



# 대한물리치료과학회지

Journal of Korean Physical Therapy Science  
2021. 09. Vol. 28, No.2, pp. 46-56

## 청소년의 봉사활동 참여정도와 정신건강과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 검증

김상우<sup>1</sup> · 장혜영<sup>2</sup>

<sup>1</sup>삼육대학교 가상재활실험실 · <sup>2</sup>양천구 청소년상담복지센터

### Verification of mediating effects of self-esteem in the relationship between level of participation in volunteering activity and mental health of adolescents

Sang woo Kim<sup>1</sup>, M.Ed., P.T. · Hye young Jang<sup>2</sup>, M.Ed.

<sup>1</sup>VR Lab, Sahmyook University

<sup>2</sup>Yangcheon-gu Counseling & Welfare Center for Youth

#### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study is to examine whether the level of participation in physical activity affects the mental health of adolescents, that is, their subjective well-being. In addition, we would like to see if adolescents can improve their satisfaction with life away from the negative emotions they are currently feeling through physical activities such as hand-help and consolation activities and check if self-esteem has mediating effects in this process.

**Design:** Survey.

**Methods:** The survey was conducted by the surveyor, with a total of 9,041.

**Results:** First, it shows that the higher frequency of adolescents' physical activity leads to higher self-esteem and subjective well-being. Second, it shows that the higher the self-esteem leads to higher subjective well-being felt by adolescents. Third, the level of youth physical activity itself contributes to subjective well-being while also affecting self-esteem, and the self-esteem also affects the subjective well-being that adolescents perceive.

**Conclusion:** It will be necessary to provide programs to enhance subjective well-being for students with poor school life adaptation and satisfaction with life, as well as continuous attention such as organization and counseling of programs in schools to enhance self-esteem. In addition, it is considered that by encouraging and guiding teenagers with low satisfaction with life and low self-esteem to physical activities such as volunteer activities and leisure activities that suit their aptitude, and the adolescents will get away from the negative emotions they are currently feeling and increase their satisfaction with adaptation to school life and life.

**Key words:** Mediating effects, Mental health, Self-esteem, Subjective happiness, Volunteer work

© 2021 by the Korean Physical Therapy Science

교신저자: 장혜영

주소: 서울시 양천구 남부순환로 83길 53, 전화: 02-2646-8341, E-mail: hyjang2017@gmail.com

## I. 서론

중학교의 학교생활환경은 초등학교와 매우 다르고 사춘기라는 발달과정의 특성이 더해지며 여타 청소년시기와는 다르게 학교생활 적응에 많은 어려움을 호소한다(Roeser 등, 2000). 이러한 어려움은 학교 부적응으로 연결되어지는 등 기타 다양한 문제들을 발생함으로 서구사회에서는 오랜 시간동안 중학생들의 학교적응문제에 관심을 가지고 논의해 왔으며 그 해결방안 중 하나로 다양한 봉사활동 등과 같은 사회활동 참여를 통해 이러한 문제를 해결하고자 하고 있다(Erath 등, 2008). 이러한 부분에 발맞춰 최근 국내에서도 중학생들의 학교생활 환경 적응에 관심을 가지고 있으나 아직은 그 논의가 활발하지 않은 상황이다(박재숙, 2013).

청소년기는 인지적, 신체적, 정서적, 사회적으로 많은 변화와 성장을 하는 발달의 시기이다(차한솔과 김주일, 2015). 청소년은 이 시기를 통해 자아정체성을 확립하고 자립을 준비하는 등의 발달과업을 갖고 있으며, 이러한 발달과업의 성취를 통해 성인기로의 도입을 준비한다(최경옥, 2017; 차한솔과 김주일, 2015). 이러한 전환기에 있는 청소년들의 긍정적인 발달을 위해 청소년기의 봉사활동은 시민으로서의 책임감 및 도덕적 성장, 자신감 향상 및 문제행동 감소 등의 긍정적 영향을 미치는 활동 중 하나로 간주된다(Moore와 Allen, 1996). 청소년기의 봉사활동 참여는 성인기로 이행되는 과정에서 개인적, 사회적 발달에 도움을 줄 뿐만 아니라 책임 있는 민주시민으로 성장하는데도 큰 영향을 미친다(허정철, 2005). 이러한 봉사활동은 청소년들을 지식중심의 교육환경에서 벗어나 지역사회 다양한 활동터전에서 실천적으로 활동하고 체험함으로써 이타성이나 공동체 의식 등의 사회성을 기르고 나아가 민주시민의식을 함양하게 된다(문성호와 문호영, 2009).

이러한 봉사활동의 긍정적 효과로 인해 청소년 봉사활동은 1995년 대통령자문기구인 교육개혁위원회를 통해 제도화 되었으며, 지식위주의 교육이 아닌 체험위주의 다양한 활동을 중시하는 봉사활동을 통해 학생들의 심신 단련 및 사회성 개발, 인성함양 등을 꾀하고자 하였다(김지혜, 2012). 이후 정부는 봉사활동을 학교생활기록부에 반영하도록 하고(문성호와 문호영, 2009), 그 결과를 상급학교 진학시 반영하도록 하고 있다. 이러한 조치로 인해 지금까지 개인적인 차원에서 이루어지던 봉사활동이 제도화되었으며, 이러한 노력을 통해 청소년들의 봉사활동 참여가 꾸준히 늘어나고 있는 실정이다(김동배 등, 2009).

지금까지 청소년 봉사활동에 대한 국내연구는 봉사활동 실태와 효과에 관한 연구들만이 진행되어 왔다. 이러한 연구들은 청소년 봉사활동이 잘 시행되고 있으며, 어떤 효과를 거두고 있는가에 주 초점을 두고 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 봉사활동의 운영에 대한 부분과 더불어 봉사활동이 청소년들의 심리적인 부분에도 어떤 영향을 미치고 있는지 보다 다양하고 종합적인 연구가 필요하겠다.

청소년기의 봉사활동은 청소년의 인성과 사회성 개발 등 궁극적으로는 청소년의 행복을 높인다고 할 수 있다. 청소년의 교육정책도 궁극적으로 청소년 행복에 기여하는 것을 목적으로 두고 있다 할 수 있겠다. 행복에 관한 다양한 분야의 연구들이 진행되고 있으나 행복의 정의가 모호하여 삶의 질, 삶의 행복도, 생활만족도 등으로 측정되고 있다. 최근엔 행복 정도를 행복지수를 통해 측정하기 위해 개발하고 연구하고 있다(도중수, 2011). 하지만 행복감이란 주관적이고 상대적인 변인으로 그 수준을 객관적으로 측정하기가 쉽지 않다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 행복 정도를 자신이 느끼는 주관적 행복감으로 측정했으며, 이를 정신건강 상태로 정의하여 연구를 진행하였다.

본 연구 주제에 따른 선행연구를 살펴보면 먼저, 청소년의 봉사활동과 자아존중감과의 관계에 대해 청소년의 봉사활동 즉 일손 돕기, 위문활동, 환경시설보전활동 등에 참여한 청소년들이 그렇지 않은 청소년에 비해 자아존중감이 높아진다고 보고하고 있다(조미영, 2000). 또한 김규희(2007)의 연구에서도 봉사활동 참여가 자아존중감

을 증가시키고 있음을 보고하고 있으며, 그 밖에도 많은 연구에서 같은 내용을 보고하고 있다(윤영숙, 2008; 한인영 등, 2005; 허정철, 2005). 둘째, 청소년의 자아존중감과 행복감의 관계에 대해 삶의 만족과 자아존중감은 긍정적으로 연관되어 있으며, 남성청소년이 여성청소년보다 삶의 만족도, 자아존중감 모두 더 높은 것으로 보고하고 있다(최창욱 등, 2018; 김한나 등, 2015; Moksnes와 Espnes, 2013). 마지막으로 청소년의 봉사활동과 주관적 행복감과의 관계에서 자원봉사활동이 삶의 만족도와 긍정적 상관관계가 있고(정준교, 2005), 청소년봉사활동이 생활만족도를 향상시키는 경향이 있다는 연구결과도 있다(김윤나와 박옥식, 2009). 이러한 연구들을 바탕으로 청소년 시기의 봉사활동이 청소년 개인의 자아존중감을 향상시키고, 자신의 삶에 대해서도 주관적으로 행복하게 느낀다는 것을 유추해 볼 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 청소년의 봉사활동 참여정도가 청소년의 정신건강 즉 자신의 주관적 행복감에 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 또한 청소년들이 일손 돕기, 위문 활동 등과 같은 봉사활동을 통해 현재 느끼고 있는 부정적인 감정에서 벗어나 삶에 대한 만족감을 높일 수 있는지 살펴보고, 이러한 과정 속에서 자아존중감이 매개효과를 보이는지 확인해 보고자 한다. 기존 연구에서는 청소년의 봉사활동이 학교생활 적응 및 행복감 등에 미치는 인과관계와 남녀, 학령 등 집단 간 차이를 살펴보았으며, 연구대상을 특정지역에 한정지어 연구되었다. 하지만 본 연구는 패널 데이터를 사용함으로써 연구대상에 대한 지역적 한계를 벗어났으며, 단순한 인과관계 검증이 아닌 청소년시기의 자아존중감의 중요성에 대해 다시 한 번 확인 할 수 있는 기회가 되었다. 무엇보다 청소년의 활동범위를 가족 및 학교 내로만 한정짓지 않고 지역사회로 넓힘으로써 청소년의 지역사회 봉사활동 참여 부분에 대한 정책적 관점에 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 본다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구에서는 한국청소년정책연구원에서 실시한 2018년 청소년활동 참여 실태조사의 데이터를 활용하였다. 동 조사는 전국 초등학교 4~6학년, 중학교 1~3학년, 고등학교 1~3학년에 재학 중인 학생을 대상으로 2018년 5월부터 7월까지 실시하였다. 조사방법은 조사전문기관에 의뢰하여 조사원에 의한 설문조사로 실시하였다. 본 연구의 총 사례 수는 9,041명이고, 응답자의 일반적 특성을 살펴보면 <표 1>과 같다.

본 연구 대상자의 전체 응답자 9,041명 중 성별로는 남학생 4,694명(51.9%), 여학생 4,347명(48.1%)으로 나타났고, 학교급별로는 초등학교 2,739명(30.3%), 중학교 2,852명(31.6%), 고등학교 3,449명(38.1%)으로 나타났다. 학업성적별로는 매우 낮은 수준 603명(6.7%), 낮은 수준 1,503명(16.6%), 중간 수준 3,799명(42.0%), 높은 수준 2,243명(24.8%), 매우 높은 수준 886명(9.8%), 무응답 7명(0.1%)으로 나타났고, 지역규모별로 살펴보면 대도시 3,810명(42.1%), 중소도시 4,250명(47.0%), 읍면지역 982명(10.9%)으로 나타나다. 응답자의 참여정도는 읍면지역에 비해 중소도시 이상의 참여가 상대적으로 더 많음을 알 수 있다.

### 2. 측정도구

#### 1) 봉사활동 참여정도

청소년의 봉사활동 참여 정도를 측정하기 위해 사용한 척도는 한국청소년정책연구원에서 개발하고 청소년활동 참여 실태조사(2018)에서 사용한 봉사활동 참여경험 문항이다. 이 문항은 일손돕기활동, 위문활동, 돌봄 및 지도활동, 캠페인활동, 자선·구호활동, 재능기부활동, 기타활동의 7개 문항으로 구성되어 있으며 봉사활동 참여

표 1. 응답자의 일반적 특성

구분	특성	사례수(명)	구성비(%)
성별	남학생	4,694	51.9
	여학생	4,347	48.1
학교급	초등학교	2,739	30.3
	중학교	2,852	31.6
	고등학교	3,449	38.1
학업 성적	매우 낮은 수준	603	6.7
	낮은 수준	1,503	16.6
	중간 수준	3,799	42.0
	높은 수준	2,243	24.8
	매우 높은 수준	886	9.8
	무응답	7	0.1
지역규모	대도시	3,810	42.1
	중소도시	4,250	47.0
	읍면지역	982	10.9
전체		9,041	100

정도는 최근 1년간 참여경험의 빈도를 통해 측정하였으며, 총점수가 높을수록 봉사활동 참여정도가 많음을 의미한다(참여한 적 없음 1, 1~2번 참여한 적 있음 2, 3~4번 참여한 적 있음 3, 5번 이상 참여한 적 있음 4). 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .744로 나타났다.

### 2) 주관적 행복감(정신건강)

청소년의 주관적 행복감 정도를 측정하기 위해 한국청소년정책연구원에서 개발하고 청소년활동 참여 실태조사(2018)와 김호순 외(2019) 등의 연구에서 사용한 주관적 행복감 척도를 청소년의 정신건강으로 정의하였다. 문항구성은 ‘나는 건강하다고 생각한다’, ‘나는 학교생활을 좋아한다’, ‘나의 삶에 만족한다’, ‘나는 내가 속한 집단에 소속감을 느낀다’, ‘나는 주변사람과 잘 어울린다’. ‘나는 아무런 이유 없이 외롭다’, ‘여러 가지 면에서 볼 때 나는 행복하다’의 내용으로 총 7문항으로 구성되었다. 이 척도는 각 문항이 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 부정적 문항은 역코딩 하여 활용하였다. 총점수가 높을수록 주관적 행복감이 높다는 것을 의미하며, 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .724로 나타났다.

### 3) 자아존중감

본 연구에서 자아존중감이란 개인 스스로 지각하는 자신의 유능감과 중요성 그리고 자신의 가치 등에 대해 스스로 평가한 것으로 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974) 변안한 척도가 사용되었다. 문항구성은 ‘나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다’, ‘나는 내가 좋은 성품을 가졌다고 생각한다’, ‘나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌이 든다’, ‘나는 대부분의 다른 사람들처럼 일을 잘할 수 있다’, ‘나는 자랑스러워할 만한 것이 별로 없다’, ‘나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지니고 있다’, ‘나는 내 자신에

대하여 대체적으로 만족한다’, ‘나는 내가 내 자신을 좀 더 존중할 수 있게 되었으면 좋겠다’, ‘나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다’, ‘나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다’의 내용으로 총10문항으로 구성되었다. 이 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 부정적 문항은 역코딩 하여 활용하였으며, 총점수가 높을수록 자아 존중감이 높다는 것을 의미한다. 선행연구에서의 신뢰도 계수는 .790으로 나타났고(최소림, 2006), 본 연구에서는 .467로 나타났다.

### 3. 자료 분석

본 연구의 수집된 자료의 통계처리를 위해 SPSS ver. 22.0과 PROCESS macro 2.15(Hayes, 2015)을 사용해 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 본 연구의 기초자료를 얻기 위해 기술적 통계 분석을 실시하였다.

둘째, 각 변인인 봉사활동 참여정도, 주관적 행복감, 자아존중감 간의 관련성을 살펴보고자 상관분석을 실시하였다.

셋째, 청소년의 봉사활동 참여정도가 주관적 행복감에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과 검증을 확인하기 위하여 PROCESS macro 2.15에서 제시한 모형(Model 4)을 이용하였다. 또한 매개효과 결과 중 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 재표본(non-parametric resampling) 방법으로 알려진 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 활용하였다. 부트스트래핑 표본수는 5,000개에서 10,000개 사이면 충분하다는 선행연구에 따라 10,000번을 사용하였으며(Hayes, 2013), 통계적 유의수준은 .05 이하로 하였다(김상우와 이병희, 2020).

## Ⅲ. 연구결과

### 1. 연구변인의 기술통계와 상관관계

본 연구에서 활용한 주요변인은 봉사활동 참여, 주관적 행복감, 자아존중감이며, 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도의 기술통계량과 상관계수는 <표 2>와 같다. 상관관계를 살펴보면, 청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과의 관계는 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였고( $r=0.086, p<0.01$ ), 봉사활동 참여정도와 자아존중감의 관계도 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였다( $r=0.061, p<0.01$ ). 자아존중감과 주관적 행복감의 관계 역시 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였다( $r=0.712, p<0.01$ ).

주요 변인들 간의 관계를 통해 유추할 수 있는 부분은 청소년의 봉사활동 참여정도가 많을수록 주관적 행복감과 자아존중감이 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한 자아존중이 높을수록 주관적 행복감이 높아진다는 것을 알 수 있다. 변인들의 분포 특성을 살펴보면, 왜도와 첨도에서 각각 절댓값이 3과 10이상의 값이 존재하지 않으므로 정규분포가정을 충족함을 알 수 있다(Kline, 2015).

표 2. 기술통계 및 상관계수

변 인	봉사활동 참여	주관적 행복감	자아존중감	M±SD	왜도	첨도
봉사활동 참여	1.00			1.32±0.45	2.13	5.64
주관적 행복감	0.086**	1.00		3.85±0.77	-0.38	-0.36
자아존중감	0.061**	0.712**	1.00	3.60±0.72	-0.20	-0.39

\*\* $p<.01$

2. 청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과 관계에서 자아존중감의 매개효과

청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS macro(model 4)와 SPSS를 이용하여 자료를 분석하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 자아존중감의 매개효과 검증결과

경로	비표준화계수		$\beta$	$t(p)$
	B	S.E		
1 <sup>st</sup> step : 종속변인(자아존중감)				
봉사활동 참여정도(a)	0.106	0.017	0.066	6.229(0.000)
$R(R^2)$				0.066(0.004)
$F$				39.678***
2 <sup>nd</sup> step : 종속변인(주관적 행복감)				
자아존중감(b)	0.756	0.008	0.704	95.337(0.000)
봉사활동 참여정도(c)	0.073	0.013	0.042	5.726(0.000)
$R(R^2)$				0.711(0.506)
$F$				4,617.231***
총 효과(total effect) : 종속변인(주관적 행복감)				
봉사활동 참여정도(c')	0.154	0.018	0.089	8.512(0.000)
$R(R^2)$				0.089(0.008)
$F$				72.463***

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

청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과 관계에서 자아존중감의 매개효과를 분석한 결과, 독립변인인 봉사활동 참여정도가 매개변인인 자아존중감에 미치는 효과(a)는 통계적으로 유의했고( $\beta=0.066, t=6.229, p<.001$ ), 매개변인인 자아존중감이 종속변수인 주관적 행복감에 미치는 효과(b)도 통계적으로 유의하게 나타났으며( $\beta=0.704, t=95.337, p<.001$ ), 봉사활동 참여정도가 주관적 행복감에 미치는 직접효과(c)도 통계적으로 유의하였다( $\beta=0.042, t=5.726, p<.001$ ).

또한 매개변인인 자아존중감을 고려하지 않은 상태에서 독립변인인 봉사활동 참여정도가 종속변인인 주관적 행복감에 미치는 총 효과(total effect)를 살펴보았다. 그 결과 총 효과(total effect)(c')는 통계적으로 유의하게 나타났으며( $\beta=0.089, t=8.512, p<.001$ ), 직접효과(direct effect)(c)보다 그 값이 크다는 사실을 알 수 있었다. 따라서 청소년의 봉사활동 참여정도가 주관적 행복감에 미치는 영향에 있어서 자아존중감이 매개역할을 하고 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 연구결과를 바탕으로 부트스트래핑을 활용하여 매개효과의 유의성을 검증한 결과 하한한계(LLCI)와 상한한계(ULCI)가 95%의 신뢰범위에서 0을 지나고 있지 않아, 자아존중감의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다. 따라서 청소년의 봉사활동 참여정도가 자아존중감을 통해 주관적 행복감으로 이어지는 매개효과는 통계적으로 유의하였으므로 매개모형을 지지한다.

간접효과의 유의성은 Sobel Z검증을 통해 살펴본 결과,  $Z=3.625(p<.001)$ 로 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로

로 확인되었다<표 5>. 따라서 청소년의 봉사활동 참여정도는 그 자체로도 주관적 행복감에 영향을 미치는데 기여함과 동시에 자아존중감에도 영향을 미치고, 자아존중감 역시 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

표 5. 간접효과 및 Sobel Z 검증결과

간접 효과(Indirect effect)				
경로 (독립→매개→종속)	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
	0.081	0.013	0.056	0.106
Sobel Z검증				
Bootstrap	Effect	SE	Z	p
	0.081	0.013	6.285	.000

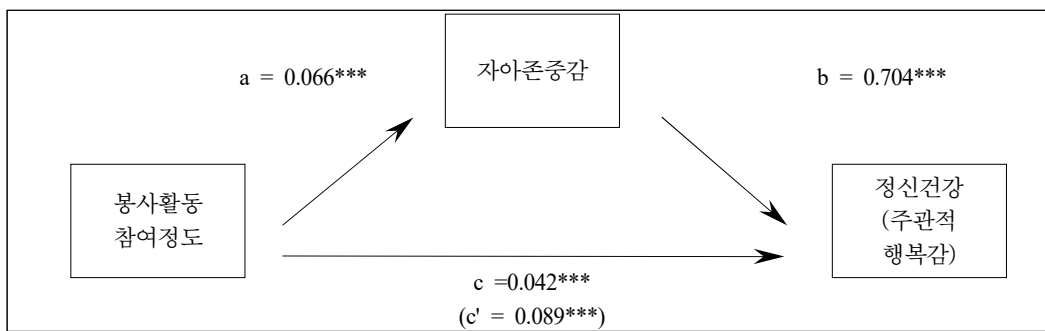


그림 1. 자아존중감의 매개효과 검증결과

#### IV. 고찰

본 연구는 청소년의 봉사활동 참여정도와 정신건강과의 관계에서 자아존중감의 매개효과에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구에서는 한국청소년정책연구원에서 실시한 2018년 청소년활동 참여 실태조사 패널 데이터를 활용하였다. 전체 응답자 9,041명 중 성별로는 남학생 4,694명(51.9%), 여학생 4,347명(48.1%)으로 나타났고, 학교급별로는 초등학교 2,739명(30.3%), 중학교 2,852명(31.6%), 고등학교 3,449명(38.1%)으로 나타났다. 학업 성적별로는 매우 낮은 수준 603명(6.7%), 낮은 수준 1,503명(16.6%), 중간 수준 3,799명(42.0%), 높은 수준 2,243명(24.8%), 매우 높은 수준 886명(9.8%), 무응답 7명(0.1%)으로 나타났고, 지역규모별로 살펴보면 대도시 3,810명(42.1%), 중소도시 4,250명(47.0%), 읍면지역 982명(10.9%)으로 나타나다. 응답자의 참여정도는 읍면지역에 비해 중소도시 이상의 참여가 상대적으로 더 많음을 알 수 있다.

본 연구 결과를 살펴보면, 먼저, 주요변인인 봉사활동 참여정도, 자아존중감, 주관적 행복감과의 관계가 어떤지 살펴보았다. 그 결과 청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과의 관계는 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였고, 봉사활동 참여정도와 자아존중감의 관계도 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였다. 자아존중감과 주관적 행복감의 관계 역시 정적(+) 상관을 보였으며 통계적으로 유의하였다. 주요 변인들 간의 관계를 통해 유추할 수 있는 부분은 청소년의 봉사활동 참여정도가 많을수록 주관적 행복감과 자아존중감이 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한 자아존중감이 높을수록 주관적 행복감이 높아진다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 자원봉사활동에 만족할수록 삶의 행복도와 생활만족도가 높게 나타났다는 선행연구(도중수, 2011)와 봉사활

동 정도가 자아존중감에 정적(+) 영향을 미친다는 선행연구(김지혜, 2012)와 일치하는 부분이다.

둘째, 청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴본 결과, 자아존중감은 매개변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 봉사활동 참여정도가 그 자체로도 주관적 행복감에 영향을 미치는데 기여함과 동시에 자아존중감에도 영향을 미치고, 자아존중감 역시 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 것을 설명할 수 있다. 이러한 결과는 봉사활동 만족도가 자아존중감에 유의미한 영향을 미친다는 선행연구(홍나미, 2015)와 자아존중감이 심리적 행복감에 영향을 미친다는 선행연구(전선혜 등, 2018)와도 일치하는 부분이다.

본 연구의 결과가 의미하는 바를 논의하면 다음과 같다. 먼저, 청소년의 봉사활동 참여정도와 정신건강과의 관계를 통해 유추할 수 있는 부분은 청소년의 봉사활동 참여정도가 많을수록 주관적 행복감이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다. 즉, 봉사활동 참여정도가 많은 청소년들이 삶에 대해서도 더 행복하게 느낌으로 정신건강에 긍정적 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 청소년들이 신체활동 즉 봉사활동에 더 많이 참여 할 수 있도록 정보제공, 안내교육, 연계 등이 필요하겠다. 특히, 봉사활동 참여에 있어 의무적인 참여보다 자발적인 참여가 늘어날 수 있도록 봉사활동에 대한 의미와 보람에 대한 교육의 확대 등 프로그램 운영체계의 보완과 개선이 필요하겠다.

둘째, 청소년의 봉사활동 참여정도와 주관적 행복감과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴본 결과, 자아존중감은 매개변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 따라서 청소년들에게 있어서 신체활동이 그 자체로도 청소년의 주관적 행복감에 영향을 주는데 기여함과 동시에 자아존중감에도 영향을 미치고, 자아존중감이 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 것을 설명할 수 있다. 이러한 결과를 통해 자신의 삶에 대한 행복감이 낮은 청소년들을 대상으로 삶에 대한 만족도와 행복감 등 정신건강을 높이기 위한 프로그램 구성과 상담지원 및 면담 등 지속적인 관심이 필요하며, 또한 내적요소인 자아존중감 수준을 높이기 위한 방안을 강구한다면 학생들의 학교생활 만족도 및 주관적 행복감 등 정신건강을 크게 높일 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구는 청소년의 봉사활동 참여정도가 자신의 삶에 대한 주관적 행복감 등 정신건강에 중점을 두고 연구하였으며 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 봉사활동 참여정도에 있어 봉사활동이 학교 교육과정의 일환인 의무적 참여인지, 자발적 참여인지 구분하지 못하고 분석한 한계가 있다. 또한 조사 방법에 있어 자기보고식 측정에 기반을 두고 있어 응답자의 왜곡된 반응에 대한 한계가 있다. 이러한 이유로 후속연구에서는 주요변인에 대한 측정 시 설문 조사 뿐만 아니라 면담 등 질적 연구방법을 추가하여 연구의 신뢰성을 높일 수 있을 것이다.

## V. 결 론

본 연구는 청소년의 봉사활동 참여정도와 정신건강과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하고자 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 봉사활동 참여정도가 많을수록 주관적 행복감 즉 정신건강이 높아지고, 자아존중감도 높아진다. 따라서 청소년 시절 일손 돕기, 위문 활동 등과 같은 봉사활동을 통해 자아존중감도 키울 수 있을 뿐 아니라 자신의 삶에 대한 만족감도 높아지고, 나아가 학교생활 적응에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 생각된다. 둘째, 학교생활 부적응 및 삶에 대한 만족도가 낮은 학생들을 대상으로 주관적 행복감을 높이기 위한 프로그램 제공과 더불어 자아존중감을 높이기 위한 학교 내 프로그램 구성 및 상담 등의 지속적인 관심이 필요하겠다. 셋째, 삶에 대한 만족도가 낮고, 자아존중감이 낮은 청소년들을 대상으로 자신의 적성에 맞는 봉사활동과 여가활동 등 신체활동을 독려하고 지도함으로써 청소년들이 현재 느끼고 있는 부정적 감정에서 벗어나 학교생활 적응 및 삶에 대한 만족도를 높일 수 있을 것으로 사료된다. 마지막으로 본 연구를 통해 청소년의



활동범위를 가족 및 학교 내로만 한정짓지 않고 지역사회로 넓힘으로 청소년의 지역사회 봉사활동 참여 부분에 대한 정책적 관점에 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김규희. 고등학생 자원봉사활동이 자아존중감에 미치는 영향[박사학위논문]. 대구대학교 대학원; 2007.
- 김동배, 김선아, 이서원, 등. 자원봉사의 이해. 서울: 학지사; 2009.
- 김상우, 이병희. 물리치료학과 학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. 대한물리치료과학회지 2020;27(2):48-62.
- 김윤나, 박옥식. 청소년활동의 효과에 관한 비교분석-자아존중감, 직업성숙도, 학업성취, 생활만족도, 스트레스, 비행과의 관계를 중심으로. 청소년복지연구 2009;11(1):79-99.
- 김지혜. 청소년 봉사활동이 자아존중감과 자아탄력성을 매개로 공동체 의식과 삶의 만족도에 미치는 영향-봉사활동 시간과 주관적 만족을 중심으로. 청소년복지연구 2012;14(1):41-62.
- 김한나, 김정선, 노승현. 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 2014 년 제 10 차 청소년건강행태온라인조사 자료 분석. 한국산학기술학회 논문지 2015;16(11):7656-66.
- 김호순, 김정태, 최창욱, 등. 청소년의 학령별 자아존중감 및 행복감의 차이 분석. 청소년학연구 2019;26(6):243-74.
- 도중수. 청소년자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향. 청소년복지연구 2011;13(4):21-45.
- 문성호, 문호영. 청소년 자원봉사활동의 실태 및 효과에 관한 비교분석. 청소년복지연구 2009;11(1):101-20.
- 박재숙. 중학교 신입생의 봉사활동과 학교적응의 관계에서 공동체적의식의 매개효과 분석. 청소년학연구 2013;20(9):1-24.
- 윤영숙. 치위생 전공교육과 연계한 노인구강보건관련 봉사학습의 효과 연구. 치위생과학회지 2008;8(2):43-9.
- 전병제. 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세 논총 1974;11(1):107-30.
- 전선혜, 김경화, 김남원. 대학생의 신체만족도와 심리적 행복감 관계에서 자아존중감 매개효과. Asian Journal of Physical Education of Sport Science(AJPESS) 2018;6(1):33-44.
- 정준교. 청소년의 자원봉사와 아르바이트의 관계에 관한 연구: 여가생활만족도, 삶의 생활만족도와 자아존중감을 중심으로. 한국청소년정책연구원 제 2 회 한국청소년패널 학술대회 자료집 2005:517-41.
- 조미영. 청소년 자원봉사활동의 영역과 자아존중감에 관한 연구[석사학위논문]. 명지대학교 사회교육대학원; 2000.
- 차한술, 김주일. 청소년 봉사활동만족도가 학교생활적응에 미치는 영향: 또래애착과 자아존중감의 매개효과. 청소년학연구 2015;22(3):177-204.
- 최경욱. 지역사회 청소년활동 참여와 학교생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 청소년복지연구 2017;19(3):231-61.
- 최소림. 노래를 중심으로 한 집단음악치료활동이 장애청소년의 자아존중감향상과 불안감소에 미치는 영향[석사학위논문]. 숙명여자대학교 대학원; 2006.
- 최창욱, 성은모, 남화성, 등. 2018 성남시 청소년 실태조사 연구. 세종: 한국청소년정책연구원; 2018.
- 한인영, 박형원, 김주현. 전공교육과 연계한 봉사학습의 효과 연구: 사회복지교육을 중심으로. 한국사회복지학 2005;57(3):251-76.

- 허정철. 수련활동, 자원봉사활동이 청소년의 자아정체감 형성에 미치는 영향에 관한 연구. *청소년복지연구* 2005;7(1):19-40.
- 홍나미. 청소년 봉사활동이 학교적응에 미치는 영향에서 자아존중감과 공동체의식의 매개효과. *청소년문화포럼* 2015;(44):157-80.
- Erath SA, Flanagan KS, Bierman KL. Early adolescent school adjustment: Associations with friendship and peer victimization. *Soc Dev* 2008;17(4):853-70.
- Hayes AF. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, Guilford Press; 2013.
- Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling*(4th ed.). New York: The Guilford Press; 2015.
- Moksnes UK, Espnes GA. Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Qual Life Res* 2013;22(10):2921-8.
- Moore CW, Allen JP. The effects of volunteering on the young volunteer. *J Prim Prev* 1996;17(2):231-58.
- Rosenberg M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package* 1965;61(52):18.
- Roeser RW, Eccles JS, Sameroff AJ. School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development: A summary of research findings. *Elem Sch J* 2000;100(5):443-71.

[논문접수일(Date Received): 2021.08.03. / 논문수정일(Date Revised): 2021.09.08. / 논문게재승인일(Date Accepted): 2021.09.18.]

---

## 부록

### 1) 봉사활동 참여 척도

최근 1년간 다음과 같은 ‘봉사활동’에 참여한 경험이 있습니까?

봉사활동	참여한 적 없음	1번~2번	3~4번	5번 이상
1) 일손돕기활동	①	②	③	④
2) 위문활동	①	②	③	④
3) 돌봄 및 지도활동	①	②	③	④
4) 캠페인활동	①	②	③	④
5) 자선·구호활동	①	②	③	④
6) 재능기부활동	①	②	③	④
7) 기타	①	②	③	④

### 2) 주관적 행복감 척도

다음 문항을 천천히 읽어보고 각 항목에 대해 얼마나 동의하는지 해당되는 곳에 표시해 주십시오.

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1) 나는 건강하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2) 나는 학교생활을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
3) 나의 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4) 나는 내가 속한 집단에 소속감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5) 나는 주변사람과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤
6) 나는 아무런 이유 없이 외롭다.	①	②	③	④	⑤
7) 여러 가지 면에서 볼 때 나는 행복하다.	①	②	③	④	⑤

### 3) 자아존중감 척도

다음은 내가 내 자신을 어떻게 생각하는가에 대한 질문입니다.  
내용을 천천히 읽어보고 각 항목에 대해 얼마나 동의하는지 해당되는 곳에 표시해 주십시오.

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1) 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2) 나는 내가 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3) 나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4) 나는 대부분의 다른 사람들처럼 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5) 나는 자랑스러워할 만한 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6) 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지니고 있다.	①	②	③	④	⑤
7) 나는 내 자신에 대하여 대체적으로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8) 나는 내가 내 자신을 좀 더 존중할 수 있게 되었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9) 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10) 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤