



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

자원봉사와 기부활동이  
심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향

- 제주지역 중년기 남녀를 대상으로 -

제주대학교 행정대학원

행정학과 사회복지전공

강 동 우

2014년 8월

석사학위논문

자원봉사와 기부활동이  
심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향

- 제주지역 중년기 남녀를 대상으로 -

제주대학교 행정대학원

행정학과 사회복지전공

강 동 우

2014년 8월



자원봉사와 기부활동이  
심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향  
- 제주지역 중년기 남녀를 대상으로 -




지도교수 김 정 숙

강 동 우

이 논문을 사회복지학 석사학위 논문으로 제출함

2014년 6월

강동우의 사회복지학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	김 진 영	
위 원	황 경 수	
위 원	김 권 숙	

제주대학교 행정대학원

2014년 6월

# Effect of Volunteer and Donation Activities on Psychological Well-Being and Depression

- Targeting Middle-Aged Men and Women Residing in Jeju -

Kang, Dong-Woo

(Supervised by Professor Kim, Jeong-Sook)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for  
the degree of Master of Science

2014. 6.

This thesis has been examined and approved.

2014. 6.

Major in Social Welfare  
Department of Public Administration  
GRADUATE SCHOOL OF PUBLIC ADMINISTRATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

## 감사의 글

뒤늦게 뛰어든  
배움의 길  
항상 노력할 수 있도록  
격려해 주시고  
시간을 할애하여 지도를 아끼지 않으신  
김정숙 지도교수님  
바쁘신 와중에도  
연구의 바른 길을 이끌어 주신  
김진영 교수님  
황경수 교수님  
사회복지전공 원생들의 학문연구에 힘써 주신  
남진열 교수님  
소중한 인연으로 5학기 동안 함께 하였고  
앞으로도 함께 걸어 갈  
22기 석사과정 원우님들  
학위를 취득할 수 있도록 배려하여 준  
사랑하는 백연림  
미래의 꿈을 향해 멋있고 예쁜 모습으로 커가는  
강승현과 강다현  
그리고  
연구의 결실을 맺을 수 있도록  
설문에 응답하여 주시고 도와주신  
모든 분들께  
두 손 모아  
감사의 마음을 전합니다.



# 목차

국문초록 .....	v
<b>I. 서론 .....</b>	<b>1</b>
<b>II. 이론적 배경 .....</b>	<b>4</b>
1. 중년기의 정의 및 특성 .....	4
2. 자원봉사와 기부활동 .....	6
1) 자원봉사활동 .....	6
2) 기부활동 .....	8
3) 자원봉사와 기부활동 몰입도 .....	9
3. 심리적 안녕감과 우울감 .....	11
1) 심리적 안녕감 .....	11
2) 우울감 .....	14
4. 선행연구 고찰 .....	15
<b>III. 연구방법 .....</b>	<b>18</b>
1. 연구문제 및 연구모형 .....	18
1) 연구문제 .....	18
2) 연구모형 .....	19
2. 연구대상 및 자료수집 .....	19

3. 변수의 조작적 정의 .....	20
1) 자원봉사와 기부활동 경험 .....	20
2) 자원봉사와 기부활동 몰입도 .....	20
3) 심리적 안녕감 .....	20
4) 우울감 .....	20
4. 측정도구 .....	21
1) 인구사회학적 요인 .....	21
2) 자원봉사와 기부활동 경험 .....	21
3) 몰입도 척도 .....	22
4) 심리적 안녕감 척도 .....	22
5) 우울감 척도 .....	23
5. 자료분석방법 .....	23
<b>IV. 분석결과 및 논의 .....</b>	<b>24</b>
1. 조사대상자의 일반적 특성 .....	24
2. 자원봉사와 기부활동 참여현황 및 몰입도의 일반적 경향 .....	26
1) 자원봉사활동 참여현황 .....	26
2) 기부활동 참여현황 .....	28
3) 자원봉사와 기부활동 몰입도의 일반적 경향 .....	30
3. 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향 .....	33
1) 심리적 안녕감의 일반적 경향 .....	33
2) 우울감의 일반적 경향 .....	36



4. 독립변수에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	38
1) 인구사회학적 요인에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	38
2) 자원봉사와 기부활동 경험에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	40
3) 자원봉사와 기부활동 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	41
5. 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력 .....	42
1) 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력 .....	43
2) 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력 .....	45
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>48</b>
1. 결론 .....	48
2. 제언 .....	49
참고문헌 .....	51
부록 .....	59
Abstract .....	68

## 표 목차

〈표 1〉	심리적 안녕감의 6가지 차원 .....	13
〈표 2〉	척도의 문항수와 신뢰도 .....	21
〈표 3〉	조사대상자의 일반적 특성 .....	25
〈표 4〉	자원봉사활동 참여현황 .....	27
〈표 5〉	기부활동 참여현황 .....	29
〈표 6〉	자원봉사활동 몰입도의 일반적 경향 .....	31
〈표 7〉	기부활동 몰입도의 일반적 경향 .....	32
〈표 8〉	심리적 안녕감의 일반적 경향 .....	34
〈표 9〉	우울감의 일반적 경향 .....	37
〈표 10〉	인구사회학적 요인에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	39
〈표 11〉	자원봉사와 기부활동 경험에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	40
〈표 12〉	자원봉사와 기부활동 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감 .....	42
〈표 13〉	심리적 안녕감과 우울감에 대한 변수 간 상관관계 .....	43
〈표 14〉	심리적 안녕감에 영향을 미치는 회귀분석 .....	45
〈표 15〉	우울감에 영향을 미치는 회귀분석 .....	47

## 그림 목차

〈그림 1〉	연구모형 .....	19
--------	------------	----

<국문초록>

## 자원봉사와 기부활동이 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향

- 제주지역 중년기 남녀를 대상으로 -

강 동 우

제주대학교 행정대학원 행정학과 사회복지전공

지도교수 김정숙

이 연구는 생애주기에서 여러 가지 문제를 겪게 되는 중년기의 심리상태에 대한 관심에서 출발하였다. 자원봉사와 기부활동의 참여현황과 몰입도, 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향을 살펴보고, 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하였다. 이러한 연구결과는 중년기 남녀를 대상으로 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮출 수 있는 사회복지 개입 프로그램을 개발하거나 관련 정책을 수립하는 과정에 기초자료를 제공하게 될 것이다.

이를 위해 제주지역에 거주하는 40세 이상 64세 이하의 중년기 남녀 500명을 조사하여 467부를 이 연구의 최종 분석 자료로 사용하였다.

수집된 자료는 PASW Statistics 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 사용된 분석방법은 빈도분석, 백분율, 평균, 표준편차, 신뢰도, t 검정(t-test), 일원 배치분산분석(One-Way ANOVA), 쉘페의 다중범위검정(Scheffe's Multiple Range Test), Pearson의 적률상관관계분석, 중다선형 회귀분석(Multiple Linear Regression) 등 이었다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자원봉사와 기부활동 참여경험은 각각 71.3%와 70.9%로 나타났다. 자원봉사활동의 경우는 62.2%가 사회복지기관을 가장 많이 활동장소로 이용하고 있었고, 참여빈도는 한 달에 1번 정도가 33.9%로 가장 많았으며, 활동시간은 2시간

이상 3시간 미만이 31.6%로 가장 많았다. 46.6%가 직장이나 단체를 통해서 참여하고 있다고 하였으며, 62.5%가 참여에 대해 만족한다고 하였다. 기부활동의 경우는 27.8%가 사회복지기관에 가장 많이 기부하고 있었고, 기부방법으로 45.3%가 자동이체를 가장 많이 이용하고 있었고, 정기적으로 기부한다가 46.8%로 가장 많았다. 기부계기와 동기는 직장이나 단체를 통해서가 각각 26.2%와 31.8%로 가장 많았고, 월평균 기부금액은 1만원 이상 3만원 미만이 52.3%로 가장 많았으며, 44.7%가 기부에 만족하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 학력과 가계소득은 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 결혼상태는 우울감에만, 종교는 심리적 안녕감에만 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 성별, 연령, 가족구성원수, 가족형태, 직업 등은 모두 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 자원봉사와 기부활동에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단보다 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮았으며, 참여하는 경우 자원봉사와 기부활동에 대한 몰입도가 높은 집단이 몰입도가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다. 최근 재능기부 등 기부유형 및 범위가 다양해지고 있지만, 기부활동은 대부분 금전적으로 단순히 참여하는 형태로 이루어지고 있어 피부로 직접 느끼지 못하는데 비하여, 자원봉사활동은 육체적으로 시간을 투자하고 면대면 방식으로 직접 참여하면서 더 많은 보람을 느끼기 때문에 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과, 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험을 독립변수로 한 모형에서는 교육수준, 가계소득수준, 자원봉사와 기부활동 경험이 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 자원봉사활동 경험이 기부활동 경험보다 더 큰 영향을 미치고 있었다. 그러나 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험 및 자원봉사와 기부활동 몰입도를 독립변수로 한 모형에서는 교육수준과 자원봉사 및 기부활동 몰입도만 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감이 높았으며, 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 더 큰 영향을 미치고 있었다.

다섯째, 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과, 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험을 독립변수로 한 모형에서는 가계소

득수준과 자원봉사와 기부활동 경험이 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 자원봉사활동 경험이 기부활동 경험보다 더 큰 영향을 미치고 있었다. 그러나 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험 및 자원봉사와 기부활동 몰입도를 독립변수로 한 모형에서는 자원봉사활동 몰입도만 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 몰입도가 높을수록 우울감이 낮았다.

이상의 연구결과를 토대로 사회복지적 개입 방안을 다음과 같이 모색해 볼 수 있다.

첫째, 자원봉사활동 경험과 몰입도가 기부활동 경험과 몰입도보다 심리적 안녕감과 우울감에 더 많은 영향을 미치고 있으므로 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮추기 위해서는 자원봉사활동에 참여할 수 있도록 다양한 지역사회복지 프로그램을 개발해야 할 것이다.

둘째, 자원봉사와 기부활동 몰입도가 참여경험보다 심리적 안녕감과 우울감에 더 많은 영향을 미치고 있으므로 자원봉사와 기부활동 참여자들이 자신의 활동에 대해 사회적 가치와 의미를 부여하며 보람을 느끼면서 활동에 몰입할 수 있는 교육 프로그램 개발과 활동 필요성 및 효과와 관련된 교육을 실시할 필요가 있다.

셋째, 모금기관이나 언론사의 홍보활동이 계기가 되어 기부활동에 참여하는 경우가 20.3%인 것으로 나타나고 있으므로, 보다 많은 사람들이 기부활동에 참여할 수 있도록 하기 위해서는 사회복지관련 기관과 언론사 등에서 홍보 프로그램을 개발하여 적극적인 홍보활동을 할 필요가 있다.

주제어 : 중년기 남녀, 자원봉사활동, 기부활동, 경험, 몰입도, 심리적 안녕감, 우울감

## I. 서론

과학과 의학기술의 눈부신 발달은 인간의 생명연장을 가져왔고, 이와 더불어 생활수준의 향상과 삶의 질적인 향상에 대한 욕구 또한 증가하게 되었다. 중년기는 생애주기별로 보았을 때 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기이고, 자녀 양육에 대한 역할이 어느 정도 감소하게 되어 성장한 자녀와 노부모의 중간에 위치하게 된다. 인생의 유한성에 직면하여 본질적인 자아성찰에 관심을 가지며, 대인관계와 사회경제적 지위 등에 있어 절정기에 달하였으나, 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 생각하게 되는 시기이다. 이처럼 생물학적 변화, 사회적 역할, 규범과 기대, 개인의 소망 등에 대한 특별한 도전을 해결하는 시기이다. 또한 자신의 내적자원을 외부로 끌어내어 다음 세대를 위해 배려하고 보살피는 미덕을 터득하면서 생성감을 획득하는 과업을 달성하며(Erikson, 1976), 그동안 잠재되어 있던 능력을 발휘하여 심리적 성장을 이룰 수 있는 가능성을 제공하는 시기로 자신의 삶을 어떻게 해석하고 의미를 부여하느냐에 따라 더욱 성숙해 나갈 수 있는 시기이기도 하다(Wahl et al, 2005: 이경은, 2012 재인용). 이러한 발달과업을 잘 성취한 중년은 더 이상적이고 사회적인데 관심을 갖고, 삶의 목표를 내적세계에서 찾으며 다음 세대를 위해 기여하게 될 것이라고 하였다(전경숙, 2010 재인용).

Neugarten(1968)은 45세에서 65세에 있는 100여 명의 중년기 남녀를 심층면담의 방법으로 연구한 결과 중년의 시기는 “자신에 대한 새로운 정체성의 탐구, 시간에 대한 새로운 인식, 죽음에 대한 심각한 깨달음의 시기”로 특징되는 “삶의 전환기”라고 하였다. 또한 인간의 발달단계에 따른 특징을 연구한 Erikson(1976)은 중년기를 “생산성 대 침체성”의 단계라고 하였다. ‘생산성’이란 아이를 낳고 기르는 것도 포함되지만, 자식이 없는 사람도 남을 돕고 사회에 기여하는 자원봉사나 기부활동을 통하여 생산적으로 될 수 있다는 의미로 볼 수 있다. 또한 ‘침체성’이란 장래의 세대들을 지도하려는 충동이 없고, 이기주의 속에 매몰되어 있다는 것이다. 그리고 인생의 여러 가지 측면에서 안정되고 성숙한 시기로 단순히 자신과 자기 세대의 이익과 번영에만 관심을 쏟는 것이 아니라, 후손과 미래를

위한 보다 나은 세상을 만드는데 헌신하는 기간이라 하였다. 이렇게 변화에 따른 위기와 새로운 적응을 시도하는 시기로, 위기에서 적응으로 나아가는 전환기로 볼 수 있다(박정묘, 2007). 이러한 의미에서 볼 때, 중년기의 생산성은 사회적 역할과 많은 측면이 결부되어 있으며, 이러한 활동은 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미친다고 할 수 있다(김애순, 1993; 김현화, 1992; 박경숙, 1991; 양현주, 2005).

생애주기에서 중년기는 큰 전환기인데 심리적 안녕감과 우울감을 파악하여 궁극적으로 노년기의 자아통합과 삶의 질을 예측할 수 있다는 점에서 이 시기의 개인이 느끼는 심리적 안녕감과 우울감은 매우 중요하다. 심리적 안녕감이란 삶의 질과 자기실현으로 인한 주관적 행복감을 의미한다(Campbell, 1976; Ryff, 1989; 이은주, 2014 재인용). 그동안 중년기 심리적 안녕감에 대한 연구는 심리적 안녕감에 미치는 변수들과의 관련성을 중심으로 활발하게 이루어져 왔는데, 여러 변수들 중에서 결혼만족, 부부의사소통, 자녀와의 관계 등 가정 내 요인들이 중년기 삶에 큰 영향을 주고 심리적 안녕감에도 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(송진영, 2009). 또한 자원봉사활동과 관련된 여러 변수들이 중년기 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구들이 수행되어 왔다(조예경, 2002). 이들 선행연구의 결과들은 자원봉사활동과 심리적 안녕감 사이에는 밀접한 관련성이 있음을 시사한다. 여기서 말하는 자원봉사활동은 일반적으로 보상에 대한 기대가 배제된 상태에서 타인의 이익을 지향하는 자발적이며 희생적인 도움형태로 노동의 형태로 나타나고 금전적인 기부금이나 화폐적 물질적 기부활동을 합하여 거시적 차원에서 나눔(giving)이라 할 수 있다(조선주, 2007). 따라서 기부활동도 하나의 변수로서 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향을 파악할 필요가 있다고 하겠다.

중년기의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 또 하나의 변수로 자원봉사와 기부활동 몰입도를 들 수 있다. 구혜영(2005)의 연구에 의하면 자원봉사 몰입이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 봉사활동 성과와 만족도, 업무동기 향상이 높게 나왔으며, 자아실현의 욕구를 충족시키므로 심리적 안녕감과도 관계가 있는 것으로 보고하였다. 따라서 자원봉사와 기부활동 몰입은 자원봉사자와 기부자가 자신에게 주어진 활동에 몰입하여 적극적으로 자원봉사와 기부활동에 참여하게 되고 활동의 지속성을 높임으로서 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 변수로서의 의미

가 있다고 하겠다.

이러한 선행연구 결과를 기초로 이 연구에서는 자원봉사와 기부활동의 참여현황과 몰입도, 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향을 살펴보고, 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하였다. 이러한 분석 결과는 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 변수들을 파악하여, 중년기 남녀를 대상으로 심리적 안녕감을 높이고 우울감을 낮출 수 있는 사회복지 개입 프로그램을 개발하거나 관련 정책을 수립하는 과정에 기초자료를 제공하게 될 것이다.



## II. 이론적 배경

### 1. 중년기의 정의 및 특성

인간의 성장과 발달은 삶의 모든 기간에 걸쳐 일어난다. 생애주기 중 다른 발달단계보다 다소 뒤늦게 조명을 받기 시작한 중년기는 명확한 기간 및 정의 확립의 어려움, 생활사건 발생의 시기상 불규칙성 등의 특성을 가지고 있으며, 중년기를 이해하기 위해서는 사회 역사적 맥락의 고려가 필요하다고 하였다(김명자, 1998).

중년기에 대한 정의와 그 시기는 학자마다 견해가 다르기에 확실히 규정하는 것이 쉽지 않다<sup>1)</sup>. 이에 평균 수명에 따른 연령의 구분을 기초로 하고 중간세대에 대한 사회적 규정과 심리적인 변화에 의한 복합적 구분을 기초로 하여 정의할 수 있다(유미양, 2005). 우리나라의 경우 노인복지법에서 노인을 65세부터로 규정하고 있기 때문에 40~64세까지를 중년기로 보는 것이 일반적인 관점이다(김동배·권중돈, 2006).

따라서 오늘날 자녀의 늦은 초혼과 만혼현상으로 중년기가 길어지고 있는 점을 감안하여 이 연구에서는 중년기를 40세에서 64세로 정의하고자 한다.

중년기는 신체적 변화와 정신적, 사회적으로 많은 변화를 경험하는 시기로서 은퇴를 준비해야 하고 가정과 사회에서 다양한 역할을 하고 있기 때문에 잠재적 우울감이나 스트레스를 많이 안고 있는 시기이기도 하다(Palmore & Luikart, 1972; 임소진·어성연, 2011 재인용).

본격적으로 노화단계에 접어들었음을 지각하는 중년은 신체변화 및 건강으로 인해 스트레스를 받는다. 이들은 가까운 지인들의 죽음을 목격하면서 앞으로 다가올 미래에 죽음에 대해 보다 구체적이고 개인적으로 느끼는 시간조망의 변화를 경험한다. 자신의 지난 삶을 평가하면서 앞으로 남은 삶에 대해 새로운 목표와 우선순위를 설정하고 재구조화하는 것이다(Baltes & Baltes, 1990; 양수진,

1) 중년기 범위에 대한 연구자들의 견해는 다양한데 Erikson(1963) 40-60세, Vincent 35-55세, Havighurst 35-60세, 윤진(1983) 직종에 따라 다른 분류 육체노동 35-55세, 관리직 40-65세, Lee, Shin, Chong, Shin과 Kim(2001) 40-64세(박형숙·김상금·조규영, 2003), 안현선 외(2009) 35-65세로 규정되고 있다.

2013 재인용).

많은 학자들은 중년기를 인생의 전반기에서 후반기로 바뀌는 결정적 전환의 시기이며(Jung, 1954; Erikson, 1976; 정규형, 2013 재인용), 청소년기와 성인초기 등의 발달단계를 거쳐 노년기를 준비하는 시기로 보고 있다(Crain, 2007; 정규형, 2013 재인용). Levinson(1978)은 내면적 자아의 발견을 통해 재탄생이 가능하고 자신과 타인을 수용할 수 있는 능력이 확대될 수 있다고 하였다. Erikson에 의하면 생산성(Generativity)과 침체감(Stagnation) 사이의 균형을 이루는 주요한 발달과업을 갖게 되는 시기라고 하였다. 이러한 생산성을 성취하지 못하면 심리적으로 침체하게 되는데, 자신의 신체적, 물질적 특징에만 치중하여 자신에게만 집착하고 타인의 욕구를 무시하며 타인에 대한 관대함이 결여되어 침체성에 빠지게 된다. 이 시기에 생산성과 침체성의 균형을 잘 맞추면 타인에 대한 배려나 보호능력이 형성된다고 하였다(강기정 외, 2009).

우리나라의 중년들이 경험하는 가장 대표적인 것으로 신체변화와 건강문제, 노화에 대한 자각과 함께 자녀의 성장, 결혼과 같은 자녀의 변화이며, 경제적 안정, 자아실현, 가족의 화목을 중년기에 이루어야 할 주요 과업으로 생각하는 것으로 나타났다(김경은 외, 2011). 또한 가장 큰 관심사는 노부모의 질병과 부양문제이고, 그 다음이 직장에서의 퇴직과 은퇴 및 경제적인 문제이다(한경혜·이정화, 2012).

중년들의 가치관의 특성과 유형을 살펴본 연구결과, 현재의 중년세대는 전통적 가치관을 내재화하고 있으면서 현대사회의 급격한 변화에 적응하려고 현대적 가치관을 함께 가지고 있는 이중가치의 특성을 보인다. 성별과 연령에 따라 차이가 있지만 특히 집단주의와 개인주의에 대해 이중적인 특징이 두드러지며, 수많은 변화를 주도하고 적응해 온 세대로 가치관의 혼란을 경험하는 것으로 나타났다(최인영·최혜경, 2009). 성숙된 성인으로서의 삶이 되도록 확고한 인격을 정립하고, 삶의 목표와 인생관, 가치관 등을 확립하며, 자신의 삶을 스스로 책임지고, 더 나아가서는 자신 안에서 젊음과 노화를 통합하면서, 노화에 대한 긍정적 의미를 찾는다. 특히 이 시기에는 어떻게 남은 인생을 보다 더 의미 있고, 만족스럽게 보낼 것인가가 중요한 관심사가 되며 과거의 생활방식이나 가치에 대한 문제점을 발견하여 새로운 가치관과 생활방식을 확립하고, 구체적인 계획과 실천으로

행복한 노후를 설계하고 실행하여야 한다(이영주, 2010).

이상에서 살펴본 바와 같이, 중년기는 생애주기에서 삶의 절정기이면서 제2의 인생을 위한 새로운 도전의 전환기라 할 수 있으며, 심리상태는 그들의 삶에 지대한 영향을 줄 뿐만 아니라, 향후 노년기의 심리상태에 더 큰 영향을 미칠 것으로 판단되므로 중년기에 대한 이해는 매우 중요하다고 하겠다.

## 2. 자원봉사와 기부활동

### 1) 자원봉사활동

자원봉사(volunteering)라는 말은 라틴어의 voluntas에서 유래된 것으로, 이는 인간의 자유의지, 마음속 깊이 우러나오는 의사라는 뜻으로 의무감이 아닌 자발적으로 행하는 행동을 의미한다. 뿐만 아니라 자원봉사활동은 보다 광의적으로 사람들이 가지고 있는 자발정신, 자주적·민주적 사상으로 확대 해석되어 ‘인간성’이라고 하는 의미까지 포괄하고 있다(김영호·오정옥·전형미, 2004).

Manser와 Cass는 자원봉사활동이란 개인자신이 선택한 자원봉사활동 기간을 통해 활동, 자조, 창조, 실험하고 또 새로운 목표를 달성하려고 노력하는 과정에 있어서, 최대의 자유와 민주적 과정속에서 독특한 역할을 하고, 또 공익의 이익요소를 증진, 촉진시키기 위해 자발적 사적노력에 의하여 나타나는 봉사활동으로 정의하였다(Manser & Cass, 1976: 정하성, 2002 재인용).

한국사회복지협의회(1987)에서는 자원봉사활동을 ‘사회문제의 예방 및 해결 또는 국가의 공익사업을 수행하고 있는 공식조직에 자발적으로 참여하여 영리적 보상을 받지 않고서도 인간존중의 정신과 민주주의 원칙에 입각하여 낮은 타인들을 상대로 필요한 서비스를 제공함으로써 사회의 공동선을 고양시킴과 동시에 이타심의 구현을 통해 자기실현을 성취하고자 하는 활동’이라고 정의하였다.

자원봉사활동이란 다른 사람이나 물질의 힘에 의지하지 않는 개인의 자유로운 결정 즉, 자발성을 핵심으로 경제적 이득을 얻기 위한 직업의 형태가 아닌 무상으로 개인집단과 지역사회에서 발생하는 제반 사회문제를 예방 및 해결하고 사회적 환경을 개선하기 위하여 자신이 가지고 있는 재산, 지식, 시간, 노력 및 기술 등의 자원을 제공하는 활동(임옥빈, 2010)을 말하는데, 이러한 활동이 자발성,

무보수성, 책임성, 지속성의 일반적인 원리를 바탕으로 한 개인 또는 집단의 이타심을 발휘하는 자발적인 행위와 실천이라 할 수 있다.

자원봉사활동은 ‘충족감을 주며 자기를 확인시켜주는 경험’이 되어 심리적인 행복감을 촉진시켜 줄 수 있다. 즉, 다른 사람에게 비공식적인 도움을 주는 것은 개인적인 통제감에 영향을 미치고, 이후 우울증을 감소시킨다는 것이 연구결과 입증되었다(Krause, Herzog & Baker, 1992: 홍은진, 2008 재인용). 중년기를 대상으로 한 연구는 아니지만 Stein 등의 연구에서도 자원봉사를 하는 노인이 참여하지 않는 노인보다 심리적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다(Stein, Linn & Stein, 1982; Krause, 1986: 홍은진, 2008 재인용). 또한, 신상식(2011)에 의하면 자원봉사는 개인적인 차원에서 볼 때 단순한 여가활동으로 그치는 것이 아니라, 대인관계와 그들과의 지속적인 교류로 인하여 자신이 의미있고, 보람된 삶을 영위하게 되는 중요한 계기를 마련해 주므로 생활만족과 심리적 안녕감을 높이는 데 매우 중요한 수단이 될 수 있다고 하였다.

자원봉사활동의 의의로서 박종민(2010)에 의하면 첫째, 자원봉사활동을 통해 어려운 과업을 완수하고 새로운 경험에 도전하면서 자신의 잠재력을 발견할 수 있으며 일에 대한 성취감을 통해 자신감과 긍정적인 자아상을 확립할 수 있다. 둘째, 집단경험을 통해 다양한 사회문화적 배경, 가치를 가진 사람들과 상호작용하면서 타인의 의견을 이해하고 수용하는 힘을 키우고 인간의 존엄성과 사회적 연대감 및 공동체 의식을 키우게 된다. 셋째, 봉사활동을 통해 자신의 행동에 책임을 지고 전체 집단의 이익을 위해 자신을 양보하고 집단 성원들과의 의견을 조정하고 타협하는 과정에서 문제해결능력을 고양하게 된다. 넷째, 자원봉사는 자원봉사자가 이전에 알지 못했던 새로운 지식이나 기술을 학습할 수 있게 하고 이미 가진 기술을 더욱 발전시킬 수 있다. 다섯째, 자원봉사자는 많은 가치들을 지니고 있다. 즉, 개인적인 안녕감을 증진시키면서도 권태, 단조로움, 외로움을 떨쳐버리게 한다고 하였다.

자원봉사활동의 대표적 특성은 다음과 같이 4가지로 살펴볼 수 있다. 첫째, 자발성으로 자원봉사활동은 이웃과 지역사회의 문제를 자신의 일로 받아들여 스스로 해결하고자 하는 노력을 필요로 한다. 둘째, 공익성으로 개인이나 가족의 이해를 넘어 다른 사람들의 안녕과 복지, 나아가 사회전반적인 삶의 질을 향상시키

고자 하는 노력을 해야 한다. 셋째, 무상성으로 보수나 권력, 지위 등의 아무런 반대급부도 바라지 않고 오직 정신적인 보람과 만족만 추구한다. 넷째, 지속성으로 한 두 번의 활동참여로 중단해서는 안되고 꾸준한 실천이 중요하다는 것이다 (박경일 외, 2004).

이처럼 자원봉사활동의 개념, 의의, 특성을 종합해보면, 자원봉사활동은 지역 사회의 문제해결 및 예방 또는 공식조직에 자발적으로 아무런 대가를 바라지 않고, 지속적으로 참여하여 타인에게 필요한 서비스를 제공함으로써 자신과 지역사회가 함께 성장하고 발전할 수 있는 활동이라고 하겠다.

## 2) 기부활동

기부의 사전적 의미를 살펴보면 자선 사업이나 공공사업을 돕기 위하여 돈이나 물건 따위를 대가없이 내놓는 사회공헌활동을 의미한다. 즉 일반적으로 기부는 개인의 이익보다는 타인이나 공공의 목적을 위해서 자신이 소유한 물적 자원을 제공하는 것을 의미하는 말로 사용되고 있다.

기부활동은 보다 넓은 의미의 친사회적 행동의 하나로 간주되기도 한다. 협의적 의미의 친사회적 행동은 타인이나 타 집단의 복지증진을 위해서 자발적 행동으로 이타적 행동과 같은 의미로 사용되는데, 예를 들면 도와주기, 나눠주기, 협동하기, 기부하기 등이 대표적인 행동유형으로 포함된다. 이러한 친사회적 행동은 일시적으로 일어나는 행동이라기보다는 지속적으로 반복되는 특성을 가지는 것으로 인식되고 있다(Foss, 1983: 이성태, 2009 재인용)<sup>2)</sup>.

기부활동은 공적인 이익을 위해 자발적으로 행동하는 것으로 “기부활동은 자선기관이나 공공기관에 대한 특정한 기여, 또는 대가없이 기여하는 것을 의미하며, 자선적인 기부(charitable donation)와 박애적인 기부(philanthropic donation)로 나눌 수 있다”(오단이, 2007)고 하였다.

이러한 기부활동은 사회환경이나 혹은 집단이나 개인이 가지고 있는 경향성에 따라 어느 정도의 차이를 보일 수 있겠지만 기부가 갖는 보편적인 의미에 대해

---

2) Foss(1983)는 이타적 행위의 특성을 한 사람의 도움만으로 충분하지 못해 여러 사람의 상호협력 조적인 행동에 참여하는 것, 도움의 일반적으로 익명성을 지닌 자에게 제공되며, 일시적으로 끝나지 않고 지속적이고 반복적인 행동이라고 보았다.

여 성민선(2003)은 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 기부는 사회복지비영리분야에 있어서 민간의 참여가 가능한 영역과 그들의 역할을 확대함으로써 인하여 국민들의 삶의 질을 향상시키는데 일조할 수 있다는 점에서 우리 국민 스스로가 크게 사회에 공헌할 수 있는 방안이 된다. 둘째, 기부는 지역사회 내에서의 공동체 의식과 그 안에서 함께 나누는 삶의 양식을 늘려 갈 수 있도록 하고 개인이 거주하고 있는 지역사회 내에서 혹시 발생할 수 있는 여러 가지 문제에 대하여 지역의 구성원 스스로가 해결방안을 마련하고 참여하는데 크게 공헌할 수 있다. 셋째, 기부는 사회복지서비스가 사회에서 담당해야 하는 부분과 그 서비스의 수준을 좀 더 넓은 범위로 확대시킬 수 있다. 넷째, 기부는 우리나라 사회복지서비스에 필요하지만 부족한 구조적인 부분을 개선하는 데에 있어서 하나의 방향성을 제시하는 계기가 될 수 있다(성민선, 2003).

황창순(2003)은 개인기부에 관한 국내의 조사자료 중 가장 대표적이면서도 신뢰할 수 있는 자료들을 분석하였는데, 한국인이 기부를 하는 개인적인 동기는 동정심, 사회개선, 도덕적 의무, 사회환원 등으로 나타났다. 그리고 자원봉사활동 등 과거의 개인경험, 존경하는 사람이 타인을 돕는 것을 본 경험, 학생회나 종교단체 경험이 기부동기에 영향을 주었으며, 사회적 사교활동이 활발할수록, 타인에 대한 신뢰가 강할수록 기부에 대한 동기부여의 효과가 크다고 하였다. 기부를 하지 않는 이유는 경제적 어려움이 가장 크게 작용하고 있었으며, 그 다음으로는 기부처에 대한 불신감이 지배적이었다.

이처럼 기부활동은 타인이나 공공의 목적을 위하여 사회복지 관련 기관, 시설, 조직, 단체를 비롯하여, 이웃돕기성금을 모금하는 기관, 조직, 단체에 후원금이나 물품을 기부하는 활동을 말한다.

### 3) 자원봉사와 기부활동 몰입도

몰입(commitment)은 국내의 여러 학자들에 의해 ‘몰입(沒入), 몰두(沒頭), 전념(專念), 헌신(獻身)’ 등으로 번역되어 사용되고 있는 실정이며, 사전적 의미로 몰입은 어떤 것을 하겠다, 혹은 어떤 식으로 행동하겠다는 신념이며, 또한 일에 빠져서 온 정신을 기울인 개인이 가진 책임이나 의무 등을 지키겠다는 약속으로 조직, 인사관리, 심리학, 스포츠, 행정학 분야에서 많이 사용되고 있다(최성희,

2009). 그러나 이 연구에서는 단순한 조직에 대한 충성과는 다른 개념으로 조직의 몰입에서 많이 인용되는 몰입(flow)이 아닌 자원봉사와 기부활동에 애착심을 갖고 활동에 몰입한다는 의미에 따라 몰입(commitment)으로 하여 몰입도를 살펴보고자 한다.

자원봉사와 기부활동은 이익 개념과 상반되는 개념을 갖고 있으며, 순수한 봉사자가 그 전제를 이루는 만큼 조직의 이익에 부합되는 몰입의 개념과는 다르다고 할 것이며, 이처럼 순수한 동기로 시작되는 자원봉사와 기부를 더욱 발전시키는 의미로 접근이 가능하며, 이러한 측면에서 자원봉사와 기부활동의 몰입도를 개념화 할 수 있다.

Mowday, Steers & Porter(1979)는 몰입이란 ‘한 개인이 특정한 활동에 대하여 가지게 되는 동일성(identification)과 관여도(involvement)의 상대적 강도(relative strength)’로 정의하였는데, 이는 개인이 자기가 하고 있는 활동에 대해 적극적이며 긍정적인 애착성향을 띠고, 얼마나 일체감을 가지고 몰두하느냐의 정도로 보았다. 이들은 자원봉사와 기부활동 몰입의 내용인 활동과 가치관의 일치성, 다른 사람들에게 자원봉사와 기부활동의 자랑스러움 표현, 활동 추진 방식에 대한 긍정적 평가, 자원봉사와 기부활동 선택의 만족성, 자원봉사와 기부활동과 자신의 문제와의 일치성, 더 좋은 활동을 발견하기 힘들 것이라고 느끼는 감정, 자원봉사와 기부활동의 가치성 인정, 자원봉사와 기부활동의 사회공헌성 등의 개념을 포함한다고 하였다(구혜영, 2005).

자원봉사와 기부활동 몰입도는 참여하는 사람의 능력과 활동수준에 의해 결정되는데, 능력에 비해 활동수준이 낮으면 지루함을 느끼고, 능력에 비해 활동수준이 높으면 불안을 느끼게 된다. 자신의 능력과 활동수준이 가장 적절할 때, 비로소 그 활동에 몰입하게 되어 행복감과 만족감 그리고 긍정적인 정서를 느끼게 되며, 이 몰입상태를 최적경험(optimal experience)이라 설명하였다(Neulinger, 1974: 이보람, 2014 재인용). 내재적으로 동기가 유발되면 몰입도가 높아지며, 결과적으로 만족감을 느끼게 되고, 활동참여에 따른 만족감은 심리적 안녕감을 높인다고 제시하였다(Csikszentmihalyi, 1975: 이보람, 2014 재인용).

Steers & Porter(1983)는 자원봉사와 기부활동 몰입의 특성을 개인의 태도와 행동의 의지로 자신이 하는 활동에 얼마나 몰두하느냐의 정도이며, 한 조직의 구

성원으로서 자격을 유지하려는 강한 욕구를 통해 노력하려는 의지로 보였다. 이 때 활동을 계속하려는 욕구인 근속몰입(commitment to stay)과 자신의 활동에 대해 자부심을 갖고 충실하게 활동목표를 위해 노력하려는 상태인 가치몰입(value commitment)의 두 유형으로 분류하였다(Angle & Perry, 1981: 구혜영, 2005 재인용). 이는 타인에 대한 도움의 가치가 높을수록 자원봉사와 기부활동 몰입에 영향을 주는 내적, 심리적인 변수로서 자신이 관심을 갖고 있는 활동에 완전히 심취되어 있는 상태라고 할 수 있다(김준희·이호열, 2008).

따라서 이 연구에서는 자원봉사와 기부활동에 대해 얼마나 애착과 일체감을 가지고 몰두하여 행복감과 만족감 그리고 긍정적인 정서를 느끼게 되는 정도를 몰입도라고 정의하고 그 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

### 3. 심리적 안녕감과 우울감

#### 1) 심리적 안녕감

최근 웰빙에 대한 욕구와 삶의 질이 높아지면서 심리적 안녕감에 대한 관심이 높아지고 있다. 심리적 안녕감(psychological well-being)은 잘 사는 삶, 또는 질 높은 삶으로 정의되고 있다(Becker, 1992: 황치정, 2012 재인용). 삶의 질이 높다는 것은 한 개인이 사회구성원으로서 심리적으로 잘 기능하고 있음을 의미한다(Ryff, 1989). 삶의 질(quality of life) 또는 행복이란 개인의 삶에 대한 의식적이고 주관적이며 인지적인 판단이므로 주관적 삶의 만족도 또는 심리적 안녕감이라고 정의되고 있으며, 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개인의 행복을 연구하기 시작하였다(Andrew & Withey, 1976; Campbell, 1976: 황치정, 2012 재인용).

Ryff(1989)는 Maslaw의 자아실현, Allport의 성숙개념, Erikson의 발달 정신 분석-사회 스테이지 모델, Buhler & Massarik의 기본적 삶의 경향성과 이행성, Neugarten의 성격의 변화개념, 그리고 Jahoda의 긍정적 정신-건강의 영역 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있게 6개 차원으로 구성된 척도를 개발하여 심리적 안녕감을 측정하였다(송진영, 2009).



자아수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 그리고 개인적 성장 등으로 구성된 심리적 안녕감을 제시하였다. 세부내용을 살펴보면 <표 1> 과 같다(Ryff, 1989: 1072; 김성수, 2008 재인용).

김명소 외(2001)의 연구를 보면 심리적 안녕감은 삶의 질이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력과 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람이라는 결과가 나왔다. 김현주(2010)도 주관적 평가인 주관적 안녕감이 개인의 행복과 만족으로 삶의 질을 대표한다면 심리적 안녕감은 단지 개인의 삶의 질이 높다는 것이 행복한 삶만을 의미하는 게 아니라, 자신이 얼마나 성숙한 개체로서 잘 기능하고 느끼는 가를 말한다고 하였다.

심리적 안녕감에 대한 연구는 국내에서 많은 연구가 진행되고 있는 실정이지만 중년기를 대상으로 연구한 자료는 미비하며, 중년기 남성과 여성 모두를 대상으로 한 연구가 10여 편(김귀원, 2012; 김정숙, 2013; 김주심, 2013; 송진영, 2009; 신순옥, 2013; 이화심, 2012; 정윤하, 2007; 최경화, 2012; 최유진, 2010; 허지연, 2007) 정도가 있다. 중년기 남녀의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 인구사회학적 요인으로는 학력과 소득수준 등을 들 수 있다. 학력이 중년기 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조사한 연구결과를 살펴보면, 교육수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높아진다고 하였다(김영숙, 2006; 신기영, 1991; 유지은, 2013). 또한, 소득수준이 중년기 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 연구결과는 소득이 많을수록 심리적 안녕감이 높다고 하였다(김영숙, 2006; 최유진, 2010). 이 연구에서는 심리적 안녕감에 미치는 인구사회학적 요인으로 학력과 소득수준 외에도 성별, 연령, 결혼상태, 가족구성원수, 가족형태, 직업, 종교도 살펴보고자 한다.

이상의 선행연구를 기초로 심리적 안녕감을 개인적인 수준에서 심리상태의 특성과 기능에 대한 평가를 의미하며, 사회구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)의 정도로 정의하고자 한다.

〈표 1〉 심리적 안녕감의 6가지 차원

차원	점수	정 의
자아수용 (self-acceptance)	높은 점수	자신에 대하여 긍정적인 태도를 갖고 있다./자신에게 좋은 점들은 물론 나쁜 점들을 포함한 자신의 여러 측면들을 인지하고 수용한다./자신의 과거의 삶에 대하여 긍정적으로 느낀다.
	낮은 점수	자신에 대하여 불만족한다./자신의 과거의 삶에 대하여 실망한다./자신이 갖고 있는 나쁜 점에 대하여 괴로워 한다./현재의 자신과는 다른 사람이 되기를 원한다.
긍정적 대인관계 (positive relations with others)	높은 점수	타인과 따뜻하고 만족스럽고, 신뢰로운 관계를 가지고 있다./타인의 행복에 관심이 있다./강한 애정, 친밀감, 그리고 공감을 느낄 수 있다./대인관계란 주고받는 것임을 이해한다.
	낮은 점수	타인과 친밀하고 신뢰로운 관계를 거의 갖고 있지 않다./타인에 대하여 따뜻하거나 개방적이지 않고 타인을 배려하기가 어렵다고 느낀다./대인관계에서 고립되고 좌절감을 느낀다./타인과의 중요한 관계를 유지시키기 위하여 타협하려 하지 않는다.
자율성 (autonomy)	높은 점수	결단력이 있고 독립적이다./특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있다./자신의 행동을 내적동기에 의해 조절한다./개인적 기준에 의해서 자신을 평가한다.
	낮은 점수	타인의 평가나 기대에 대하여 걱정한다./중요한 결정을 할 때 타인의 판단에 의존한다./특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.
환경 통제력 (environmental mastery)	높은 점수	자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느낀다./복잡한 외적인 활동계획을 잘 조절한다./주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다./개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있다.
	낮은 점수	일상적인 일들을 다루는데 어려움을 느낀다./주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느낀다./주위에 있는 기회를 인식하지 못한다./외부세계에 대한 통제력이 부족하다고 느낀다.
삶의 목적 (purpose in life)	높은 점수	삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있다./과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느낀다./왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있다./생활에 목표와 목적이 있다.
	낮은 점수	삶의 의미가 부족하다고 느낀다./삶의 목표나 방향 감각이 거의 없다./과거의 삶의 목적을 알지 못한다./삶에 의미를 부여할 신념이나 태도를 갖고 있지 않다.
개인적 성장 (personal growth)	높은 점수	계속적으로 발달한다고 느낀다./자신이 성장하고 발전되어 감을 느낀다./새로운 경험에 대하여 개방적이다./자신의 잠재력을 실현시키려고 한다./시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상됨을 느낀다./자기자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다.
	낮은 점수	개인적인 침체에 빠져 있다고 느낀다./시간에 따른 성장이나 발전되어감을 느끼지 못한다./삶이 지루하고 재미없다고 느낀다./새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다고 느낀다.

자료: Ryff, C. D. (1989). p.1072; 김성수. (2008). 「여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아 실현에 미치는 영향에 관한 연구」. 박사학위논문. 안양대학교 대학원. p.40에서 재인용.

## 2) 우울감

우울의 어원은 동사 ‘deprevere’에서 유래되어 ‘depression’으로 쓰인다. 이 뜻은 라틴어의 ‘무겁게 내려 누르다’의 뜻으로 밑으로 가라앉은 상태를 의미한다. 이 어원으로부터 유래된 우울의 뜻을 보면 의기소침한 상태로도 불리고 활동저하를 나타내기도 한다(김수지·고성희, 1989).

우울감은 심리적 안녕감에 반대되는 대표적인 부정적인 정서라 할 수 있다. Beck(1976)은 우울이란 스트레스 적응과정에서 자기에 대한 부정적 인식의 결과를 의미하는 것으로 근심, 침울감, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치함을 나타낼 수 있는 정서장애라고 했다. 우울증은 기분장애(mood disorder)로 분류되는데 여기서 기분이란 비교적 오랫동안 어떤 정서(emotion)상태가 지속되는 것을 말한다. 우울한 기분이 장기간에 걸쳐 일어나고 심화되면 부정적인 자아개념, 활동수준 저하, 흥미의 상실, 주의집중 곤란, 의욕상실 및 수면장애 등의 심각한 장애들이 수반될 수 있다(이정희, 2009 재인용).

권석만(1996)은 우울감이라는 용어를 세 가지로 예를 들어 설명하였다. 첫째, 정상적인 적응수준에서 경험되는 정서 상태를 지칭하기 위해 사용되는 경우로서, 인간이면 누구나 경험하게 되는 보편적 정서 상태를 의미한다. 둘째, 정상적인 적응에 현저한 곤란을 초래할 정도의 빈도, 강도 및 심각성을 지닌 심리적 상태로서의 우울로서 우울증이라고 표현되기도 한다. 셋째, 정신장애로서의 우울로서, 이 경우 우울과 불안은 일정 기간 이상 지속되는 일련의 부적응적인 심리적 증상군을 의미하며, 이러한 증상군은 특정한 병리적 원인과 기제에 의해 발생되고 진전된다는 가정에 기초한다. 정상적 정서로서의 우울감은 슬픔, 좌절감, 실망감, 침체감 등을 포함한 정적·동적 상태의 복합체로서 주요한 행복요소의 상실에 대한 정서적 반응으로 볼 수 있다(권석만, 1996).

한국사회복지협의회(1993)에서는 우울감을 ‘의기 상실한 기분으로 정신운동 저하, 불면증, 체중 감소를 수반한 정신적 증후군’으로 보고 있고, 미국사회사업가 협회(NASW)는 우울감을 슬픔, 자포자기, 절망, 미래에 대한 비관, 활동·생산성의 저하, 수면 장애나 심한 피곤, 부적절감·자기혐오감·절망감의 특징을 가지는 일련의 감정적 반응으로 정의하였다(Barker, 1995). 정지연(2008)은 우울감을 슬픔, 두려움과 같은 부정적 정서 상태와 집중력 감소, 부정적 사고와 같은 인지

적 증상 및 식욕부진, 수면장애와 같은 신체증상을 경험하는 정도라고 정의하였다. 안은경(2009)은 우울감을 기분이 우울하고, 슬프고, 희망이 없고, 실망스럽거나, 의기소침해하는 감정이라 정의하였다.

우울감에 영향을 미치는 인구사회학적 요인으로 학력과 소득수준 등을 들 수 있다. 학력이 중년기 우울감에 미치는 영향을 조사한 연구결과를 살펴보면, 교육수준이 높을수록 우울감이 낮아지고, 유의미한 차이를 보인다고 하였다(김혜영·고효정, 1996). 또한, 소득수준이 중년기 우울감에 영향을 미친다는 연구결과는 소득이 많을수록 우울감이 낮다고 하였다(김영숙, 2006; 박수민, 2009; 박정희·유영주, 1999; 신기영·옥선화, 1997; 양현주, 2005; 진미정·옥선화, 1994). 이 연구에서는 학력과 소득수준 외에도 성별, 연령, 결혼상태, 가족구성원수, 가족형태, 직업, 종교도 우울감에 미치는 인구사회학적 요인으로 살펴보고자 한다.

이상을 바탕으로 우울감을 우울한 감정으로 의학적인 의미에서 보는 병적인 상태의 우울증이 아닌 슬프고 울적한 느낌으로 두려움과 같은 부정적 정서 상태와 일에 집중하기가 힘들고 식욕부진, 수면장애와 같은 신체증상을 경험하는 정도라고 정의하고자 한다.

#### 4. 선행연구 고찰

전 생애에 걸친 삶의 영역 중에서 봉사활동은 생산성과 관련이 있다. 특히 중년기의 봉사활동은 자신의 이익만을 위하지 않고 본인의 시간, 재능, 노력을 타인과 미래세대 및 사회를 위해 사용하는 이타적이고, 자기초월적인 성격이 강하다(Omoto, Snyder & Martino, 2000; 양수진, 2013 재인용).

이보람(2014)은 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향을 분석한 중년기 여성을 대상으로 한 연구에서 사회활동 참여경험은 중년기 여성의 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나, 사회활동 몰입정도는 심리적 안녕감과 우울감에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타나 몰입정도가 더 중요하다고 하였다. 즉, 중년기 여성이 사회활동에 몰입할수록 심리적 안녕감은 높이는 방향으로, 우울감은 낮추는 방향으로 작용한다고 하였다.

경상도 지역에 거주하고 있는 만 57세 이상의 퇴직공무원 210명을 대상으로 자원봉사활동 실태와 삶의 만족을 조사한 연구(박철민, 2010)에서는 자원봉사활동이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

봉사활동과 행복, 삶의 만족, 자존감, 삶에 대한 통제감, 신체적 건강, 우울의 관계를 확인하기 위해 미국의 종단패널자료 ACL(American's Changing Life)의 1986년과 1989년도 자료를 분석한 연구가 있다(Thoits & Hewitt, 2001: 양수진, 2013 재인용). 2,641명의 응답을 분석한 결과, 응답자의 40% 정도가 지난 12개월 동안 종교, 교육, 정치단체 등에서 봉사활동을 한 것으로 나타났다. 학력이 높을수록, 가계소득이 높을수록, 봉사활동을 더 많이 하는 것으로 나타났으며, 교회에 출석하는 경우 정치단체를 제외한 기타 단체를 통해 봉사활동을 더 많이 하는 것을 확인하였다. 이는 봉사활동을 많이 할수록 삶의 만족, 행복 등 안녕감이 증진되는 것으로 보는 동시에 행복한 사람이 더 많은 봉사활동을 하는 선순환구조가 성립하는 것으로 보았다.

임성숙(1993)의 연구에 의하면 봉사활동을 통해 중년기에 빠지기 쉬운 정신건강상의 문제에서도 영향을 끼치게 된다고 하였다. 박금자(1999)는 중년기 여성 216명을 대상으로 조사한 결과, 중년기 여성의 우울에 변수가 되는 자원봉사활동을 통해 효과적인 도움을 줄 수 있다고 하였다. 정덕은(2010)의 연구는 중년기 증상은 심리증상에서 가장 크게 나타나며, 중년여성의 자원봉사활동은 중년기 증상을 완화시켰다고 하였다.

조예경(2002)은 서울시에 거주하고 있는 205명의 중년기 여성을 대상으로 자원봉사활동 참여자와 비참여자로 구분하여 우울정도를 분석한 연구에서 자원봉사활동 참여자보다 비참여자의 우울정도가 높게 나타났다고 하였다.

류화엽(2012)의 연구는 중년여성 자원봉사자 20명을 대상으로 질적 연구를 실시하여 분석한 결과, 자원봉사기간이 길면 길수록 자원봉사를 생활의 일부로 느끼고 있으며, 이를 전체 생활을 이루는 한 축으로 생각하는 경향을 가지고 있음이 연구결과에서 나타났다. 또한 이러한 자원봉사는 여성호르몬의 감소로 인해 겪을 수 있는 갱년기의 우울증이나 신체적 증상을 완화시키는 효과가 있었다.

홍은진(2008)의 연구에서 자원봉사자 몰입은 자원봉사자가 지니는 개인적인 효과로 사회관계망이 넓어지고 삶에 대한 긍정적인 태도로 자아성장과 자아실현

의 기회를 가지면서 삶의 만족도나 심리적 안녕감을 느끼게 된다고 하였다. 또한 몰입경험은 자원봉사활동의 양적인 시간이나 빈도, 기간을 평가하는 측면에서 노인의 삶의 질, 즉 심리적 안녕감에 매우 큰 영향을 미친다는 결과가 보고되었다. (주경희, 2010; 최성희, 2009).

Mowday & Porter(1979)는 자원봉사활동 몰입이 봉사자가 속한 조직의 발전을 위하여 이를 통한 자아만족과 자아실현의 결과를 얻기 위한 것이며 봉사자의 심리적 안녕감에 영향을 준다고 하였다.

이상의 선행연구들을 검토해 볼 때, 중년기 남녀의 심리적 안녕감과 우울감은 자원봉사와 기부활동 경험과 몰입도에 영향을 받을 것으로 예측할 수 있다. 따라서 이들 변수간의 연구를 통하여 그 관련성을 밝혀보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

이 장에서는 연구문제 및 연구모형과 연구대상 및 자료수집에 대해 제시하고, 이론적 배경에서 살펴본 내용을 토대로 관련 변수들을 조작적으로 정의하고자 한다. 그리고 연구문제를 규명하기 위하여 사용된 측정도구의 구성내용과 측정방법, 자료의 분석방법을 살펴보고자 한다.

#### 1. 연구문제 및 연구모형

##### 1) 연구문제

이 연구는 생애주기에서 여러 가지 문제를 겪게 되는 중년기의 심리상태에 대한 관심에서 출발하였다. 자원봉사와 기부활동의 참여현황과 몰입도, 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향을 살펴보고, 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하였다. 이러한 연구결과는 중년기 남녀를 대상으로 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮출 수 있는 사회복지 개입 프로그램을 개발하거나 관련 정책을 수립하는 과정에 기초자료를 제공하게 될 것이다.

이 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자원봉사와 기부활동의 참여현황은 어떠한가?

연구문제 2. 자원봉사와 기부활동의 몰입도는 어떠한가?

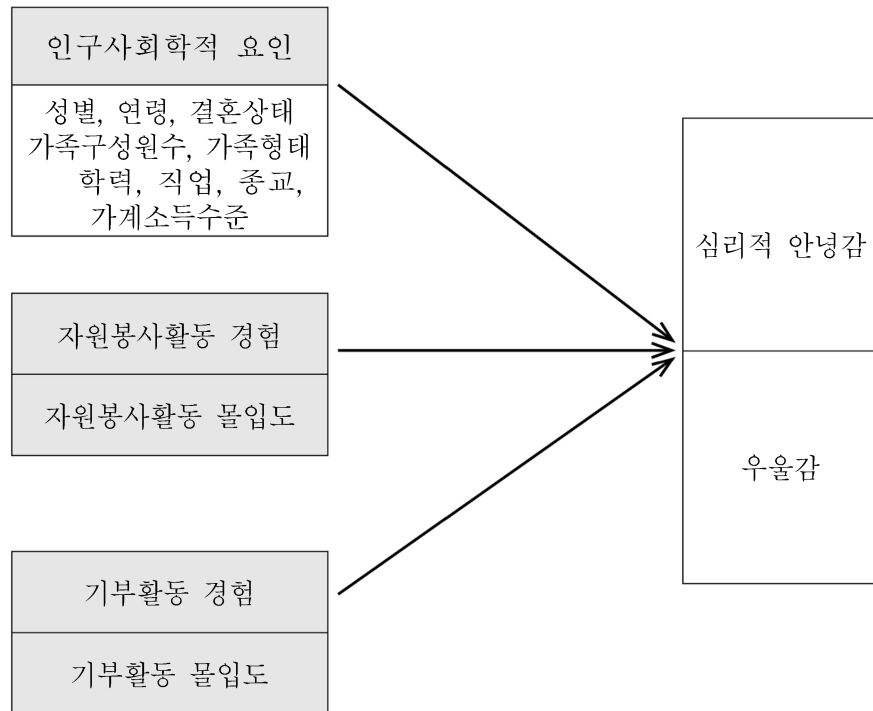
연구문제 3. 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향은 어떠한가?

연구문제 4. 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험 및 몰입도에 따라 심리적 안녕감과 우울감에 차이가 있는가?

연구문제 5. 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력은 어떠한가?

## 2) 연구모형

이상의 연구문제를 기초로 설정한 연구모형은 <그림 1> 과 같다.



<그림 1> 연구모형

## 2. 연구대상 및 자료수집

이 연구의 연구대상은 제주지역에 거주하는 40세 이상 64세 이하의 중년기 남녀이다. 측정도구의 적정성과 문항들에 대한 이해정도와 소요시간 등을 알아보기 위해 2014년 3월 18일에 31명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 그 결과를 기초로 부적절한 문항을 수정·보완하였다.

본 조사는 2014년 3월 27일부터 4월 12일 사이에 실시하였다. 편의표본추출방법(convenience sampling)을 사용하여 회사원, 공무원, 자영업자, 주부 등 직업을 고려하여 표본을 추출하였다.

설문지는 500부를 배부하여 95.8%인 479부가 회수되었으며, 불성실하게 응답한 설문지 12부를 제외한 467부를 이 연구의 최종적인 분석자료로 사용하였다.



### 3. 변수의 조작적 정의

이 연구에 사용된 주요 변수는 자원봉사와 기부활동 경험과 몰입도, 심리적 안녕감, 우울감 등이며, 선행연구들을 바탕으로 다음과 같이 조작적으로 정의하였다.

#### 1) 자원봉사와 기부활동 경험

자원봉사활동 경험은 사회문제의 예방 및 해결 또는 국가의 공익사업을 수행하고 있는 공식조직에 자발적으로 참여하여 영리적 보상을 받지 않고 필요한 서비스를 제공하는 활동에 참여한 경험을 말한다.

기부활동 경험은 최근 1년간 사회복지나 이웃돕기성금을 모금하는 관련 기관, 시설, 조직, 단체에 후원금이나 물품을 기부하는 활동에 참여한 경험을 말한다.

#### 2) 자원봉사와 기부활동 몰입도

자원봉사와 기부활동의 몰입도는 관련 활동과 가치관의 일치성, 활동의 자랑스러움 표현, 긍정적 평가, 선택의 만족성, 나의 일이라는 느낌, 매우 좋은 활동이라고 느끼는 감정, 활동의 가치성 인정, 활동의 사회공헌성 등의 개념을 포함하여, 애착과 일체감을 가지고 몰두하여 행복감과 만족감 그리고 긍정적인 정서를 느끼게 되는 정도를 말한다.

#### 3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 구성하는 심리적 측면들로 한 개인이 자신을 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있고, 주위환경에 대한 통제력과 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 지와 사회구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지(well functioning)의 정도를 말한다.

#### 4) 우울감

우울감은 우울한 감정으로 의학적인 의미에서 보는 병적인 상태의 우울증이

아닌 슬프고 울적한 느낌으로 두려움과 같은 부정적 정서 상태와 일에 집중하기가 힘들고 식욕부진, 수면장애와 같은 신체증상을 경험하는 정도를 말한다.

#### 4. 측정도구

이 연구를 위해 사용된 설문지는 선행연구를 기초로 연구자에 의해 제작되었으며, 예비조사를 거쳐 일부 문항을 수정하고 보완하였다. 조사대상자의 인구사회학적 요인 9문항, 자원봉사활동 경험 8문항, 자원봉사활동 몰입도 8문항, 기부활동 경험 8문항, 기부활동 몰입도 8문항, 심리적 안녕감 25문항, 우울감 13문항 등 총 79문항으로 구성되었다. 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값으로 측정하였다.

각 척도의 문항수와 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 척도의 문항수와 신뢰도

척도		문항수	Cronbach's $\alpha$
몰입도	자원봉사활동	8	.889
	기부활동	8	.902
심리적 안녕감		25	.916
우울감		13	.913

##### 1) 인구사회학적 요인

인구사회학적 요인으로는 성별, 연령, 결혼상태, 가족구성원수, 가족형태, 교육수준, 직업, 종교, 가계소득수준을 측정하였다.

##### 2) 자원봉사와 기부활동 경험

자원봉사와 기부활동의 경험을 파악하기 위한 척도는 김영신(2012), 임병호

(2008), 황치정(2012)의 연구를 기초로 작성되었다. 자원봉사활동 경험은 활동장소, 참여빈도, 만족도, 평균 1회 활동시간, 참여동기 등 8개 문항, 기부활동 경험은 기부주기, 기부방법, 기부장소, 기부계기, 기부동기, 월평균 기부금액, 만족도 등 8개 문항으로 구성하였다.

### 3) 몰입도 척도

자원봉사와 기부활동 몰입도 척도는 Mowday, Steers & Porter(1979)의 활동몰입 측정도구(Organizational Commitment Questionnaire)를 구혜영(2005)이 정서적, 계속적, 규범적 활동몰입 요소를 중심으로 8개 문항으로 수정·보완한 자원봉사활동 몰입 척도를 기초로 자원봉사와 기부활동 몰입도를 측정하기 위한 척도를 구성하였다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 자원봉사와 기부활동 몰입도가 높은 것을 의미한다. 측정도구의 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 자원봉사활동 몰입도가 .889, 기부활동 몰입도가 .902로 신뢰도가 인정되었다.

### 4) 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)가 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있도록 6개 차원으로 구성된 총 54개 문항의 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소·김혜원·차경호(2001)가 요인분석하여 46개 문항으로 선별하여 타당화 한 척도 중에서 25개 문항을 사용하였다. 중년기에 높게 나타나는 경향을 고려하여 6개 하위영역 중에서 개인적 성장 7문항, 삶의 목적 7문항, 긍정적 대인관계 5문항, 자율성 3문항, 자아수용성 2문항, 환경에 대한 통제력 1문항으로 구성하였다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 부정적인 문항은 역산으로 처리하였고, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 해석할 수 있다. Cronbach’s  $\alpha$ 값은 .916으로 나타나 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

## 5) 우울감 척도

우울감 척도는 Radloff(1977)의 CES-D(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale) 척도를 전경구(2001)가 번안한 척도의 일부와 CES-D 척도를 기초로 하여 조옥희(2004)가 새로 구성된 척도를 기초로 13개 문항으로 구성하였다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 긍정적인 문항은 역산으로 처리하였다. 점수가 낮을수록 우울감이 낮다고 해석할 수 있으며, Cronbach’s  $\alpha$ 값은 .913으로 나타났다.

## 5. 자료분석방법

수집된 자료는 PASW Statistics 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 사용된 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 인구사회학적 요인, 자원봉사와 기부활동 참여현황과 몰입도, 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향을 파악하기 위하여, 빈도분석, 백분율, 평균, 표준편차 등을 산출하였다.

둘째, 자원봉사와 기부활동 몰입도와 심리적 안녕감 및 우울감 측정도구의 신뢰도를 측정하기 위해 내적일관성법을 이용하였으며, Cronbach’s  $\alpha$ 값을 산출하였다.

셋째, 조사대상자의 인구사회학적 요인과 자원봉사 및 기부활동 경험과 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감의 차이를 분석하기 위해, t 검정(t-test)과 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)를 실시하였고, 하위집단간의 차이는 쉐페의 다중범위검정(Scheffe’s Multiple Range Test)으로 분석하였다.

넷째, 독립변수들 간의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson의 적률상관관계분석을 실시하였다.

마지막으로 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하기 위해 중다선형 회귀분석(Multiple Linear Regression)을 실시하였다.

## IV. 분석결과 및 논의

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표 3> 과 같다.

여자가 54.4%로 남자에 비해 약간 많았으며, 연령대는 40~49세가 59.3%로 가장 많았고, 그 다음으로는 50~59세가 36.2%였으며, 60세~64세가 4.5%를 차지했다.

결혼상태는 91.9%가 배우자와 함께 생활하고 있었고, 가족구성원수는 4인가구가 47.1%로 가장 많았으며, 가족형태는 89.1%가 핵가족으로 나타났다.

학력은 고등학교 졸업이 33.0%로 가장 많았고, 그 다음으로는 4년제 대학 졸업이 32.3%, 2년제 대학 졸업이 27.0%, 대학원 석사 졸업(수료)이 4.5%, 3년제 대학과 중학교 졸업이 각각 1.3% 순이었으며, 대학원 박사 졸업(수료)이 0.6%로 가장 적었다.

조사대상자의 직업은 사무직이 26.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 판매·서비스직 21.4%, 전문직 19.1%, 주부·무직 13.1%, 농·축·수산 6.6%, 경영·관리직 5.8%, 기타 4.1%, 생산직 3.2% 순으로 나타났다.

종교를 가지고 있는 사람이 55.2%로 과반수를 넘었고, 월평균 가계소득은 200만원 초과 300만원 이하가 29.1%로 가장 많았고, 그 다음으로는 200만원 이하가 22.5%, 400만원 초과 500만원 이하가 20.6%, 300만원 초과 400만원 이하가 17.8%, 500만원 초과가 10.1% 순으로 나타났다.

〈표 3〉 조사대상자의 일반적 특성

변수	구분	빈도	백분율
성별	남자	213	45.6
	여자	254	54.4
연령	40-49세	277	59.3
	50-59세	169	36.2
	60-64세	21	4.5
결혼상태	미혼	14	3.0
	기혼	429	91.9
	기타(이혼, 사별 등)	24	5.1
가족구성원수	1명	9	1.9
	2명	14	3.0
	3명	68	14.6
	4명	220	47.1
	5명	122	26.1
	6명	29	6.2
	7명	5	1.1
가족형태	핵가족	416	89.1
	확대가족	51	10.9
학력	중학교 졸업	6	1.3
	고등학교 졸업	154	33.0
	2년제 대학 졸업	126	27.0
	3년제 대학 졸업	6	1.3
	4년제 대학 졸업	151	32.3
	대학원 석사 졸업(수료)	21	4.5
	대학원 박사 졸업(수료)	3	0.6
직업	사무직	125	26.8
	판매·서비스직	100	21.4
	생산직	15	3.2
	전문직	89	19.1
	경영·관리직	27	5.8
	농·축·수산	31	6.6
	주부·무직	61	13.1
	기타	19	4.1
종교	있다	258	55.2
	없다	209	44.8
월평균가계소득	200만원 이하	105	22.5
	200만원 초과 300만원 이하	136	29.1
	300만원 초과 400만원 이하	83	17.8
	400만원 초과 500만원 이하	96	20.6
	500만원 초과	47	10.1
계		467	100.0

## 2. 자원봉사와 기부활동 참여현황 및 몰입도의 일반적 경향

### 1) 자원봉사활동 참여현황

자원봉사활동 경험은 활동장소, 참여빈도, 만족도, 활동시간, 활동동기로 측정하였다. 참여현황을 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

71.3%가 자원봉사활동에 참여한 경험이 있는 것으로 나타났으며, 과반수 이상인 62.2%가 사회복지기관에서 자원봉사활동을 한 것으로 나타났다. 그 외에는 11.4%가 종교단체, 10.2%가 시민단체, 7.5%가 도움을 필요로 하는 개인, 3.9%가 국제단체, 3.6%가 공공기관에서 활동한 것으로 나타났다.

한 달에 1번 정도 참여한다는 경우가 33.9%로 가장 많았고, 두세 달에 1번 미만이 25.2%, 두세 달에 1번 정도가 21.0%, 한 달에 2번 정도가 9.4%, 1주일에 1번 이상이 7.2%, 일주일에 2번 정도가 3.3% 순으로 참여하고 있었다.

참여하는 시간은 31.6%가 2시간 이상 3시간 미만으로 가장 많았고, 그 다음으로는 1시간 이상 2시간 미만이 31.5%, 3시간 이상 4시간 미만이 19.8%, 4시간 이상이 10.8% 순이었으며, 1시간 미만이 6.3%로 가장 적었다.

62.5%가 자원봉사활동 참여에 대해 만족하고 있었으며, 만족하지 못한 경우는 5.7%에 불과하였다.

참여하게 된 동기는 과반수에 가까운 46.6%가 직장이나 단체를 통해서 참여하고 있는 것으로 나타나 자원봉사활동도 사회생활의 연장선상에서 한 축을 이루고 있다는 것을 알 수 있었다. 그 다음으로는 사회개선변화가 12.9%, 사회환원과 종교적 신념은 각각 11.4%, 도덕적 의무감은 7.8%, 동정심은 3.9% 등 다양한 동기로 자원봉사활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 자원봉사활동 참여현황

변수	구분	빈도	백분율
경험	있다	333	71.3
	없다	134	28.7
계		467	100.0
활동장소	사회복지기관	207	62.2
	종교단체	38	11.4
	시민단체	34	10.2
	국제단체	13	3.9
	공공기관	12	3.6
	개인	25	7.5
	기타	4	1.2
참여빈도	일주일에 1번 이상	24	7.2
	일주일에 2번 정도	11	3.3
	한 달에 1번 정도	113	33.9
	한 달에 2번 정도	31	9.4
	두세 달에 1번 정도	70	21.0
	두세 달에 1번 미만	84	25.2
만족도	매우 불만족한다	14	4.2
	약간 불만족한다	5	1.5
	보통이다	106	31.8
	약간 만족한다	163	49.0
	매우 만족한다	45	13.5
활동시간	1시간 미만	21	6.3
	1시간 이상 2시간 미만	105	31.5
	2시간 이상 3시간 미만	105	31.6
	3시간 이상 4시간 미만	66	19.8
	4시간 이상	36	10.8
활동동기	동정심	13	3.9
	사회개선(변화)	43	12.9
	사회환원	38	11.4
	종교적 신념	38	11.4
	도덕적 의무감	26	7.8
	직장, 단체 참여	155	46.6
	기타	20	6.0
계		333	100.0



## 2) 기부활동 참여현황

기부활동 경험은 기부주기, 기부방법, 기부장소, 기부계기, 기부동기, 월평균 기부금액, 만족도로 측정하였다. 참여현황을 분석한 결과는 <표 5> 와 같다.

70.9%가 기부활동에 참여한 경험이 있는 것으로 나타났으며, 정기적으로 기부한다는 경우가 46.8%로 가장 많았고, 그 다음으로 비정기적(일시적)으로 한다는 경우가 39.0%, 정기적, 비정기적으로 혼용하는 경우가 13.9% 순으로 나타났다.

기부방법으로는 자동이체를 통해 기부하는 경우가 45.3%로 가장 많은 것으로 나타났고, 그 다음으로는 직장이나 단체의 공동참여가 19.0%, 직접 전달하는 경우가 10.6%, ARS전화가 8.1%, 인터넷뱅킹을 통한 계좌이체가 7.6%, 지로용지가 6.1%, 거리모금참여가 1.8% 순이었다.

공동모금회 등 사회복지기관에 기부하는 경우가 27.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 장애인복지시설이 16.0%, 아동복지시설이 13.0%, 노인복지시설이 10.9%, 해외구호사업기관이 7.3%, 공공기관이 6.3%, 자연재해성금이 5.5%, 청소년복지시설이 3.9%, 대중매체성금이 3.3%, 여성복지시설과 노숙인복지시설이 각각 2.1% 순으로 나타났다.

참여하게 된 계기는 직장이나 단체를 통해서 참여한 경우가 26.2%로 가장 많았다. 그 다음으로는 주변권유가 22.1%, 기부할 곳을 찾아서가 14.6%, 종교단체를 통해서가 13.3% 순이었다. 이 외에도 모금기관 홍보를 통해서가 10.6%, 방송·신문 홍보캠페인을 통해서가 9.7%로 20.3%가 모금기관이나 언론사의 홍보를 통해서 기부하게 된 것으로 나타나, 홍보활동이 기부를 유도하는데 효과가 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 보다 많은 사람들이 기부활동에 참여할 수 있도록 하기 위해서는 홍보 프로그램을 개발하여 적극적인 홍보활동을 할 필요가 있다고 사료된다.

참여하게 된 동기는 31.8%가 직장, 단체의 참여를 통해서 참여하는 것으로 나타났다. 그 다음으로 도덕적 의무감이 17.8%, 사회환원이 16.3%, 사회개선변화가 13.6%, 종교적 신념이 10.6%, 동정심이 6.6%를 차지했으며, 경제적 여유와 세제 혜택은 각각 0.6%와 0.3%로 미미한 수준이었다.

월평균 52.3%가 1만원 이상 3만원 미만을 기부하는 것으로 나타났고, 그 다음으로 28.7%가 5만원 이상, 16.6%가 3만원 이상 5만원 미만 순이었으며, 1만원 미

만은 2.4%로 가장 적었다. 기부활동에 대한 만족도는 44.7%가 만족하고 있었으며, 만족하지 못한 경우는 6.3%에 불과하였다.

〈표 5〉 기부활동 참여현황

변수	구분	빈도	백분율	변수	구분	빈도	백분율
경험	있다	331	70.9	기부주기	정기적	155	46.8
	없다	136	29.1		비정기적(일시적)	129	39.0
					정기·비정기적	46	13.9
	계	467	100.0		기타	1	0.3
기부계기	기부할 곳을 찾아서	49	14.6	기부방법	직접 전달	35	10.6
	주변 권유	73	22.1		ARS전화	27	8.1
	직장, 단체 참여	87	26.2		자동이체	150	45.3
	종교단체	44	13.3		공동참여	63	19.0
	모금기관 홍보	35	10.6		인터넷뱅킹(계좌이체)	25	7.6
	방송·신문 홍보캠페인	32	9.7		거리모금참여	6	1.8
	기타	11	3.3		지로용지	20	6.1
					기타	5	1.5
기부동기	동정심	22	6.6	기부장소	아동복지시설	43	13.0
	직장, 단체 참여	105	31.8		청소년복지시설	13	3.9
	사회환원	54	16.3		여성복지시설	7	2.1
	도덕적 의무감	59	17.8		노인복지시설	36	10.9
	종교적 신념	35	10.6		장애인복지시설	53	16.0
	경제적여유	2	0.6		노숙인복지시설	7	2.1
	사회개선(변화)	45	13.6		사회복지기관	92	27.8
	세제혜택	1	0.3		해외구호사업기관	24	7.3
	기타	8	2.4		공공기관	21	6.3
					대중매체성금	11	3.3
만족도	매우 불만족한다	4	1.2	기부액	1만원 미만	8	2.4
	약간 불만족한다	17	5.1		1만원 이상 3만원 미만	173	52.3
	보통이다	162	49.0		3만원 이상 5만원 미만	55	16.6
	약간 만족한다	106	32.0		5만원 이상	95	28.7
	매우 만족한다	42	12.7				
	계	331	100.0		계	331	100.0

### 3) 자원봉사와 기부활동 몰입도의 일반적 경향

자원봉사와 기부활동의 몰입도의 일반적 경향은 <표 6> 과 <표 7> 에 나타난 것과 같다.

몰입도는 점수가 높을수록 순수한 동기로 참여하는 자원봉사와 기부활동에 더욱 애착과 일체감을 가지고 몰두한다고 할 수 있다. 자원봉사활동의 몰입도 수준은 3.78점이며, 기부활동의 몰입도 수준은 3.59점으로 나타나 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 높은 것으로 나타났다.

자원봉사와 기부활동의 몰입도를 문항별로 살펴보면 ‘자원봉사활동이나 기부활동 방식에 대해 긍정적으로 평가한다.’는 문항만이 자원봉사와 기부활동 몰입도가 모두 3.65점으로 같은 것으로 나타났으며, 그 이외의 문항은 모두 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 높은 것으로 나타났다.

가장 몰입도가 높은 문항은 ‘자원봉사활동이나 기부활동이 매우 좋은 활동이라고 생각한다.’는 문항으로 각각 4.22점과 4.04점이었으며, 그 다음으로 ‘자원봉사활동이나 기부활동이 매우 가치있는 일이라고 생각한다.’는 문항이 각각 4.08점과 3.88점으로 나타났다.

가장 몰입도가 낮은 문항은 ‘내가 하고 있는 자원봉사활동이나 기부활동을 다른 사람에게 자랑스럽게 이야기 한다.’는 문항으로 각각 3.29점과 2.81점이었으며, 그 다음으로 낮은 문항은 자원봉사활동의 경우는 ‘자원봉사활동과 나의 가치관은 매우 비슷하다.’는 문항으로 3.59점이었고, 기부활동의 경우는 ‘기부활동이 나 자신의 일처럼 느껴진다.’는 문항으로 3.44점이었다.

이러한 결과는 기부활동이 최근 재능기부 등 기부유형 및 범위가 다양해지고 있지만, 대부분 금전적으로 단순히 참여하는 형태로 이루어지고 있어 몸소 느끼는 직접적인 경험이 덜 하다고 할 수 있는데 반하여, 자원봉사활동은 육체적으로 시간을 투자하고 면대면 방식으로 직접 참여하여 느끼는 보람이 더 크기 때문이라고 생각된다. 따라서 이러한 몰입도의 일반적인 경향을 토대로 각각 차별적인 개입 방안을 제시하여야 할 것으로 사료된다.

〈표 6〉 자원봉사활동 몰입도의 일반적 경향

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다	M (SD)
1. 내가 하고 있는 자원봉사활동과 나의 가치관은 매우 비슷하다.	5 (1.5)	14 (4.2)	149 (44.8)	111 (33.3)	54 (16.2)	3.59 (.862)
2. 나는 내가 하고 있는 자원봉사활동을 다른 사람에게 자랑스럽게 이야기 한다.	23 (6.9)	57 (17.1)	109 (32.8)	90 (27.0)	54 (16.2)	3.29 (1.135)
3. 나는 나의 자원봉사활동 업무추진방식에 대해 긍정적으로 평가한다.	8 (2.4)	20 (6.0)	111 (33.3)	134 (40.3)	60 (18.0)	3.65 (.924)
4. 나는 나의 자원봉사활동 선택에 대해 아주 만족한다.	4 (1.2)	15 (4.5)	108 (32.4)	120 (36.1)	86 (25.8)	3.81 (.915)
5. 나는 자원봉사활동이 나 자신의 일처럼 느껴진다.	4 (1.2)	29 (8.7)	112 (33.6)	112 (33.7)	76 (22.8)	3.68 (.960)
6. 나는 자원봉사활동이 매우 좋은 활동이라고 생각한다.	2 (0.6)	8 (2.4)	56 (16.8)	117 (35.2)	150 (45.0)	4.22 (.851)
7. 내가 하고 있는 자원봉사활동이 매우 가치있는 일이라고 생각한다.	3 (0.9)	8 (2.4)	71 (21.3)	127 (38.2)	124 (37.2)	4.08 (.871)
8. 나는 나의 자원봉사활동이 우리사회 발전에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 생각한다.	7 (2.1)	12 (3.6)	84 (25.2)	126 (37.9)	104 (31.2)	3.92 (.946)
자원봉사활동 몰입도 전체 M(SD)	3.78(.70)					

a) N(%)이며 전체는 333명임.

〈표 7〉 기부활동 몰입도의 일반적 경향

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다	M (SD)
1. 내가 하고 있는 기부활동과 나의 가치관은 매우 비슷하다.	6 (1.8)	21 (6.4)	149 (45.0)	106 (32.0)	49 (14.8)	3.52 (.885)
2. 나는 내가 하고 있는 기부활동을 다른 사람에게 자랑스럽게 이야기한다.	50 (15.1)	77 (23.3)	120 (36.2)	54 (16.3)	30 (9.1)	2.81 (1.153)
3. 나는 나의 기부활동 방식에 대해 긍정적으로 평가한다.	4 (1.2)	15 (4.5)	131 (39.6)	123 (37.2)	58 (17.5)	3.65 (.862)
4. 나는 나의 기부활동 선택에 대해 아주 만족한다.	7 (2.1)	23 (7.0)	132 (39.9)	109 (32.9)	60 (18.1)	3.58 (.935)
5. 기부활동이 나 자신의 일처럼 느껴진다.	6 (1.8)	39 (11.8)	143 (43.2)	89 (26.9)	54 (16.3)	3.44 (.959)
6. 나는 기부활동이 매우 좋은 활동이라고 생각한다.	2 (0.6)	7 (2.1)	83 (25.1)	124 (37.5)	115 (34.7)	4.04 (.859)
7. 내가 하고 있는 기부활동이 매우 가치 있는 일이라고 생각한다.	5 (1.5)	11 (3.3)	97 (29.3)	125 (37.8)	93 (28.1)	3.88 (.911)
8. 나는 나의 기부활동이 우리사회 발전에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 생각한다.	6 (1.8)	7 (2.1)	116 (35.1)	112 (33.8)	90 (27.2)	3.82 (.918)
기부활동 몰입도 전체 M(SD)	3.59(.72)					

a) N(%)이며 전체는 331명임.

### 3. 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향

#### 1) 심리적 안녕감의 일반적 경향

심리적 안녕감의 일반적 경향은 <표 8>에 나타난 것과 같다. 25개의 문항 중에서 14개의 부정적인 문항은 전체 평균을 계산할 때는 역산 처리하여 합산하였다.

심리적 안녕감은 점수가 높을수록 사회구성원으로서 잘 기능하고 있다고 할 수 있다. 심리적 안녕감 수준은 3.43점으로 중간 값인 3점보다 높은 것으로 나타났다. 따라서 심리적 안녕감은 긍정적이라고 할 수 있다.

문항별로 살펴보면, 긍정적인 질문은 평균이 높게 나타나는 것이 바람직하다고 할 수 있는데, ‘나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.’는 문항이 40.5%와 25.7%가 ‘약간 그렇다’와 ‘매우 그렇다’로 응답하였으며, 평균은 3.79점으로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로는 ‘나는 인생목표를 가지고 살아간다.’는 문항이 42.7%와 20.3%가 ‘약간 그렇다’와 ‘매우 그렇다’로 응답하였고, 평균은 3.70점인 것으로 나타났다.

부정적인 질문은 평균이 낮게 나타나는 것이 바람직하다고 할 수 있는데, ‘그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.’는 문항이 34.3%와 31.4%가 ‘전혀 그렇지 않다’와 ‘거의 그렇지 않다’로 응답하였으며, 평균은 2.13점으로 가장 낮게 나타났고, 그 다음으로는 ‘나의 고민을 털어 놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.’는 문항이 31.9%와 29.8%가 ‘거의 그렇지 않다’와 ‘전혀 그렇지 않다’로 응답하였고, 평균은 2.24점인 것으로 나타났다.

〈표 8〉 심리적 안녕감의 일반적 경향

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다	M (SD)
1. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.*	61 (13.1)	101 (21.6)	193 (41.3)	98 (21.0)	14 (3.0)	2.79 (1.014)
2. 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	16 (3.4)	75 (16.1)	209 (44.7)	121 (25.9)	46 (9.9)	3.23 (.949)
3. 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.*	87 (18.6)	163 (34.9)	153 (32.8)	57 (12.2)	7 (1.5)	2.43 (.977)
4. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.*	160 (34.3)	147 (31.4)	103 (22.1)	53 (11.3)	4 (0.9)	2.13 (1.039)
5. 나의 고민을 털어 놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.*	139 (29.8)	149 (31.9)	111 (23.7)	65 (14.0)	3 (0.6)	2.24 (1.047)
6. 나는 무슨 일을 결정하는데 다른 사람의 영향을 받지 않는 편이다.	13 (2.8)	67 (14.3)	234 (50.1)	126 (27.0)	27 (5.8)	3.19 (.850)
7. 과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나, 돌이켜보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.*	63 (13.5)	167 (35.8)	135 (28.9)	95 (20.3)	7 (1.5)	2.61 (1.004)
8. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	5 (1.1)	53 (11.3)	178 (38.1)	147 (31.5)	84 (18.0)	3.54 (.949)
9. 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	7 (1.5)	46 (9.8)	105 (22.5)	189 (40.5)	120 (25.7)	3.79 (.984)
10. 가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.*	54 (11.6)	168 (35.9)	129 (27.7)	100 (21.4)	16 (3.4)	2.69 (1.040)
11. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	10 (2.1)	84 (18.0)	212 (45.4)	118 (25.3)	43 (9.2)	3.21 (.918)
12. 정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.*	50 (10.7)	160 (34.3)	180 (38.5)	72 (15.4)	5 (1.1)	2.62 (.908)
13. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.*	34 (7.3)	130 (27.8)	190 (40.7)	108 (23.1)	5 (1.1)	2.83 (.903)
14. 내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.*	63 (13.5)	203 (43.5)	128 (27.4)	69 (14.7)	4 (0.9)	2.46 (.931)
15. 대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.*	36 (7.7)	142 (30.4)	216 (46.3)	66 (14.1)	7 (1.5)	2.71 (.856)

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	M (SD)
16. 미래 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	6 (1.3)	69 (14.8)	166 (35.5)	172 (36.8)	54 (11.6)	3.43 (.922)
17. 그동안 한 개인으로써 크게 발전해 왔다고 생각한다.	6 (1.3)	75 (16.0)	193 (41.4)	139 (29.7)	54 (11.6)	3.34 (.926)
18. 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	5 (1.1)	53 (11.3)	135 (28.9)	205 (43.9)	69 (14.8)	3.60 (.910)
19. 현재 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.*	22 (4.7)	108 (23.1)	213 (45.6)	109 (23.4)	15 (3.2)	2.97 (.885)
20. 나는 인생목표를 가지고 살아간다.	4 (0.9)	55 (11.7)	114 (24.4)	199 (42.7)	95 (20.3)	3.70 (.952)
21. 나에게 있어 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이었다.	5 (1.1)	52 (11.1)	138 (29.6)	173 (37.0)	99 (21.2)	3.66 (.968)
22. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.*	70 (15.0)	151 (32.3)	145 (31.1)	91 (19.5)	10 (2.1)	2.61 (1.028)
23. 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	10 (2.1)	73 (15.7)	190 (40.7)	155 (33.1)	39 (8.4)	3.30 (.905)
24. 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.*	45 (9.6)	142 (30.4)	138 (29.6)	124 (26.5)	18 (3.9)	2.85 (1.043)
25. 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.*	111 (23.8)	174 (37.2)	118 (25.3)	59 (12.6)	5 (1.1)	2.30 (1.002)
심리적 안녕감 전체 M(SD)	3.43 (.55)					

a) N(%)이며 전체는 467명임.

b) \* 심리적 안녕감 전체 평균 계산 시 역산점수로 계산함.



## 2) 우울감의 일반적 경향

우울감의 일반적 경향은 <표 9>에 나타난 것과 같다. 우울감을 살펴보기 위해 13개의 문항 중에서 ‘미래에 대해 희망적으로 느낀다.’는 4번 문항은 전체 평균을 계산할 때는 역산 처리하여 합산하였다.

우울감은 점수가 낮을수록 슬프고 울적한 마음이 적다는 것을 의미한다. 우울감 수준은 2.53점으로 중간 값인 3점보다 낮은 것으로 나타났다. 따라서 우울감은 긍정적이라고 할 수 있다.

문항별로 살펴보면, 부정적인 질문은 평균이 낮게 나타나는 것이 바람직하다고 할 수 있는데, ‘나는 근래에 식욕이 떨어졌다.’는 문항이 43.1%와 24.4%가 ‘거의 그렇지 않다’와 ‘전혀 그렇지 않다’로 응답하였으며, 평균은 2.20점으로 가장 낮게 나타났고, 그 다음으로는 ‘사람들이 나에게 친절한 것 같지 않다.’는 문항이 44.6%와 21.6%가 ‘거의 그렇지 않다’와 ‘전혀 그렇지 않다’로 응답하였고, 평균은 2.25점인 것으로 나타났다.

긍정적인 질문은 평균이 높게 나타나는 것이 바람직하다고 할 수 있는데, ‘미래에 대해 희망적으로 느낀다.’는 문항이 35.5%와 19.3%가 ‘약간 그렇다’와 ‘매우 그렇다’로 응답하였으며, 평균은 3.59점으로 나타났다.

‘나는 요즘 성가시게 느끼지 않았던 일에 대해 귀찮게 느껴질 때가 있다.’는 문항이 33.6%와 30.6%가 ‘그렇지 않다’와 ‘그렇다’로 대등하게 응답하여 비슷한 경향을 보였는데, 이 문항은 아마도 동전의 양면과도 같은 중년기에 나타나는 심리적인 현상으로 줄곧 앞만 보고 달려온 중년세대가 잠시 숨고르기가 필요한 심리상태인 것으로 유추하여 해석할 수도 있을 것으로 생각된다.

〈표 9〉 우울감의 일반적 경향

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	M (SD)
1. 나는 요즈음 성가시게 느끼지 않았던 일에 대해 귀찮게 느껴질 때가 있다.	32 (6.9)	125 (26.7)	167 (35.8)	133 (28.5)	10 (2.1)	2.92 (.953)
2. 무슨 일을 하면서 정신을 집중하기가 힘들다.	43 (9.2)	166 (35.6)	148 (31.6)	102 (21.9)	8 (1.7)	2.71 (.965)
3. 나는 근래에 식욕이 떨어졌다.	114 (24.4)	201 (43.1)	103 (22.0)	44 (9.4)	5 (1.1)	2.20 (.949)
4. 미래에 대해 희망적으로 느낀다.*	8 (1.7)	55 (11.8)	148 (31.7)	166 (35.5)	90 (19.3)	3.59 (.984)
5. 주변에서 도움을 받아도 우울한 기분이 들 때가 있다.	69 (14.8)	170 (36.4)	133 (28.5)	88 (18.8)	7 (1.5)	2.56 (1.005)
6. 사람들이 나에게 친절할 것 같지 않다.	101 (21.6)	208 (44.6)	100 (21.4)	54 (11.5)	4 (0.9)	2.25 (.952)
7. 내가 하는 일에 전념할 수 없고 힘이 들 때가 있다.	80 (17.1)	118 (25.3)	172 (36.8)	87 (18.7)	10 (2.1)	2.63 (1.038)
8. 나의 인생이 성공적이라고 자신할 수 없다.	58 (12.4)	142 (30.4)	176 (37.7)	82 (17.6)	9 (1.9)	2.66 (.970)
9. 나는 편안하게 잠을 자기 힘들 때가 있다.	92 (19.7)	131 (28.1)	131 (28.0)	102 (21.8)	11 (2.4)	2.59 (1.103)
10. 나는 외롭다고 느낄 때가 있다.	81 (17.3)	145 (31.1)	134 (28.7)	100 (21.4)	7 (1.5)	2.59 (1.054)
11. 나는 옛날보다 말수가 줄었다.	87 (18.6)	165 (35.4)	134 (28.7)	78 (16.7)	3 (0.6)	2.45 (.998)
12. 나는 사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같은 느낌을 받을 때가 있다.	67 (14.3)	179 (38.4)	169 (36.2)	48 (10.2)	4 (0.9)	2.45 (.891)
13. 나는 내 인생을 즐기지 못하는 편이다.	98 (21.0)	146 (31.2)	137 (29.4)	75 (16.0)	11 (2.4)	2.48 (1.065)
우울감 전체 M(SD)	2.53 (.70)					

a) N(%)이며 전체는 467명임.

b) \* 우울감 전체 평균 계산 시 역산점수로 계산함.

#### 4. 독립변수에 따른 심리적 안녕감과 우울감

##### 1) 인구사회학적 요인에 따른 심리적 안녕감과 우울감

인구사회학적 요인에 따른 심리적 안녕감과 우울감에 차이가 있는지를 분석하기 위해 t-test와 일원배치분산분석을 이용하여 분석하고 사후검정으로 쉘레의 다중범위검정을 실시한 결과는 <표 10> 과 같다.

<표 10> 에 의하면 학력과 가계소득은 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있었으나 결혼상태는 우울감에만, 종교는 심리적 안녕감에만 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 성별, 연령, 가족구성원수, 가족형태, 직업 등은 모두 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

학력에 따라서는 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 차이가 있었다( $F=7.93, p<.001, F=5.31, p<.01$ ). 하위집단별로 보면 고졸이하 집단과 전문대졸 집단 간에는 유의미한 차이가 없었으나, 고졸이하 및 전문대졸 집단과 대졸 이상의 집단 간에는 유의미한 차이가 있었다. 대졸이상 집단이 고졸이하 및 전문대졸 집단보다는 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학력이 높은 집단이 낮은 집단보다 심리적 안녕감이 높다는 선행연구(김영숙, 2006; 신기영, 1991; 유지은, 2013)와 일치하였다.

배우자 유무에 따라서는 심리적 안녕감은 유의미한 차이가 없었으나, 우울감에서는 유의미한 차이가 있었다( $t= -2.37, p<.05$ ). 배우자가 있는 집단이 미혼이거나 이혼 또는 사별하여 배우자가 없는 집단이 보다 우울감이 낮은 것으로 나타났다.

반면에 종교의 경우는 심리적 안녕감에서는 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 우울감에서는 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다( $t= 2.63, p<.01$ ). 종교를 가지고 있는 집단이 종교가 없는 집단보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

월평균 가계소득 수준은 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다( $F= 6.32, p<.001, F= 5.28, p<.001$ ). 하위집단별로 보면 심리적 안녕감과 우울감 모두 200만원 이하 집단과 400만원 초과 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며, 400만원 초과 집단이 200만원 이하 집단보다 심리

적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소득이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 연구(김영숙, 2006; 최유진, 2010)와 소득이 높을수록 우울감이 낮다는 연구(김영숙, 2006; 박수민, 2009; 박정희·유영주, 1999; 신기영·옥선화, 1997; 양현주, 2005; 진미정·옥선화, 1994)와 일치하였다.

〈표 10〉 인구사회학적 요인에 따른 심리적 안녕감과 우울감

변수	구분	N	심리적 안녕감			우울감			
			M(SD)	t/F	S	M(SD)	t/F	S	
성별	남자	213	3.43(.54)	.02		2.55(.67)	.50		
	여자	254	3.43(.56)			2.52(.72)			
학력	고졸이하	160	3.34(.59)	7.93***	a	2.62(.77)	5.31**	a	
	전문대졸	132	3.36(.55)			a		2.60(.69)	a
	대졸이상	175	3.56(.49)			b		2.40(.60)	b
연령	40세-49세	277	3.47(.55)	1.61		2.51(.69)	.39		
	50세-59세	169	3.38(.54)			2.57(.70)			
	60세-64세	21	3.35(.59)			2.56(.74)			
결혼 상태	배우자 유	429	3.44(.55)	1.24		2.51(.69)	-2.37*		
	배우자 무	38	3.31(.60)			2.79(.70)			
가족 원수	3명 이하	91	3.36(.55)	1.88		2.65(.68)	2.21		
	4명	220	3.45(.53)			2.51(.67)			
	5명	122	3.49(.58)			2.44(.71)			
	6명 이상	34	3.27(.63)			2.68(.77)			
가족 형태	핵가족	416	3.44(.54)	.79		2.53(.68)	.27		
	확대가족	51	3.36(.66)			2.50(.79)			
직업	사무직	125	3.46(.42)	1.15		2.47(.53)	1.11		
	생산·판매·서비스직	115	3.44(.63)			2.61(.76)			
	경영·관리·전문직	116	3.48(.55)			2.46(.72)			
	농·축·수산	31	3.33(.68)			2.70(.80)			
	주부·무직	61	3.34(.56)			2.52(.77)			
	기타	19	3.27(.56)			2.61(.69)			
종교	있음	258	3.49(.54)	2.63**		2.48(.70)	-1.84		
	없음	209	3.36(.56)			2.60(.69)			
월 평균 가계 소득	200만원이하	105	3.30(.57)	6.32***	a	2.71(.71)	5.28***	a	
	200만원초과-300만원	136	3.40(.51)			ab		2.56(.69)	ab
	300만원초과-400만원	83	3.34(.53)			ab		2.61(.68)	ab
	400만원초과-500만원	96	3.57(.58)			bc		2.38(.69)	b
	500만원초과	47	3.68(.45)			c		2.25(.56)	b

a) \* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

b) S는 Scheffe의 다중범위검정 결과로 다른 문자집단 간에 유의미한 차이가 있음.

## 2) 자원봉사와 기부활동 경험에 따른 심리적 안녕감과 우울감

자원봉사와 기부활동 경험에 따라 심리적 안녕감과 우울감에 차이가 있는지를 분석하기 위해 t-test를 실시한 결과는 <표 11>에 나타난 것과 같다.

<표 11>에 의하면 자원봉사활동과 기부활동의 참여여부는 모두 심리적 안녕감과 우울감에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

자원봉사활동 경험에 따라서는 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다( $t= 9.24, p< .001, t= -7.85, p< .001$ ).

기부활동 경험의 경우도 참여한 집단이 참여하지 않은 집단보다 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다( $t= 7.56, p< .001, t= -6.62, p< .001$ ).

이상의 분석결과로 자원봉사와 기부활동에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 심리적 안녕감은 높고, 우울감은 낮다는 것을 알 수 있었다. 이는 선행 연구(신상식, 2011) 결과와도 일치한다. 이러한 결과는 자원봉사와 기부활동에 참여하는 사람들이 심리적으로 안정되어 있으며, 이러한 자원봉사와 기부활동을 많이 할수록 심리적으로 안정될 수 있다는 것을 의미한다고 할 수 있다.

따라서 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮추기 위해서는 자원봉사와 기부활동에 참여할 수 있는 사회분위기 조성 및 기회제공이 뒤따라야 할 것으로 사료된다.

<표 11> 자원봉사와 기부활동 경험에 따른 심리적 안녕감과 우울감

변수	구분	N	심리적 안녕감		우울감	
			M(SD)	t	M(SD)	t
자원봉사활동	참여	333	3.58(.45)	9.24***	2.38(.64)	-7.85***
	비참여	134	3.05(.59)		2.92(.69)	
기부활동	참여	331	3.56(.44)	7.56***	2.39(.63)	-6.62***
	비참여	136	3.10(.65)		2.87(.74)	

\*\*\*  $p< .001$

### 3) 자원봉사와 기부활동 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감

자원봉사와 기부활동에 대한 몰입도에 따라 심리적 안녕감과 우울감에 차이가 있는지를 분석하기 위해 일원배치분산분석을 실시하고 사후검정으로 쉼페의 다중범위검정을 실시한 결과는 <표 12>와 같다. 몰입도는 평균±표준편차를 기준으로 상·중·하 세 집단으로 구분하였다.

<표 12>에 의하면 자원봉사와 기부활동의 몰입도는 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

자원봉사활동 몰입도에 따라서 심리적 안녕감과 우울감은 모두 유의미한 차이가 있었다( $F= 29.11, p< .001, F= 18.90, p< .001$ ). 하위집단별로 보면 ‘중 집단’과 ‘하 집단’ 간에는 유의미한 차이가 없었으나, ‘상 집단’과 ‘중 집단’ 및 ‘하 집단’ 간에는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 몰입도가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮았다.

기부활동 몰입도의 경우도 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있었다( $F= 35.56, p< .001, F= 11.84, p< .001$ ). 하위집단별로 보면 심리적 안녕감에서는 ‘상 집단’, ‘중 집단’, ‘하 집단’ 간에 유의미한 차이가 있었으나, 우울감에서는 ‘상 집단’과 ‘중 집단’ 및 ‘하 집단’ 간에 유의미한 차이가 있었다. 몰입도가 높은 집단이 낮은 집단보다 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감은 높고, 우울감은 낮다는 선행연구(구혜영, 2005; 주경희, 2010; 최성희, 2009)와 일치한다. 이러한 결과로 자원봉사와 기부활동에 참여하는 것도 중요하지만 자신의 활동에 어느 정도로 몰입하느냐는 것도 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

따라서 자원봉사와 기부활동에 참여하는 사람들을 대상으로 자신의 활동에 대해 사회적 가치를 인정받고 의미를 부여하며 보람을 느낄 수 있도록 하는 차별화된 교육 프로그램이 개발되어야 할 것으로 사료된다.

〈표 12〉 자원봉사와 기부활동 몰입도에 따른 심리적 안녕감과 우울감

변수	구분	N	심리적 안녕감			우울감		
			M(SD)	F	S	M(SD)	F	S
자원봉사활동 몰입도	상	99	3.84(.45)	29.11***	a	2.08(.58)	18.90***	a
	중	150	3.51(.41)		b	2.45(.63)		b
	하	84	3.40(.42)		b	2.60(.58)		b
기부활동 몰입도	상	83	3.87(.41)	35.56***	a	2.13(.58)	11.84***	a
	중	159	3.51(.42)		b	2.43(.63)		b
	하	89	3.37(.37)		c	2.58(.61)		b

a) \*\*\*  $p < .001$

b) 상·중·하 집단은 평균±표준편차를 기준으로 구분하였음.

c) S는 Scheffe의 다중범위검정 결과로 다른 문자집단 간에 유의미한 차이가 있음.

### 5. 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력

독립변수들의 상대적 영향력을 분석하기 위해 중다선형 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시하기 전에 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 독립변수들 간에 다중공선성 문제를 확인하고 변수들 간의 상호관련성을 알아보기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과는 〈표 13〉과 같다. 상관계수가 모두 0.7 미만이고 분산팽창계수(VIF, Variance Inflation Factor)가 1~2 범위 내에 있으므로 다중공선성에 문제는 없는 것으로 나타났다.

〈표 13〉 심리적 안녕감과 우울감에 대한 변수 간 상관관계

변수	연령	가족 구성원 수	교육 수준	기부 금액	가계 소득 수준	봉사 몰입 도	기부 몰입 도	심리적 안녕감	우울감
연령	1								
가족구성원수	.32***	1							
교육수준	-.32***	-.11**	1						
기부금액	-.05	.04	.07	1					
가계소득수준	-.05	.14***	.25***	.26***	1				
봉사몰입도	.03	.04	.02	.14**	.14**	1			
기부몰입도	.01	.11*	.01	.24***	.17***	.66***	1		
심리적안녕감	-.05	.01	.18***	.10	.17***	.36***	.40***	1	
우울감	.04	-.06	-.13**	-.09	-.18***	-.29***	-.27***	-.76***	1

\* p< .05 \*\* p< .01 \*\*\* p< .001

### 1) 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력

심리적 안녕감에 미치는 영향변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과는 〈표 14〉와 같다. 모형 1은 인구사회학적 요인을 독립변수로 하여 분석하였으며, 모형 2는 모형 1에 자원봉사와 기부활동 경험을 추가하여 분석하였다. 모형 3은 모형 2에 자원봉사와 기부활동 몰입도를 추가하여 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 분석하였다.

모형 1은 심리적 안녕감에 대해 4.8%(Adjusted  $R^2 = .048$ ,  $F = 3.941$ ,  $p < .001$ )의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 교육수준( $\beta = .145$ ,  $p < .001$ ), 가계소득수준( $\beta = .130$ ,  $p < .001$ ), 종교 유무( $\beta = .111$ ,  $p < .01$ )가 심리적 안녕감에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교육수준이 가장 큰 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 가계소득수준, 종교 유무 순이었다. 학력이 높을수록, 가계소득수준이 높을수록, 종교를 가지고 있는 집단이 종교가 없는 집단보다 심리적 안녕감이 높다는 것을 알 수 있었다.

모형 2의 경우는 심리적 안녕감에 대한 설명력이 24.5%(Adjusted  $R^2 = .245$ ,  $F = 16.082$ ,  $p < .001$ )로 모형 1에 비해 많이 높아진 것으로 나타났다. 자원봉사와



기부활동 참여 경험의 추가로 설명력이 약 20% 증가하였다. 교육수준( $\beta = .106$ ,  $p < .01$ ), 가계소득수준( $\beta = .076$ ,  $p < .05$ ), 자원봉사활동 경험( $\beta = .338$ ,  $p < .001$ ), 기부활동 경험( $\beta = .211$ ,  $p < .001$ )이 모두 정적으로 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 종교 유무는 모형 1에서는 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 모형 2에서는 통제되어 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자원봉사활동 경험이 가장 큰 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 기부활동 경험, 교육수준, 가계소득수준 순으로 영향을 미치고 있었다. 이러한 결과로 자원봉사와 기부활동에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단에 비해 심리적 안녕감이 높으며, 기부활동보다는 자원봉사활동 참여가 심리적 안녕감에 더 큰 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있었다.

모형 3의 경우는 심리적 안녕감에 대한 설명력이 30.4%(Adjusted  $R^2 = .304$ ,  $F = 17.947$ ,  $p < .001$ )인 것으로 나타났으며, 모형 2에 비해 약 6% 증가하였다. 교육수준( $\beta = .108$ ,  $p < .01$ ), 자원봉사활동 몰입도( $\beta = .489$ ,  $p < .001$ ), 기부활동 몰입도( $\beta = .362$ ,  $p < .001$ )가 모두 정적으로 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가계소득수준, 자원봉사활동 경험, 기부활동 경험은 모형 2에서는 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 모형 3에서는 통제되어 유의미한 영향을 미치지 않았다. 자원봉사활동 몰입도가 가장 큰 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 기부활동 몰입도, 교육수준 순으로 영향을 미치고 있었다. 자원봉사와 기부활동 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감이 높으며, 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 더 큰 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

이상을 종합해 보면 심리적 안녕감은 자원봉사와 기부활동의 참여보다는 몰입도에 더 많은 영향을 받고 있으며, 기부활동 몰입도보다 자원봉사활동 몰입도에 더 많은 영향을 받고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 다양한 자원봉사와 기부활동 프로그램을 개발하여 제공할 필요가 있다고 사료된다. 또한 교육 등을 통하여 자원봉사와 기부활동 몰입도를 높일 수 있는 관련 프로그램을 개발해야 할 것이며, 사회복지차원의 재정적 지원 등과 같은 다각적인 접근이나 제도적 지원이 검토되어야 할 것이다.

〈표 14〉 심리적 안녕감에 영향을 미치는 회귀분석

구분	모형 1		모형 2		모형 3	
	B	β	B	β	B	β
성별(남)	-.242	-.009	-.882	-.032	-.795	-.029
연령	-.005	-.002	-.120	-.047	-.111	-.043
배우자(유)	.850	.017	-.716	-.014	-.079	-.002
가족구성원수	.073	.005	.021	.002	-.139	-.010
가족형태(핵가족)	1.421	.032	1.349	.031	1.794	.041
교육수준	1.004	.145***	.737	.106**	.750	.108**
종교(유)	3.083	.111**	-.024	-.001	-.526	-.019
가계소득수준	.010	.130***	.006	.076*	.003	.039
자원봉사활동 경험(유)			10.304	.338***	-4.275	-.140
기부활동 경험(유)			6.407	.211***	-3.761	-.124
자원봉사활동 몰입도					.466	.489***
기부활동 몰입도					.359	.362***
상수	64.266		66.966		67.528	
Adjusted $R^2$	.048		.245		.304	
F	3.941***		16.082***		17.947***	

a) \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

b) 더미변수(Dummy Variable) : 성별, 가족형태, 배우자·종교·자원봉사·기부활동 경험 유무.

c) 모형 3에서는 자원봉사와 기부활동 경험이 없는 사람은 몰입도 점수를 0점으로 처리하여 계산.

## 2) 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력

우울감에 미치는 영향변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과는 〈표 15〉와 같다. 모형 1은 인구사회학적 요인을 독립변수로 하여 분석하였으며, 모형 2는 모형 1에 자원봉사와 기부활동 경험을 추가하여 분석하였다. 모형 3은 모형 2에 자원봉사와 기부활동 몰입도를 추가하여 우울감에 미치는 상대적 영향력을 분석

하였다.

모형 1은 우울감에 대해 3.6%(Adjusted  $R^2 = .036$ ,  $F = 3.193$ ,  $p < .001$ )의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 가계소득수준( $\beta = -.140$ ,  $p < .001$ ), 교육수준( $\beta = -.095$ ,  $p < .05$ )이 우울감에 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가계소득수준이 가장 큰 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 교육수준이었다. 가계소득수준이 높을수록, 학력이 높을수록 우울감이 낮다는 것을 알 수 있었다.

모형 2의 경우는 우울감에 대한 설명력이 16.4%(Adjusted  $R^2 = .164$ ,  $F = 10.135$ ,  $p < .001$ )로 모형 1에 비해 높아진 것으로 나타났다. 자원봉사와 기부활동 참여 경험을 추가했을 때, 설명력이 약 13% 증가하였다. 가계소득수준( $\beta = -.096$ ,  $p < .05$ ), 자원봉사활동 경험( $\beta = -.271$ ,  $p < .001$ ), 기부활동 경험( $\beta = -.175$ ,  $p < .001$ )이 모두 부적으로 우울감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교육수준은 모형 1에서는 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 모형 2에서는 통제되어 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자원봉사활동 경험이 가장 큰 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 기부활동 경험, 가계소득수준 순으로 영향을 미치고 있었다. 이러한 결과는 자원봉사와 기부활동에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단에 비해 우울감이 낮으며, 기부활동 참여보다는 자원봉사활동 참여가 더 큰 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있었다.

모형 3의 경우는 우울감에 대한 설명력이 20.3%(Adjusted  $R^2 = .203$ ,  $F = 10.892$ ,  $p < .001$ )인 것으로 나타났으며, 모형 2에 비해 약 4% 증가하였다. 자원봉사활동 몰입도( $\beta = -.536$ ,  $p < .001$ )만 부적으로 우울감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가계소득수준, 자원봉사활동 경험, 기부활동 경험은 모형 2에서는 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 모형 3에서는 통제되어 유의미한 영향을 미치지 않았다. 자원봉사활동 몰입도가 높을수록 우울감이 더 낮다는 것을 알 수 있었다.

이상을 종합해 보면 우울감은 자원봉사와 기부활동 경험과 기부활동 몰입도보다 자원봉사활동 몰입도에 더 많은 영향을 받고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 우울감을 낮추기 위한 중요한 변수로서 자원봉사활동 몰입도를 높이기 위한

방안으로는 자원봉사활동의 가치와 목표를 공유하고 자부심을 가지고 이타심을 발휘하여 활동에 몰입할 수 있는 프로그램을 개발하여 제공하고, 자원봉사활동에 대한 사회적 가치를 높여주는 정책적 지원이 필요하다고 하겠다.

〈표 15〉 우울감에 영향을 미치는 회귀분석

구분	모형 1		모형 2		모형 3	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
성별(남)	.648	.036	.992	.055	.981	.054
연령	.019	.011	.080	.047	.078	.046
배우자(유)	-2.265	-.069	-1.446	-.044	-1.842	-.056
가족구성원수	-.065	-.007	-.034	-.004	.042	.005
가족형태(핵가족)	.450	.016	.490	.017	.338	.012
교육수준	-.432	-.095*	-.288	-.063	-.297	-.065
종교(유)	-1.241	-.068	.410	.023	.676	.037
가계소득수준	-.007	-.140***	-.005	-.096*	-.003	-.068
자원봉사활동 경험(유)			-5.421	-.271***	4.709	.236
기부활동 경험(유)			-3.473	-.175***	-.628	-.032
자원봉사활동 몰입도					-.334	-.536***
기부활동 몰입도					-.095	-.147
상수	42.990		41.513		41.188	
Adjusted $R^2$	.036		.164		.203	
F	3.193***		10.135***		10.892***	

a) \*  $p < .05$  \*\*\*  $p < .001$

b) 더미변수(Dummy Variable) : 성별, 가족형태, 배우자·종교·자원봉사·기부활동 경험 유무.

c) 모형 3에서는 자원봉사와 기부활동 경험이 없는 사람은 몰입도 점수를 0점으로 처리하여 계산.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

이 연구는 생애주기에서 여러 가지 문제를 겪게 되는 중년기의 심리상태에 대한 관심에서 출발하였다. 자원봉사와 기부활동의 참여현황과 몰입도, 심리적 안녕감과 우울감의 일반적 경향을 살펴보고, 심리적 안녕감과 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하였다. 이러한 연구결과는 중년기 남녀를 대상으로 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮출 수 있는 사회복지 개입 프로그램을 개발하거나 관련 정책을 수립하는 과정에 기초자료를 제공하게 될 것이다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자원봉사와 기부활동 참여경험은 각각 71.3%와 70.9%로 나타났다. 자원봉사활동의 경우는 62.2%가 사회복지기관을 가장 많이 활동장소로 이용하고 있었고, 참여빈도는 한 달에 1번 정도가 33.9%로 가장 많았으며, 활동시간은 2시간 이상 3시간 미만이 31.6%로 가장 많았다. 46.6%가 직장이나 단체를 통해서 참여하고 있다고 하였으며, 62.5%가 참여에 대해 만족한다고 하였다. 기부활동의 경우는 27.8%가 사회복지기관에 가장 많이 기부하고 있었고, 기부방법으로 45.3%가 자동이체를 가장 많이 이용하고 있었고, 정기적으로 기부한다가 46.8%로 가장 많았다. 기부계기와 동기는 직장이나 단체를 통해서가 각각 26.2%와 31.8%로 가장 많았고, 월평균 기부금액은 1만원 이상 3만원 미만이 52.3%로 가장 많았으며, 44.7%가 기부에 만족하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 학력과 가계소득은 심리적 안녕감과 우울감에 모두 유의미한 영향을 미치고 있었으나, 결혼상태는 우울감에만, 종교는 심리적 안녕감에만 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 성별, 연령, 가족구성원수, 가족형태, 직업 등은 모두 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감은 종교를 가지고 있는 집단이 없는 집단보다, 대출이상 집단이 고졸이하 및 전문대졸 집단보다, 400만원 초과 집단이 200만원 이하 집단보다 높았으며, 우울감은 배우

자가 있는 집단이 미혼이거나 이혼 또는 사별하여 배우자가 없는 집단보다, 대졸 이상 집단이 고졸이하 및 전문대졸 집단보다, 400만원 초과 집단이 200만원 이하 집단보다 낮았다.

셋째, 자원봉사와 기부활동에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단보다 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮았으며, 참여하는 경우 자원봉사와 기부활동에 대한 몰입도가 높은 집단이 몰입도가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮은 것으로 나타났다. 최근 재능기부 등 기부유형 및 범위가 다양해지고 있지만, 기부활동은 대부분 금전적으로 단순히 참여하는 형태로 이루어지고 있어 피부로 직접 느끼지 못하는데 비하여, 자원봉사활동은 육체적으로 시간을 투자하고 면대면 방식으로 직접 참여하면서 더 많은 보람을 느끼기 때문에 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과, 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험을 독립변수로 한 모형에서는 교육수준, 가계소득수준, 자원봉사와 기부활동 경험이 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 자원봉사활동 경험이 기부활동 경험보다 더 큰 영향을 미치고 있었다. 그러나 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험 및 자원봉사와 기부활동 몰입도를 독립변수로 한 모형에서는 교육수준과 자원봉사 및 기부활동 몰입도만 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감이 높았으며, 자원봉사활동 몰입도가 기부활동 몰입도보다 더 큰 영향을 미치고 있었다.

다섯째, 우울감에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석한 결과, 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험을 독립변수로 한 모형에서는 가계소득수준과 자원봉사와 기부활동 경험이 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 자원봉사활동 경험이 기부활동 경험보다 더 큰 영향을 미치고 있었다. 그러나 인구사회학적 요인과 자원봉사와 기부활동 경험 및 자원봉사와 기부활동 몰입도를 독립변수로 한 모형에서는 자원봉사활동 몰입도만 유의미한 영향을 미치고 있었으며, 몰입도가 높을수록 우울감이 낮았다.

## 2. 제언

이상의 연구결과를 토대로 사회복지적 개입 방안을 다음과 같이 모색해 볼 수 있다.

첫째, 자원봉사활동 경험과 몰입도가 기부활동 경험과 몰입도보다 심리적 안녕감과 우울감에 더 많은 영향을 미치고 있으므로 심리적 안녕감은 높이고 우울감은 낮추기 위해서는 자원봉사활동에 참여할 수 있도록 다양한 지역사회복지 프로그램을 개발해야 할 것이다.

둘째, 자원봉사와 기부활동 몰입도가 참여경험보다 심리적 안녕감과 우울감에 더 많은 영향을 미치고 있으므로 자원봉사와 기부활동 참여자들이 자신의 활동에 대해 사회적 가치와 의미를 부여하며 보람을 느끼면서 활동에 몰입할 수 있는 교육 프로그램 개발과 활동 필요성 및 효과와 관련된 교육을 실시할 필요가 있다.

셋째, 모금기관이나 언론사의 홍보활동이 계기가 되어 기부활동에 참여하는 경우가 20.3%인 것으로 나타나고 있으므로, 보다 많은 사람들이 기부활동에 참여할 수 있도록 하기 위해서는 사회복지관련 기관과 언론사 등에서 홍보 프로그램을 개발하여 적극적인 홍보활동을 할 필요가 있다.

이 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 밝히면 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 제주지역의 중년기 남녀 467명을 대상으로 하였으므로, 전국에 거주하는 중년기 남녀에 대한 조사 자료를 통해 일반화 가능성을 높여야 할 것이다.

둘째, 자원봉사와 기부활동 경험과 몰입도를 측정하는데 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였으므로, 후속연구에서는 경험과 몰입도의 특성을 면밀히 파악하기 위해 질적연구를 병행할 필요가 있다.

셋째, 중년기는 다가오는 고령사회의 주체라고 생각할 때, 중년기 활동과 경험이 노년기의 삶의 질에 미치는 영향에 대하여 연구할 필요가 있다. 이처럼 건강한 중년기의 발달과 관련된 요인을 탐색하는 작업은 성공적인 노화를 위한 투자적인 성격을 가지고 있으며, 사회적인 비용을 절감할 수 있는 방안이 된다고 할 것이다.

## 참고문헌

- 강기정·김연화·박미금·송말희·이미선. (2009). 『건강가정론』. 서울: 양서원.
- 구혜영. (2005). 「자원봉사 조직특성 및 업무특성의 자원봉사자 활동유효성에 대한 영향구조: 임파워먼트 매개효과를 중심으로」. 박사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 권석만. (1996). 우울과 불안의 관계 : 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 『심리과학』. 5(1): 13-38.
- 김경은·곽금주·민하영·최지영·전숙영. (2011). 한국 직장남성의 중년에 대한 인식. 『인간발달연구』. 18(3): 135-155.
- 김귀원. (2012). 「차 명상 프로그램이 우울성향 중년여성의 마음 챙김, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과」. 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 김동배·권중돈. (2006). 『인간행동이론과 사회복지실천』. 서울: 학지사.
- 김명소·김혜원·차경호. (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 『한국심리학회지』. 15(2): 19-39.
- 김명자. (1998). 『중년기의 발달』. 서울: 교문사.
- 김성수. (2008). 「여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구: 관광전공 대학생을 중심으로」. 박사학위논문. 안양대학교 대학원.
- 김수지·고성희. (1989). 우울발생요인에 관한 이론적 고찰. 『대한간호학회지』. 19(2): 173-183.
- 김애순. (1993). 「개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향: 중년기 위기의 시기확인 및 발달과정의 역동성을 중심으로」. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 김영숙. (2006). 「중년기 여성의 내외통제성과 자아존중감이 심리적 복지에 미치는 영향」. 석사학위논문. 수원대학교 대학원.



- 김영신. (2012). 「노인 자원봉사 참여여부가 생성감 및 자아통합감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 한서대학교 대학원.
- 김영호. (1997). 『자원복지활동의 활성화 방법』. 서울: 학문사.
- 김영호·오정옥·전형미. (2004). 『자원봉사의 이론과 실제』. 서울: 창지사.
- 김정숙. (2013). 「중년여성의 라인댄스 참여가 여가몰입, 여가만족 및 심리적 안녕감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김주심. (2013). 「수용전념치료가 사별을 경험한 중년여성들의 애도, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과」. 석사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김준희·이호열. (2008). 직장인의 여가스포츠 참여동기가 몰입경험에 미치는 영향. 『한국여가레크리에이션학회지』. 32(3): 165-175.
- 김현주. (2010). 「부모-자녀 의사소통 및 기본 심리적 욕구 척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명변수 연구」. 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 김현화. (1992). 「성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구: 성역할 정체감과 내외통제적 성격을 중심으로」. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김혜영·고효정. (1996). 중년기 여성의 우울과 자아정체성에 관한 연구. 『여성건강』. 3(2): 117-138.
- 류화엽. (2012). 「중년기 여성의 삶에서 자원봉사의 의미에 대한 질적 연구」. 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.
- 박경숙. (1991). 「중년기 여성의 적응에 관한 연구: 폐경에 대한 태도와 성역할 정체감 변화를 중심으로」. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 박경일·김경호·김희년·서미경·양정하·이경희·이명현·장중탁·전광현. (2004). 『사회복지학 강의』. 서울: 양서원.
- 박금자. (1999). 「중년기 여성의 우울 구조모형」. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박수민. (2009). 「중년여성의 사회적 지지, 생활스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향」. 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 박정묘. (2007). 「심리경향에 따른 중년기 생의 의미 분석」. 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 박정희·유영주. (1999). 주부우울에 영향을 미치는 개인 및 가족관계 변인. 『한

- 국가족관계학회지』. 13(1): 91-119.
- 박종민. (2010). 『어르신 자원봉사 리더쉽 학교 자료집』. 광주광역시 교육청.
- 박철민. (2010). 퇴직공무원의 자원봉사활동 실태와 만족도 인과구조분석: 구조방정식 모형의 적용을 중심으로. 『지방정부연구』. 14(3): 23-49.
- 성민선. (2003). 한국사회복지학 구성의 3요소에 대한 시험적 담론 : 학대받는 사회사업의 위치를 중심으로. 『사회복지리뷰』. 8: 163-180.
- 송진영. (2009). 「중년남성의 다중역할 몰입, 자기효능감 및 심리적 안녕감 간의 구조모형 분석」. 박사학위논문. 서울기독교대학교 대학원.
- 신기영. (1991). 「중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구」. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 신기영·옥선화. (1997). 중년기 주부의 가족역할 수행과 심리적 복지. 『대한가정학회지』. 35(1): 111-128.
- 신상식. (2011). 「노년기 여가활동과 사회자본이 삶의 만족도에 미치는 영향」. 박사학위논문. 호서대학교 벤처전문대학원.
- 신순옥. (2013). 「중년기 노화불안요인 탐색 및 노화불안과 노후준비도, 심리적 안녕감의 관계」. 석사학위논문. 한국상담대학원대학교.
- 안은경. (2009). 「노인의 성별에 따른 우울증상 관련 요인」. 석사학위논문. 아주대학교 대학원.
- 양수진. (2013). 「발달에 따른 생애목표 변화와 삶의 만족도의 관계 : 중년기 성인을 중심으로」. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 양현주. (2005). 「중년기 전업주부의 생성감과 가족관계가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 사회활동의 조절효과를 중심으로」. 석사학위논문. 연세대학교 사회복지대학원.
- 오단이. (2007). 「금전적 기부자의 기부행위에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 브랜드 가치를 적용한 지속적인 기부행위를 유도하기 위한 탐색적 연구」. 석사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 유미양. (2005). 「중년기 위기와 기독교 교육」. 석사학위논문. 한일장신대학교 아시아태평양국제신학대학원.
- 유지은. (2013). 「중년여성 리듬운동 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감

- 에 미치는 영향」. 석사학위논문. 강원대학교 대학원.
- 이경은. (2012). 「중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 이보람. (2014). 「중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입도가 심리적 안녕감 및 우울감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 이성태. (2009). 「개인의 기부행위에 영향을 미치는 요인에 관한 연구」. 박사학위논문. 목포대학교 대학원.
- 이영주. (2010). 「중년기 부부의 노후준비도와 노화불안」. 석사학위논문. 한서대학교 대학원.
- 이은주. (2014). 「중년기 남성의 사회적 은퇴불안과 직업만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 한국상담대학원대학교.
- 이정희. (2009). 「영화를 활용한 집단 프로그램의 주부 우울감에 대한 효과 연구」. 석사학위논문. 계명대학교 여성학대학원.
- 이화심. (2012). 「마음공부 프로그램이 중년기 성인의 심리적 안녕감 및 자기효능감에 미치는 효과」. 석사학위논문. 한국국제대학교 대학원.
- 임병호. (2008). 「시민의 기부활동에 영향을 미치는 사회 환경적 요인분석」. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 임성숙. (1993). 「기혼여성의 자원봉사활동이 자신과 가족에 미치는 영향」. 석사학위논문. 대구대학교 사회개발대학원.
- 임소진·여성연. (2011). 중년기 성인들이 인지하는 주관적 삶의 질의 영향 요인분석 : 생태학적 요인들을 고려하여. 『한국가족자원경영학회지』. 15(4): 129-147.
- 임옥빈. (2010). 「노인의 연령에 따른 자원봉사활동 지속성에 영향을 미치는 요인 연구」. 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
- 전경구·최상진·양병창. (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 『한국심리학회지』. 6(1): 59-76.
- 전경숙. (2010). 「한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교」. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 정규형. (2013). 「중년기의 가족부양부담이 개인의 노후준비정도에 미치는 영향

- : 자기효능감의 매개효과」. 석사학위논문. 연세대학교 사회복지대학원.
- 정덕은. (2010). 「통합관리프로그램이 중년기 여성의 갱년기 증상과 우울에 미치는 효과」. 석사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 정윤옥. (2014). 「사회적 자본과 동네무질서가 초등학생 정신보건에 미치는 영향」. 석사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 정윤하. (2007). 「중년남성의 댄스 스포츠 참여를 통한 심리적 안녕감의 형성과정 연구」. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 정지연. (2008). 「취업모의 양육 스트레스, 자기지각 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 연세대학교 생활환경대학원.
- 정하성. (2002). 『신지역사회개발론』. 서울: 백산출판사.
- 조선주. (2007). 성별 기부 특성에 대한 분석연구. 『한국 비영리 연구』. 6(1): 165-203.
- 조예경. (2002). 「자원봉사활동이 중년기 여성의 우울정도와 자아정체감에 미치는 영향」. 석사학위논문. 동덕여자대학교 여성개발대학원.
- 조옥희. (2004). 「중년기 기혼 취업여성의 역할갈등, 대처행동 및 심리적 복지」. 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 주경희. (2010). 「사회참여 노인의 활동수준과 삶의 질: 성별과 연령의 차이를 중심으로」. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 진미정·옥선화. (1994). 중년기 여성의 어머니 역할 수행부담과 심리적 복지. 『대한가정학회지』. 32(5): 1-13.
- 최경화. (2012). 「중년여성의 규칙적인 운동과 심리적 안녕감에 관한 질적 연구」. 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.
- 최성희. (2009). 「지역아동센터 종사자의 직무특성요인 및 직무만족도를 통한 조직몰입의 관계」. 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
- 최유진. (2010). 「중년여성의 댄스 스포츠 참가 지속행동과 심리적 안녕감의 관련성」. 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 최인영·최혜경. (2009). 한국 중년세대의 가치관 특성 및 유형에 관한 연구. 『한국가족관계학회지』. 14(1): 81-109.
- 한경혜·이정화·옥선화·Ryff, C. & Marks, N.(2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과

- 정신건강. 『한국 노년학』. 22(2): 209-225.
- 한경혜·이정화. (2012). 『지금, 중년을 말할 때』. 파주: 교문사.
- 한국사회복지협의회. (1987). 『자원봉사활동 현황 및 활성화 방안』. 한국사회복지협의회.
- 한국사회복지협의회. (1993). 『사회복지사전』. 서울: 영진문화사.
- 허지연. (2007). 「청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감과과의 관계」. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 홍은진. (2008). 「장·노년기 지원활동과 생성감에 관한 연구: 공식적·비공식적 지원활동과 생성감의 쌍방향 관계분석」. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 황창순. (2003). 『개인기부의 현황과 과제』. 사회복지공동모금회 창립 5주년 기념 심포지움 자료집.
- 황치정. (2012). 「전문직 남성은퇴자와 은퇴예정자의 자원봉사몰입이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회관계망, 자원봉사활동의 매개효과 검증」. 박사학위논문. 성결대학교 대학원.

- Andrew, F. M. & Withtey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum.
- Angle, H. L. & Perry. (1981). "An Empirical Assessment of Organizational Commitment and Organizational Effectiveness." *Administrative Science Quarterly*. 26(1): 1-13.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). "Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation." In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. 1-34. New York: Cambridge University Press.
- Barker, R. (1995). *The Social Work Dictionary*. Washington D.C: NASW Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New

- York: International Universities Press.
- Becker, R. (1992). "Good Lives: Prologomena." *Social Philosophy and Policy*. 9: 7-15.
- Campbell, A. (1976). "Subjective Measure of Well-Being." *American Journal of Psychology*. 3(1): 117.
- Crain, W. C. (2007). 「발달의 이론」, 서봉연(역). 서울: 중앙적성출판사; *Theories of Development: Concepts and Applications*. Prentice Hall, 2004.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey Bass.
- Erikson, E. H. (1976). "Reflections of on Dr. Borg's Life Cycle." *Daedalus*. 105(2): 1-28.
- Erikson, E. H. (1976). *Life History and the Historical Moment*. New York: Norton.
- Jung, C. G. (1954). *The Development of Personality*. New York: Pantheon.
- Krause, N. (1986). "Stress, Social Support and Well-Being Among Older Adults." *Journal of Gerontology*. 41: 512-519.
- Krause, N., Herzog, A. R. & Baker, E. (1992). "Providing Support to Others and Well-being in Later Life." *Journal of Gerontology*. 47: 300-311.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Manser, Gordon. & Cass, Rosemary. (1976). *Voluntarism at the Crossroads*. New York: Family Service Association of American.
- Mowday, R., Steers, R. M. & Porter, L. W. (1979). "The Measurement of Organizational Commitment." *Journal of Vocational Behavior*. 14: 224-247.
- Neugarten, B. L. (1968). *Middle Age and Aging*. Chicago: University of Chicago.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Pub. 10(2):

111-131.

- Omoto, A. M., Snyder, M. & Martino, S. C. (2000). "Volunteerism and the Life Course: Investigating Age-Related Agendas for Action." *Basic and Applied Social Psychology*. 22(3): 181-197.
- Palmore, E. & Luikart, C. (1972). "Health and Social Factors Related to Life Satisfaction." *Journal of Health & Social Behavior*. 13: 68-81.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.
- Sieler, V. H. & Kishbaum, D. C. (1977). *Volunteer*. *Encyclopedia of Social Work*. NY: NASW.
- Steers, R. M. & Porter, L. W. (1983). *Motivation and Work Behavior*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Stein, S., Linn, M. & Stein, E. (1982). "The Relationship of Self-help Networks to Physical and Psychosocial Functioning." *Journal of the American Geriatrics Society*. 30: 764-768.
- Thoits, P. A. & Hewitt, L. N. (2001). "Volunteer Work and Well-being." *Journal of Health and Social Behavior*. 115-131.
- Wahl, H. W. & Kruse, A. (2005). "Historical Perspectives of Middle Age within the Lifespan." In S. L. Willis & M. Martin (Eds). *Middle Adulthood: a Lifespan Perspective*. 3-34. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

# 설문지

## 자원봉사와 기부활동이 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향

안녕하십니까?

저는 제주대학교 행정대학원에서 사회복지를 전공하고 있는 학생입니다.

먼저 바쁘신 와중에도 귀한 시간을 할애하여 주신데 대하여 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

본 설문지는 중년기 남녀의 자원봉사와 기부활동이 심리적 안녕감과 우울감에 미치는 영향에 관하여 분석하기 위하여 만들어진 자료입니다.

응답해 주신 내용은 무기명으로 이루어지고 전체적으로 통계처리 되므로 비밀이 보장되며, 통계법 제8조에 의거하여 수집된 자료는 순수한 학문연구 이외 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

설문 문항에는 정답이 있는 것이 아니므로, 솔직하게 답변해 주시면 감사하겠습니다.

2014년 3월

제주대학교 행정대학원 행정학과 사회복지전공 석사과정

연구자 : 강동우(mutiara84@naver.com)

지도교수 : 김정숙





II. 자원봉사활동 몰입도에 관한 질문입니다. 일치하는 번호에 '√'표를 해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 내가 하고 있는 자원봉사활동과 나의 가치관은 매우 비슷하다.	1	2	3	4	5
2. 나는 내가 하고 있는 자원봉사활동을 다른 사람에게 자랑스럽게 이야기한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 나의 자원봉사활동 업무추진방식에 대해 긍정적으로 평가한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 나의 자원봉사활동 선택에 대해 아주 만족한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자원봉사활동이 나 자신의 일처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
6. 나는 자원봉사활동이 매우 좋은 활동이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 내가 하고 있는 자원봉사활동이 매우 가치 있는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 나의 자원봉사활동이 우리사회 발전에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음은 기부활동 경험에 대한 질문입니다. 해당번호에 '√'표를 하시기 바랍니다.

1. 최근 1년간 기부를 한 경험이 있으신지요?  
① 있다                      ② 없다 → **V**번 문항으로 이동
2. 기부하시는 주기는 어떠한지요?  
① 정기적으로    ② 비정기적(일시적)으로    ③ 정기·비정기적으로    ④ 기타
3. 주로 어떤 방법으로 기부하시는지요?  
① 직접 전달    ② ARS전화    ③ 자동이체    ④ 공동 참여  
⑤ 인터넷뱅킹(계좌이체)    ⑥ 거리모금 참여    ⑦ 지로용지    ⑧ 기타(                      )
4. 주로 어디에 기부하시는지요?  
① 아동복지시설    ② 청소년복지시설    ③ 자연재해(수재의연금 등)  
④ 사회복지기관(공동모금회 등)    ⑤ 여성복지시설    ⑥ 노숙인보호시설  
⑦ 공공기관(학교·적십자 등)    ⑧ 대중매체(방송국·신문사 등)    ⑨ 노인복지시설  
⑩ 장애인복지시설    ⑪ 해외구호사업기관    ⑫ 기타(                      )
5. 기부하게 된 계기는 무엇인지요?  
① 기부할 곳을 찾아서    ② 주변 권유로    ③ 직장, 단체를 통해  
④ 종교단체를 통해    ⑤ 모금기관 홍보를 통해  
⑥ 방송·신문 홍보캠페인을 통해    ⑦ 기타(                      )
6. 기부하게 된 동기는 무엇인지요?  
① 동정심    ② 직장, 단체의 참여로    ③ 사회 환원    ④ 도덕적 의무감  
⑤ 종교적 신념    ⑥ 경제적 여유    ⑦ 사회개선(변화)을 위해    ⑧ 세제혜택  
⑨ 기타(                      )
7. 월평균 기부금액은 어느 정도인지요? (                      )만원
8. 기부활동 만족도는 어느 정도인지요?  
① 매우 불만족한다    ② 약간 불만족한다    ③ 보통이다  
④ 약간 만족한다    ⑤ 매우 만족한다

IV. 귀하의 기부활동 몰입도에 관한 질문입니다. 일치하는 번호에 ‘√’표를 해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 내가 하고 있는 기부활동과 나의 가치관은 매우 비슷하다.	1	2	3	4	5
2. 내가 하고 있는 기부활동을 다른 사람에게 자랑스럽게 이야기한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 나의 기부활동 방식에 대해 긍정적으로 평가한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 나의 기부활동 선택에 대해 아주 만족한다.	1	2	3	4	5
5. 기부활동이 나 자신의 일처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 기부활동이 매우 좋은 활동이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 내가 하고 있는 기부활동이 매우 가치 있는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나의 기부활동이 우리사회 발전에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

V. 다음은 심리적 안녕감에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 일치하는 번호에 ‘√’표를 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
2. 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
3. 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
4. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
5. 나의 고민을 털어 놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 무슨 일을 결정하는데 다른 사람의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
7. 과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나, 돌이켜보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
8. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
9. 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
11. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
12. 정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
13. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
14. 내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
15. 대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
16. 미래 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
17. 그동안 한 개인으로써 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18. 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
19. 현재 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
21. 나에게 있어 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5
22. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.	1	2	3	4	5
23. 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
24. 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25. 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

VI. 다음 각 문항에 대하여 어떻게 느끼시는지 해당번호에 ‘√’표를 하시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 요즘 성가시게 느끼지 않았던 일에 대해 귀찮게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
2. 무슨 일을 하면서 정신을 집중하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3. 나는 근래에 식욕이 떨어졌다.	1	2	3	4	5
4. 미래에 대해 희망적으로 느낀다.	1	2	3	4	5
5. 주변에서 도움을 받아도 우울한 기분이 들 때가 있다.	1	2	3	4	5
6. 사람들이 나에게 친절한 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
7. 내가 하는 일에 전념할 수 없고 힘이 들 때가 있다.	1	2	3	4	5
8. 나의 인생이 성공적이라고 자신할 수 없다.	1	2	3	4	5
9. 나는 편안하게 잠을 자기 힘들 때가 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 외롭다고 느낄 때가 있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 옛날보다 말수가 줄었다.	1	2	3	4	5
12. 나는 사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같은 느낌을 받을 때가 있다.	1	2	3	4	5
13. 나는 내 인생을 즐기지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5

VII. 다음은 일반적인 사항입니다. 해당번호에 '√'표를 하시거나 적어 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇인지요?      ① 남자      ② 여자
2. 귀하의 나이는 어떤지요? (      )세
3. 귀하의 결혼 상태는 어떤지요? ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타 [이혼, 사별 등]
4. 가족구성원은 몇 명인지요? (      )명
5. 가족형태는 어떤지요?      ① 핵가족      ② 확대가족
6. 귀하의 학력은 어떤지요? ① 초등학교 졸업      ② 중학교 졸업      ③ 고등학교 졸업 ④ 2년제 대학 졸업      ⑤ 3년제 대학 졸업      ⑥ 4년제 대학 졸업 ⑦ 대학원 석사 졸업(수료)      ⑧ 대학원 박사 졸업(수료)
7. 귀하의 직업은 무엇인지요? ① 사무직      ② 판매·서비스직      ③ 생산직      ④ 전문직 ⑤ 경영·관리직      ⑥ 농·축·수산      ⑦ 주부, 무직      ⑧ 기타(      )
8. 귀하는 종교를 가지고 있는지요? ① 있다      ② 없다
9. 귀하의 월평균 가계소득수준은 어느 정도인지요?      월 (      )만원

※ 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다.



<Abstract>

**Effect of Volunteer and Donation Activities on  
Psychological Well-Being and Depression  
- Targeting Middle-Aged Men and Women Residing in Jeju-**

**Kang, Dong-Woo**

**Major in Social Welfare of Department of Public Administration in  
Graduate School of Public Administration in Jeju National University  
Supervised by Prof. Kim, Jeong-Sook**

This study began with interests in mental state of middle-aged men and women who experience various difficulties in their life cycle. The paper examined current participatory state, degree of commitment to volunteering and donation, a general tendency of psychological well-being, and depression. It also analysed relative influence of variables impacting on psychological well-being and depression. The result of the study will provide basic data for developing social welfare services or establishing related policies that increase psychological well-being and alleviate depression of middle-aged men and women.

Five hundred men and women aged 40 to 64 and living in Jeju were interviewed and 467 surveyed data out of 500 were finally analysed for the study. Collected data were analysed by PASW Statistics 18.0 program and various analysis methods, such as frequency, percentage, average, standard deviation, reliability, t-test, one-way ANOVA, Scheffe's multiple range test,

Pearson's product-moment correlation, multiple linear regression and so on.

The results of the study are described below.

Firstly, 71.3% and 70.9% of the interviewees answered that they have participated in volunteer service and donation activity, respectively. For volunteering activities, 62.2% of surveyed people said they helped social welfare organizations. In terms of frequency of participation, once a month was the most answered with 33.9%. 31.6% said they spent 2~3 hours for the volunteer work which is the most common participation period, 46.6% of them participated with their companies or groups and 62.5% of them were satisfied with the participation. For donation, 27.8% responded that social welfare organizations were where they donated the most. Automatic transfer is the most common way of donation as 45.3% answered. 46.8% of the people donated regularly. The most powerful motivations of charity work were their companies and groups: 26.2% and 31.8%, respectively. 52.3% of respondents donated 10,000 to 30,000 won monthly and 44.7% of them were satisfied with their activities.

Secondly, while educational background and household income had impacts on both people's psychological well-being and depression, marital condition impacts on only depression. In addition, it was found that religion did impact on only psychological well-being whereas sex, age, number of family members, type of family and occupation does have no impact.

Thirdly, it was proved that people who participate volunteering and charity activities had higher scale of psychological well-being and lower scale of depression than people who do not participate. Those who had strong degree of commitment to volunteering and donation had higher scale of psychological well-being and less scale of depression. Even though the means and range of donations such as talent donation have become diverse, people could hardly experience such activities directly since people in general simply donate

money. People participating voluntary work, however, could feel worthy by physically spending their time and directly meeting other people. As a result, it showed the degree of commitment to volunteering is higher than to donation.

Fourthly, in the analysis results of relative impacts of variables on psychological well-being, educational background, household income and experience of volunteering and donation had meaningful effects in the model that used sociodemographic factors and experiences of volunteering and donation as independent variables. Moreover, experience of volunteering had relatively more impacts than donation. However, only educational standards and degree of commitment to volunteering and donation had meaningful effects in the model that used sociodemographic factors, experiences of volunteering and donation and degree of commitment to volunteering and donation as independent variables. In addition, it showed that higher degree of commitment had higher scale of psychological well-being and degree of commitment of volunteering had greater influences than that of donation.

Fifthly, in the analysis results of relative impacts of variables on depression, household income and experience of volunteering and donation had meaningful effects in the model that used sociodemographic factors and experiences of volunteering and donation as independent variables. Moreover, experience of volunteering had relatively more impacts than donation. However, only degree of commitment to volunteering and donation had meaningful effects in the model that used sociodemographic factors, experiences of volunteering and donation and degree of commitment to volunteering and donation as independent variables. In addition, it showed that higher degree of commitment had lower scale of depression.

Based on the study, intervention measures on social welfare can be sought.

First, as experience and degree of commitment to volunteering had more

influence than those of donation on psychological well-being and depression, various local social welfare programs that make people participate should be developed to boost their psychological well-being and alleviate depression.

Second, educational programs, make participants have social value and significance, feel meaningful and worthy themselves and be committed to their activities, should be developed. It is also needed to carry out education regarding necessity and effect of activities. It is because degree of commitment to volunteering and donation has higher impact than participatory experience on psychological well-being and depression.

Third, it reveals that 20.3% of the people were motivated to participate in charity activities from promotions of charity organizations or media. Therefore, related social welfare organizations and media need to develop and actively promote public relation programs to let more people join charity activities.

Key-words: Middle-Aged Men and Women, Volunteering Activity, Donation, Experience, Degree of Commitment, Psychological Well-Being, Depression