

지능정보사회기반에서 나타나는 중년여성의 자원봉사활동이 인지건강에 미치는 영향

심영실, 김영미*
상명대학교 공공인재학부

The Impact of volunteer activities on the cognitive health of middle-aged women in the Digital Transformation infrastructure

Young Sil Sim, Young Mi Kim*
Dept. of Public Administration, Sangmyung University

요 약 지능정보기반의 신기술 사회변화 속에서 중년의 건강에 대한 연구는 우울과 안녕감 등 정신적인 건강 등에 대한 연구와 더불어, 인지건강에 대한 구체적인 척도로 구성된 연구의 필요성도 요구된다. 이 연구는 인지건강의 하위영역으로 사회적·정신적·신체적 인지건강의 내용을 포함하여 사용하였다. 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 자원봉사활동이 인지건강에 얼마나 긍정적으로 작용하는 지를 알아보고자 하였다. ‘인지건강이 자원봉사활동을 통해서 중년여성에게 얼마나 바람직하게 작용할 것인가?’라는 문제를 중심으로 40세에서 59세까지의 중년여성을 대상으로 조사를 진행하였다. 자원봉사활동이 중년여성의 인지건강에 긍정적으로 작용되는지에 대해 검토하고 중년여성의 바람직한 삶의 유지와 노년의 건강한 삶을 영위하는데 필요한 자원봉사활동의 의미와 영향요소 등을 중심으로 분석하였다. 특히 중년여성의 자원봉사활동이 다양하고 적극적으로 이루어져야하는 필요성을 인식조사를 통해 검증하여 도출하였다.

주제어 : 지능정보 기반, 자원봉사, 인지건강, 중년여성, 노년

Abstract In the Digital Transformation infrastructure at the addition to research on mental health such as depression and well-being, research on middle-aged health requires a study consisting of specific measures of cognitive health. This study used social, mental, and physical cognitive health as a sub-domain of cognitive health. The purpose of this study was to investigate the positive effects of volunteer activities on cognitive health for middle-aged women. The questionnaire survey was conducted on middle-aged women aged 40 to 59, focusing on the question "How well does cognitive health work for middle-aged women through volunteer activities?" The goal of this study is to examine the effect of volunteer activities on the cognitive health of middle-aged women and to analyze the meaning and influencing factors of volunteer activities needed to maintain the desirable life of middle-aged women and the healthy life of the elderly. The necessity to diversify and activate volunteer activities of middle-aged women was proved through the survey.

Key Words : Digital Transformation infrastructure, Volunteer activities, Cognitive health, Middle-aged women, Old aged

*Corresponding Author : Young Mi, Kim(young@smu.ac.kr)

Received April 10, 2018
Accepted August 20, 2018

Revised July 26, 2018
Published August 28, 2018

1. 서론

지능정보 기반의 신기술 사회로의 빠른 변화와 의료 기술이 발달함으로써, 인간의 평균 수명이 점차로 늘어나고 있다. 우리의 사회가 점차로 고령화 사회에서 고령 사회 변화하고 있으며, 한 층 더 나아가 초고령사회* 로 진입하고 있다는 것이다. 인간의 삶에 있어서 중요한 것은 기본적인 생명존중과 더불어 그 삶의 질도 상당히 중요하다. 노후의 건강한 삶을 위해서는 준비가 필요하며, 이러한 준비는 중년의 삶과 밀접한 관계가 있다. 중년의 바람직한 삶의 연장선이 바로 노후의 삶과 직결되기 때문이다. 따라서 중년의 건강한 삶을 위한 다양한 노력이 필요하며 그러한 노력 중에서 자원봉사활동이 중요한 요소 중의 하나이다.

자원봉사활동이란 스스로 자신이 아닌 타인이나 공동체에 보수를 받지 않고 유익이 되는 행위를 말하는 것으로 기본적으로 자발성, 공익성, 무보수성과 1회의 선행으로 끝나지 않는 지속성을 들 수 있다. 이외에도 이타성과 더불어 이기적으로 구분하는 자아실현성[1] 등도 자원봉사활동의 특성이다. 자원봉사는 스스로 원하여 대가없이 하는 행동으로 개인이나 공동체 그리고 자원봉사자나 자원봉사대상자를 포함한 사회 전반에 유익이 되는 바람직한 행위라고 볼 수 있다. 이러한 자원봉사활동이 중년의 삶을 건강하게 유지할 수 있는 하나의 대안이 될 수 있다는 것이다. 자원봉사와 건강사이의 관계를 입증한 Yungqing Li and K.F. Ferraro(2006)의 연구에서는 보상뿐만 아니라 후반기 인생에서 자원봉사의 유익한 효과를 나타내었는데, 우울증 증상이 자원봉사 참여기간을 통해 감소되었다. 미국의 사회사업사전(Encyclopedia of Social Work)에서는 자원봉사를 개인, 집단, 지역사회 사회문제 예방과 개선하는 일에 종사하는 공·사의 여러 가지 조직에 대해 주어진 각종서비스를 제공하는 개인이라고 정의하고 있다. 개정판에서는 자원봉사는 욕구가 인식되었을 때 어떤 구체적인 이득을 생각하지 않고 사회적 책임이라는 태도로 선택하는 것이며 이는 시혜나 무언가를 기대하거나 어쩔 수 없이 행하는 것을 초월하는 의미라고 덧붙이고 있다[2,3].

* 65세 이상의 비율이 전체 인구 중 7%이상이면 고령화사회, 14%이상이면 고령사회, 그리고 20%이상이면 초고령사회이다. 통계청 자료(KOSIS, 고령자인구비율, 2017)에 의하면 통계청 추계인구는 7월1일 기준으로 65세 이상 인구비율을 17년 13.8%, 18년 14.3%로 발표하였다.

중년의 건강에 대한 연구는 우울과 안녕감등 정신적인 건강 등에 대하여 꾸준히 진행되고 있으나, 인지건강에 대한 구체적인 척도로 구성된 연구는 많지 않다. 따라서 다양한 방법으로의 인지건강에 대한 연구가 필요하다.

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 자원봉사활동이 인지건강에 얼마나 긍정적으로 작용하는 지를 알아보고자 한다. “인지건강이 자원봉사활동을 통해서 중년여성에게 얼마나 바람직하게 작용할 것인가”라는 질문을 기초로 40세에서 59세까지의 중년여성* † [17]을 대상으로 조사를 진행하였다. 이를 통해 자원봉사활동이 중년여성의 인지건강에 긍정적으로 작용되는지에 대해 검토해 보고 중년여성의 바람직한 삶의 유지와 앞으로 맞이 할 노년의 건강한 삶을 영위하는데 필요한 자원봉사활동의 의미와 영향요소 등을 밝혀보고자 한다. 결과적으로 중년여성의 자원봉사활동이 다양하고 적극적으로 이루어져야 하는 필요성을 검증해보고자 한다.

2. 이론적 고찰

2.1 선행연구

정보경(2015)의 연구에서는 중고령 여성의 노후준비에 대한 정서적인 노후준비를 통해 심리적 안녕감이 유지될 수 있다고 해석하였다[4]. 이러한 정서적인 노후준비의 하나로 자원봉사활동을 들 수 있다. 이보람(2014)의 연구에서는 사회활동에 적극적으로 몰입하는 것이 개인의 심리적 안녕감과 우울감에 의미가 있는 것으로 나타났다[5]. 강동우(2014)의 연구에서는 자원봉사참여집단이 참여하지 않은 집단에 비해서 심리적 안녕감은 높고 우울감은 낮았으며, 자원봉사활동 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 유의미한 결과를 도출하였다[6]. 이러한 자원봉사활동 몰입도는 기부활동 몰입도보다 더 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 연구의 결과를 토대로 자원봉사활동 참여와 자원봉사활동 몰입도는 중요한 변수로 작용한다는 것을 알 수 있으며 구체적인 인지건

* † 중년기의 범위에 대해서는 학자들마다 의견이 조금씩 다르다. Erikson(1963)은 35세에서 55세, Levinson(1986)은 초기성인기를 17세에서 40세로, 후기 성인기를 역동적인 45세에서 60대, 그리고 60세에서 65세를 후반 성인기의 전환기라고 설명했다. Staudinger and Bluck(2001)은 40세에서 60세 사이로 경계가 유연하다고 보았다. Lachman(2004)는 경계의 모호함을 들어 40세에 시작하여 60세나 65세까지를 말한다고 하였다. (심영실, 2013에서 재인용).

강에 대한 연구는 중요한 부분임을 강조할 수 있다. 더불어 문재우·유연웅(2013)의 연구에서는 자원봉사활동 참가자의 신체적, 정신적, 사회적 건강에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다[7]. 여기에서 신체적 건강상태에 대한 척도로 주관적 건강상태인 본인의 인지건강에 대해서 ‘평소의 건강상태의 정도’에 대한 생각만 조사하였는데, 본 연구에서는 좀 더 구체적인 신체적 인지건강에 대해 조사하였다. 또한 류화엽(2012)의 연구에서는 중년여성의 자원봉사활동은 기간이나 횟수가 많을수록 갱년기의 심리적 증상인 우울증을 미약하게 느끼거나 느끼지 못한 것으로 나타났다[8]. 이러한 연구의 결과를 통해서 중년 여성의 정신적 인지건강에 자원봉사활동이 기여했음을 알 수 있다. 김선경(2011)의 연구에서는 자원봉사활동에 참여하지 않는 중년여성보다 참여하는 중년여성의 자기 조절효능감이 높게 나타났다고 하였다[8,9]. 전경숙(2010)의 연구에서는 ‘중년의 위기’를 구체적으로 이해하고, 현재 삶의 재평가를 통해 위기를 긍정적인 기회로 승화시키고, 노후의 삶을 대비하기 위한 척도를 개발하였다[10]. 이러한 연구를 통해서도 알 수 있듯이 중년의 삶은 긍정적인 부분보다는 위기 상황에 있으며, 긍정적으로 나아가야 함을 시사하고 있다. 따라서 긍정적인 기회의 하나로 자원봉사활동에 적극적으로 참여하는 것을 고려해 볼 수 있다. 주정아(2007)의 연구에서는 성인들의 자원봉사활동참여는 심리적 만족도를 높여준다고 하였으며[11], 손영익(2005)의 연구에서도 건강상태가 영향을 주는 변인으로 나타났다[12]. Robert Grimm, Kimberly Spring, Nathan Dietz(2007)의 연구에서는 자원봉사와 건강사이에 지속적으로 중요한 관계가 있음을 보여주고, 또한 높은 자원봉사자 비율이 있는 주(state)에서 더 장수하며 심장병 발병률이 낮을 것이라는 최초의 증거를 제시했다[13]. Michigan대학의 한 조사연구에 따르면, 다른 사람을 돕는 것은 신체적·정신적 건강에도 도움이 되며 지속적인 자원봉사활동이 다른 어떤 활동보다도 평균 수명을 연장시켜준다고 밝혔고, Yale대학, Johns Hopkins 대학, Ohio 주립대학 등에서 행해진 다른 연구에서도 자원봉사활동을 통해서 질병의 감염으로부터 우리를 보호하는 면역체계에 도움이 된다고 지적한다[14]. Diener(1984)는 주관적인 행복영역에 대해 사람들이 자신의 상황에 얼마나 만족하였는가는 개인 스스로가 설정한 표준이 기초가 된다고 하였다[15]. 이처럼 삶에서 개인적인 주관적 지표도 중요하다는 것을 알 수 있다.

이는 개인이 인지하는 건강은 의미가 있음을 말해준다고 할 수 있다. Mowday & Porter(1979)는 자원봉사활동 몰입이 봉사자의 조직발전 및 개인의 심리적 안녕감에 영향을 준다고 하였다[16-18]. 자원봉사활동 몰입이 인지건강에도 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다[19,20]. 이상에서와 같은 선행연구를 기초로 본 연구에서는 중년 여성의 자원봉사활동 참여, 몰입도, 기간과 교육이 인지건강에 미치는 영향은 어떤지 살펴보았다.

2.2 연구모형 및 가설

중년여성의 자원봉사활동이 인지건강에 미치는 영향에 대하여 살펴보기 위해서 선행연구를 기초로 연구문제의 연구모형과 가설을 다음과 같이 설정하였다.

2.2.1 연구모형

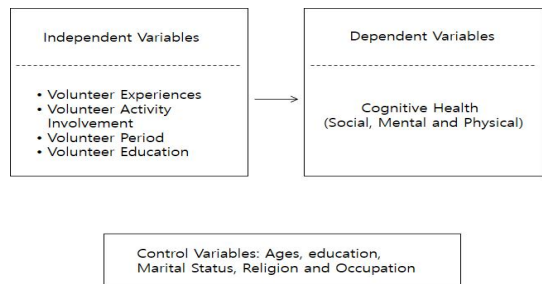


Fig. 1. A research model

2.2.2 연구가설

- 가설-1) 자원봉사활동 참여자와 비참여자의 인지건강은 차이가 있을 것이다.
- 가설-2) 자원봉사활동 몰입도는 인지건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설-3) 자원봉사활동 기간이 길수록 인지건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설-4) 자원봉사활동 교육은 인지건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

2.3 조작적 정의

2.3.1 자원봉사활동 몰입도

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, 개인이 자신이 하고 있는 활동에 대해 얼마나 일체감을 가지고 적극적으로 긍정적으로 애착성향을 띠고 하느냐의 정도로 보았다. 본 연구에서는 8개의 문항에서 제시하듯이 '자신의 가치관, 자부심 등을 포함한 자원봉사활동에 대해 적극적으로 애착을 가지고 긍정적으로 평가하는 정도가 일치하는 정도'를 자원봉사활동 몰입도라고 정의한다.

2.3.2 인지건강

인지건강은 자신이 인지하는 건강상태 정도를 말하는 것으로써 본 연구에서는 사회적, 정신적, 신체적 인지건강을 말한다. 사회적 인지건강이란 '개인 자신이 사회 환경에서 이루어지는 대인관계에 대한 긍정적인 반응과 네트워크 형성'으로 정의하고, 또한 정신적 인지건강이란 '자신이 느끼는 심리적인 상태로써 우울감, 심리적인 안정 상태 등'으로 정의하며, 마지막으로 신체적 인지건강이란 '본인 자신이 느끼는 주관적인 건강상태로 신체적으로 느끼는 건강의 정도'라고 정의한다.

3. 연구방법 및 분석

3.1 연구대상 및 측정도구

3.1.1 연구대상

본 연구의 조사 대상자는 서울과 경기지역에 거주하는 자원봉사활동 참여자와 비참여자를 대상으로 40세에서 59세까지의 중년여성을 임의로 선정하여 연구의 목적과 취지를 설명하고 협조를 구하여 연구의 목적과 취지를 설명하고, 설문지를 통하여 자료를 수집하였다. 설문 기간은 2016년 11월 23일부터 2017년 2월 28일까지 조사하였다. 최종 203부가 분석에 사용되었고, 자원봉사활동 참여자는 150명, 비참여자는 53명으로 조사되었다. 설문 조사를 통하여 수집한 자료는 SPSS 19.0 프로그램을 이용하여 빈도, 기술통계, t-검정, 상관관계, 다중회귀분석을 실시하였다.

3.1.2 측정도구

가. 독립변수:

첫째, 자원봉사활동 몰입도에 대한 척도는 강동우(2014)의 연구에서 사용한 척도로써 척도의 구성은 Mowday, Steers & Porter(1979)의 활동몰입 측정도구

(Organizational Commitment Questionnaire)를 구혜영(2005)이 8개의 문항으로 수정보완한 척도로 사용하였으며[6], 척도의 각 문항에 대한 응답방식은 Likert 5점 척도로 구성하였고 점수가 높을수록 몰입도가 높은 것을 의미한다.

둘째, 자원봉사활동 경험에 대한 일반적인 항목으로는 자원봉사활동 경험 유무, 기간, 교육 유무로 구성하였다.

셋째, 본 연구에 사용된 자원봉사활동 몰입도에 대한 신뢰도는 α 계수 검증결과 Cronbach's $\alpha=.903$ 으로 나타났다.

나. 종속변수:

첫째, 인지건강에 대한 척도로는 윤승민(2014)의 연구에서 사용된 척도로써 신뢰도, 사회적 인지건강, 정신적 인지건강, 신체적 인지건강을 중심으로 적용한다[21]. 척도의 구성은 사회적, 정신적, 그리고 신체적 인지건강에 대한 내용으로써 각 9문항씩 총 27문항이며, 응답방식은 Likert 5점 척도로써 부정적인 문항은 역산 처리하였고, 점수가 높을수록 긍정적인 영향이 있는 것을 의미한다.

둘째, 본 연구에 사용된 인지건강 전체에 대한 신뢰도는 α 계수 검증결과 Cronbach's $\alpha=.881$ 으로 나타났다. 하위영역인 사회적 인지건강은 $\alpha=.899$, 정신적 인지건강은 $\alpha=.925$, 신체적 인지건강은 $\alpha=.930$ 으로 나타났다.

3.2 연구 분석

3.2.1 인구사회학적 특징 및 자원봉사경험, 기간, 교육에 관한 빈도분석

연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면 총 203명 중 나이는 40-44세가 65명(32%)으로 가장 많았고, 학력은 대졸이 104명(51.2%)으로 가장 높았으며, 혼인상태는 유배우자가 149명(73.4%)으로 무배우자보다 높게 나타났다. 종교유무는 종교가 있는 사람이 126명(62.1%)이며, 직업유무에서는 직업이 있는 사람이 155명(76.4%)으로 나타났다. 그리고 자원봉사경험은 자원봉사활동 참여자가 150명(73.9%)이었고, 자원봉사기간은 3년 이상이 76명(50.7%), 자원봉사교육을 받은 대상자가 87명(58%)으로 나타났다.

Table 1. Analysis of frequency

Variables		N	%
Age	40-44	65	32.0
	45-49	58	28.6
	50-54	44	21.7
	55-59	36	17.7
Education	Middle school	2	1.0
	High School	78	38.4
	Undergraduate	104	51.2
	Graduate	19	9.4
Marital Status	Married	149	73.4
	Unmarried	54	26.6
Religion	Yes	126	62.1
	No	77	37.9
Occupation	Yes	155	76.4
	No	48	23.6
Volunteer Experience	Yes	150	73.9
	No	53	26.1
Volunteer Period	Under 3year	74	49.3
	Over 3year	76	50.7
Volunteer Education	Yes	87	58.0
	No	63	42.0
Total			100.0

3.2.2 자원봉사활동 몰입도와 인지건강에 대한 기술통계

자원봉사활동 몰입도에 대한 평균은 4.247로 나타나고, 인지건강 전체에 대한 평균에서는 정신적 인지건강이 3.891로 가장 높았으며, 자원봉사활동 참여자에 대한 인지건강에서도 자원봉사활동 참여자의 정신적 인지건강이 4.065로 가장 높게 나타났다. 자원봉사활동 비참여자의 인지건강에서도 3.397로 정신적 인지건강이 가장 높게 나타났으나 참여자의 정신적 인지건강과는 .668의 차이를 보여 참여자의 인지건강이 높음을 보여주고 있다.

Table 2. Technical statistics on volunteer activity Involvement and cognitive health

Variables	Total		Volunteer Participant		Volunteer Non-participant	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Volunteer Activity Involvement	4.247	.568	4.247	.568	-	-
Social Cognitive Health	3.637	.733	3.843	.672	3.054	.572
Mental Cognitive Health	3.891	.731	4.065	.648	3.397	.733
Physical Cognitive Health	3.718	.768	3.911	.724	3.171	.615

3.2.3 자원봉사활동 참여자와 비참여자와의 인지 건강 차이분석

자원봉사활동 참여자와 비참여자와의 인지건강에 차이가 있는지를 알아보기 위해서 t-검정을 한 결과는 Table 3과 같이 나타났다.

Table 3. An Analysis of the Difference in Cognitive Health between Participants in Volunteer Activities and Women in Life

	Volunteer Participant Mean(SD)	Volunteer Non-participant Mean(SD)	T-value
Cognitive Health	4.02(.53)	3.21(.55)	9.47***

중년여성의 인지건강은 자원봉사활동 참여자와 비참여자에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다(t=9.47, p<.001). 자원봉사활동 참여자가 비참여자보다 평균 .81 높은 것으로 조사되었다. 자원봉사활동 참여자의 인지건강이 비참여자보다 좋을 것이라고 추정할 수 있다.

3.2.4. 변수들 간의 상관관계

변수들 간의 관련성을 검토하고자 피어슨의 상관계수(r)를 통해서 변수들 간의 상관관계를 분석하였다. 분석 내용은 Table 4와 같다.

Table 4. Correlation between Volunteering Activity Variables and Cognitive Health

	1	2	3	4
1. Cognitive Health	1	-	-	-
2. Volunteer Activity Involvement	.606**	1	-	-
3. Volunteer Period	.348**	.222*	1	-
4. Volunteer Education	.089	.393*	-.002	1

**p<.01

중년여성의 자원봉사활동에 대한 인지건강은 자원봉사활동 몰입도(r=.606)와 가장 관련성이 높았으며, 그 다음으로 자원봉사기간(r=.348)과 관련성이 있다. 반면에 자원봉사교육과는 관련성이 없는 것으로 나타났다. 다시 말하면, 중년여성의 자원봉사활동에 따른 인지건강은 자

원봉사활동 몰입도가 높을수록, 자원봉사활동 기간이 길수록 인지건강이 높은 것으로 분석된다.

3.2.5 중년여성의 자원봉사활동이 인지건강에 미치는 영향

중년여성의 자원봉사활동이 인지건강에 미치는 영향에 대하여 살펴보고자 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 Table 5와 같다. 공차한계는 0.1보다 크고 분산팽창요인(VIF)이 10보다 작기 때문에 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 나타났다. 회귀분석을 위하여 자원봉사활동 기간과 교육은 더미(dummy)변수로 바꾸어 사용하였다.

Table 5. Effects of volunteering activities on cognitive health

Volunteer Activity Variables	Cognitive Health β
Volunteer Activity Involvement	.619***
Volunteer Period	.210***
Volunteer Education	-.153*
F	37.467***
R ²	.435

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

회귀분석 결과, 인지건강에 미치는 중년여성의 자원봉사활동 변인으로는 자원봉사활동 몰입도와 자원봉사기간이 p<.001에서 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자원봉사교육은 p<.05에서 부(-)적으로 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다. 따라서 자원봉사활동 몰입도가 높을수록, 자원봉사기간이 길수록 중년여성의 인지건강은 높은 것으로 조사되었다. 반면에 자원봉사교육에 있어서는 교육을 받지 않은 사람이 인지건강이 더 높은 것으로 나타났다.

종속변수인 인지건강을 설명하는 독립변수의 설명력은 43.5%로 나타났다. 이러한 결과는 자원봉사활동 몰입도가 높을수록, 자원봉사기간이 길수록 인지건강이 양호하다는 것을 의미한다. 또한 중년여성에게 있어서 자원봉사교육은 중요한 의미가 없다고 유추할 수 있다. 이는 중년이라는 시기는 이미 자원봉사의 필요성을 충분히 인지하고 있다고 판단된다.

3.2.6 가설검증 결과

Table 6은 본 연구의 가설검증 결과를 나타내고 있다. 요약하면, 총 4개의 가설 중, 3개의 가설(가설-1, 가설-2, 가설-3)이 채택되었으며, 가설-4는 기각되었다.

Table 6. Results of hypothesis testing

Hypothesis	Effects (significance)	Adoption or Rejection
Hypothesis-1	Positive effect (p<.001)	Adoption
Hypothesis-2	Positive effect (p<.001)	Adoption
Hypothesis-3	Positive effect (p<.001)	Adoption
Hypothesis-4	Negative effect (p<.05)	Rejection

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

t-검정결과, 중년여성의 인지건강은 자원봉사활동 참여자와 비참여자에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다(t=9.47, p<.001). 자원봉사활동 참여자가 비참여자보다 평균 .81 높은 것으로 조사되어 자원봉사활동 참여자의 인지건강이 비참여자보다 좋을 것이라고 추정할 수 있다. 따라서 ‘자원봉사활동 참여자와 비참여자의 인지건강은 차이가 있을 것이다’라는 가설은 성립된다고 볼 수 있다.

회귀분석 결과, 인지건강에 미치는 중년여성의 자원봉사활동 변인으로는 자원봉사활동 몰입도와 자원봉사기간이 p<.001에서 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자원봉사교육은 p<.05에서 부적(-)으로 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자원봉사활동 몰입도가 높을수록, 자원봉사기간이 길수록 인지건강이 양호하다는 것을 의미하며 ‘자원봉사활동 몰입도와 기간이 인지건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다’라는 가설이 성립된다. 반면에 ‘자원봉사활동 교육은 인지건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다’라는 가설은 기각된다.

4. 결론 및 시사점

본 논문은 중년여성의 자원봉사활동이 인지건강에 미치는 영향에 대한 연구이며, 총 203명의 중년여성을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 자원봉사활동 참여자와 비참여자의 차이를 검증하고, 자원봉사활동 참여자를 대상으로 자원봉사활동 몰입도, 기간과 교육이 인지건강에

긍정적인 영향을 미치는지에 대해 분석하였다.

본 연구 결과에 의하면 중년여성의 인지건강을 유지하거나 개선하기 위한 방법으로 제시된 자원봉사활동은 의미가 있으며, 영향요소로는 자원봉사활동 참여, 자원봉사활동 몰입도 그리고 자원봉사시간을 들 수 있다. 이러한 의미 있는 결과를 기초로 중년여성의 다양하고 적극적인 자원봉사활동이 필요함이 검증되었다. 이러한 이론적 함의를 기초로 한 학문적, 실무적 시사점은 다음과 같다.

첫째, 자원봉사자가 적극적으로 자원봉사활동에 참여할 수 있도록 해야 한다. 이러한 자원봉사활동의 적극적인 참여와 참여유도를 위해서는 물리적인 거리를 배제할 수 없다. 따라서 지역별 자원봉사의 활성화가 필요하다. 이를 위해서는 지역의 특성을 살리면서 중년여성이 적극적으로 참여할 수 있는 다양한 자원봉사활동 프로그램이 제시되어야 한다. 이는 자연스럽게 지속적인 자원봉사활동으로 이어질 수 있다.

둘째, 자원봉사자가 자원봉사활동에 몰입할 수 있도록 해야 한다. 몰입은 내 가치관과 유사하거나 나 자신의 일처럼 느껴지고, 하고 있는 활동이 긍정적으로 다가올 때 가능한 것이다. 따라서 자원봉사자 개인이나 단체의 시간과 재능에 맞는 적합하고 다각적인 자원봉사활동 개발에도 지속적으로 노력 해야만 한다.

셋째, 자원봉사자의 자원봉사활동이 지속적으로 이루어지도록 해야 한다. 자원봉사시간이 길수록 인지건강에 유의미하게 긍정적인 영향이 있으므로 지속적인 자원봉사활동이 이어지도록 해야 한다. 이를 위한 하나의 방법을 제시해보면, 자원봉사활동의 특성 중 하나인 ‘무보수성’에 대한 인식을 개선할 필요가 있다는 것이다. 최소한의 실비를 포함한 제반 경비의 일부에 대한 인정과 더불어 자신의 재능에 대한 절반정도의 보수도 의미 있는 자원봉사활동을 할 수 있도록 한다는 것이다. 이러한 유상 자원봉사의 활성화는 보다 전문적이고 질 높은 자원봉사활동을 유도할 수 있고 ‘고령사회’에 부합한 시대의 흐름에 맞는 방법이 될 수도 있다[22].

지금은 4차 산업혁명의 시대를 맞이하여 지능정보 기반의 신기술패러다임의 전환점에 있다. 4차 산업혁명(The 4th industrial revolution)은 2016년 1월 20일 스위스 다보스 세계경제포럼에서 클라우스 슈밥(Klaus Schwab)회장이 처음으로 언급한 개념으로 융합을 핵심으로 하여 물리적 시스템, 디지털 시스템, 바이오 시스템이 융합한 인류 최대의 혁명으로 정의되고 있다. 이러한

기술변화도 사회변화의 한 흐름이며, 인간은 시대의 흐름에 맞게 환경에 적응하며 살아가려고 노력한다[23].

자원봉사활동 역시 그러한 시대적 흐름에 부응해야 하며, 빠르게 변화하고 성장하는 시대의 흐름에 맞는 자원봉사활동이 지속적으로 이루어지기 위해서는 국가와 지방자치단체 차원의 관심과 노력이 필요하고 국민 개개인의 질 높은 시민의식 또한 요구될 것이다[24].

본 논문은 자료수집에 있어서 일부지역의 중년여성을 대상으로 조사하여 연구결과를 일반화 할 수 없는 한계가 있다. 후속 연구에서는 표본의 대표성을 확보한 연구가 필요하다. 또한 본 연구의 함의를 기초로 후속연구에서는 인지건강에 대한 자원봉사활동 전과 후를 비교하여 인지건강에 구체적으로 어떤 영향을 주는지 살펴보는 연구가 이루어지기를 기대한다.

이러한 연구는 결과적으로 보다 구체적이고 정확한 결과를 도출해 낼 수 있으리라 판단되며, 자원봉사활동을 통한 인지건강 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] K. C. Nam. (2007). *Introduction to Volunteering*. Kyoungki : Nanam, p.26.
- [2] C. S. Kim. (2011). *The Effect of Volunteer Motivation Type and Volunteer Activity Satisfaction on the Life Satisfaction*. Doctoral Dissertation. Hoseo University, Chungnam. p.10.
- [3] Yungqing Li & Kenneth F. Ferraro. (2006). Volunteering in Middle and later Life: Is Health a Benefit, Barrier or Both?, *Social Forces*, 85, 497.
- [4] B. K. Hung. (2015). *Old-age Woman's Retirement Preparation and Life Satisfaction*. Masters Dissertation. Daegu University, Daegu. p.67.
- [5] B. R. Lee. (2014). *The Effect of Participation experiences in Social Activity and the Level of Immersion on Psychological Well-Being and Depression in Middle-aged Wom.* Masters Dissertation. Chunnam University, Chunnam. p.71.
- [6] D. W. Kang. (2014). *Effects of volunteering and donation activities on psychological well-being and depression-For mid-aged men and women in Jeju*. Masters Dissertation. Jeju University, Jeju. p.22, p.49.
- [7] J. W. Moom & Y. W. Yoo. (2013). The Effect of Volunteer Activities on Health and Life Satisfaction. *Health and Social Sciences*, 34, 102.

[8] W. Y. Ryu. (2012). *A Qualitative Study on the Meaning of Volunteering in Middle-aged Women's Life*. Masters Dissertation. Hannam University, Daejeon. p.45.

[9] S. K. Kim. (2011). *A Study on the Relationship between Social Participation and Self - Efficacy in Middle-aged Women*. Masters Dissertation. Korea National Open University, Seoul. p.92.

[10] K. S. Chun. (2010). *Well-being of Korean Middle-aged People: Measure Development of happiness and Life Meaning and Comparison between Groups*. Doctoral Dissertation. Choongang University, Seoul. p.94.

[11] J. A. Ju. (2007). *A Study on the Satisfaction of Volunteer Activities of Middle-Aged Women in Rural Area*. Masters Dissertation. Soongsil University, Seoul. p.16-17.

[12] Y. I. Son. (2005). *The Relationship between Volunteer Activity Characteristics and Life Satisfaction of Middle-Aged Married Women*. Masters Dissertation. Dongkook University, Seoul. p.70.

[13] Robert Grimm, Kimberly spring & Nathan Dietz. (2007). *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research*. Washington D. C. : Corporation for National and Community Service. p.13.

[14] Hrubetz & A. C. Mills. (2001). *Insights and Inquiry: Seeling Balance*. *Journal of professional nursing*, 17, 217.

[15] E. Diener. (1984). *Subjective Well-being*. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

[16] Mayo Clinic. (2003). *Empty nest syndrome: Tips for coping*. Retrieved 9.

[17] Y. S. Sim. (2013). *The effects of middle - aged volunteer activities on life satisfaction and ego-identity*. Masters Dissertation. Baekseok University, Seoul. p.1.

[18] R. Mowday, R. M. Steers & L. W. Porter. (1979). *The Measurement of Organizational Commitment*. *Journal of Vocational Behavior*, 14, 224-247.

[19] Peggy Thoits & Lyndi N. Hewitt. (2001). *Volunteer Work and Well-being*. *Journal of Helth and Social Behavior*, 42, 116.

[20] Sonja M., Hunt, S. P., McKenna, J., McEwen, E. M., Backett, Jan Williams & Evelyn Papp. (1980). *A quantitative approach to perceived health status : a validation study*. *Journal of Epidemiology and Community Health* 34, 281-286.

[21] S. M. Yoon. (2014). *Sports participation and health awareness of Middle and High school Students*. Masters Dissertation. Korea National University of Education, p.20.

[22] M. S. Lee et al. (2017). *Volunteerism in the Era of New Paradigm*. Seoul : Hakjisa. p.28.

[23] J. W. Jung, H. W. Park & T. W. Seong. (2017). *Government R & D Project Status and Interest Analysis of Technology Related to the Fourth Industrial Revolution-Focusing on graphene, big data, and biomarkers*. Spring Conference Papers (p.550.). Seoul : Korea Academia-Industrial cooperation Society.

[24] C. G. Kim & M. R. Lim. (2011). *Development directions of voluntarism in University students*, *Journal of the Korea Convergence Society*, 2(2), 57-60.

심 영 실(Sim, Young Sil) [정회원]



- 2014년 8월 : 백석대학교 대학원 (사회복지학석사)
- 2017년 2월 : 상명대학교 대학원 (행정학 박사수료)
- 관심분야 : 사회복지, 자원봉사, 여성정책

▪ E-Mail : annyss@hanmail.net

김 영 미(Kim, Young mi) [중신회원]



- 1986년 2월 : 상명대 행정학과(행정학사)
- 1988년 8월 : 한국외국어대학교 대학원(행정학석사)
- 1993년 2월 : 한국외국어대학교 대학원(행정학박사)

▪ 1994년 3월 ~ 현재 : 상명대학교 공공인재학과 교수

▪ 관심분야 : 전자정부, 지역정보정책, 공공데이터

▪ E-Mail : young@smu.ac.kr