿌듯해 할 줄은 전혀 몰랐다. 특히 어르신 중 과거 추억에 잠겨 사시는 분은 핫케익을 제주도의 “빙떡” 만들어 먹던 생각에 방법을 달리 하려 하자 학생이 그렇게 하면 안 된다고 하고 결국 학생은 한 대 맞았다.(물론 약하게 이지만)그런데도 학생은 그 자체가 너무 재미있다고 하면서 계속 그 할머니 옆에서 간식을 만드는 모습이 현실 핵 가족화 되고 난 후 보기 드문 장면이라 시설의 직원들과 주변 인물들에게 재미를 주었다. 활동이 다 끝나고 나서도 학생들의 반응은 매우 흥분되어 있었고 이런 활동을 처음 한다면서 계속 하자고 한다.
5	어르신들 시원하시죠?	학생	<ul style="list-style-type: none"> 발 마사지를 배운 적이 있었는데 이제야 쓰게 되니 기뻐다. 전문가가 아니지만 발 마사지를 하는 동안 어르신들이 좋아하시는 모습을 보니 뿌듯했다. 발이 퐁퐁 부운 할머니, 아주 가늘어진 할머니, 굳은살이 있어서 고생을 많이 하셨을 거라는 생각에 마음이 숙연해졌다. 처음에는 꺼려하시던 분들도 시원하다면서 좋아하시는 모습에 기뻐다. 그냥 우리가 온 것만으로 기뻐해 주시고 고맙다고 계속 말씀하시니 너무 좋았고 내가 이일을 할 수 있다는 사실이 너무 뿌듯하고 좋았으며 좋은 추억으로 남을 것이다.

		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 감기에 걸린 학생들이 참여하지 못했다. 면역력이 약한 어르신들과의 직접적이 신체적 접촉을 하기 때문에 건강 체크는 필수적이라 약한 감기라 해도 참여 할 수가 없어 많이 아쉬워하였다. 참여한 친구들은 처음에는 많이 어색해 했지만 한 분 두 분 할 때마다 점점 익숙해져 어르신들과의 대화도 많이 하게 되고 학생들이 먼저 다가가 농담을 하는 등 친숙해 지는 시간이 매우 짧았다. 결국 활동이 다 끝나고 돌아올 때는 많이 아쉬워하였고 지속적인 활동을 요구하기도 하였다.
6	장애인은 우리와 조금 다를 뿐입니다.	학생	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 생각하고 있는 장애인의 종류보다 훨씬 많은 장애인의 종류가 있다는 것을 알았다. 장애인은 불쌍하다고만 생각 했었는데 내 생각과 많이 달랐고 스스로 할 수 있도록 도와주어야 하는데 오히려 아무것도 할 수 없게 무조건 도와줘서도 안 된다는 것을 알았다. 상황극을 하면서는 장애인들이 얼마나 답답한지를 알 수 있었고 사회의 장애인 문제에 대해서도 어느 정도 알 수 있었다. 정말 내가 장애인이 된다면 너무 힘들겠다는 생각을 하게 되었다. 마인드맵이나 상황극을 하면서 친구들의 기발한 아이디어를 볼 때면 놀라기도 하면서 재미있기도 했다. 장애인에 대한 편견을 버릴 수 있는 시간이었다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 유형 종류에 대해 잘 모르는 부분이 너무 많았다. 뿐만 아니라 장애인을 대하는 태도 역시 많이 부족 하였다 이는 장애인에 대한 의식 수준이 낮다는 것을 알 수 있었다. 역할극을 할 때는 현 지역에 장애인을 위한 시설이 미비하고 장애인에 대한 의식 수준이 낮은 점을 극화 시켰다. 학생들이 직접 구성하고 만들어 가는 모습이 매우 적극적이었다.
7	장애인과 함께하는 법	학생	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인체험을 하면서 장애인들이 얼마나 힘든지를 알 수 있는 체험이었다. 너무 답답하고 불편했고 마음을 열기가 힘들다는 것을 알고 슬픈 마음이 들었다. 그리고 많이 이해하게 되었다. 장애인들의 삶에 대해 다시 한번 생각하게 되었고 이렇게 힘든데 포기하지 않고 열심히 살아가는 모습이 정말 자랑스럽고 대단한 것 같다. 특히 내 자신이 장애가 없는 것에 감사하게 되고 지금 평범하게 살아 있다는 것 자체에 감사 했다. 그리고 평소에 관심도 없던 내 자신 하나하나의 소중함을 알게 되었고 난 정말 행복한 사람이었다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 처음부터 장난이 아닌 장애인의 입장에서 게임에 참여하라는 부탁을 하여서 그런지 끝까지 진지한 태도를 보여주었다. 첫째 눈을 가리고 문자를 맞추는 게임을 하였다. 답답함에 짜증 폭발 하는 학생까지 있었다. 둘째 언어를 사용하지 않고 스피드게임을 하였는데 이 역시 몸으로 표현하는 것도 서툴렀고 힘들어 하였지만 끝까지 열심히 참여하는 모습을 보였다. 마지막으로 '내가 행복한 이유 10가지'라는 주제를 갖고 손이 아닌 입이나 발로 글을 써 보라 하였다. 학생들은 불편함에 장애인들은 어떻게 살고 있냐는 말을 계속하면서 장애인들에 대한 안타까움을 계속 표현하였다.

8	청소년 인권 바르게 알기	학생	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 인권에 대해 생각하고 새롭게 알게 된 여러 가지에 대해 기뻐다. 토론하는 것이 처음이라 어색했지만 뿌듯했다. 토론을 하면서 내가 생각하지 못했던 부분까지 생각하게 되었고, 학교에서의 차별과 인권 보호의 차이에 대해 알게 되어 마음이 시원했다. 청소년 인권은 우리 모두가 노력해야 할 것이며 친구들에게 널리 알려야겠다. 그리고 내인권도 소중하듯 다른 사람의 인권을 존중해야 한다는 생각이 들었다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년인권이라는 주제는 성인뿐만 아니라 청소년들에게도 생소한 주제였다. 개념을 설명하고 청소년인권 관련법을 살펴보면 학생들의 표정이 당당해지는 모습을 보았다. 청소년인권 침해 사례를 몇 가지 알려줄 때는 많이 흥분하였으며 이때 주의할 점은 차별과 청소년 인권 침해에 대한 구별을 정확히 해 주어야 했다. 다음 회기 활동인 청소년인권 캠페인을 위한 자료와 표어를 직접 만들게 한 활동은 청소년들이 자료를 직접 수집하는 등 매우 적극적인 자세를 보였다.
9	우리 함께 행복 할수 있습 니다.	학생	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들이 청소년인권에 대해 너무 모르고 있다는 사실이 매우 안타까웠다. 게다가 관심조차 없는 친구들 때문에 섭섭하기까지 했다. 선생님들이 부정적 의견이 많을거라 생각했는데 학생의 입장을 더 잘 알아주어서 선생님들의 새로운 면을 보게 된 것 같다. 또한 선생님은 선생님들의 인권에 대해 다시 되묻는 질문에 나 역시 생각을 많이 하게 되었다. 생각보다 인권에 대해 관심이 없거나 모르는 친구가 너무 많아 앞으로 더 열심히 활동 해야겠다는 생각이 들었다. 선생님께 칭찬 들어서 기분이 좋았다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 내 학생 또는 교사들을 대상으로 청소년 인권 캠페인 활동을 하였다. 활동을 하는 동안 캠페인 활동을 하는 학생들은 매우 당당하고 자신감이 넘치는 모습과 적극적인 활동을 하는 반면 다른 학생들은 관심도 없고 비협조적이며 생소한 캠페인에 당황하기까지 하였다. 교사들은 교사의 입장을 물으며 부정적인 반응을 보이는 교사가 있는 반면 적극 참여해 주는 교사, 응원해 주는 교사까지 긍정적인 반응을 보이는 교사 등 입장이 다양한 모습을 보여주었다. 활동 이후 학생들은 뿌듯해 하기도 하는 반면 무관심한 주변인물에 대한 실망감도 같이 표현하였다.
10	평가	학생	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 경험을 하게 되어 너무 감사하고 좋았다. 시간이 이렇게 빨리 끝날 줄 몰랐다. 이런 기회가 많이 생겼으면 좋겠다. 재미있고 보람찬 봉사교육이었다. 벌써 마지막이어서 아쉬웠다. 지금까지 내가 한 봉사 활동에 대해서 반성할 수 있었다. 봉사활동에 대한 전문교육이 많이 있었으면 좋겠다. 좋은 추억으로 남을 것이다.
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> • 지금까지 활동하면서 많이 친숙해진 것을 알 수 있었다. 피드백 하는 내용이나 방법이 매우 자연스럽게 이루어졌고 하고 싶은 얘기를 자연스럽게 꺼내는 모습이 고맙기까지 하였다. 특히 소감문을 발표하는 시간에는 아쉬움에 눈물을 흘리는 학생까지 있어 모두 숙연해지기도 하였다.

【부 록 3】

내가 행복한 이유 10가지

번호	내용
1	몸이 건강하다는 것, 말을 할 수 있다, 가족과 얘기 하면서 밥 먹는 것, 걸을 수 있다. 맛있는 음식 먹을 수 있어서, 컴퓨터 하는 것, 엄마 아빠가 내 옆에 있는 것, 나를 좋아하는 사람이 있다. TV를 볼 수 있어서, 노래를 들을 수 있어서
2	내가 살아있어서, 가족이 있어서, 친구가 있어서, 웃을 수 있어서, 꿈이 있어서, 밥을 먹을 수 있어서, 두 다리가 건강해서, 컴퓨터 TV, 자연을 즐길 수 있어서, 나의 의지대로 행동 할 수 있어서
3	부모님 밑에서 보호 받으며 살 수 있어서, 친구들과 얘기 할 수 있어서, 맛있는 음식 먹을 수 있어서, TV, 사람들 말을 들을 수 있어서, 이 글을 쓸 수 있어서, 내가 놀고 싶은 곳에 갈 수 있어서, 내가 입을 수 있는 옷 입을 수 있어서, 내 생각을 표현 할 수 있어서, 나를 사랑하는 사람이 있다는 거
4	항상 옆에서 응원해 주는 가족이 있어서, 재미있게 수다 떨 수 있는 친구가 있어서, 힘들고 어렵지만 공부를 할 수 있어서, 기분 좋은 눈길이나 낙엽 길을 걸을 수 있어서, 소중한 사람들에게 사랑한다고 말할 수 있어서, 남을 조금이나마 도울 수 있어서, 못났지만 남을 보며 웃어줄 수 있어서, 맛있는 음식을 먹을 수 있어서, 사랑을 받을 수 있고 할 수 있어서, 봄방학을 보낼 수 있어서
5	가족이 있어서, 건강해서, 좋아하는 사람이 있어서, 나를 좋아해 주는 사람이 있어서, 친구들이 있어서, 내가 즐겁다는 활동해서, 오빠가 있어서, 관심 받고 있어서, 나를 알아주는 사람이 있어서, 나를 잊어주지 않은 사람이 있어서
6	아빠랑 데이트할 때, 맛 집 견학, 돈 받을 때, 동생이 내 심부름 해줄 때, 집에 나 홀로 있을 때, 쇼핑할 때, 수다할 때, 아빠랑 통화할 때, 시원하게 불일 불 때, 동생이 나한테 설설 길 때
7	가족이 있다. 친구들과 같이 놀 수 있다. 몸 불편한데 없이 살고 있다. 생일이 다 와가고 있다. 설날에 세배 돈 받을 생각을 해서, 사고 싶은 것 사서, 맛있는 생각 할 때, 사진이 예쁘게 나올 때, 내일이 휴일일 때
8	가족과 함께 지낼 수 있어서, 하고 싶은 것 할 수 있어서, 맛있는 음식 먹을 수 있어서, 사고 싶은걸 살 수 있어서, 친구와 재미있게 놀 수 있어서, 돈을 쓸 수 있어서, 들을 수 있고 말할 수 있고 보고 느낄 수 있어서, 할머니 할아버지가 살아계셔서, 슬프고 기쁘고 화나고 그런 감정을 느낄 수 있어서, 가족에게 관심을 받고 있던 느낌이 들어서
9	살아있기 때문, 가족이 있기 때문, 친구들과 놀 수 있기 때문, 사고 싶은 것을 살 수 있기 때문, 꿈을 이룰 수 있기 때문, 글을 쓸 수 있어서, 눈으로 볼 수 있어서, 음악을 들을 수 있어서, 걸을 수 있어서, 선물 받을 때
10	가족과 함께 있어서, 친구와 놀 때, 집이 깨끗해 질 때, 내가 원하는 것 할 수 있어서, 배우고 싶은걸 배울 때, 친구와 사진 찍을 때, 맘껏 웃을 수 있을 때, 동생이랑 데이트할 때, 박물관 놀러갈 때, 추억거리가 많이 생길 때

번호	내용
11	신체 사용에 불편 없다. 함께 할 가족이 있다. 친구가 있다. 잠을 잘 잔다. 아직 어리다. 하고 싶은 걸 할 수 있다. (민창, 대일, 상석, 민혁)이가 있다.
12	가족과 함께 있어서, 먹을 수 있어서, 생각할 수 있어서, 돈을 쓸 수 있어서, 영화 볼 수 있어서, 볼 수가 있어서, 들을 수가 있어서, 운동 할 수 있어서, 살 수 있어서, 말을 할 수 있어서
13	살아 숨 쉬는 것, 남을 도와 줄 수 있는 것, 사지가 멀쩡한 것, 정신이 멀쩡한 것, 먹을 수 있는 것, 친구가 있는 것, 가족이 있는 것, 공부할 수 있는 것, 동안이라서, 게임을 할 수 있어서
14	부모님이 모두 건강해서, 하루 세끼 따뜻한 밥을 먹을 수 있다. TV 컴퓨터 등 여가를 즐길 수 있다. 친구가 있다. 하고 싶은 꿈이 있다. 승홍이가 있다. 설 수 있는 집이 있다. 아직 어리다. 내 친구가 전교1등이다. 쌍둥이 형이 있다.
15	살아있기에, 가족이 있어서, 건강, 가난하지 않아서, 어리니까, 잘생겨서, 나를 좋아해 주는 친구가 있어서, 친구가 있어서, 인기남이어서, 먹고 싶은 음식 먹을 수 있어서
16	편한 잠을 잘 수 있어서, 맛있는 음식을 먹을 수 있어서, 건강해서, 운동을 할 수 있어서, 놀러 다닐 수 있어서, 논으로 보고 코로 냄새 맡고 입으로 맛보고 마음으로 느낄 수 있어서, 당당할 수 있어서, 웃을 수 있어서, 행복해서, 하고 싶은 걸 할 수 있어서
17	살아있다. 가족이 있다. 좋아 하는 것이 있다. 친구가 있다. 정상인이다. 잘 할 수 있는 것이 있다. 젊다. 꿈이 있다. 생각할 수 있다. 그냥 행복
18	따뜻한 집에서 잘 수 있다. 가족 친구들이 있다. 숨 쉴 수 있다. 자유가 있다. 부모님이 성적표를 보고 잔소리를 안 한다. 불편 한 것이 없다. 사람이라서. 이제 성인이 돼서. 사고 싶은걸 살 수 있어서. 아프지 않아서
19	살고 있어서, 가족이 있어서, 잘 수 있어서, 손을 쓸 수 있어서, 이름을 쓸 수 있어서, 볼 수 있어서, 발을 쓸 수 있어서, 먹고 싶은 음식 먹을 수 있어서, 건강해서, 머리 작아서
20	나라는 이유로, 친구가 있어서, 학생이어서, 가족이 있어서, 친구와 봉사활동 할 수 있어서, 어려서, 어머니 아버지가 부쩍 가까워지신 것 같아서, 하루하루 사는 그 자체, 건강해서, 행복감을 느낄 수 있어서 고마운 기회라고 생각합니다.

【부 록 4】

옥스퍼드 행복 척도 (개정판)

아래에는 개인적인 행복과 관련된 문장들이 제시되어 있습니다. 각 문항에 대해서 귀하가 오늘을 포함하여 지난 한 주 동안 느낀 바를 가장 잘 나타내는 정도에 따라 ○표 해주시기 바랍니다.

■ 애칭 :

■ 성별 :

■ 나이 :

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 행복하다.				
2	나는 미래에 대해서 낙관적이다.				
3	나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다.				
4	나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다.				
5	나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다.				
6	나는 나 자신을 좋아한다.				
7	나는 주변에서 일어나는 일들에 대해 상당한 영향력을 지니고 있다.				
8	산다는 것은 좋은 일이다.				
9	나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다.				
10	나는 대부분의 결정을 쉽게 잘 할 수 있다.				
11	나는 일들을 잘 해내는 편이다.				
12	아침에 일어날 때마다 개운한 편이다.				
13	나는 활기에 차 있다.				
14	나는 많은 것들에서 아름다움을 느낀다.				
15	나는 정신적으로 항상 맑게 깨어 있는 편이다.				
16	나는 건강하다고 느낀다.				
17	나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.				
18	나는 과거에 대한 행복한 기억들을 많이 지니고 있다.				
19	나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분을 느낀다.				
20	나는 내가 원했던 많은 것들을 해냈다.				
21	나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.				
22	나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다.				
23	나는 다른 사람들을 유쾌하게 해주는 편이다.				
24	내 인생의 의미와 목적에 대해서 분명한 인식을 지니고 있다.				
25	나는 내가 하는 일에 몰입하여 전념하는 편이다.				
26	나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다.				
27	나는 잘 웃는다.				
28	나의 외모는 매력적이라고 생각한다.				
29	나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.				

* 출처: 권석만(2009), 긍정심리학에서 재인용