

## 청소년 스트레스가 우울에 미치는 영향에 자원봉사활동의 조절효과

김재엽\* · 이동은\*\* · 정윤경\*\*\*

### 초 록

본 연구는 청소년 스트레스가 우울에 미치는 영향을 파악하고, 스트레스 대처자원으로써 청소년 자원봉사활동의 조절효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 한국청소년정책연구원의 '2011년 아동 · 청소년 정신건강증진을 위한 지원방안 연구' 데이터 중 전국의 중 · 고등학교에 재학 중인 청소년 6,492명을 대상으로 분석을 실시하였다. 분석 결과, 조사대상 청소년들의 74.1%가 학업 스트레스, 38.3%가 가족스트레스, 14.2%가 친구스트레스를 받고 있다고 응답하여 청소년들은 학업에 가장 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 또한 약 19%의 청소년들이 우울의 범주에 속하였고, 41.1%의 청소년들이 자원봉사활동을 하는 것으로 나타났다. 청소년의 스트레스와 우울과의 관계에서는 학업 · 가족 · 친구 스트레스가 모두 우울을 증가시켰고( $p<.001$ ), 반면에 청소년 자원봉사활동은 우울을 감소시키는 것으로 확인되었다( $p<.001$ ). 청소년의 스트레스와 우울의 관계에서 자원봉사활동의 조절효과 검증에서는 자원봉사활동이 가족스트레스와 우울의 관계에서 조절효과가 나타나( $p<.01$ ) 청소년들이 자원봉사활동을 할수록 가족스트레스로 인한 우울이 감소되는 것으로 검증되었다. 또한 친구스트레스와 자원봉사활동의 상호작용항이 경계수준에서 유의하여( $p<.1$ ) 청소년들이 자원봉사활동을 할수록 친구스트레스로 인한 우울이 낮아지는 것이 발견되었다. 하지만 학업스트레스에 대한 자원봉사활동의 조절효과가 발견되지 않았다. 이를 토대로 청소년 스트레스와 우울 및 청소년 자원봉사활동과 관련한 함의를 제공하였다.

주제어 : 청소년 스트레스, 우울, 자원봉사활동

\* 연세대학교 사회복지학과 교수, 제1저자

\*\* 연세대학교 일반대학원 사회복지정책협동박사과정, 연세사회복지연구소 연구원, 교신저자,  
qncj22@naver.com

\*\*\* 연세대학교 사회복지대학원 객원교수, 공동저자

## I. 서 언

청소년들의 우울은 우려할 만한 수준이다. 2009년 중학교 1학년부터 고등학교 3학년까지의 청소년 75,066명을 조사한 결과, 37.5%의 청소년들이 우울을 경험하는 것으로 조사되었고(교육과학기술부, 보건복지부, 질병관리본부, 2010), 2010년 서울 지역의 중·고교생 3만 786명을 대상으로 ‘우울중학생선별조사’를 실시한 결과에서도 17.2%의 청소년들이 초기 우울 증세를 나타내어 우울의 심각성이 드러났다(연합뉴스 2011년 11월 1일자). 청소년들은 성인에 비해 불안정하고 충동성이 강하여(권석만, 2009), 우울을 방치할 경우 가출, 비행(Beyers & Loeber, 2003; Mallett, Stoddard Dare & Seck, 2009), 자살 관련 행동(Goldney, Fisher, Wilson & Cheok, 2002; Askland, Sonnenfeld & Crosby, 2003; 이근영, 최수찬, 공정석, 2011)으로 이어질 수 있으므로 청소년들의 심각한 우울에 대한 예방 대책이 필요한 시점이다.

선행연구에서는 청소년 우울의 강력한 예측 변인으로 일관되게 스트레스를 지목하고 있다(Mazure, 1998; Connolly, Eberhart, Hammen & Brennan, 2010; Seeds, Harkness & Quilty, 2010). 하지만 스트레스를 받은 청소년들이 모두 우울을 경험하는 것은 아니다. 스트레스 완충모델에서는 스트레스 대처자원이 스트레스를 조절하는 능력에 따라 스트레스의 영향력이 달라진다고 주장한다(Wheaton, 1985). 스트레스 대처자원에는 자아 존중감, 문제해결기술, 가족과 사회적 관계망 등이 있는데(권중돈, 김동배, 2009), 개인이 가진 대처자원의 수준이 높을 경우 스트레스에 직면해도 스트레스의 부정적인 영향이 완충된다고 본다(Pearlin, Schieman, Fazio & Meersman, 2005; DeGarmo, Patras & Eap, 2008). 즉 스트레스 대처자원은 스트레스와 스트레스의 결과변수 사이에서 조절변수로 작용하여 스트레스의 부정적인 결과를 완충하는 역할을 한다(Wheaton, 1985). 이에 본 연구에서는 스트레스 대처자원으로써 스트레스를 조절하여 우울을 완충하는 조절변수로 청소년들의 자아 존중감을 강화하고(김윤나, 박옥식, 2009; 문성호, 문호영, 2009) 문제 해결 능력을 발달시키며(Prouteau & Wolff, 2006; Handy et al., 2010) 사회성을 촉진시켜(Musick & Wilson, 2008; Fredricks & Eccles, 2010) 대부분의 나라에서 청소년 교육정책의 일환으로 적극 장려되고 실시되고 있는 자원봉사활동에 주목하고자 한다. 일반적으로 자원봉사활동은 이타주의적인 활동으로(Fujiwara, 2007; Konrath, 2012; Timmons & Vernon-Evans, 2013), 친사회적

인 사회적 상호작용을 통해 스트레스 대처 능력을 강화하여 우울의 부정적인 정서를 완충하는 정신건강에 긍정적인 활동으로 알려져 있다(Piliavin & Siegl, 2007; Musick & Wilson, 2008). 그런데 이러한 연구들은 직장인(Mojza & Sonnentag, 2010), 주부(박금자, 이경혜, 2002), 노인 등(Wilson & Musick, 1999; Thoits & Hewitt 2001; Musick & Wilson, 2003; Williams, 2004; Li & Ferraro, 2005; Field, Hernandez-Reif, Diego, Schanberg & Kuhn, 2005; Li, 2007; Brown, Brown, House & Smith, 2008; 이미숙, 2010; 신원우, 2011; Poulin, Brown, Dillard & Smith, 2013), 성인 연령층에 집중되어 있어 청소년의 스트레스와 우울과 관련하여 스트레스의 조절변수로서 청소년 자원봉사활동의 영향력을 파악하는 데는 한계가 있다. 더욱이 한국에서는 1995년부터 청소년자원봉사활동을 인성교육과제에 포함시키고 청소년활동진흥센터 같은 제도적인 틀을 도입하여 적극적으로 청소년들의 자원봉사활동을 지원하고 있어(여성가족부, 2012b:78~94), 청소년들이 자원봉사활동에 대한 필요성을 매우 높게 인식하고(89.9%), 두 명 중 한 명(51.1%)이 자원봉사활동에 참여하고 있음에도(여성가족부, 2012a), 청소년들의 스트레스와 우울과 관련하여 자원봉사활동의 영향력을 파악한 연구는 아직까지 없었다. 이에 본 연구에서는 성인들의 자원봉사활동이 스트레스를 조절하여 우울을 완충한 연구를 청소년 스트레스와 우울에 적용하여 청소년 자원봉사활동의 조절효과를 검증하고 함의를 이끌어내고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년 스트레스와 우울

스트레스는 개인이 가진 욕구와 자원 활용 능력의 불균형에서 나타나는 걱정스러운 감정이나 심리상태를 의미한다(Germai & Gitterman, 1995; Gitterman, 2009:231). 청소년들은 급격한 심리 및 신체 발달과 더불어 가족 간의 갈등, 친구와의 다툼, 학업 문제 등으로 많은 스트레스를 받는다(김요셉, 김성천, 유서구, 신애원, 2011; Thoits, 2010). 청소년의 스트레스 중 가족스트레스를 살펴보면, 경제적으로 빈곤한 가정의 부모가 심리적으로 스트레스를 받았을 경우 자녀에게 부정적인 영향을 주어 청소년의

스트레스를 유발할 가능성이 높은 것으로 나타났으며(Conger et al., 2002; Barnett, 2008), 미국 중서부 고등학생 1,167명의 횡단 연구에서는 자녀에게 낙천적인(Optimism) 관심을 갖고 대처하는 부모를 둔 청소년들은 낮은 스트레스를 보이고 부모로부터 방임되는 청소년들의 경우에는 스트레스가 높은 것으로 나타났다(Finkelstein, Kubzansky, Capitman & Goodman, 2007). 친구스트레스에는 미국의 14-19세 청소년 421명을 조사한 연구에서 친구들로부터 집단 따돌림(peer victimization)을 받은 청소년들의 스트레스가 높았으며(La Greca & Harrison 2005), 친구관계가 좋을수록 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났다(염행철, 조성연, 2007). 학업스트레스에는 한국과 미국의 고등학교 3학년을 비교한 연구에서 한국 청소년이 입학시험 준비와 학교 숙제 때문에 미국 청소년보다 상대적으로 스트레스가 높았고(Lee & Larson, 2000), 싱가포르 청소년들을 대상으로 조사한 연구에서는 가족스트레스, 친구스트레스, 학교스트레스 모두 학업스트레스와 정적인 관계였을 뿐만 아니라 여학생이 남학생보다 학업스트레스가 높게 나타나는 등 성별차이도 발견되었다(Huan, See, Ang & Har, 2008). 이와 같이 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스는 청소년의 주요한 스트레스이며 이러한 청소년 스트레스는 우울을 발생시키는 원인으로 보고되고 있다. 선행연구를 살펴보면 Seeds et al.(2010)은 캐나다 청소년들의 연구에서 어머니의 학대와 같은 스트레스가 청소년들의 심각한 우울과 직접적으로 관련되어 있고, 왕따와 괴롭히기 같은 친구스트레스 역시 우울을 증가시켰으며(Connolly et al., 2010; Flynn & Rudolph, 2010; Flack, Salmivalli & Idsoe, 2011), 높은 학업스트레스도 우울을 높이는 것으로 보고되었다(Ang & Huan, 2006; 김재엽, 이동은, 정윤경, 2013). 한국청소년패널과 한국의 수도권과 중부지역 고등학생 483명을 분석한 결과에서도 청소년의 부모, 친구, 학업스트레스는 모두 우울과 정적인 상관관계였으며(오승환, 2009; 임성택, 김진호, 정의석, 2011), 특히 한국 청소년들이 가장 크게 받는 학업스트레스는 우울을 매개하여 자살생각에까지 영향을 주었다(이근영 외, 2011). 이와 같이 청소년들의 스트레스는 우울을 일관되게 예측하는 변인으로 나타나고 있다.

## 2. 청소년 자원봉사활동

자원봉사활동은 보상을 기대하지 않고 자신의 시간과 재능 등을 타인을 위해 제공하는 이타주의적 행동의 하나이다(Taylor, 2004; Musick & Wilson, 2008), 긍정적인 활동이다(Haski-Leventhal, Meijs & Hustinx, 2010). Clary et al.(1998)은 자원봉사자들이 자원봉사활동을 통해 이타주의 등의 가치를 실현하고 새로운 지식과 기술 등을 이해하며 친사회적인 활동을 할 수 있어 자원봉사에 참여한다고 하였다. 또한 봉사활동을 통해 직업과 관련한 기술을 준비할 수 있고 자원봉사활동을 하는 동안 자신의 부정적인 감정 등을 잊어 자신을 보호할 수 있으며 자존감 증진 등 자아의 성장을 강화할 수 있어 자원봉사활동을 한다고 하였다. Law와 Shek(2009)은 Clary et al.(1998)이 정리한 자원봉사활동의 기능을 발전시켜 청소년들 역시 자원봉사활동을 통해 이타주의적인 친사회적 가치를 발달시키고 사회적 이슈를 포괄적으로 더 잘 이해하게 되며 많은 친구들을 만날 수 있는 것은 물론 진로와 같은 미래를 계획하는데 도움이 되므로 자원봉사활동을 한다고 하였다. 특히 자원봉사활동 시간에 몰두함으로써 개인적인 고민을 잊어버릴 수 있으며 자원봉사활동을 통해 자아존중감과 개인적인 역량, 심리적 기분 등이 호전되는 등 Well-being function을 얻어 자원봉사활동에 참여한다고 설명하였다. 청소년들이 자원봉사활동으로 얻은 결과를 살펴보면, 청소년들은 자원봉사활동을 통해 자아 존중감이 강화된 것으로 보고되었다(김윤나, 박옥식, 2009; 문성호, 문호영, 2009). 자아존중감은 자신을 중요하며 가치 있는 존재로 생각하는 것으로 부모님이나 선생님 등으로부터 보상이나 칭찬을 듣게 되면 높은 수준으로 향상된다(권중돈, 김동배, 2009). 자원봉사활동은 청소년들이 어른들로부터 칭찬 등 심리적인 보상을 받는데 유리한 분위기를 형성하여 청소년들의 자아 존중감을 높이는데 도움을 준다고 볼 수 있다. 또한 자원봉사활동을 한 청소년들은 리더십 기술, 사회적 자기 확신, 비평적 사고 기술, 갈등 해결 능력 등이 강화되고 직업관이 긍정적으로 발달되어 좋은 일자리를 얻었으며(Prouteau & Wolff, 2006; 김윤나, 박옥식, 2009; 문성호, 문호영 2009; Handy et al., 2010), 위험하거나 비생산적인 활동에 참여할 시간이 줄어 음주나 일탈 등 부정적인 행동들이 감소되고 학교 적응 능력이 향상되어 학업 성취도가 높아진 것으로 분석되었다(Musick & Wilson, 2008; Fredricks & Eccles, 2010; 정태연, 2010; 이수연, 김형모, 2011). 이 밖에 부모와 함께 6개월 이

상 정기적으로 가족자원봉사에 참여한 청소년들을 대상으로 한 연구에서는 청소년들의 문제해결능력과 의사소통 능력 등이 증진된 것으로 보고되었으며(이경은, 2003), 청소년기에 자원봉사활동을 한 청소년들은 공동체의식과 이타성이 발달되어 성인기에 도 자원봉사와 같은 시민 활동에 꾸준히 참여한 것으로 나타났다(Musick & Wilson, 2008; Fredricks & Eccles, 2010). 이와 같이 여러 선행연구에서는 청소년의 자원봉사활동이 청소년들의 자아 개념과 사회성, 직업관, 시민의식을 발달시키고 문제해결능력을 강화시켜 삶의 만족감을 높인 것으로 보고되었다(문성호, 문호영, 2009; 김윤나, 박옥식, 2009; 정태연, 2010). 이에 많은 나라에서는 청소년의 교육적 발달을 위해 청소년 자원봉사활동이 활발하게 이루어지고 있으며(Law, Shek & Ma, 2011), 한국도 ‘입시 위주에 매몰된 청소년들의 인성을 함양하고 공동체 의식을 제고하며 민주시민으로서의 자질 향상과 사회생활에 필요한 직업 준비’ 등을 할 수 있도록 자원봉사활동을 적극적으로 장려하고 있어, 2011년 12월말 현재 자원봉사활동에 참여한 청소년 수는 2,649,290명에 이르고 있다(여성가족부, 2012b).

### 3. 자원봉사활동과 우울

정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 변수로써 자원봉사활동의 영향력을 분석한 연구는 대부분 성인 연령층에서 보고되고 있다. 이를 살펴보면, Thoits와 Hewitt(2001)는 Americans Changing Lives 데이터를 분석하여 자원봉사활동이 노인들의 안녕감 요소들을 강화시키고 우울증상을 완화시킨 것을 확인하였다. Li와 Ferraro(2005)도 같은 데이터에서 1986년에 자원봉사활동을 한 사람들은 1989년에 우울이 나타나지 않았고 1994년에도 우울이 나타나지 않아 자원봉사활동이 정신 건강에 장기적으로 긍정적인 영향을 미친 것을 발견하였다. Li(2007)는 종단 연구에서 노인의 경우 자원봉사 시간이 자기 효능감 등을 증가시키고 자원봉사활동이 배우자 상실 후에 나타나는 우울로부터 노인들을 보호하는 것을 발견하였으며, Brown et al.(2008)은 배우자 사별 후에 타인에게 도움을 주는 활동을 한 사람들은 건강과 사회적 지지 변수를 통제한 후에도 우울이 급격하게 감소하였다고 주장하였다. 또한 자원봉사활동은 스트레스 호르몬인 코티졸 수치를 낮추어 면역기능을 개선하였으며(Field et al., 2005), 만성적

질환 등에 대처하는 자기 조절 능력을 강화시켜(Williams, 2004; 이미숙, 2010), 우울을 완충한 것으로 나타났다(신원우, 2011). 한국의 중년여성 연구에서는 자원봉사 활동이 중년여성의 삶의 의미에 가장 많은 영향을 주었으며 자아 존중감을 높이는 등 스트레스 대처 능력을 강화하여 자원봉사 활동을 많이 할수록 우울이 낮아졌다고 설명하였다(박금자, 이정혜, 2002). 이와 같이 다수의 선행연구에서는 자원봉사활동이 자기효능감과 친사회적 기능 등을 강화하고 사회적 지지와 사회적 상호작용을 촉진시켜 우울의 부정적 정서를 완충한 것으로 나타났다(Musick & Wilson, 2003). 성인들의 정신건강에 나타난 자원봉사활동의 이러한 긍정적인 결과는 자원봉사활동이 청소년의 우울을 완충할 것이라는 추론을 가능하게 한다.

#### 4. 스트레스 대처자원으로써 자원봉사활동의 조절효과

대처(Coping)란 스트레스 상황이나 사건을 관리하기 위한 전략적 의미로 정의된다(McKelvey, Fitzgerald, Schiffman & Von Eye, 2002; Bartram & Gardner 2008). 사람들은 스트레스에 대해 개인마다 다른 평가(Appraisal) 과정을 거치기 때문에 동일한 스트레스에 대해서도 다른 대처반응을 보인다(Lazarus, 1993; Ntoumanis, Edmunds & Duda, 2009). 스트레스 대처능력에 따라 스트레스의 영향력이 달라지는 스트레스 완충 모델에 의하면 자원봉사활동은 개인이 자원을 활용하는 대처 능력을 높여 스트레스를 조절하고 완충하는 역할을 한다고 설명하고 있다(Musick & Wilson, 2008). 즉 자원봉사활동은 봉사활동을 하는 동안 다른 사람들을 위해 자신 스스로 중요한 존재라는 느낌을 가지게 하여 자기 확신 및 자아존중감을 증가시키며 사회적 지지를 확대시켜 정신 건강에 잠재적인 이로움과 이로 인해 삶의 질을 향상 시키는 것으로 보고되고 있다 (Black & Living, 2004; Law et al., 2011). Casiday, Kinsman, Fisher and Bambra(2008)은 자원봉사활동의 건강효과와 관련한 논문 87개를 체계적으로 검토한 결과 거의 대부분의 연구에서 자원봉사활동이 자원봉사자 자신의 스트레스에 대한 대처능력을 강화하여 우울 등 부정적인 정서를 감소시키고 정신 건강에 긍정적인 결과가 나타난 것을 발견하였다. 이 외에도 자원봉사활동은 스트레스를 조절하여 노인들의 사망률 감소를 예측하였으며(Poulin et al., 2013), Meier와 Stutzer(2008)등은

독일 통일 기간의 패널데이터를 조사하여 통일기간에도 자원봉사활동을 꾸준히 한 사람들은 과도기에 나타나는 일상의 어려움에 잘 대처하여 삶에 대한 만족을 높였다고 분석하였다. 또한 자원봉사활동은 직장스트레스를 용이하게 다루는 대처능력을 제 공함으로써 자존감과 자기효능감에 긍정적인 영향을 주었고 직장스트레스에서 나타나는 부정적인 정서를 완충한 것으로 보고되었다(Mojza & Sonnentag, 2010). 이와 같이 다수의 선행연구에서는 자원봉사활동의 결과로 나타나는 자아존중감, 자기효능감, 삶 만족, 안녕감 등 여러 긍정적인 결과들이 스트레스를 조절하는 좋은 대처자원이 되어(Thoit & Hewitt, 2001), 심리적인 스트레스를 조절하고 우울과 같은 부정적인 정서를 완충한 것으로 보고하고 있다

이상으로 자원봉사활동이 스트레스 및 우울에 미치는 선행 연구들을 살펴 본 결과 자원봉사활동이 성인들의 스트레스를 조절하여 우울의 부정적 정서를 완충한 것을 알 수 있었다. 이에 본 연구에서는 이를 바탕으로 청소년 자원봉사활동을 청소년의 스트레스와 우울 관계에 조절 변수로 적용하여 연구를 진행하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구모형

본 연구의 독립변수는 청소년 스트레스의 하위 차원인 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스이며, 종속변수는 우울이다. 조절변수는 자원봉사활동이며 통제변수는 선행연구를 바탕으로 성별, 학년, 성적, 경제수준으로 설정하였다. 연구모형은 그림 1과 같다.

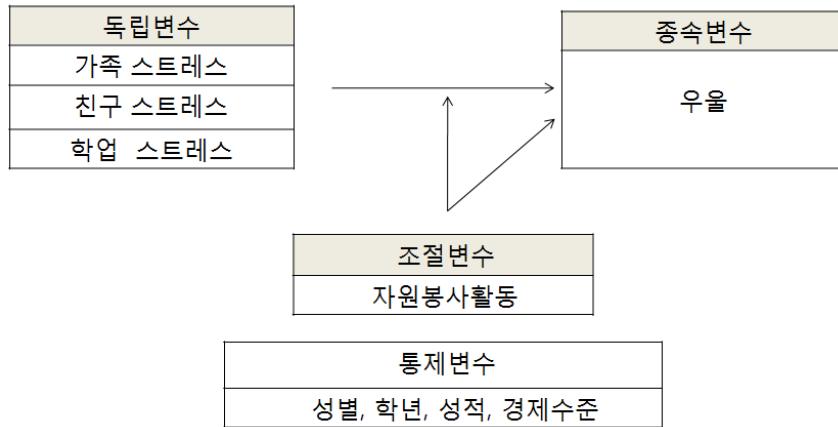


그림 1. 연구모형

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 청소년정책연구원에서 표집한 ‘2011년 아동·청소년 정신건강증진을 위한 지원방안 연구’ 데이터를 활용하였다. 본 데이터는 층화다단계집락표집 기법이 활용되었으며, 구체적인 표본의 배분 과정은 16개 광역시·도와 학교(초등학교, 중학교, 일반계 고등학교와 전문계 고등학교)가 층화된 뒤, 각 층에 단순비례배분으로 표본이 할당되고, 확률비례추출법으로 각 지역과 학교별로 표본학교가 추출 되었다(최인재, 모상현, 강지현, 김윤희, 2011). 그리고 선정된 표본학교 내에서 1개의 표본학급이 무작위로 선정되는 방식으로 2011년 6월까지 설문조사가 진행되었다. 본 연구에서는 전국의 초·중·고등학교 데이터에서 초등학생을 제외한 청소년 6,492명의 데이터를 활용하여 분석하였다.

## 3. 측정도구

### 1) 청소년 스트레스

청소년 스트레스는 청소년정책연구원에서 개발한 실태조사 성격의 비진단형 척도가 사용되었다. 문항은 ‘부모님과과의 관계,’ ‘형제·자매와의 관계,’ ‘친구와의 관계(친구 같

등, 폭력 등), ‘이성과의 관계’, ‘선·후배와의 관계’, ‘학업문제(시험, 성적 문제 등),’ ‘진로문제(장래 또는 미래)’ 등 총 12개 항목이었으며 본 연구에서는 선행연구를 참고하여 스트레스 하위차원으로 가족스트레스(부모님과의 관계, 형제자매와의 관계 2문항), 친구스트레스(친구와의 관계, 이성친구와의 관계, 선·후배와의 관계 3문항), 학업스트레스(진로문제와 학업문제 2문항)로 분류하여 분석하였다. 응답 범주는 ‘전혀 받지 않는다.’ 1점, ‘별로 받지 않는다.’ 2점, ‘조금 받는다.’ 3점, ‘매우 많이 받는다.’ 4점 리커트로 측정되었고 신뢰도는(Cronbach’  $\alpha$ ) .903이었다.

## 2) 우울

청소년의 우울척도는 한국판 BDI(Korea-Beck Depression Inventory)가 사용되었다. BDI척도는 우울의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상을 포함하는 21개 문항이며 개별 증상을 구체적인 진술문에 응답하게 하여 응답자들이 자신의 심리 상태를 수량화하는 혼란을 줄인 척도이다(한홍무 외, 1986). 응답의 범주는 0점에서 3점이며, 변수변환 없이 모형에 투입하여 회귀분석을 실시하였다. 그리고 우울의 정도를 파악하기 위해 6,492명 중 결측 69명을 제외한 6,423명을 대상으로 기술통계를 실시하였다. 우울의 정도를 파악할 수 있는 우울과 비우울의 절단점은 일반적으로 13점이 사용되나(박병우, 황숙연, 2009), 본 연구에서는 한국문화권에서 우울과 비우울이 비교적 정확히 예측되며(한홍무 외, 1986; 신민섭, 김중술, 박광배, 1993), 한국 청소년의 우울 관련 선행연구에서 보편적으로 제안된(한정균, 임성문, 2005), 16점을 기준으로 우울과 비우울을 구분하였다. 본 척도는 한국인을 대상으로 한 연구에서 Cronbach’  $\alpha$ 가 .78이었으며(정영조 외, 1995), 본 연구에서의 신뢰도는 .909였다.

## 3) 청소년 자원봉사활동

조절변수인 자원봉사활동은 ‘나는 자원봉사나 후원 등 어려운 사람들을 돕는 일에 참여 한다.’ 1문항으로 되어 있다. 자원 봉사활동의 응답범주는 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점으로 구성되어 있으며 본 연구에서 1점은 0점, 2점은 1점, 3점은 2점, 4점은 3점으로 변환하여 분석하였다.

#### 4) 통제변수

청소년의 우울에 영향을 미치는 변수에는 스트레스 이외에 성별, 학년, 성적, 경제 수준 등이 있다(오현아, 박영래, 최미혜, 2008; Fröjd, Kaltiala-Heino, Pelkonen, Von Der Pahlen & Marttunen, 2009; 김세원, 2010). 따라서 본 연구에서는 이들 변수들을 통제변수로 투입하였다. 성별은 여자(0), 남자(1)로 더미화하였고, 학년, 성적, 경제수준은 측정된 변수를 그대로 사용하였다.

#### 4. 분석방법

본 연구 자료는 결측치를 포함한 상태에서 SPSS 18.0을 이용하여 분석하였다. 먼저 본 연구 대상자에 대한 인구 사회학적 특성과 청소년의 스트레스, 우울, 자원봉사활동 실태를 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계를 실시하였다. 다음으로 청소년의 스트레스가 우울에 미치는 영향과 자원봉사활동의 조절효과 검증에 위해 다중회귀분석을 사용하였다.

### IV. 연구결과

#### 1. 조사대상자의 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 표 1에 제시된 바와 같이 남학생 3,354명(51.7%), 여학생 3,138명(48.3%)으로 남자가 약간 상회하였다. 학년별 분포는 중학교 1학년 933명(14.4%), 2학년 937명(14.4%), 3학년 974명(15.0%), 고등학교 1학년 1,255명(19.3%), 2학년 1,181명(18.2%), 3학년 1,212(18.7)명으로 중학생(2,844명)보다 고등학생(3,648명)이 804명 더 많았다. 학교성적은 자신의 성적이 중간이라고 응답한 청소년이 2,497명(38.5%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘못하는 수준’ 1,763명(27.2%), ‘잘하는 수준’ 1,228명(18.9%), ‘매우 못하는 수준’ 622명(9.6%), ‘매우 잘하는 수준’

376명(5.8%)의 순서로 나타나 조사대상 청소년들의 대부분이 자신의 성적을 중간 범위에서 인식하고 있었다. 학생들이 느끼고 있는 생활수준은 ‘상’에 응답한 청소년이 792명(12.2%), ‘중’에 응답한 청소년이 5,243명(81.0%), ‘하’에 응답한 청소년이 440명(6.8%)으로 청소년들의 대다수가 자신의 집안 경제수준을 중간 수준으로 느끼고 있었다.

표 1

## 조사대상자의 일반적 특성

| 특성              | 구분        | 빈도(명) | 백분(%) |
|-----------------|-----------|-------|-------|
| 성 별 (n=6,492)   | 남         | 3,354 | 51.7  |
|                 | 여         | 3,138 | 48.3  |
| 학년 (n=6,492)    | 중학생       | 1학년   | 933   |
|                 |           | 2학년   | 937   |
|                 |           | 3학년   | 974   |
|                 | 고등학생      | 1학년   | 1,255 |
|                 |           | 2학년   | 1,181 |
|                 |           | 3학년   | 1,212 |
| 학교 성적 (n=6,486) | 매우 잘하는 수준 | 376   | 5.8   |
|                 | 잘하는 수준    | 1,228 | 18.9  |
|                 | 중간        | 2,497 | 38.5  |
|                 | 못하는 수준    | 1,763 | 27.2  |
|                 | 매우 못하는 수준 | 622   | 9.6   |
| 경제 수준 (n=6,475) | 상         | 792   | 12.2  |
|                 | 중         | 5,243 | 81.0  |
|                 | 하         | 440   | 6.8   |

## 2. 주요변수에 대한 기술통계

## 1) 청소년 스트레스 실태

청소년 스트레스 실태는 표 2에 제시된 바와 같이 ‘조금 받는다’와 ‘많이 받는다’를 ‘스트레스 있음’으로 설정하였을 경우, 청소년의 74.1%가 학업스트레스, 다음으로 38.3%

의 청소년이 가족스트레스, 14.2%의 청소년이 친구스트레스를 받는 것으로 나타나 스트레스 범주별로 현격한 수준 차이가 있음이 발견되었다. 특히 학업스트레스가 가장 높았는데, 이는 청소년들이 학력과 학벌 위주의 사회 분위기로부터 압력을 받아 학업스트레스가 높은 것이라고 할 수 있으며(김은정, 2009), 이러한 현상은 학업성취가 신분상승 등의 통로로 인식되어 높은 학업스트레스를 받는 동아시아 청소년들에게서도 나타나는 공통된 특징이기도 하다.(Ang & Huan, 2006; Huan et al., 2008; Liu, 2012).

표 2

청소년의 스트레스 항목별 실태

| 구 분     | 평균   | 표준<br>편차 | 전혀 받지<br>않는다    | 별로 받지<br>않는다    | 조금<br>받는다       | 매우 많이<br>받는다    |
|---------|------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 가족 스트레스 | 1.08 | 0.79     | 1,247<br>(19.2) | 2,577<br>(39.7) | 1,974<br>(30.4) | 515<br>(7.9)    |
| 친구 스트레스 | 0.56 | 0.59     | 2,247<br>(35.1) | 3,254<br>(50.1) | 817<br>(12.6)   | 102<br>(1.6)    |
| 학업 스트레스 | 1.88 | 0.92     | 524<br>(8.1)    | 1,108<br>(17.1) | 2,404<br>(37.0) | 2,409<br>(37.1) |

## 2) 청소년 우울 실태

청소년 우울은 21문항에 각각 0~3점의 범주를 갖고 있으므로 총합의 범주는 0~63점이다. 앞서 측정도구에서 설명한 바와 같이 우울과 비우울로 구분하였을 때 표 3에 제시된 것처럼, 절단점 13점에서는 본 연구 대상 청소년의 28.3%가 우울에 속하였고, 16점 기준에서는 19%가 우울에 속하여 최소한 5명 중 1명이 우울한 것으로 드러났다.

표 3

청소년 우울과 비우울

| 구 분 | 절 단 점         |             |
|-----|---------------|-------------|
|     | 13점           | 16점         |
| 우울  | 1,839명(28.3%) | 1,218명(19%) |
| 비우울 | 4,584명(70.6%) | 5,205명(81%) |

### 3) 청소년 자원봉사활동 실태

청소년들의 자원봉사활동 실태를 살펴본 결과 표 4와 같이 자원봉사나 후원 등 어려운 사람들을 돕는 일에 참여한다고 응답한 청소년들은 ‘그렇다’ 30.6%와 적극적으로 자원봉사활동을 하는 ‘매우 그렇다’ 10.5%를 합하여 청소년들의 41.1%가 자원봉사활동을 하는 것으로 나타났다.

표 4

청소년 자원봉사활동 실태

| 구 분                               | 전혀 그렇지 않다         | 그렇지 않다            | 그렇다               | 매우 그렇다          |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 나는 자원봉사나 후원 등 어려운 사람들을 돕는 일에 참여한다 | 1,304명<br>(20.1%) | 2,514명<br>(38.8%) | 1,985명<br>(30.6%) | 682명<br>(10.5%) |
| 계                                 | 3,818명(58.9%)     |                   | 2,667명(41.1%)     |                 |

### 3. 청소년 스트레스와 우울의 관계에서 자원봉사활동의 조절효과 검증

청소년의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 자원봉사활동의 조절효과를 검증하기 위해 본 연구에서는 1단계에서 독립변수인 청소년의 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스를 투입하고 2단계에서는 조절변수인 자원봉사활동, 그리고 독립변수와 조절변수의 상호작용항을 만들어 다중회귀분석을 실시하였다. 또한 중앙집중화처리 값을 분석에 사용하여 공차한계값이 1에 근접하고, 분산팽창요인(VIF)의 최대 값이 1.2로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 파악되었다(송태민, 김계수, 2012; 성태제, 2012). 분석결과, 조절변수 및 독립변수와 조절변수의 상호작용항이 투입된 표 5 ‘모델 2’의 총설명력이 33.5%로 통계적으로 유의하였다( $p < .001$ ). 통제 변수에서는 성별, 학업수준, 경제수준이 청소년 우울에 영향을 미치는 것으로 나타나 여학생일수록( $p < .01$ ), 그리고 학업성적이 낮거나( $p < .001$ ), 경제수준이 어려울수록( $p < .01$ ) 더 우울해 하였다. 독립변수인 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스 역시 청소년 우울에 영향을 미쳐( $p < .001$ ), 스트레스를 받을수록 우울이 증가하였으며, 조절변수인 청소년 자원봉사활동의 주효과도 통계적으로 유의하여( $p < .001$ ) 자원봉사활동을 많이 할수록 우울이 낮아지는 것이 발견되었다. 한편 상호작용항에서는 가족스트레스와 자원봉사활동의 상호작용

항이 통계적으로 유의하여( $p < .01$ ) 자원봉사활동이 청소년의 가족스트레스를 조절하여 우울을 완충하는 것이 확인되었다. 이는 청소년 자원봉사활동의 다양한 기능이 가족으로부터 오는 스트레스에 대한 대처 능력을 강화하여 우울을 감소시킨 것으로 해석할 수 있다. 친구스트레스와 자원봉사활동의 상호작용항에서는 상호작용 효과가 일반적인 통계적 유의수준인  $p < .05$ 에는 미치지 못하였으나  $p = .057$ 로 경계적인(marginal) 유의수준( $p < .1$ )이 나타나 청소년들의 친구스트레스를 자원봉사활동이 약하게 조절하여 우울을 완충하는 것으로 나타났다. 마지막으로 학업스트레스와 자원봉사활동의 상호작용항은 통계적으로 유의하지 않아 청소년의 학업스트레스가 우울에 미치는 영향을 자원봉사활동이 조절하지는 못하고 있었다. 이는 한국 청소년의 학업스트레스가 매우 높아서 자원봉사활동의 조절효과가 나타나지 않은 것으로 유추해 볼 수 있다.

표 5

청소년 스트레스와 우울의 관계에서 자원봉사활동의 조절효과

| 구 분                 | Model 1          |            |         | Model 2    |      |          |
|---------------------|------------------|------------|---------|------------|------|----------|
|                     | B                | SE         | $\beta$ | B          | SE   | $\beta$  |
| 통 제 변수              | 상수               | .182       | .024    | .234       | .025 |          |
|                     | 성별 <sup>1)</sup> | -.022      | .008    | -.033**    | .008 | -.033**  |
|                     | 학년               | .005       | .002    | .023*      | .002 | .018     |
|                     | 학업 성적            | -.052      | .004    | -.147***   | .004 | -.141*** |
|                     | 경제 수준            | .031       | .009    | .037***    | .009 | .032**   |
| 독 립 변수              | 가족 스트레스(A)       | .083       | .005    | .181***    | .005 | .176***  |
|                     | 친구 스트레스(B)       | .174       | .007    | .281***    | .007 | .279***  |
|                     | 학업 스트레스(C)       | .092       | .005    | .233***    | .005 | .231***  |
| 조 절 변수              | 자원봉사활동(D)        |            |         | -.032      | .004 | -.081*** |
| 상 호 작용              | A × D            |            |         | -.015      | .005 | -.031**  |
|                     | B × D            |            |         | -.014      | .008 | -.022+   |
|                     | C × D            |            |         | -.006      | .005 | -.014    |
| F                   |                  | 436.681*** |         | 288.334*** |      |          |
| R <sup>2</sup>      |                  | .328       |         | .336       |      |          |
| Adj. R <sup>2</sup> |                  | .327       |         | .335       |      |          |

1) 남학생 = 1, 여학생 = 0(reference)

\* $p < .1$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

회귀 분석 결과를 바탕으로 스트레스가 우울에 미치는 영향에 자원봉사활동의 조절 효과를 명시하기 위해 조절효과가 나타난 가족스트레스와 친구스트레스를 그림 2에 제시하였다. 그림에서와 같이 자원봉사활동 수준을 평균을 중심으로 높음, 평균, 낮음으로 구분하였을 때, 자원봉사활동을 활발하게 하는 높은 집단은 자원봉사활동을 평균적으로 하거나 낮은 집단에 비해 스트레스로 인한 우울의 증가 정도가 낮았다. 이는 스트레스가 우울을 증가시키는 관계에서 자원봉사활동의 완충기능을 보여주는 것이다.

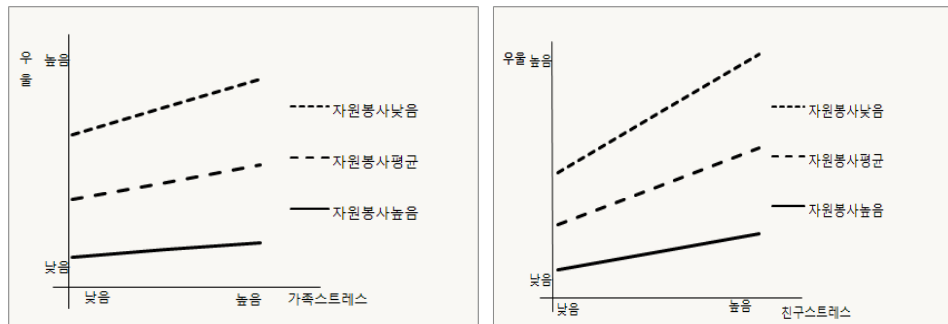


그림 2. 가족스트레스 및 친구스트레스가 우울에 미치는 영향에 자원봉사활동의 조절효과

## V. 결론 및 함의

본 연구는 청소년의 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스가 우울에 미치는 영향과 자원봉사활동의 조절효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 분석결과 자원봉사활동이 가족스트레스와 친구스트레스를 조절하여 우울을 완충하는 것으로 나타나 자원봉사활동이 청소년의 정신건강에 긍정적인 조절기능이 있음이 발견되었다. 연구의 주요결과와 함의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 청소년의 74.1%가 학업스트레스, 38.3%는 가족스트레스, 14.2%는 친구스트레스를 받는 것으로 나타나 청소년의 스트레스가 범주별로 현격한 차이가 있음이 발견되었다. 그러나 스트레스의 범주별 차이에도 불구하고 가족스트레스, 친구스트레스, 학업스트레스는 모두 우울을 증가시켜 스트레스가 일관되게 우울을 증가시키는 선행연구들을 지지하였다(Ang & Huan, 2006; 오승환, 2009; Seeds et al., 2010;

Connolly et al., 2010; Flynn & Rudolph, 2010; Flack et al., 2011; 김재엽 외, 2013).

둘째, 본 조사대상 청소년의 다섯 명 중 한 명이 우울한 것으로 나타나 청소년 우울의 심각성이 드러났다. 그렇지만 자원봉사활동을 할수록 청소년들의 우울이 감소하여 자원봉사활동이 성인들의 우울을 감소시킨 다수의 선행연구 결과와 일치하였다(Thoits & Hewitt 2001; 박금자, 이경혜, 2002; Wilson & Musick, 1999; Musick & Wilson, 2003; Williams, 2004; Li & Ferraro, 2005; Li, 2007; Brown et al., 2008; 이미숙, 2010; 신원우, 2011). 이는 자원봉사활동이 청소년 우울을 감소시키는 정신건강에 긍정적인 변수로 활용 될 수 있는 함의를 가진다. 현재 청소년들의 우울관리에는 약물과 상담 등 여러 방법이 활용되고 있다. 그러나 청소년 우울관리에 봉사활동이 도입된 사례는 없는 바, 본 연구에서 자원봉사활동이 청소년 우울을 감소시키는 긍정적인 역할을 하는 것으로 밝혀진 만큼 청소년 우울관리에 있어 자원봉사활동이 적극 활용될 필요성이 있다.

셋째, 본 연구에서는 자원봉사활동의 조절효과가 스트레스 범주별로 다르게 나타났다. 즉 자원봉사활동이 가족스트레스와 친구스트레스는 조절했지만 학업스트레스는 조절하지 못하고 있었다. 이러한 결과는 청소년 자원봉사활동 프로그램을 다양하게 운영해야 할 함의를 시사한다. 선행연구에서는 가족과 함께하는 자원봉사 프로그램이 부모·자녀의 의사소통과 정서적 친밀감을 증진시켜 가족의 건강성이 유지되었다고 보고되었다(이경은, 2003). 또한 청소년들은 자원봉사활동과정에서 새로운 친구들과 교류하는 등 자원봉사활동과정에서 사회성을 발달시킨 것으로 나타났다(Law & Shek, 2009). 따라서 가족과 친구관계를 긍정적으로 발달시키는 이러한 연구결과들을 자원봉사 프로그램에 반영하여 프로그램의 다양성을 확보할 필요가 있다. 한편, 본 연구에서는 자원봉사활동이 청소년들의 학업스트레스를 조절하지는 못하였지만 직업 및 진로에 대한 정보가 부족할 경우 학업 스트레스가 더욱 높아지는 것으로 보고되었으므로(황여정, 2008), 청소년 진로 관련 프로그램을 청소년 자원봉사활동의 진로 기능과 유기적으로 연계시켜 청소년들이 자원봉사활동을 통해 학업 스트레스에도 대처할 수 있도록 해야 할 것이다.

넷째, 우울은 청소년기만이 아니라 성인기까지 지속적인 영향을 미치는 정신건강에 부정적인 변인이다(Costello, Egger & Angold, 2005). 때문에 스트레스를 조절하여 우울을 감소시키는 자원봉사활동을 청소년들이 성인기에도 지속 할 수 있도록 청소년

자원봉사활동을 위한 지원체계가 구축되어야 한다. 참고로 자원봉사활동의 참여율을 연령별로 살펴보면 청소년기가 약 50%로 가장 높고, 성인이 되는 20대에는 약 17%, 30대에는 약 15%, 40대와 50대에는 각각 약 25%, 60대 이상에서는 약 15%로 성인기에는 대다수가 자원봉사활동을 하지 않는 것으로 보고되고 있다(행정안전부, 2011). 청소년기에 자원봉사활동을 활발하게 하다가 성인기에 급속하게 줄어드는 이러한 현상은 자원봉사활동의 입시 인센티브 같은 강제성을 띤 동기(서울특별시립 청소년활동진흥센터)가 사라지면서 생긴 현상일 수 있다. 따라서 자원봉사활동의 지속성을 위해 강제적인 동기 외에 자율적인 동기가 생기도록 자원봉사활동을 위한 적극적인 유인대책이 마련되어야 한다. 이를 위해서는 정부와 유관 기관 및 단체에서 자원봉사활동의 효과성을 적극적으로 홍보하고 특히 자원봉사활동이 타인은 물론 자신의 정신건강에도 이로움을 주는 활동임을 적극적으로 알려 자율적인 참여 동기를 강화해야 할 필요가 있다. 그리고 홍보와 더불어 여러 실질적인 지원방안을 법과 제도에 명시하고, 동시에 관련법이 효율적으로 운영되도록 현재 부처 간에 중복 현상이 발생하는 자원봉사 지원 및 전달 체계를 정비하여(행정안전부, 2011), 청소년기의 자원봉사활동이 성인기까지 지속될 수 있도록 유도해야 할 것이다.

본 연구는 자원봉사활동이 스트레스 대처자원으로써 청소년의 가족 및 친구 스트레스를 조절하여 우울을 완충하는 정신건강에 긍정적인 변인이 되는 것을 확인한 연구였다. 그러나 본 연구 데이터가 2차 자료인 한계로 청소년들의 자원봉사활동상이 자세하게 제시되지 못하였고 자원봉사활동의 조절효과 역시 청소년들의 '참여수준'만으로 분석하여 스트레스와 우울의 관계에서 자원봉사활동의 구체적인 효과를 파악할 수 없었다. 따라서 후속연구에서는 자원봉사활동의 참여 동기와 활동 종류, 만족감 등 자원봉사활동의 하위차원별로 조절효과를 파악하여 청소년 스트레스와 우울을 낮추는 보다 구체적인 방안을 모색해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 교육과학기술부, 보건복지부, 질병관리본부 (2010). **제5차(2009)청소년건강행태온라인 조사통계** (발간등록번호:11-1460736-000038-10). 서울: 질병관리본부.
- 권석만 (2009). **현대이상심리학**. 서울: 학지사.
- 권중돈, 김동배 (2009). **인간행동과 사회환경**. 서울: 학지사.
- 김세원 (2010). 청소년 우울의 이질적 발달궤적 및 예측요인에서의 성별 차이. **한국 청소년연구**, 56, 171-192.
- 김요셉, 김성천, 유서구, 신애원 (2011). 청소년기 스트레스의 영향요인: 긍정적자아개념과 자기신뢰감의 영향을 중심으로. **청소년학연구**, 18(3), 103-126.
- 김윤나, 박옥식 (2009). 청소년활동의 효과에 관한 비교분석-자아존중감, 직업성숙도, 학업성취, 생활만족도, 스트레스, 비행과의 관계를 중심으로. **청소년복지연구**, 11(1), 79-99.
- 김은정 (2009). 한국 청소년들의 '학생으로서의 정체성' 수용과정: 또래관계를 비롯한 '의미 있는 타자' 들과의 상호작용을 중심으로. **한국사회학**, 43(2), 85-129.
- 김재엽, 이동은, 정윤경 (2013). 학업스트레스가 청소년비행에 미치는 영향에 우울의 매개효과. **한국아동복지학회**, 41, 101-123.
- 문성호, 문호영 (2009). 청소년 자원봉사활동의 실태 및 효과에 관한 비교분석. **청소년 복지연구**, 11(1), 101-120.
- 박금자, 이경혜 (2002). 중년여성의 우울 구조모형. **여성건강간호학회지**, 8(1), 69-84.
- 박병우, 황숙연 (2009). 유방암환자의 우울과 대처. **J Breast Cancer**, 12(3), 199-209.
- 서울시립청소년활동진흥센터 [http://www.sy0404.or.kr/activity/sub01\\_02.asp?tp=3](http://www.sy0404.or.kr/activity/sub01_02.asp?tp=3)에서 2013년 4월 25일 인출.
- 성태제 (2012). **알기 쉬운 통계분석**. 서울: 학지사
- 송태민, 김계수 (2012). **보건복지 연구를 위한 구조방정식 모형**. 서울: 한나래출판사
- 신민섭, 김중술, 박광배 (1993). 한국판 Beck 우울척도의 분할점과 오류. **한국심리학 회지: 임상**, 12(1), 71-81.
- 신원우 (2011). 노인의 신체 및 정신 건강 문제와 생활만족도간의 관계: 자원봉사활동 참여의 조절효과를 중심으로. **노인복지연구**, 54(단일호), 135-163.

- 여성가족부 (2012a). **2011한국청소년종합실태조사결과보고서** (발간등록번호: 11-1383000-000253-12). 서울: 여성가족부.
- 여성가족부 (2012b). **2012청소년백서** (발간등록번호:11-1383000-000102-10). 서울: 여성가족부.
- 연합뉴스 (2011.11.01). ①5년새 우울증15%·수면장애56%↑ “스트레스가 원인”...병원 치료 거의 안 받아. <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=001&aid=0005348828>에서 2011년 11월 01일 인출
- 염행철, 조성연 (2007). 청소년의 스트레스와 생태학적 변인과의 관계. **청소년복지연구**, 9(2), 1-21.
- 오승환 (2009). 고등학생의 자살생각에 대한 스트레스의 영향: 우울, 자아존중감, 생활만족도의 매개효과분석. **학교사회복지**, 16, 52-73.
- 오현아, 박영례, 최미혜 (2008). 부모-자녀 의사소통과 우울이 청소년 자살생각에 미치는 영향. **아동간호학회지**, 14(1), 35-43.
- 이경은 (2003). 가족자원봉사경험과 가족의 건강성에 관한 연구. **한국사회복지학**, 52, 63-87.
- 이근영, 최수찬, 공정석 (2011). 부모-자녀간 역기능적 의사소통과 학업스트레스가 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 우울감의 매개효과와 성별 차이를 중심으로. **청소년학연구**, 18(5), 83-107.
- 이미숙 (2010). 도시거주 노인의 만성질환과 우울증세의 상관성 및 사회관계망의 효과에 대한 연구. **보건과 사회과학**, 27, 5-30.
- 이수연, 김형모 (2011). 자원봉사활동 참여가 비행청소년에게 미치는 임파워먼트 효과 분석. **청소년학연구**, 18(10), 207-228.
- 임성택, 김진호, 정의석 (2011). 청소년의 생활스트레스와 우울의 관계에 대한 완벽성향의 조절효과. **청소년복지연구**, 13(3), 243-260.
- 정영조, 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 홍성국, 윤애리 (1995). 원저: 한국판 Beck 우울척도의 표준화 연구 1: 신뢰도 및 요인분석. **정신병리학**, 4(1), 77-95.
- 정태연 (2010). 자원봉사활동이 청소년기 발달에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 21(3), 143-164.
- 최인재, 모상현, 강지현, 김윤희 (2011). **아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안**

- 연구 I: 총괄보고서** (연구보고 11-R22). 서울: 한국청소년정책연구원.
- 한정균, 임성문 (2005). 뇌호흡명상과 인지치료가 고등학생의 우울 증상 개선에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 855-876.
- 한홍무, 염태호, 신영우, 김교헌, 윤도준, 정근재 (1986). Beck Depression Inventory의 한국판 표준화 연구. **신경정신의학**, 25(3), 487-502.
- 황여정 (2008). 고등학생의 학업 스트레스 지각수준에 영향을 미치는 요인. **한국청소년연구**, 19(3), 85-114.
- 행정안전부 (2011). **자원봉사시스템 현황과 개선방안**. 서울: 행정안전부.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.
- Askland, K. D., Sonnenfeld, N., & CROSBY, A. (2003). A public health response to a cluster of suicidal behaviors: Clinical psychiatry, prevention, and community health. *Journal of Psychiatric Practice*, 9(3), 219-227.
- Barnett, M. A. (2008). Economic disadvantage in complex family systems: Expansion of family stress models. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), 145-161.
- Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. *IN PRACTICE-LONDON-BRITISH VETERINARY ASSOCIATION-*, 30(4), 228.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beyers, J. M., & Loeber, R. (2003). Untangling developmental relations between depressed mood and delinquency in male adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(3), 247-266.
- Black, W., & Living, R. (2004). Volunteerism as an occupation and its relationship to health and wellbeing. *The British Journal of Occupational Therapy*, 67(12), 526-532.
- Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 849-861.
- Casiday, R., Kinsman, E., Fisher, C., Bambra, C. (2008). Volunteering and health: What impact does it really have? A systematic review of the literature. The University of Wales, Lampeter: Volunteering England. Available at: [http://www.ncvo-vol.org.uk/sites/default/files/UploadedFiles/NCVO/Events/Events\\_Archive/2008/Casiday.pdf](http://www.ncvo-vol.org.uk/sites/default/files/UploadedFiles/NCVO/Events/Events_Archive/2008/Casiday.pdf).
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1516-1530.
- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental psychology*, 38(2), 179-193.
- Connolly, N. P., Eberhart, N. K., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2010). Specificity of stress generation: A comparison of adolescents with depressive, anxiety, and comorbid diagnoses. *International journal of cognitive therapy*, 3(4), 368-379.
- Costello, E. J., Egger, H., & Angold, A. (2005). 10-year research update review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(10), 972-986.
- DeGarmo, David S, Patras, Joshua, & Eap, Sopagna. (2008). Social support for divorced fathers' parenting: Testing a stress-offering model\*. *Family Relations*, 57(1), 35-48.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2005). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397-1413.
- Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., Capitman, J., & Goodman, E. (2007).

- Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40(2), 127-134.
- Flack, T., Salmivalli, C., & Idsoe, T. (2011). Peer relations as a source of stress assessing affiliation-and status-related stress among adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 8(4), 473-489.
- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of applied developmental psychology*, 31(4), 291-297.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Pelkonen, M., Von Der Pahlen, B., & Marttunen, M. (2009). Significance of family life events in middle adolescence: A survey on Finnish community adolescents. *Nordic Journal of Psychiatry*, 63(1), 78-86.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2010). Breadth of extracurricular participation and adolescent adjustment among african american and european american youth. *Journal of Research on Adolescence*, 20(2), 307-333.
- Fujiwara, T. (2007). The role of altruistic behavior in generalized anxiety disorder and major depression among adults in the United States. *Journal of affective disorders*, 101(1), 219-225.
- Germain, C. B., & Gitterman, A. (1995). Ecological perspective. *Encyclopedia of social work*, 1, 816-824.
- Gitterman, A. (2009). The Life Model 29. In Albert R. Roberts, & Gilbert J. Greene (Eds.), *Social Workers' Desk Reference* (pp.231-235). Oxford University Press, USA.
- Goldney, R. D., Fisher, L. J., Wilson, D. H., & Cheok, F. (2002). Mental health literacy of those with major depression and suicidal ideation: An impediment to help seeking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32(4), 394-403.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of*

- Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258-S264.
- Handy, F., Cnaan, R. A., Hustinx, L., Kang, C., Brudney, J. L., Haski-Leventhal, D., & Ranade, B. (2010). A cross-cultural examination of student volunteering: Is it all about resume building?. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 39(3), 498-523.
- Haski-Leventhal, D., Meijs, L. C., & Hustinx, L. (2010). The third-party model: Enhancing volunteering through governments, corporations and educational institutes. *Journal of Social Policy*, 39(01), 139-158.
- Huan, V. S., See, Y. L., Ang, R. P., & Har, C. W. (2008). The impact of adolescent concerns on their academic stress. *Educational Review*, 60(2), 169-178.
- Kim, J., & Pai, M. (2010). Volunteering and trajectories of depression. *Journal of Aging and Health*, 22(1), 84-105.
- Konrath, S. (2012). The power of philanthropy and volunteering. *Social Psychology*, 24(1), 91-101.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Law, B. M., & Shek, D. T. (2009). Beliefs about volunteerism, volunteering intention, volunteering behavior, and purpose in life among Chinese adolescents in Hong Kong. *The Scientific World JOURNAL*, 9, 855-865.
- Law, B. M., Shek, D. T., & Ma, C. M. (2011). Exploration of the factorial structure of the revised personal functions of the volunteerism scale for Chinese adolescents. *Social indicators research*, 100(3), 517-537.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty Years of the Research and Theory of RS Lazarus: An Analysis of Historical and Perennial Issues*, 366-388.

- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271.
- Li, Y. (2007). Recovering from spousal bereavement in later life: Does volunteer participation play a role?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(4), S257-S266.
- Li, Y., & Ferraro, K. F. (2005). Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes?. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 68-84.
- Liu, R. (2012). The effects of strain and centrality of strain on delinquency among chinese adolescents. *Sociological Inquiry*, 82(4), 578-600.
- Mallett, C. A., Stoddard Dare, P., & Seck, M. M. (2009). Predicting juvenile delinquency: The nexus of childhood maltreatment, depression and bipolar disorder. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 19(4), 235-246.
- Mazure, C. M. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 291-313.
- McKelvey, L. M., Fitzgerald, H. E., Schiffman, R. F., & Von Eye, A. (2002). Family stress and parent-infant interaction: The mediating role of coping. *Infant Mental Health Journal*, 23(1-2), 164-181.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself?. *Economica*, 75(297), 39-59.
- Mojza, E. J., & Sonnentag, S. (2010). Does volunteer work during leisure time buffer negative effects of job stressors? A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 19(2), 231-252.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile*. Bloomington: Indiana University Press.

- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology, 14*(2), 249-260.
- Pearlin, Leonard I, Schieman, Scott, Fazio, Elena M, & Meersman, Stephen C. (2005). Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives. *Journal of Health and Social Behavior, 46*(2), 205-219.
- Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior, 48*(4), 450-464.
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American journal of public health*(0), e1-e7.
- Prouteau, L., & Wolff, F. C. (2006). Does volunteer work pay off in the labor market?. *The Journal of Socio-Economics, 35*(6), 992-1013.
- Seeds, P. M., Harkness, K. L., & Quilty, L. C. (2010). Parental maltreatment, bullying, and adolescent depression: Evidence for the mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39*(5), 681-692.
- Taylor, R. F. (2004). Extending conceptual boundaries: Work, voluntary work and employment. *Work, Employment & Society, 18*(1), 29-49.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(1 suppl), S41-S53.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 115*-131.
- Timmons, S., & Vernon-Evans, A. (2013). Why do people volunteer for community first responder groups?. *Emergency Medicine Journal, 30*(3), e13-e13.
- Wheaton, Blair. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior, 352*-364.
- Williams, K. (2004). The transition to widowhood and the social regulation of

health: Consequences for health and health risk behavior. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), S343-S349.

Williams, N. R., King, M., & Koob, J. J. (2002). Social work students go to camp: The effects of service learning on perceived self-efficacy. *Journal of Teaching in Social Work*, 22(3-4), 55-70.

Wilson, J., & Musick, M. (1999). Effects of volunteering on the volunteer. *The Law and Contemp Probs*, 62(4), 141-168.

## ABSTRACT

### The moderating effects of volunteer participation between stressors and depression in youths

Kim, Jaeyop\* · Lee, Dongeun\*\* · Chung, Yunkyung\*\*\*

The purpose of the study was to examine the effect of volunteer participation and stressors and depression in youths. For this purpose, the authors analyzed the data from 6,492 youths, by means of SPSS 18.0, who responded to the study conducted into the mental health of children and youth in the 2011 survey of the National Youth Policy Institute. The results of this analysis report indicated that amongst youths who have been under academic stress (74.1%), family stress (38.3%), peer stress (14.2%), about 19 percent of them have suffered from depression, and 41.1 percent of the youths had participated in volunteering activities. Significantly negative relationships were found between volunteer participation of youth and depression in such youth. That is to say, depression in youth was buffered by volunteering activity. Volunteering amongst youth acted as a moderating function for family stress, peer stress and the depression amongst youth, but did not do so for academic stress. Through this study, it was clear that improving the rate of participation in volunteering activities amongst youth would be a very worthwhile goal.

Key Words : youths stressors, depression, volunteer participation

투고일 : 2013. 5. 29, 심사일 : 2013. 8. 1, 심사완료일 : 2013. 8. 12

---

\* Professor, Department of Social Welfare, Yonsei University

\*\* Researcher, Center for Social Welfare Research, Yonsei University

\*\*\* Visiting Professor, Graduate School of Social Welfare, Yonsei University