Check for updates

사회과학연구 제35권 1호(2024) 충남대학교 사회과학연구소 pp. 125-145
http://dx.doi.org/10.16881/jss.2024.01.35.1.125

포스트 코로나 시대의 친사회적 행동이 행복에 미치는 영향: 자아통제감의 매개효과를 중심으로*

김 채 연, 김 보 경†

경기대학교

코로나19는 사람들에게 장기적으로 감염에 대한 불안감과 무력감을 느끼게 하였으며, 가족, 지인 등과의 만남이 최소화됨으로써 정서적 단절을 경험하는 등 부정적인 심리적 영향을 가져왔다. 이에 본 연구에서는 포스트 코로나 시기 수행된 조사 결과를 바탕으로 친사회적 행동(자원봉사, 기부)과 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 2022년 국회미래연구원이 실시한「한국인의 행복조사」의 자료를 활용하였으며, 설문지 문항 중 자원봉사와 기부 참여 빈도, 행복감, 자아통제감을 묻는 문항을 사용하였다. PROCESS macro를 통해 자아통제감의 매개효과를 검증한 결과, 친사회적 행동과 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 본 연구는 친사회적 행동이 자아통제감과 행복에 미치는 긍정적인 효과를 제시함으로써, 코로나19로 인해 발생된 신체적·정신적 문제의 해결방안을 제안하며 친사회적 행동과 관련한 정책적 지원을 위한 연구의 기초자료로서 역할을 할 수 있다는 점에서 의의를 가진다.

주요어: 친사회적 행동, 자원봉사, 기부, 행복, 자아통제감, COVID-19

---

* 해당 논문은 제1회 국회미래연구원 행복연구논문공모전에 제출된 논문을 수정·보완하였음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김보경, 경기대학교 범죄심리학과 박사, 경기도 수원시 영통구광교산로 154-42 교수연구동 524호, E-mail : emme7942@gmail.com
김채연, 경기대학교 범죄교정심리학과 석사과정(제1저자)

■ 최초투고일 : 2023년 11월 19일 ■ 심사마감일 : 2023년 12월 27일 ■ 게재확정일 : 2024년 1월 15일

1. 서 론

2019년 12월을 시작으로 시작된 코로나19는 사람들의 일상생활에 많은 변화를 가져왔다. 대표적으로 '사회적 거리두기(social distancing)'는 사람들에게 심리적으로 직·간접적인 영향을 미쳤다. 약 2년 동안 장기적으로 시행된 사회적 거리두기로 인해 가족, 지인 등과의 만남이 최소화됨으로써 정서적 단절을 경험하는 등 부정적인 심리적 영향을 가져왔다.

인간은 끊임없이 다른 사람들과 연결하고 소통하며 안정적인 관계 속에 소속되고자 하는 욕구를 지니고 있고(Baumeister & Leary, 1995), 자신의 삶을 스스로 통제할 수 있다고 느낄 때 안정감을 느낀다(Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981). 하지만 사람들은 코로나19와 사회적 거리두기로 인해 타인과의 접촉이 제한되었고, 행동에 제약을 받게 되었다. 이로 인해 사람들은 사회적 소속의 욕구와 관계성 욕구의 억압을 경험하면서(임낭연, 2023) 자아통제감에 위협을 경험했을 것으로 예상해 볼 수 있다(Kravetz, Faust, & David, 2000).

2022년 우리나라 국민을 대상으로 한 조사에 따르면, 코로나19 시기 사회적 거리두기로 인해 사회적 고립감 및 소외감이 상승하였고, 행복감은 하락하였다(여유진, 우선희, 곽윤경, 김지원, 강상경, 2021; 유민상, 신동훈, 2021). 또한 사회적 거리두기와 격리로 인한 활동 제한으로 인해 혼자 지내는 시간이 늘어나면서 우울증을 경험하는 사람이 증가하였으며(Yang, 2020), 외부 활동을 하지 못하는 것에서 오는 스트레스를 강하게 경험하는 사람들이 증가하였다(Kim, 2020). 이와 더불어 감염자와 밀접 접촉자들은 타인으로부터 사회적 배제, 고립, 차별을 경험하는 것으로 보고되었다(박희진, 김민선, 김세희, 송가람, 2021). 그리고 이러한 사회적 배제는 윤리관(노환호, 이국희, 2023)이나 차별적 행동(노환호, 이국희, 2023)에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코로나19의 장기화가 개인의 정신건강 뿐만 아니라 타인이나 특정 집단에 대한 부정적인 감정 발생에 많은 영향을 미치고 있음을 시사한다.

코로나19가 전파되기 시작한 시기부터 2023년 현재까지 코로나19로 인하여 발생된 국민들의 정서적 문제의 치료를 위해 정신건강복지센터를 중심으로 정신 건강 치유 서비스가 제공되고 있으나, 코로나19 상황에서 한국의 우울증 발생률은 OECD 국가들 중 가장 높았던 반면 그 치료율은 최저인 것으로 조사되었다(OECD, 2021). 따라서 2023년 현재 포스트 코로나 시점에서 기존에 제공하던 사회적 지원 프로그램 이외에 사람들의 행복 증진을 위한 추가적인 노력이 요구되며 이를 위한 구체적이고 적극적인 전략이 필요한 시기라고 볼 수 있다. 또한 코로나19 같은 초국가적 재난은 예상치 못한 형태로 다시 발생할 수 있으므로 이를 대비하기 위해 사람들의 심리적 치료 방안 마련에 대한 지속적인 준비가 필요한 것으로 사료된다.

친사회적 행동은 타인에 대한 배려와 도움을 주려는 의도적인 행동으로 자발적으로 참여하고, 자신의 행동으로 타인에게 긍정적인 영향을 줄 수 있는 특성을 가지고 있다(Krebs & Van, 1994). 본 연구는 이러한 친사회적 행동의 특성이 코로나19로 인해 훼손된 자아통제감을 회복시켜 개인의 행복감에 긍정적인 영향을 줄 것으로 예상하였다. 선행연구에서는 친사회적 행동과 행복 간의 실증적 연구가 부족하다는 점에서 한계를 가지며 주로 자아통제감은 결과적으로 얻어진 변인으로 연구되어왔다(Sanjuán, Molero, Fuster, & Nouvilas, 2013). 따라서 기존의 연구에서 설명하지 못했던 친사회적 행동, 행복, 자아통제감 간의 관계를 검증하고자 하였으며 자아통제감이 친사회적 행동

과 행복 간의 관계에서 어떠한 역할을 하는지 파악하고자 하였다. 이에 본 연구는 포스트 코로나 시기에 친사회적 행동이 사람들의 행복에 어떤 영향을 미치는지, 친사회적 행동의 종류(기부, 자원봉사)에 따라 행복에 미치는 영향에 차이가 있는지 그리고 자아통제감과 관련하여 어떠한 심리적 메커니즘이 친사회적 행동과 행복과의 관계의 기저에 있는지 살펴보고자 한다.

2. 이론적 고찰 및 선행연구 검토

1) 포스트 코로나 시기의 친사회적 행동과 자아통제감

친사회적 행동(prosocial behavior)은 보편적으로 타인에 대한 배려와 도움을 주려는 의도적인 행동으로 정의된다(Grant, 2008). 친사회적 행동에 대하여 Krebs과 Van(1994)은 다음과 같은 특성을 갖는다고 제시한다. 첫째, 자발적으로 수행되며, 둘째, 그 행동의 목표가 타인을 이롭게 하는 데 있고, 셋째, 보상을 기대하지 않고 수행되는 행동을 친사회적 행동이라고 보았다.

친사회적 행동의 대표적인 행위는 자원봉사와 기부라고 할 수 있다(Rudd, Aaker, & Norton, 2014). 선행연구에 따르면, 타인을 돕는 자원봉사와 기부 같은 친사회적 행동은 사람들의 정신적 건강에 긍정적 역할을 한다는 것이 지속적으로 보고되고 있다(노법래, 2020; Morrow-Howell, 2010; Son & Wilson, 2012; Thoits & Hewitt, 2001). 친사회적 행동을 한 사람은 그렇지 않은 사람들보다 긍정적 정서를 더 많이 느꼈지만, 부정적 정서는 더 적게 느끼는 것으로 나타났으며(Aknin, Barrington-Leigh, Dunn, Helliwell, Burns, Biswas-Diener, Kemeza, Nyende, Ashton-James, & Norton, 2013), 자원봉사활동을 통해 자신의 가치를 확인함으로써 자신감이 향상되고 사회적 관계망 형성, 지식 및 기술 습득이 가능하다(김유진, 유전양, 2018). 또한 자원봉사와 기부는 자아통제감, 낙관주의, 인지된 사회적 연결성을 높임으로써 우울증이나 불안과 같은 정신적 문제들에 대한 예방효과를 보이며(Musick & Wilson, 2003), 신체적 건강에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Thoits & Hewitt, 2001).

한편 코로나19 이후 달라진 자원봉사활동의 변화를 살펴보려는 시도들도 이뤄지고 있다(Millora, Robinson-Pant, Jere, Grotz, Parajuli, Gautam, & Kantukule, 2021). 영국에서는 코로나19가 확산되기 시작한 2020년 3월부터 시민들은 자발적으로 도움이 필요한 이들에게 음식을 나누는 활동에 나섰고, 이후 실업이나 빈곤 등과 같은 사회적 문제에 주목하며 문제를 해결하기 위한 움직임에 나서는 모습이 포착되었다(Hustinx, 2021). 반면 코로나19 시기부터 포스트 코로나 시기까지의 국내 자원봉사 변화 양상을 살펴본 선행연구에서는 코로나19 확산과 더불어 자원봉사활동이 큰 폭의 위축을 경험했다는 것을 확인하였다. 2019년에서 2020년 사이 33% 이상의 자원봉사 인원 감소를 보여, 코로나19가 자원봉사활동에 큰 위기로 작용하였다고 볼 수 있다(노법래, 정진경, 최권호, 이민영, 2022). 이는 대부분 비대면으로 이뤄지는 기부와 달리 자원봉사는 직접 사람들과 소통하며 활동을 하기 때문에, 이로 인한 질병 감염의 문제가 우려되어 발생한 결과라고 판단된다. 문제는 이러한 부정적 인식이 지속되어 포스트 코로나 시기 자원봉사활동의 참여율의 감소에 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다(이예림, 송지현, 김진화, 2022). 또한 대표적인 친사회적 행동인 기부 참여는 감염병 같은 재난 상황에서 많은 사람들이 피해자 또는 감염자를 지원하기 위해 참여도가 증

가하는 경향이 있으나(노연희, 2020), 일상적 상황에서 이루어지는 자선적 기부와는 다르게 일시적이며 계획되지 않은 상태로 이루어지는 특성을 지닌다(Brown, Harris, & Taylor, 2012). 따라서 코로나19 시기 급격한 기부액의 증가 이후 현재 포스트 코로나 시기의 기부 참여율은 매우 감소하였을 것이라 예상할 수 있다(노연희, 2020).

자아통제감(sense of self-control)은 개인 환경에 따른 통제 가능성에 대한 인식으로, 개인 자신에게 일어난 상황을 자신의 행동 또는 사고에 따라 통제될 수 있다고 믿는 신념인 것으로 정의된다(Goldfreid & Merbaum, 1973). 앞서 언급했듯이 친사회적 행동인 자원봉사활동과 기부 참여 빈도가 높을수록 자아통제감 상승에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구가 존재하나(Musick & Wilson, 2003; Thiots & Hewitt, 2001), 해당 변인들의 관계를 실증적으로 검증한 국내외 연구는 부족한 실정이다. 포스트 코로나 시기 자원봉사 및 기부 참여율이 지속적으로 낮아질 것이라 예상되는 상황에서(노법래 외, 2022; 노연희, 2020), 본 연구에서는 친사회적 행동을 함으로써 나타날 수 있는 긍정적인 영향을 검증하여 이러한 행동이 심리적으로 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 강조하고자 한다. 또한 친사회적 행동의 특성 중 하나인 '자발성'을 근거로, 자신이 자발적으로 친사회적 행동을 함으로써 자신의 삶을 통제할 수 있다는 신념, 즉 자아통제감을 증가시킬 수 있을 것이라 예상하였다. 따라서 본 연구에서는 친사회적 행동인 자원봉사, 기부와 자아통제감의 관계를 실증적으로 검증하여 친사회적 행동의 긍정적인 심리적 영향력을 파악하였다.

2) 포스트 코로나 시기의 자아통제감과 행복

선행연구에 따르면 자아통제감은 삶을 긍정적으로 평가하는 '주관적 안녕감'과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Lachman & Weaver, 1998; Mirowsky & Ross, 1996). 또한 자아통제감은 삶의 질과 만족을 측정하는 척도로서 변화하는 상황 또는 스트레스 하에서 자아효능감과 주관적 안녕감을 유지하는데 기능적인 요인으로 작동할 수 있다(Pearlin & Schooler, 1978).

사람들의 일상적 삶에서 질병, 자연재해, 죽음을 간접적으로 경험하는 등의 부정적 생활사건이 지속적으로 발생하게 되면 학습된 무력감(learned helplessness)이 발생할 가능성이 높아진다(서현빈, 2016). 학습된 무력감이란, 개인이 고통스러운 상황에 직면했을 때 주어진 상황에서 벗어나지 못하는 상태가 지속될 경우 무력한 상태에 빠져 상황을 개선하기 위한 어떠한 시도도 하지 못하는 상태에 이르는 것을 의미한다(Seligman, 1972). 특히 전염병과 관련된 심리적 무력감은 일상적 스트레스보다 심각하고 광범위하며 통제하기 어렵다(Lee-Baggley, DeLongis, Voorhoeave, & Greenglass, 2004). 따라서 코로나19 시기 사람들은 질병에 걸릴 수 있다는 불안과 가족, 지인 등과의 만남이 통제됨으로써 정서적 단절을 경험하게 되어 학습된 무력감이 증가하였을 것으로 예상된다. 특히 개인의 위치정보 등의 수집된 정보가 방역 활동에 사용되는 과정에서, 감염병 확진자의 경우 생명의 위협에 대한 두려움에 더하여 자신의 생활 동선 노출로 인한 사회적 비난을 겪었을 가능성이 크다. 그리고 이러한 사회적 분위기는 감염되지 않은 사람들도 자신이 감염되었을 때 사회적 낙인(social stigma)이 찍힐 것이라는 두려움을 유발했을 것이다.

자신에게 사회적 낙인이 발생할 것에 대한 두려움 등과 같은 감염병 환자가 감당할 정신적 피해는 질병 자체로 인한 고통보다 더 심각한 것일 수 있다(엄주희, 2020). 선행연구에 따르면 사회적 낙

인이 개인의 자아통제감을 낮추는 것으로 나타났으며(Marcussen, Ritter, & Munetz, 2010; Sanjuán, Molero, Fuster, & Nouvilas, 2013), 특히 질병에 대한 낙인은 자아통제감을 낮추고, 낮아진 자아통제감은 삶의 질을 낮추는 것으로 나타났다(Kravetz, Faust, & David, 2000). 이에 사람들은 코로나19 시기 이후 자아통제감에 위협을 경험하였을 가능성이 높고, 낮아진 자아통제감이 삶의 만족도나 행복도에 부정적인 영향을 미쳤을 것이라고 예상해 볼 수 있다.

3) 포스트 코로나 시기의 친사회적 행동과 자아통제감 그리고 행복

행복의 결정 요인에 대한 선행연구에서는 인구사회학적 요인뿐만 아니라, 심리적・사회관계적・문화적・환경적 요인 등과 같은 다양한 요인에 주목한다(강철희, 김찬미, 길영인, 2022; 구재선, 김의철, 2006; Rudd et al., 2014). 이에 더하여 일상에서 행해지는 의도적 행동(intentional activities)이 행복에 미치는 영향에 대해서도 관심을 갖는다. Seligman(2002)에 의하면, 행복은 긍정적 감정, 자기실현 그리고 의도적 행동인 사회적 기여로 구성된다. 이에 따르면 행복의 중요한 원천 중 하나는 다른 사람과 사회를 위해서 '의미 있는 기여'를 하는 것이며, 이러한 의도적 행동은 타인에게 도움이 될 뿐만 아니라 자신에게도 행복감을 준다. 행복의 개념은 연구자마다 차이를 보일 수 있으나, 기본적으로 그 개념의 기저에는 '삶의 전반에 대해 호의적으로 인식하는 주관적인 안녕감'이 주요하게 자리하고 있는 것으로 나타난다. 따라서 앞서 제시된 선행연구를 기반으로 본 연구에서는 행복을 '개인이 자신의 삶에서 전반적으로 인식하는 행복감'으로 판단하였다.

선행연구에 따르면, 코로나19 발생 후 우리나라 사람들의 불안, 우울, 그리고 스트레스 정도가 증가하였으며 사회적 거리두기 조치로 인해 삶의 질이 감소하였다(Park, Yoo, Kim, & Lee, 2021). 앞서 언급하였듯이, 자아통제감은 삶의 질과 긍정적 정서를 증가시키며(Lachman & Weaver, 1998; Mirowsky & Ross, 1996), 친사회적 행동은 행복감을 증가시킨다(노법래, 2020; Morrow-Howell, 2010; Son & Wilson, 2012; Thoits & Hewitt, 2001). 따라서 포스트 코로나 시기 저하된 행복감을 친사회적 행동과 자아통제감이 증가시킬 수 있을 것이라 예상되어 세 변인 간의 관계를 실증적으로 검증해 보고자 한다. 포스트 코로나 시기의 친사회적 행동, 자아통제감 그리고 행복의 관계를 알아본 연구는 제한적이며 행복에 관한 연구는 코로나19 초기에 수행된 연구이거나 코로나19 이전에 시행된 연구가 대부분이다. 따라서 본 연구에서는 포스트 코로나 시기 친사회적 행동 및 행복감, 의도적 행동으로 대표될 수 있는 자원봉사와 기부 활동 간의 관계를 살펴보고자 하며 친사회적 행동과 자아통제감 간의 관계를 검증하고 친사회적 행동과 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 파악하였다.

4) 선행연구 고찰 및 연구의 차별성

Seligman(2002)을 비롯한 심리학 분야의 연구자들은 친사회적 행동이 삶에 대한 깊은 만족감과 행복을 제공한다고 설명한다. 그렇다면, 친사회적 행동이 행복에 영향을 미치는 심리적 원인은 무엇일까?

본 연구는 친사회적 행동의 긍정적인 사회적 상호작용이 자아통제감을 상승시켜 행복감을 증진시킬 것으로 예상하였다. 친사회적 행동은 강압이나 처벌 및 법적 의무에 의한 강제적 활동이 아니라는 점에서 자발성이라는 공통적 원칙을 갖고 있

다(이발희, 윤현숙, 2015; Smith, 2000). 또한 이와 더불어 자원봉사의 특성인 타인과의 활발한 상호적 교류는 개인의 자아통제감을 증진시키는데 긍정적 역할을 한다는 것이 확인되었다(Krause, 1997). 이러한 특징을 기반으로 친사회적 행동은 개인이 스스로 선택한 적극적인 사회적 활동이라는 점, 타인과의 정서적 상호 교감을 느낄 수 있다는 점에서 자아통제감을 향상시킬 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 특히 코로나 상황은 개인의 통제 밖에서 발생하여 생활 전반에 영향을 주었기 때문에 코로나 이전과 비교하여 자아통제감이 낮아진 상황으로 판단되는데, 이러한 환경에서 친사회적 행동은 자신의 존재가치와 능력에 대한 신뢰감을 향상시켜 행복감을 증진하는데 더 큰 역할을 할 것으로 예상하였다. 이에 더하여 친사회적 행동의 종류에 따라 행복감에 미치는 영향이 달라질 것이라고 예상하였다. 구체적으로 본 연구에서는 코로나19 시기에 사회적 상호작용의 축소가 행복감의 저하에 영향을 주었을 것이라고 예상하였기 때문에 간접적인 기부보다는 직접적으로 만나 상호작용을 하는 자원봉사를 했을 때 더 행복감을 크게 느낄 것이라고 예상하였다.

선행연구에서는 친사회적 행동이 행복에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 깊은 해석이 부재하며, 친사회적 행동의 종류에 따라 효과가 달라지는지, 행동의 빈도에 따라서 차이가 있는지 등 구체적 요인에 관한 연구가 부족하다는 점에서 한계를 가진다. 이에 본 연구는 친사회적 행동을 간접적인 방식인 기부와 직접적인 방식인 자원봉사로 구분하여 종류에 따라 행복에 미치는 영향에 차이가 있는지 살펴보았다. 또한 친사회적 행동의 여부가 아닌 친사회적 행동을 빈도로 나누어 그 차이를 검증하였다.

아울러 본 연구에서는 기존의 연구에서 설명하지 못했던 친사회적 행동과 행복의 관계 기저에 있는 심리적 메커니즘을 살펴보았다. 본 연구는 친사회적 행동이 다른 사회적 행동과 다르게 자발적으로 이루어지고, 행동을 통해 자아통제감이 상승하기 때문에 결국 행복이 증가할 것이라고 예상하였다. 그간 자아통제감에 관한 연구들은 통제감이 어떠한 요인들로부터 비롯되는지 밝혀내는 것에 관심을 두었는데, 대부분 고용상태 등과 같은 환경적 요인이나(Mirowsky, 1995), 종교 및 시민조직에의 참여 등과 같은 사회적 활동(Shim, 2022)에 관해서 연구되어왔다. 즉, 대부분 자아통제감은 결과로써 얻어진 변인으로 연구되었다. 그 외에 통제감을 상실한 상태인 '무력감'의 측면에서 행복과의 연관성을 살펴본 연구는 있으나(Rodin & Langer, 1977) 자아통제감이 행복에 어떻게 영향을 미치는지 살펴본 연구는 제한적이다.

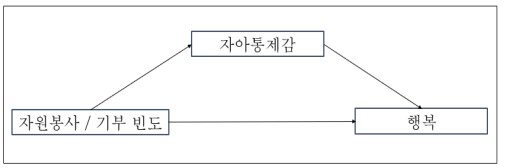
이에 본 연구는 친사회적 행동을 할수록 높은 행복감을 경험하는 원인이 자아통제감이 증가하기 때문일 것이라고 예상하고 그 관계를 살펴보았다. 또한 지금까지 친사회적 행동과 행복의 관계를 살펴본 연구는 대부분 코로나 이전에 시행된 연구로 사람들이 사회적·심리적으로 고립된 특수한 상황이 지나간 이후에도 친사회적 행동이 행복을 증진할 것인지 확신하기 어렵다. 특히 코로나19를 겪으며 사람들은 이례적으로 높은 수준의 자아통제감의 상실을 경험했을 것으로 예상해 볼 수 있다. 이에 본 연구는 2022년에 모집된 데이터를 사용하여 포스트 코로나 시기 사람들의 행복에 친사회적 행동이 얼마나 영향을 주었는지 검증함과 동시에 자아통제감이 행복에 어떠한 역할을 했는지 살펴보았다.

위 같은 논의를 토대로 본 연구에서는 아래와 같은 가설을 도출하였으며 <그림 1>의 연구모형을 검증할 것이다.

- 가설 1. 자원봉사/기부 참여 빈도가 더 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 높은 수준

의 행복을 느낄 것이다.

- 가설 2. 자원봉사 참여 빈도가 기부 빈도보다 행복에 더 강한 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 자원봉사/기부에 정기적으로 참여하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 높은 수준의 자아통제감을 느낄 것이다.
- 가설 4. 자아통제감을 더 강하게 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 높은 수준의 행복을 느낄 것이다.
- 가설 5. 자아통제감은 자원봉사/기부 참여 빈도와 행복감의 관계에서 매개효과를 나타낼 것이다.



<그림 1> 연구모형

3. 방 법

1) 연구대상 및 자료수집방법

2022년 국회미래연구원이 실시한「한국인의 행복조사」의 통계자료를 본 연구에 활용하였다[1]. 해당조사는 코로나19 이후 전반적인 한국인의 행복지수에 관한 조사이며, 이에 따라 설문지의 구성은 크게 1) 행복 측정 문항, 2) 행복의 결정 요인 분석을 위한 문항, 3) 코로나와 관련된 설문 문항으로 구성되었다. 조사 방법은 조사 대상 가구를 직접 방문하여 조사하였으며, 조사 도구는 태블릿PC를 활용하였다. 다만, 코로나19 상황에 의해 응답자 선호에 따라 유치 조사, 비대면 웹(web) 조사를 병행하였다. 조사 시기는 2022년 7월 1일부터 8월 25일 사이에 이루어졌으며, 해당 조사의 참가자는 2022년 기준 만 15세 이상의 일반 국민으로 최종 참가자는 총 17,045명이며 남성은 8,350명(49.0%) 여성은 8,695명(51.0%)이었고 평균연령은 48.31세로 나타났다(SD=17.662). 학력은 대졸 이상이 8,068명(47.3%) 가장 많았으며, 개인소득은 200~300만원 미만이 4,241명(24.9%)이 가장 많았다. 가구소득은 600만원 이상이 4,929명(28.9%)으로 가장 많은 비율을 차지했다. 구체적인 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성(n=17,045)

구분	분류	빈도(%)
성별	남성	8,350(49.0)
	여성	8,695(51.0)
연령	10대	973(5.7)
	20대	2,321(13.6)
	30대	2,357(13.8)
	40대	2,909(17.1)
	50대	3,356(19.7)
	60대 이상	5,129(30.1)
학력	중졸 이하	3,045(17.9)
	고졸	5,677(33.3)
	대졸 이상	8,068(47.3)
개인소득	소득 없음	4,047(23.7)
	200만원 미만	3,880(22.8)
	200~300만원 미만	4,241(24.9)
	300~400만원 미만	2,922(17.1)
	400만원 이상	1,955(11.5)
가구소득	소득 없음	119(0.7)
	200만원 미만	1,666(9.8)
	200~300만원 미만	1,862(10.9)
	300~400만원 미만	2,668(15.7)
	400~500만원 미만	2,704(15.9)
	500~600만원 미만	3,097(18.2)
	600만원 이상	4,929(28.9)

1) '한국인의 행복조사'에 관한 구체적 내용은 삶의 질 데이터센터에서 확인할 수 있음. http://www.happykorea.re.kr/about/happy02.php

2) 측정 도구

국회미래연구원이 2022년 한국인의 행복조사를 위해 설정한 문항을 본 연구에 사용하였다(허종호, 민보경, 이상직, 이채정, 2022). 자원봉사 참여 빈도를 묻는 '귀하는 지난 1년간 자원봉사 활동에 참여한 경험이 있습니까?' 문항을 사용하였으며 참가자는 이 문항에 '정기적으로 참여했다', '비정기적으로 참여했다', '참여한 적이 없다'의 3점 척도로 평정하였다. 또한 기부 빈도를 묻는 '귀하는 지난 1년간 현금이나 물품으로 기부한 경험이 있습니까?' 문항을 사용하였으며, 참가자는 이 문항에 '정기적으로 참여했다', '비정기적으로 참여했다', '참여한 적이 없다'의 3점 척도로 평정하였다. 자아통제감을 측정하기 위해 '귀하는 본인이 얼마나 자유롭게 선택하여 원하는 인생을 살 수 있다고 생각하십니까?'의 문항을 분석에 사용하였으며 참가자는 10점 리커트 척도(1점: 전혀 할 수 없음~10점: 완벽하게 할 수 있음)로 평정하였다. 또한 행복감을 측정하기 위해 '전반적으로 귀하는 자신이 얼마나 행복하다고 생각합니까?' 질문을 사용하였으며 참가자는 11점 리커트 척도(0점: 전혀 행복하지 않다~10점: 매우 행복하다)로 평정하였다.

3) 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS 23.0를 통해 분석하였다. 먼저 각 변인들 사이의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였고, 친사회적 행동(자원봉사, 기부) 참여 빈도와 행복감 및 자아통제감 간의 관계와 자아통제감과 행복 간 관계의 집단 간 차이를 알아보기 위해 one-way ANOVA를 실시하였다. 다음으로, 친사회적 행동, 자아통제감, 행복감 간의 관계를 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 자아통제감을 통제한 후 친사회적 행동과 행복 간의 관계를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이후 친사회적 행동과 행복감 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2017)의 SPSS Process Macro(model 4)를 적용하여 분석을 실시하였다. 마지막으로, 친사회적 행동 빈도와 행복 간의 관계에 자아통제감이 지니는 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩핑(bootstrapping)을 실시하였다.

4. 결 과

1) 주요 변수들의 기술통계량 및 상관분석

주요 변수들의 평균, 표준 편차 그리고 변인 간의 영향력을 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 결과는 <표 2>에 제시하였다. 분석 결과, 변인들 간 상관은 모두 유의하였으며 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도는 상관관계 중 가장 높은 정적상관을 보였다(p<.001). 또한 자원봉사 빈도와 행복감이 가지는 상관관계(p<.001)보다 기부 빈도와 행복감이 가지는 상관관계가 더 높았다(p<.001). 이는 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도가 행복감과 정적 관계를 갖는 결과로써 가설을 지지하며, 자원봉사 참여 빈도가 기부 빈도보다 행복에 더 강한 영향을 미칠 것이라는 두 번째 가설을 기각하는 결과이다.

2) 자원봉사/기부 참여 빈도가 행복에 미치는 영향

자원봉사/기부 참여 빈도에 따라 행복감의 차이가 나타나는지 확인하기 위해 one-way ANOVA

<표 2> 주요 변수들의 평균, 표준편차, Pearson 상관계수

	1	2	3	4
1. 자원봉사 빈도	-			
2. 기부 빈도	.53***	-		
3. 자아통제감	.06***	.09***	-	
4. 행복감	.05***	.10***	.50***	-
M	1.14	1.24	6.33	6.56
SD	.39	.50	1.32	1.36

***p<.001

를 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 3>과 같다. 분석 결과, 자원봉사활동을 참여하지 않았을 때(M=6.53, SD=1.36)보다 비정기적으로 참여했을 때(M=6.71, SD=1.26), 비정기적으로 참여했을 때보다 정기적으로 참여할 때(M=6.91, SD=1.61) 행복감이 더 높았다(F=23.82, p<.001). 또한 기부를 하지 않았을 때(M=6.49, SD=1.36)보다 비정기적으로 참여했을 때(M=6.76, SD=1.26), 비정기적으로 참여했을 때보다 정기적으로 참여할 때(M=7.09, SD=1.55) 행복감이 더 높은 것으로 나타났다(F=98.40, p<.001). 이는 자원봉사와 기부 참여 빈도가 더 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 높은 행복감을 느낄 것이라는 본 연구의 첫 번째 가설을 지지한다.

3) 자원봉사/기부 참여 빈도가 자아통제감에 미치는 영향

자원봉사/기부 참여 빈도 집단에 따라 자아통제감의 차이가 나타나는지 검증하기 위해 one-way ANOVA를 실시하였으며 결과는 <표 4>와 같다. 분석 결과, 자원봉사를 참여하지 않았을 때(M=6.30, SD=1.33)보다 비정기적으로 참여했을 때(M=6.48, SD=1.20), 비정기적으로 참여했을 때보다 정기적으로 참여할 때(M=6.91, SD=1.30) 자아통제감이 높아지는 것으로 나타났다(F=41.76, p<.001). 또한 기부를 하지 않았을 때(M=6.27, SD=1.32)보다 비정기적으로 참여했을 때(M=6.54, SD=1.23), 비정기적으로 참여했을 때보다 정기적으로 참여할 때(M=6.74, SD=1.45) 행복감이

<표 3> 자원봉사/기부 참여 빈도가 행복감에 미치는 영향

구분		행복감			
		n	$M(SD)$	$F(p)$	Duncan
자원봉사 빈도	참여하지 않음[a]	14,821	6.53(1.36)	23.82***	a<b<c
	비정기적 참여[b]	1,957	6.71(1.26)		
	정기적 참여[c]	267	6.91(1.61)		
기부 빈도	참여하지 않음[a]	13,498	6.49(1.36)	98.40***	a<b<c
	비정기적 참여[b]	2,957	6.76(1.26)		
	정기적 참여[c]	590	7.09(1.55)		

***p<.001, Duncan은 평균값의 순서를 나타냄

<표 4> 자원봉사/기부 참여 빈도가 자아통제감에 미치는 영향

구분		자아통제감			
		n	*M*(*SD*)	*F*(*p*)	Duncan
자원봉사 빈도	참여하지 않음[a]	14,821	6.30(1.33)	41.76***	a<b<c
	비정기적 참여[b]	1,957	6.48(1.20)		
	정기적 참여[c]	267	6.91(1.30)		
기부 빈도	참여하지 않음[a]	13,498	6.27(1.32)	80.19***	a<b<c
	비정기적 참여[b]	2,957	6.54(1.23)		
	정기적 참여[c]	590	6.74(1.45)		

***p<.001

더 높은 것으로 나타났다(F=80.19, p<.001). 이는 자원봉사와 기부에 정기적으로 참여하는 사람일수록 더 높은 자아통제감을 느낄 것이라는 세 번째 가설을 지지하는 결과이다.

4) 자아통제감의 정도가 행복에 미치는 영향

자아통제감의 정도에 따라 행복감의 차이가 나타나는지 검증하기 위해 one-way ANOVA를 실시하였으며 구체적인 결과는 <표 5>에 제시하였다. 자아통제감의 0(전혀 할 수 없음)~4까지의 척도를 '하', 5(보통)과 6을 '중', 7~10(완벽하게 할 수 있음)을 '상'으로 재코딩하여 분석하였다. 분석 결과, 자아통제감이 낮을 때(M=5.08, SD=1.57)보다 자아통제감이 보통일 때(M=6.15, SD=1.16) 행복감이 더 높았다. 또한 자아통제감이 보통일 때보다 자아통제감이 높을 때(M=7.15, SD=1.17) 행복감이 높아지는 것으로 나타났다(F=2334.65, p<.001). 이는 자아통제감이 높아질수록 행복을 강하게 느낄 것이라는 본 연구의 네 번째 가설을 지지하는 결과이다.

5) 자원봉사/기부 참여 빈도 및 자아통제감이 행복에 미치는 영향

자원봉사 참여 빈도 및 기부 참여 빈도와 자아통제감이 행복에 미치는 영향을 파악하기 전, 자원봉사 참여 빈도와 자아통제감이 행복에 어떠한 영향을 미치는지도 살펴볼 필요가 있다. 이를 위해 자원봉사 참여 빈도와 행복 간의 관계를 검증하기 위해 다중선형회귀분석을 실시하였다. 먼저 자원봉사 참여 빈도와 자아통제감이 행복에 미치는 영향을 파악하였으며 이에 따른 결과를 <표 6>에 제

<표 5> 자아통제감이 행복감에 미치는 영향

구분		행복감			
		n	*M*(*SD*)	*F*(*p*)	Duncan
자아통제감	하	1,186	5.08(1.57)	2334.65***	하<중<상
	중	7,634	6.15(1.16)		
	상	8,225	7.15(1.17)		

***p<.001

<표 6> 자원봉사 빈도 및 자아통제감이 행복감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

변수	*B*	*SE*	β	*t*(*p*)	TOL	VIF
(상수)	3.18	.05		64.05***		
자원봉사 빈도	.06	.02	.01	2.84**	.995	1.005
자아통제감	.52	.00	.50	76.26***	.995	1.005
F(*p*)	2939.69***					
adj.R^2	.256					

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

시하였다. 이에 따르면 자원봉사 참여 빈도는 행복에 정적으로 유의한 영향을 미치고 있었으며(β=.01, p<.01), 자아통제감도 행복감에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.50, p<.001). 또한 자아통제감이 자원봉사참여 빈도 보다 행복감에 상대적으로 높은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자원봉사를 정기적으로 참여함으로써 행복감이 높아진다는 결과로 가설을 지지하는 결과이다. 또한 자아통제감이 강할수록 이로 인해 행복감이 높아진다는 결과로 본 연구의 가설을 지지한다.

마찬가지로 기부 참여 빈도, 자아통제감, 행복간의 관계를 검증하기 위해 다중선형회귀분석을 실시하였으며 결과는 <표 7>에 제시하였다. 분석결과, 기부 참여 빈도는 행복에 정적으로 유의한 영향을 미치고 있었으며(β=.05, p<.001), 자아통제감도 행복감에 정적으로 유의한 것으로 나타났다(β=.50, p<.001). 또한 자아통제감이 기부 참여 빈도보다 행복감에 상대적으로 높은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기부를 정기적으로 참여함으로써 행복감이 높아진다는 결과로 첫 번째 가설을 지지한다. 또한 자아통제감이 강할수록 이로 인해 행복감이 높아진다는 결과로 본 연구의 네 번째 가설을 지지하는 결과이다.

6) 자원봉사/기부 참여 빈도가 자아통제감에 미치는 영향

자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도를 함께 고려했을 때 자아통제감에 어떠한 영향을 미치는지도 살펴보았다. 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도가 자아통제감에 미치는 상대적 영향력을 파악하기 위해 자원봉사/기부 참여 빈도를 독립변수로 하고 자아통제감을 종속변수로 하는 다중선형회귀분석을 실시하였으며 이에 따른 결과를 <표 8>에 제시하였다. 결과에 따르면, 자원봉사 참여 빈도는 자아통제감에 정적으로 유의한 영향을 미치

<표 7> 기부 빈도 및 자아통제감이 행복감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

변수	*B*	*SE*	β	*t*(*p*)	TOL	VIF
(상수)	3.09	.04		65.11***		
기부 빈도	.15	.01	.05	8.83***	.991	1.009
자아통제감	.51	.00	.50	75.57***	.991	1.009
F(*p*)	2986.76***					
adj.R^2	.25					

***p<.001

<표 8> 자원봉사/기부 빈도가 자아통제감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

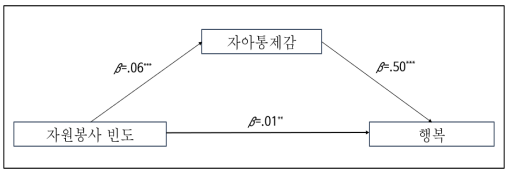
변수	*B*	*SE*	β	*t*(*p*)	TOL	VIF
(상수)	5.97	.33		65.11***		
자원봉사 빈도	.07	.03	.02	2.46*	.715	1.399
기부 빈도	.22	.02	.08	9.36***	.715	1.399
F(*p*)	82.81***					
adj.R^2	.10					

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

고 있었으며(β=0.02, p<.05), 기부 참여 빈도도 자아통제감에 정적으로 유의한 것으로 나타났다(β=0.08, p<.001). 또한 기부 참여 빈도가 자원봉사 참여 빈도보다 자아통제감에 상대적으로 높은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 자원봉사 및 기부를 정기적으로 참여함으로써 자아통제감이 높아진다는 결과로 본 연구의 세 번째 가설을 지지한다.

7) 자원봉사/기부 참여 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과

자원봉사 참여 빈도와 행복감의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2017)의 SPSS Process Macro(model 4)를 이용해 분석하였으며 이에 따른 결과는 <그림 2>, <표 9>와 같다. 그 결과, 자원봉사 참여 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(B=0.11, CI=[0.092, 0.142]). 즉, 자원봉사 참여 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과가 있음을 알 수 있다. 이는 자아통제감이 자원봉사 참여 빈도와 행복감 간의 관계에서 매개효과가 나타날 것이라는 다섯 번째 가설을 지지하는 결과이다. 또한 자아통제감을 통제변인으로 설정한 후 자원봉사 빈도가 행복에 얼마나 영향을 미치는지 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 자아통제감을 통제한 후에도 자원봉사 빈도는 행복에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(t=4.03, p<.001). 자세한 결과는 <표 10>에 제시하였다.



<그림 2> 자원봉사 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과 모형 검증

<표 9> 자원봉사 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과 분석

효과	*B*	*SE*	*t*(*p*)	95% 신뢰구간	
				LLCI	UNCI
총효과	.18	.02	6.90***	.130	.233
직접효과	.06	.02	2.84**	.020	.109
간접효과 (자원봉사-자아통제감-행복)	.11	.01		.092	.142

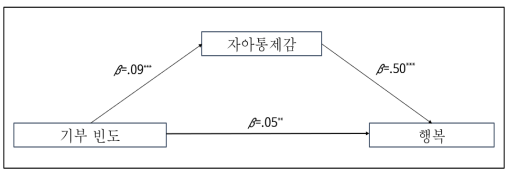
**p<.01, ***p<.001

<표 10> 자아통제감 통제 후 자원봉사 빈도가 행복감에 미치는 영향

변수	*B*	*SE*	β	*t*(*p*)
(상수)	3.99	.04		89.14***
자아통제감	1.01	.01	.46	68.02***
자원봉사 빈도	.18	.01	.06	4.03***
F(*p*)	2344.022***			
adj.R^2	.216			

p<.01,*p<.001

마찬가지로 기부 참여 빈도와 행복감의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 검증하기 위해 자원봉사 참여 빈도와 동일하게 SPSS Process Macro (model 4)로 분석하였으며, 구체적인 결과는 <그림 3>과 <표 11>에 제시하였다. 그 결과, 기부 참여 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(*B*=0.13, CI=[0.109, 0.151]). 이는 자아통제감이 기부 참여 빈도와 행복감 간의 관계에서 매개효과가 나타날 것이라는 다섯 번째 가설을 지지하는 결과이다. 또한 자아통제감을 통제변인으로 설정한 후 기부 빈도가 행복감에 얼마나 영향을 미치는지 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 자아통제감을 통제한 후에도 기부 빈도는 행복에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(*t*=9.99, p<.001). 자세한 결과는 <표 12>에 제시하였다.



<그림 3> 기부 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과 모형 검증

<표 11> 기부 빈도와 행복 간의 관계에서 자아통제감의 매개효과 분석

효과	*B*	*SE*	*t*(*p*)	95% 신뢰구간	
				LLCI	UNCI
총효과	.28	.02	14.01***	.248	.329
직접효과	.15	.01	8.83***	.123	.193
간접효과 (기부-자아통제감-행복)	.13	.01		.109	.151

***p<.001

<표 12> 자아통제감 통제 후 기부 빈도가 행복감에 미치는 영향

변수	*B*	*SE*	β	*t*(*p*)
(상수)	3.89	.04		92.52***
자아통제감	1.00	.01	.45	67.42***
기부 빈도	.18	.01	.06	9.99***
F(*p*)	2397.219***			
adj.R^2	.219			

***p<.001

5. 논 의

1) 종합 결과

본 연구는 사람들의 행복감 증진을 위한 목적으로 친사회적 행동(자원봉사, 기부)과 행복 간의 관계에서 자아통제감이 어떤 역할을 담당하는지 분석하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 사이의 관계를 알아본 결과, 자원봉사 참여 빈도가 높을수록 기부 참여 빈도가 높아졌으며 자아통제감을 강하게 느낄수록 행복감이 높아졌다. 이러한 결과는 자원봉사를 활발히 참여할수록 기부 또한 정기적으로 참여할 가능성이 높다는 것을 의미하며, 자아통제감을 강하게 느낄수록 행복감을 높게 느낄 가능성이 높다는 것을 의미한다. 이는 자원봉사와 기부가 선순환적 관계를 갖고 있다는 선행연구(Thoits & Hewitt, 2001)와 자아통제감이 높을수록 행복을 더 강하게 느낀다는 선행연구(Lachman & Weaver, 1998)의 결과와 일치한다.

둘째, 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도에 따라 행복감과 자아통제감에 차이가 나타나는지, 자아통제감을 느끼는 정도에 따라 행복감이 달라지는지를 검증하였다. 그 결과, 자원봉사 및 기부 참여 빈도가 높아질수록 행복감과 자아통제감이 높아지는 것을 확인할 수 있었다. 또한 자아통제감을 강하게 느낄수록 행복을 더 강하게 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자원봉사 및 기부 정기적 참여, 비정기적 참여, 비참여 순으로 행복감과 자아통제감을 더 높게 느끼는 것을 의미한다. 이는 친사회적 행동이 긍정적 정서를 증진시킨다는 선행연구(Aknin, Dunn, Ashley, Adam, & Norton, 2013)와 자아통제감이 삶의 주관적 안녕감 증진에 영향을 미친다고 제시한 선행연구(Lachman & Weaver, 1998)의 결과와 일치한다.

셋째, 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도 및 자아통제감이 행복에 미치는 영향과 자원봉사 빈도와 기부 빈도가 자아통제감에 미치는 인과적 관계를 검증하였다. 그 결과, 자원봉사활동을 더 자주 참여함으로써 행복감이 높아지는 것으로 나타났으며, 자아통제감을 강하게 느낌으로써 행복감이 더 높아지는 것으로 나타났다. 또한 기부를 더 자주 할수록 행복감이 높아지는 것으로 나타났으며, 자원봉사를 더 활발히 참여함으로써 자아통제감이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 자원봉사 빈도보다 기부 빈도가 자아통제감 증진에 상대적으로 더 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자원봉사와 기부 및 자아통제감이 행복감 증진에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 선행연구(이유진, 황선환, 2021)와 일치하며, 자원봉사와 기부가 자아통제감 향상에 긍정적 영향을 미치고 있다는 선행연구(Musick & Wilson, 2003)와 일치한다.

반면 자원봉사 참여 빈도의 증가보다 기부 빈도의 증가가 행복감 증진에 더 강한 영향을 미친다는 해당 결과는 기부 빈도의 증가보다 자원봉사 참여 빈도가 행복에 더 강한 영향을 미칠 것이라는 본 연구의 가설을 기각하는 결과이다. 선행연구에 따르면, 기부에 참여하는 사람들은 소비지출을 통해 향유할 수 있는 만족을 희생함과 동시에 기부를 통해 사회 전체의 복지에 기여한다는 의미를 부여함으로써 금전적 가치보다 큰 만족감과 행복감을 획득하게 된다(한승희, 2011). 또한 자신의 걱정과 괴로움, 불안감을 제거하고 즐거움과 행복감을 느끼기 위해 혹은 다른 사람에게 보여주기 위한 자기중심적 기부를 하는 경우도 존재한다(Barasch, Small, Levine, & Berman, 2014). 따라서 자원봉사활동을 할 때보다 기부 행동을 함으로써 기부자가 얻는 자기효능감, 사회적 위신과

같은 비물질적인 가치가 코로나19 시기 저해된 자아통제감과 행복감의 상승에 더 강한 영향을 미친 결과라고 사료된다.

넷째, 자원봉사 참여 빈도 및 기부 참여 빈도와 행복감의 관계에서 자아통제감의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 자원봉사 참여 빈도가 높을수록 자아통제감이 증가하며 이를 통해 행복감이 증가하였다. 마찬가지로 기부 참여 빈도가 높을수록 자아통제감이 증가하며 그 결과 행복감이 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 포스트 코로나 시기 자원봉사와 기부의 정기적인 참여를 통해 코로나19 상황에서 저하된 자아통제감을 증진시킬 수 있다는 것을 증명한 결과이며, 높아진 자아통제감을 통해 낮아진 행복감을 증가할 수 있음을 나타낸다. 따라서 자원봉사와 기부 각각 자아통제감의 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것과 동시에 이를 통해 행복감 또한 증가함으로써 포스트 코로나 시기 자원봉사와 기부의 긍정적인 심리적 영향력을 보여줄 수 있는 결과라고 판단된다.

2) 연구의 한계점 및 의의

본 연구의 가설과 달리 기부 활동이 자원봉사보다 행복감에 상대적으로 더 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 앞서 언급된 기부의 긍정적인 영향과 더불어 이외의 다른 요인이 행복감 증진에 동시에 영향을 미침으로써 이러한 결과가 나타날 가능성이 존재한다. 선행연구에 따르면 소득이 많을수록 기부 빈도가 증가하는 것으로 나타났으며(Lyons & Nivison-Smith, 2006), 기부행위는 고소득층이 더 자주 참여하는 것에 반해 자원봉사는 저소득층이 더 많은 활동 시간을 내고 있는 것으로 나타났다(조경환, 강소랑, 2019). 따라서 상대적으로 사회・경제적으로 안정된 사람들이 기부를 할 가능성이 높다는 점에서 행복감의 증가에 외적 요인이 개입되었을 가능성이 있다. 해당 연구는 이러한 결과의 이유를 자세히 제시하지 못했다는 점에서 한계점을 가지며 추후 연구에서는 기부가 자원봉사보다 더 많은 행복감을 주는 이유를 검증하기 위한 실증적 연구를 수행할 필요가 있다. 아울러 이 연구에서 제시한 친사회적 행동 이외에도 행복에 보다 강한 영향을 미치는 다른 요인이 있을 수 있기에 이에 따른 한계가 있음을 밝히며 행복에 대한 다양한 관점의 연구가 지속적으로 수행되길 기대한다.

또한 데이터베이스를 활용한 연구로써 측정 방식과 분석에 한계가 있다. 먼저 행복감과 자아통제감의 측정이 단일문장으로 이루어져 타당도에 위협이 될 수 있다. 그리고 측정 도구 중 기부와 자원봉사의 경우 '참여하였다'와 '비정기적으로 참여하였다', '정기적으로 참여하였다'를 빈도로써 연속변수로 분석에 사용하였는데, 이 세 수준이 연속적이라고 볼 수 있는지에 관하여 학자마다 의견이 다를 수 있다. 후속 연구에서는 빈도를 횟수와 같이 더욱 명확한 연속적 변수로 측정하여 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있다. 이와 더불어 기부 빈도와 자아통제감 간의 관계를 살펴본 결과에서 예측력이 .06으로 나와 다소 낮은 통계적 결과가 나왔다는 것에 대한 한계점이 존재한다. 추후 이와 관련한 연구에서는 이러한 결과를 고려하여 연구를 진행해야 할 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구는 실험 연구가 아닌 데이터베이스를 활용한 연구이기 때문에 인과관계에 해석에 신중해야 한다는 한계가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 친사회적 행동과 행복감 및 자아통제감 간의 관계를 분석하고, 동시에 일정 수준에서 친사회적 행동이 행복감에 유의미한 영향력을 갖는다는 것을 제시하였다는 점에서 학술적 의의가 있다. 아울러 본

연구는 대표적인 친사회적 행동으로 분류되는 자원봉사와 기부 각각에 따라 행복에 미치는 긍정적 효과의 정도 차이를 실증적으로 증명하였다. 또한 친사회적 행동의 빈도에 따라서 행복감에 차이가 있는지를 분석했다는 점에서 의의를 갖는다. 선행연구에서는 자원봉사와 기부의 특성에 따라 행복에 미치는 영향에 차이가 있는지, 친사회적 행동의 빈도에 따라 행복감 정도의 차이가 나타나는지에 관련한 연구가 부족하였다. 하지만 본 연구에서는 친사회적 행동을 자원봉사와 기부로 구분하여 결과를 도출하였으며 친사회적 행동의 빈도로 나누어 집단 간 차이를 살펴보았다는 점에서 기존 연구와 차별점을 갖는다.

또한 본 연구에서는 친사회적 행동과 행복 간의 관계 속에서 자아통제감이라는 매개요인을 적용하여 친사회적 행동이 행복에 미치는 심리적 요인을 구체적으로 분석함으로써 기존 선행연구에서 나타난 한계점을 보완하였다. 자아통제감에 관한 대부분의 선행연구는 통제감이 어떠한 요인들로부터 비롯되는지 밝혀내는 것에 중점을 두었으나, 본 연구에서는 자아통제감을 강하게 느낄수록 행복감이 상승한다는 결과를 제시했다는 점에서 선행연구와 차별성을 갖는다. 또한 친사회적 행동을 정기적으로 참여할수록 자아통제감이 높아지며 이를 매개로 행복감이 증가한다는 새로운 결과를 증명했다는 점에서 의의를 갖는다.

아울러 본 연구는 포스트 코로나 시기 수행된 모집된 데이터를 사용하여 친사회적 행동과 자아통제감이 포스트 코로나 시기에 행복을 증진시킬 수 있는 요인임을 증명하였다. 친사회적 행동과 행복의 관계를 살펴본 선행연구는 코로나 이전에 시행된 연구가 대부분으로, 사회적 거리두기가 해제된 이후 친사회적 행동을 통해 행복을 증진할 수 있는지 확실히 증명할 수 없다는 점에서 한계를 가진다. 전염병과 관련된 심리적 무력감은 우울감을 강하게 유발한다는 선행연구의 결과를 고려하면(Lee-Baggley et al., 2004), 사람들은 코로나19를 겪으며 행복감의 하락과 자아통제감의 상실을 이례적으로 강하게 경험했을 것으로 예측된다. 이에 본 연구는 사회적 거리두기가 전면 해제된 시점 이후 모집된 데이터를 사용함으로써 포스트 코로나 시기 자원봉사 참여 빈도와 기부 참여 빈도가 코로나19 시기 감소된 행복 및 자아통제감의 증진에 영향을 미칠 수 있다는 연구결과를 제시하였다는 점에서 함의를 갖는다.

마지막으로, 본 연구의 결과는 친사회적 행동의 사회적 확산을 위한 지속적인 노력이 필요하다는 사실을 인식하게 한다. 코로나19로 인해 저하된 자아통제감과 행복을 증진시키는데 있어 자원봉사와 기부가 의미 있는 영향력을 갖는다는 사실을 고려할 때, 포스트 코로나 시기를 맞이하여 본 연구는 시의적절한 연구로 판단되며, 사회・정책적으로 친사회적 행동을 더 폭넓게 촉진시키기 위한 방안을 마련할 필요성을 강조하는 연구자료로서의 역할을 할 수 있다. 끝으로, 코로나19 상황 이후 시민사회영역의 기부와 자원봉사가 위축될 것이라는 전망 속에서(이예림 외, 2022), 해당 연구를 통해 자원봉사활동과 기부를 장려할 수 있는 계기를 마련할 수 있다는 점에서 의의를 가진다.

참 고 문 헌

강철희 · 김찬미 · 길영인 (2022). 이타적행동이 행복에 영향을 미치는가?: 기부, 자원봉사, 헌혈 및 혈장기부낯선 사람 도움의 영향력 분석. <한국사회복지학>, 74(4), 9-39.

구재선 · 김의철 (2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. <한국심리학회지: 사회 및 성격>,20(4), 1-18.

김유진 · 유전양 (2018). 중국 결혼이민여성의 참여 경험을 바탕으로 살펴본 국내 다문화 자원봉사 사업의 명암(明暗). <사회과학연구>, 29(1), 239-257.

노법래 (2020). 기부는 우리를 행복하게 만들까? 인과적 방향성 검토를 위한 종단 경로모형과 교차지연 패널모형의 결합을 중심으로. <보건사회연구>, 40(1), 178-205.

노법래 · 정진경 · 최권호 · 이민영 (2022). 코로나19 팬데믹 이후 국내 자원봉사활동 변화의 실제: 온라인과 오프라인 활동의 시계열적 추세 분석을 중심으로. <한국사회복지학>, 74(1), 133-155.

노연희 (2020). 코로나19 대유행시기 일반시민들의 기부행동유형 분석. <사회과학연구>, 61(2), 143-164.

노환호 · 이국희 (2023). 지각된 코로나-19 스트레스가 혐오 집단 구성원에 대한 차별적 행동에 미치는 효과. <한국융합과학회지>, 12(7), 149-167.

노환호 · 이국희 (2023). 코로나-19 이후 지각된 사회적 배제가 자신과 타인의 윤리적 문제 수용에 미치는 영향에 대한 이유 지각의 매개효과. <한국콘텐츠학회논문지>, 23(5), 379-395.

박희진 · 김민선 · 김세희 · 송가람 (2021). 성인들의 코로나 감염으로 인한 사회적 낙인에 대한 두려움과 삶의 질 변화, 코로나-19 불안의 관계: 지각된 상황 통제감의 매개효과. <한국심리치료학회지>, 13(2), 39-62.

서현빈 (2016). 노인의 고독감이 죽음불안에 미치는 영향과 자아통제감의 매개효과. 경기대학교 대학원 석사학위논문.

엄주희 (2020). 코로나 통제에 따른 기본권의 제한과 국가의 역할. <법과정책>, 26(3), 51-73.

여유진 · 우선희 · 곽윤경 · 김지원 · 강상경 (2021). <사회통합 실태 진단 및 대응 방안 연구(Ⅷ) - 사회 · 경제적 위기와 사회통합>. 세종: 한국보건사회연구원.

유민상 · 신동훈 · 이민정 (2021). <청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구>. 세종: 한국청소년정책연구원.

이발희 · 윤현숙 (2015). 중 · 고령자 세대의 장기간 자원봉사 활동 경험에 관한 질적 연구. <노인복지연구>,67, 197-226.

이예림 · 송지현 · 김진화 (2022). 코로나19로 인한 소득 및 감정변화가 일상적 이타행동 의향에 미치는 영향: 성격 및 자원봉사 경험의 조절효과를 중심으로. <한국비영리연구>, 21(1), 25-44.

이유진 · 황선환 (2021). 문화 자원봉사 참여 대학생의 여가만족과 삶의 질의 관계에서 진지한 여가의 조절효과. <여가학연구>, 19(3), 109-123.

임낭연 (2023). 코로나19가 대학생의 심리에 미친 영향 19: 자기결정이론의 관점에서. <교양학연구집>,22, 7-38.

조경환 · 강소랑 (2019). 경제 · 사회심리적 요인이 기부와 자원봉사에 미치는 영향. <한국정책연구>, 19(2),1-22.

한승희 (2011). 비금전적 인센티브의 효과: 기부 기회 제공을 통한 소비자 동기화 가능성을 중심으로. <소비자학연구>, 22(2), 139-152.

허종호 · 민보경 · 이상직 · 이채정 (2022). 2022년 한국인의 행복조사 (2차조사) -기초분석 보고서-. <국회미래연구원 연구보고서>, 15, 1-804.

Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.

Aknin, L. B., Dunn, E. W., Ashley, V. W., Adam, M. G., & Norton, M. I. (2013). Making a Difference Matters: Impact Unlocks the Emotional Benefits of Prosocial Spending. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 88, 90-95.

Barasch, A., D. Small, E. Levine., & Berman, J. Z. (2014). Selfish or Selfless? On the Signal Value of Emotion in Altruistic Behavior. *Advance in Consumer Research*, 41, 287-292.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Brown, S., Harris, M. N., & Taylor, K. (2012). Modelling Charitable donations to an Unexpected Natural Disaster: Evidence from the U.S. Panel Study of Income Dynamics. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 84, 97-110.

Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-countor*. New York: Holt.

Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of applied psychology*, 93(1), 200-204.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.

Hustinx, L. (2021). The impact of COVID-19 on volunteering in Europe. What motivates volunteering in China and the UK? A comparative workshop with impact. *Policy Brief for the International Workshop*, Manchester, UK.

Kim, Song-Yi (2020). A convergence study of stress caused by the epidemic of COVID-19, quality of life and positive psychological capital. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(6), 423-431.

Krause, N. (1997). Social support and feelings of personal control in later life. *Sourcebook of Social Support and Personality*, 335-355.

Kravetz, S., Faust, M., & David, M. (2000). Accepting the mental illness label, perceived control over the illness, and quality of life. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23(4), 323-332.

Krebs, D. L., & Van Hesteren, F. (1994). The development of altruism: Toward an integrative model. *Developmental Review*, 14(2), 103-158.

Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class difference in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-770.

Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeave, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 9-23.

Lyons, M. I., & Nivison-Smith (2006). Religion and Giving in Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 41(4), 419-436.

Marcussen, K. C., & Munetz, M. R. (2010). The effect of services and stigma on quality of life for persons with serious mental illnesses. *Psychiatric Services*, 61(5), 489-494.

Millora, C., Robinson-Pant, A., Jere, C., Grotz, J., Parajuli, M. N., Gautam, S., & Kantukule, C. T. (2021). *State of world's volunteerism report 2021: Volunteering and the 21st century social contract*, UN Volunteers.

Mirowsky, J. (1995). Age and the Sense of Control. *Social Psychology Quarterly*, 58(1), 31-43.

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1996). Fundamental analysis in research on well-being: Distress and the sense of control. *The Gerontologist*, 36(5), 584-594.

Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in later life: Research frontiers. *Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(4), 461-469.

Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56(2), 259-269.

OECD (2021). *Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response*. OECD Publishing, Paris.

Park, J. H., Yoo, E., Kim, Y., & Lee, J. M. (2021). What happened pre-and during COVID-19 in South Korea? Comparing physical activity, sleep time, and body weight status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5863.

Pearlin, L. I., & Schooler, K. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.

Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12), 897-902.

Rudd, M., Aaker, J., & Norton, M. I. (2014). Getting the most out of giving: Concretely framing a prosocial goal maximizes happiness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 11-40.

Sanjuán, P., Molero, F., Fuster, M., & Nouvilas, E. (2013). Coping with HIV related stigma and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 709-722.

Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407-412.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.

Shim, So-Hyeon (2022). How to Enhance Motivation to Exert Self-control: Importance of Self-control Goals. <전문경영인연구>, 25(2), 51-62.

Smith, J. D. (2000). Volunteering and social development. *VOLUNTARY ACTION-LONDON-INSTITUTE*

FOR VOLUNTEERING RESEARCH-, 3(1), 9-24.

Son, J., & Wilson, J. (2012). Using normative theory to explain the effect of religion and education on volunteering. *Sociological Perspectives*, 55(3), 473-499.

Thiots, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.

Yang, Hye-Jin (2020). Differences in depression and psychological emotions according to the degree of self-elasticity of college freshmen in COVID-19. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 6(3), 75-82.

The Effect of Prosocial Behavior on Happiness in the Post-COVID-19 Era: Focusing on the Mediating Effect of Self-control

Chaeyeun Kim, Bokyung Kim

Kyonggi University

Coronavirus disease-2019 (COVID-19) has caused people to feel anxiety and helplessness about infections in the long term and has had negative psychological effects, such as experiencing emotional disconnection by minimizing meetings with family and acquaintances. Accordingly, this study attempted to examine the mediating effect of self-control in the relationship between prosocial behavior (volunteering, donation) and happiness based on the results of a survey conducted in the post-COVID-19 period. Data from the 「Korean Happiness Survey」 conducted by the National Assembly Futures Institute in 2022 were used. The questionnaire contained questions on the frequency of participation in volunteer work and donations, happiness, and a sense of self-control. As a result of verifying the mediating effect of self-control through the PROCESS macro tool, the mediating effect of self-control was found to be statistically significant in the relationship between prosocial behavior and happiness. By presenting the positive effects of prosocial behavior on self-control and happiness, this study proposes solutions to the physical and mental problems caused by COVID-19 and provides basic data for policy support related to prosocial behavior.

Keywords: Prosocial Behavior, Volunteering, Donation, Happiness, Sense of Self-control, COVID-19