

## 자원봉사여행의 심리적 치유 효과\*

- 심층면접법을 사용하여 -

The Impact of Voluntourism on Voluntourists' Psychological Well-being:  
The Application of In-depth Interview

이 윤 정\*\*

Lee, Yoon-Jung

**요약** : 본 연구에서는 자원봉사관광경험을 통한 여행참여자의 심리적 치유효과를 탐색적 연구방법을 통해 살펴보았다. 자원봉사관광의 심리적 치유효과와 관련된 연구가 충분히 이루어지지 않았기에 질적연구방법을 통해 자원봉사여행참여자들이 어떤 과정을 통해 심리가 변화되는지를 알아보고자 하였다. 24명의 자원봉사여행자들이 인터뷰에 참여하였고 인터뷰 자료의 내용분석 결과를 종합하면 총 8개의 범주를 포함한 것으로 해석되었다. 여행 이전 여행을 결정하고 준비하는 과정에서 겪는 스트레스 요인으로 그 원인에 따라 직장/학업 관련, 대인관계 관련, 체력(건강) 관련으로 구분할 수 있었다. 여행과정 중에 겪는 여러 가지 경험으로는 내외적인 갈등과 이의 해소과정, 난관의 극복과 감사 지각, 그리고 감정의 공유로 구분될 수 있었다. 마지막으로 이 모든 여행과정에서 얻어진 결과로는 소통을 통한 감정의 교류, 그리고 측은지심으로 인한 삶의 태도 변화로 본 논문의 주제인 심리적 치유와 연관된 내용을 중심으로 범주가 선택되었다. 연구결과를 통해 본 연구논문의 목적인 여행 참여 전에 가지고 있던 여러 가지 스트레스 요인과 부정적인 감정들, 또한 여행과정 가운데 경험하는 갈등과 부정적 정서가 여행 중 습득하게 되는 사회적, 정서적 능력의 고양을 통해 해결되는 과정을 발견할 수 있었다. 본 연구는 참여자의 심리적 변화를 야기하는 자원봉사관광의 구체적인 경험은 무엇인지 또 이것이 어떤 심리적 변화의 결과를 가져올 것인지를 알아보고자 하는 것이기 때문에 자원봉사관광의 연구에도 기여하는 바가 크며 이를 통해 자원봉사여행의 참여가 활성화될 수 있을 것으로 기대된다.

**핵심용어** : 자원봉사여행, 자원봉사여행자, 심리적 치유, 여행치유, 질적연구방법

**ABSTRACT** : This study aims to understand the effect of voluntourism experiences on voluntourists' psychological well-being. This study used a qualitative research. 24 voluntourists who visited other countries were recruited for pre- or post-interviews or both interviews. The findings indicated that voluntourism experiences provided voluntourists with healing and psychological satisfaction through self-reflection from their relationships with other team members and locals. It is found that voluntourism led to the improvement of a psychological well-being in travelers. It is suggested that a better understanding of the impact of voluntourism on its travelers' psychological well-being will lead organizations to offer support and services for the trips in terms of management of the relationships between travelers and locals.

**Key words** : Voluntourism, Voluntourist, Healing, Positive psychological effect of travel, Qualitative approach

\* 이 논문은 2014년 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2014S1A5B5A01011694)

\*\* 호서대학교 어문학부(영어영문학) 조교수. e-mail: yjlee15@hoseo.edu

## I. 서 론

자원봉사여행 프로그램의 참여와 이에 대한 연구는 지난 20년간 기하급수적으로 증가했다. 1990년대 이래로 전 세계적으로 매년 1600만 명이 자원봉사여행 프로그램에 참여하고 있으며 이 가치를 환산하면 약 170억~260억 달러에 이른다고 한다(Tourism Research & Marketing, 2008). Wearing and McGehee(2013)에 따르면 2008년 4월 17일, 구글에서 volunteer tourism(자원봉사여행) 검색어의 히트(hit)수가 23만을 기록한 반면 2012년 같은 날에는 485만 히트수를 기록했다. 이 결과는 4년간 자원봉사여행에 대한 사람들의 관심이 얼마나 증가했는지를 보여주는 단적인 예이다. 이제 자원봉사여행은 최근 국내외 관광학계에서 주목하고 있으며 그 수요가 지속적으로 증가하고 있는 대안관광의 한 형태이다(Tomazos & Cooper, 2012; Wearing, 2001; Wearing & McGehee, 2013).

자원봉사여행은 여행(tourism)에 자원봉사(volunteering)라는 특수한 형태의 경험이 추가된 여행양식이다. 알렉산더(Alexander, 2009)는 자원봉사여행은 사람들을 변화시키는 잠재력을 가지고 있다고 주장한다. 알렉산더에 따르면 일반적인 휴가여행의 경험조차도 여행자에게 심리적 상태의 변화를 가져오는데 하물며 자발적으로 자신이 아닌 타인을 위한 활동, 또는 환경, 사회를 위한 서비스의 참여를 포함하는 여행의 경험이 여행자에게 더 큰 변화를 가져오리라는 것은 쉽게 예상할 수 있는 결과라고 역설한다. 자원봉사 관광을 다루고 있는 몇몇 연구에 따르면 높은 수준의 대인관계 상호작용을 수반한 경험은 참여자들에게 더 많은 변화를 가져온다(Alexander, 2009; Wearing & McGehee, 2013).

Coghlan and Gooch(2011)는 전환학습이론(transformative learning theory)의 틀을

가지고 자원봉사여행(volunteer tourism)에 참여한 여행자들의 전인적인 변화를 설명하였다. 이 연구에 따르면 자원봉사여행의 경험에서만 체험할 수 있는, 즉 일상생활 가운데에서는 쉽게 경험할 수 없는, 예상치 못하는 여러 상황들과 이에 대처하는 능력의 습득, 그리고 낯선 상황에서의 다른 사람들과의 상호작용 등은 자원봉사여행 참여자들에게 세계관의 획기적인 변화를 가져올 수 있는 학습요인으로 작용한다.

자원봉사여행 프로그램이 참여자들의 태도나 행동의 변화에 끼치는 영향에 대해서는 최근 해외 관광학계에서 활발하게 연구되고 있다. 하지만, 사람들이 일상생활에서 느끼는 스트레스, 정서적 불안정, 우울감과 같은 부정적인 감정들이 자원봉사여행 프로그램 참여를 통해 어떻게 긍정적으로 변화할 수 있는지의 심리적 변화, 즉 심리적 치유에 대한 연구는 찾아보기 어렵다. 사실상 자원봉사여행의 심리적 치유효과는 물론이거니와 여행체험의 심리적 효과에 대한 연구 자체도 매우 미흡하다.

따라서 본 논문은 자원봉사여행의 심리적 치유 효과를 연구함으로써 여행체험의 심리적 치유 효과에 대한 연구가 보다 더 활발해질 수 있는 발판을 마련하고자 한다. 지금까지 여행의 심리적 효과를 다룬 이론들은 여가체험의 하나로써 관광체험을 다루고 있는데 물론 관광이 여가체험의 한 부분이기도 하지만 관광만의 독특하고 복잡다양한 체험을 적용하기에 여가체험의 단순한 적용은 한계가 있다. 그러므로 이 연구에서는 질적연구방법을 사용하여 여행경험에 더 적합하게 적용될 수 있는 일반적인 여가활동과는 다른 여행만의 심리적 효과를 규명하는 데에 일조할 수 있을 것으로 기대된다.

## II. 이론적 배경

### 1. 여행경험의 심리치유 효과

사람들은 때때로 개인적인 문제가 있거나 스트레스가 심할 때, 우울할 때, 외로울 때와 같이 심리적으로 부정적인 상태에 있을 때 여행을 가고 싶어 한다. 이러한 사람들의 생각 이면에는 여행체험을 통해서 자신의 부정적인 감정들이 일정 정도는 해소될 수 있을 것이라고 믿고 있기 때문이다. 이와 관련하여 국내외에서 여행경험이 여행자의 정서에 어떻게 작용하는지에 관한 연구가 있었다.

먼저 고통우(2008)는 관광을 여가의 일부분으로 보고 여가치료의 개념을 관광에 적용하였다. 여가치료의 개념에 따르면 사람들은 여가체험을 통해 삶의 질이 향상됨을 경험한다. 초기 여가치료 연구는 신체기능의 회복 즉, 기초체력 향상 등에 초점이 맞추어져 있었다. 그러나 현대 사회에서의 여가치료의 개념은 정서 및 인지 능력을 포함하는 이전보다 그 의미가 보다 확장된 포괄적인 개념을 제시하고 있다. 고통우(2008)는 자신의 연구에서 여가치료의 심리적 기능을 정서적, 인지적, 사회적 능력의 세 가지 차원으로 구분하고 관광체험이 관광자의 심리적 변화에 어떠한 영향을 끼치는지 확인하기 위해 여행을 경험한 실험집단과 여행을 경험하지 않은 통제집단에 대해 여행 전과 후 두 번에 걸쳐 두 집단 간 비교 실험을 실시하였다. 연구결과에 따르면 여행의 경험은 여행자들의 정서, 인지, 사회성 모두에 긍정적인 심리적 변화를 가져왔다. 이 연구는 여행체험의 심리적 치유 연구의 발판을 제공하였다.

류시영·김미희(2012)는 생태체험에 참가한 청소년들을 대상으로 생태체험에 참가하기 전과 후의 심리적 기능을 비교하였다. 심리적 기능에 대해서는 일상생활 스트레스, 자아존중감, 삶의 만족을 종속변수로 생태체험의 심리적 치유효과

를 분석하였다. 이 연구의 결과, 일상생활 스트레스 중 학업스트레스와 관련된 변수만 통계적으로 유의미하게 감소한 것으로 나타났고 자아존중감에 대해서는 긍정적인 자아존중감 변수만 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 삶에 대한 만족에 대해서는 현재 만족과 삶의 기대 모두에 있어서 유의미한 증가가 관찰되었다.

이상봉·류시영·송운강(2013)도 여행경험과 심리치유 간의 관계를 규명하였다. 이들은 청소년들이 수학여행 전후로 하여 일상생활 스트레스, 정서적 불안정성, 우울감의 차이가 있는지를 분석하였다. 연구의 결과에 따르면 수학여행경험은 정서 불안정성에서 열등감과 공격성, 그리고 긴장수준에 부분적으로 영향을 미쳤고, 우울감과 관련한 항목에서는 부정적인 태도와 수행상 어려움과 관련한 변수에서 유의미한 변화를 보였다.

Tiyce(2008)는 여행체험이 심리적 충격 또는 심각한 스트레스에 어떻게 영향을 끼치는지 연구하였다. 그는 이 연구에서 배우자의 상실을 경험한 두 여성의 여행과정을 질적연구방법을 통해 그들이 자신이 처한 상황에 어떻게 대처해나가는지 어떻게 극복하는지를 참여관찰방법을 통해 분석하였다. 이 연구 결과에 따르면 여행의 경험은 그들에게 있어 배우자의 상실로 인해 다가온 삶의 무기력함 속에서 삶의 의미를 되찾아주었을 뿐 아니라 여행과정에서 만난 사람들을 통해 이들이 어떻게 심리적으로 치유를 받고 위로받고 살아갈 힘을 얻게 되었는지를 기술하고 있다.

많은 연구들이 다양한 여행체험이 여행자의 심리에 끼치는 영향을 다루고 있으나 여행체험이 관광자의 심리에 실제 어떻게 도움이 되는지에 그 과정을 직접적으로 다루는 연구는 쉽게 찾아보기 어렵다. 여행체험의 심리적 치유효과에 관한 연구는 국내 연구와 마찬가지로 해외 연구에서도 연구자체를 거의 찾아보기 어려울 뿐만 아니라 이를 다루고 있는 몇몇 연구들도 매우 초기 단계에 있음을 알 수 있다.

## 2. 자원봉사여행경험

자원봉사여행체험의 영향에 대한 초기 연구에서는 대부분의 연구결과가 자원봉사여행체험의 영향력을 입증하였다(McGehee, 2002; McGehee & Norman, 2002; McGehee & Santos, 2005). 예를 들면, 참여자들은 여행 후에 사회운동조직에 참여하고 물품구매결정에 대한 태도를 변화시키고, 자신을 둘러싼 가족들, 친구들, 주변사람들과의 관계의 변화를 보여주는 등 자원봉사여행체험의 확실한 효과를 규명하였다. Bailey and Russell(2010)은 자신들의 연구에서 자원봉사여행의 경험이 개방성(openness), 시민적 태도(civic attitudes), 현명함(wisdom)이라는 세 가지 지표에 긍정적인 영향을 끼쳤음을 발견하였다. Broad(2003)에 따르면 자원봉사여행객들은 다른 관광객과는 달리 높은 수준의 상호작용을 경험하기 때문에 그 결과로 자아 발전과 세계관의 변화를 경험하게 된다. Lepp(2008)은 자원봉사여행 경험의 중요한 결과물은 자신을 돌아보는 과정을 겪고 나타나는 자아의 발전이다. Lepp의 연구 이외에도 몇몇의 연구에서 자아의 발전이 자원봉사여행의 중요한 영향으로 밝혀졌다(Sin, 2009; Wearing, 2002).

최근에 Alexander(2009)는 자원봉사여행체험 후의 변화를 심리적인 관점으로 접근하였다. 그는 자원봉사여행은 사람들을 변화시킬 수 있는 잠재력을 가지고 있다고 주장한다. 그에 따르면 일상적인 휴가도 자신에 대한 변화를 가져오는데 자발적인 봉사활동을 포함하는 자원봉사여행이 여행자 자신에게 변화를 가져오는 것은 당연한 이치다. 그는 연구에서 자원봉사경험의 심리적인 효과를 알아보기 위해 자원봉사 관광객들의 여행 전과 후, 그리고 같은 기간 여행경험을 갖지 않은 통제집단에 대해서 웹 기반 성격조사(web-based personality inventory)를 실시

하였다. 성격조사에는 걱정(anxiety), 우울(depression), 자기효능감(self-efficacy), 이타성(altruism), 신뢰감(trust) 등을 포함한 15가지 종류의 지표가 포함되었다. 이 15가지 인성과 관련한 지표는 자아발전과 관련하여 이전에 행해진 많은 연구들의 지표를 통합하여 만들어졌다. 이 연구의 결과는 신뢰(trust), 예술적인 흥미 (artistic interest), 자기주장(assertiveness)에서 긍정적인 변화를 보여주었다. 알렉산더(2012)는 이와 관련한 후속연구에서 실험 참여자를 대상으로 성격의 변화를 가져온 여행경험에 대해서 인터뷰를 실시하였고 이 연구결과를 참여이론(engagement theory)과 연결시켰다. 참여이론에 따르면 사람들은 다른 사람과의 상호작용을 통해서만이 의미 있는 학습이 이루어질 수 있다.

반면 Coghlan *et al.*(2011)은 자원봉사여행체험이 가져오는 참여자들의 변화를 전환학습이론(transformative learning theory)으로 설명하고 있다. 전환학습이론에서 변화의 과정을 경험하고 있는 사람은 더 광범위한 정치적, 경제적, 사회문화적, 정신적인 능력을 필요로 하는 상황 가운데 처하게 될 때 자신에 대해 돌아보기 시작한다. Coghlan *et al.*(2011)은 전환학습이론이 자원봉사여행경험에 적용될 수 있다고 주장하였다. 그러나 이 이론은 자원봉사여행 참여자들의 경험으로부터 실질적으로 검증되지는 않았다.

지금까지 자원봉사여행을 통해 경험하는 참여자들의 변화에 대해서 적용된 이론은 알렉산더(2012)가 적용한 참여이론(engagement theory)과 Coghlan *et al.*(2011)의 전환학습이론(transformative learning theory)이다. 이 두 이론은 모두 교육학으로부터 파생된 이론으로 참여이론의 결과물은 의미 있는 학습, 전환학습이론의 결과물은 변화된 자아라고 할 수 있다. 참여이론은 자원봉사여행의 체험에는 일부

적용될 수 있으나 높은 수준의 상호작용을 경험하기 어려운 일반적인 여행체험의 심리적 치유효과에는 적용하기가 어렵다. 따라서 본 연구에서는 질적연구방법을 통해 여행 전과 후 그리고 여행과정에 대한 참여자 스스로의 이야기를 통해 자원봉사여행의 심리적 치유효과 규명을 그 목적으로 한다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구방법

본 연구에서는 자원봉사여행의 체험이 여행자들의 심리 상태에 어떻게 영향을 끼치고 있는지를 알아보고자 한다. 자원봉사의 심리적 치유효과에 대한 직접적인 연구는 아직 매우 초기 단계에 있기 때문에 여기서는 질적연구방법을 채택하였다. 자원봉사 참여자 스스로가 자신의 경험에 대해 이야기한 자료를 수집하여 내용분석의 방법을 통해 자원봉사여행체험의 심리적 치유 과정을 파악하고자 하였다. 심층면접을 통해 참여자는 자유롭게 자신의 의견을 말할 수 있고 자신의 심리에 대해서 충분히 설명할 수 있기 때문에 기존의 연구가 없는 상태에서 시작하는 일종의 탐색적 연구에 적절한 방법이라고 할 수 있다. 단순히 자원봉사여행체험의 내용을 분석하기보다는 좀 더 구체적으로 여행 참여자의 심리적 치유효과 탐구라는 연구목적 달성을 위해 질문의 범위가 일정정도 제한된 반구조화 심층면접을 실시하였다.

#### 2. 질문 내용 및 자료수집 방법

본 연구는 자원봉사여행의 심리적 효과에 관한 것이기에 참여자가 어떤 체험을 하고 여행 전과 그 이후에 어떤 생각 또는 감정의 변화가 있었는지를 잘 반영하는 것이 연구의 핵심이라고

할 수 있다. 이를 위해 2014년 6월 한 달에 걸쳐 자원봉사여행이 주로 이루어지는 회사의 봉사단체, 또는 NGO단체나 종교단체 등에 이메일 또는 전화를 통해 2014년 여름동안 자원봉사여행을 계획하고 있는지 연락해보고 참여자 섭외를 시도하였다. 섭외를 통해 연구 참여에 긍정적인 종교단체와 연결이 되었다. 이 단체에서는 매년 지원자 약 150명이 국가별로 팀을 이루어 해외 7~8개 국가에 자원봉사활동을 수행하기 위해 파견된다. 이들 가운데 인터뷰참여에 호의적이고 자발적으로 참여하겠다는 여행계획자에 한하여 자원봉사여행경험이 이들의 심리에 어떠한 변화를 가져왔는지를 알아보기로 하였다. 이 단체에 소속되어 자원봉사여행을 계획하고 있는 여행계획자 19명에 대해 여행 전 인터뷰를 실시하였다. 먼저 자원봉사여행 참여를 계획하고 있는 사람들의 여행 전 심리상태가 어떠한지에 대해 반구조화 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰는 여행계획자의 심리적 상태에 초점을 맞추어 약 1시간~2시간가량 심도 있는 대화를 통해 인터뷰 참여자의 심리상태를 알아보았다. 질문의 내용은 일상생활에서의 스트레스 정도는 어떠한지 정서적 안정도라든지 우울감, 일상생활의 만족도나 행복감 등을 초점으로 이 안에서 인터뷰 참여자가 자유롭게 답할 수 있도록 유도하였다. 여행자들이 자원봉사여행에서 돌아온 이후 이들의 심리적 상태가 어떻게 달라졌는지를 파악하기 위하여 사후인터뷰를 실시하였다. 사후인터뷰 내용은 사전인터뷰 내용과 동일하게 진행되었다. 사전참여자 중 2명이 사후 연락두절로 인해 사후인터뷰에는 참여하지 못 했기 때문에 총 17명만이 사전-사후 인터뷰 모두에 참여하였으며 자료분석의 검증을 위해 자원봉사여행을 다녀온 5명에 대하여 사후 인터뷰만을 실시하였다. 이들 5명에 대해서는 사전인터뷰에는 참여하지 못했기 때문에 사후인터뷰를 통해 사전에 느꼈던 감정이나 생각의 변화를 중심으로 인터뷰를 실시하였다. 모든 인터

뷰는 사전에 녹음에 대한 동의를 얻고 녹음된 내용은 녹취되어 분석에 사용하였다. 녹취된 내용은 데이터의 신뢰도를 높이기 위해 인터뷰 참여자들에게 송부하여 본인의 인터뷰한 내용 그대로 녹취되었는지를 확인하도록 하였다. 아래 <표 1>을 통해 인터뷰 대상자들에 대한 간단한 프로파일을 살펴볼 수 있다.

### 3. 자료분석

본 연구에서는 분석의 방법으로는 내용분석이 사용되었다. 내용분석은 심층 면담 자료를 분석할 때 자주 이용된다. 내용분석을 통해 연구의 주제와 관련한 중요한 화제거리를 선택하고 이를 근거로 범주가 결정된다(고동우·김현정, 2013; 이철원, 2013). 연구 주제의 중요한 변수와 이들 간의 관계를 파악하여 연구주제의 전체적인

맥락을 발견하는 데 유용한 방법이라고 할 수 있다(Stepchenkova, Kirilenko, & Morrison, 2009). 전체적인 여행 진행과정과 관련하여, 즉 여행 전-여행과정 체험-여행 결과를 중심으로 인터뷰 참여자들이 응답한 자료를 여러 번 검토하였고 이 가운데 응답자의 심리적 상태와 관련하여 반복적으로 등장하거나 연구주제와 관련된 주요 단어와 변수들을 정리하였다. 이를 근거로 비슷한 변수들을 한데 묶어 그룹으로 만들고 여행 진행과정 가운데 위치시켜 각 범주들 간의 관계를 파악하여 주제의 전체적인 흐름을 알아보았다. 이 분석 과정에서 자료분석의 신뢰성을 높이기 위해 2명의 연구자가 분석과정에 참여하였고 두 연구자가 각각 자료 분석을 통해 심리적 치유와 관련하여 각자가 생각한 유의미한 내용을 찾아내었고 이 후 연구자 간의 토의를 통해 범주들

<표 1> 인터뷰 참여자 프로파일

#	ID	연령	성별	자원봉사여행 이전경험 (횟수)	해당국가	사전-사후 인터뷰 여부
1	A	22	남	무	인도네시아	사후
2	B1	25	여	유(2)	인도네시아	사전-사후
3	B2	44	남	유(4)	몽골	사전-사후
4	C1	62	여	유(2)	미얀마	사전-사후
5	C2	25	여	유(1)	인도네시아	사전-사후
6	H	39	여	유(4)	멕시코	사전-사후
7	J	38	남	유(4)	인도네시아	사전-사후
8	K1	54	남	유(5)	인도네시아	사전-사후
9	K2	23	여	무	멕시코	사전-사후
10	K3	미상	여	유(3)	러시아	사전-사후
11	K4	24	남	유(8)	인도네시아	사전
12	K5	55	남	무	몽골	사전-사후
13	L1	47	남	유(2)	중국	사후
14	L2	48	여	유(1)	캄보디아	사전-사후
15	L3	50	여	유(18+)	라오스	사전-사후
16	M	23	여	무	멕시코	사전-사후
17	N1	60	남	유(3)	몽골	사후
18	N2	23	남	유(3)	멕시코	사전-사후
19	P1	26	남	유(8)	인도네시아	사후
20	P2	51	여	유(4)	캄보디아	사전-사후
21	Y1	32	남	유(1)	멕시코	사전-사후
22	Y2	51	여	유(다수)	캄보디아	사전
23	Y3	24	여	유(2)	인도네시아	사후
24	Y4	27	여	무	멕시코	사전-사후

결정하였다. 두 연구자가 같은 데이터를 가지고 분석, 비교할 경우 두 분석내용 간의 적합도가 높을 때 자료분석의 신뢰도가 높다고 볼 수 있다. 두 연구자간 분석내용은 90% 이상 적합도를 보였으며 이로써 신뢰도를 확보하였고 연구분석의 타당성을 높이기 위해 여행치유 전문가인 관광학과 교수 1인에게 연구내용을 검토해줄 것을 요청하였고 그 의견을 반영하여 자료분석 내용을 보완하였다(고동우·김현정, 2013).

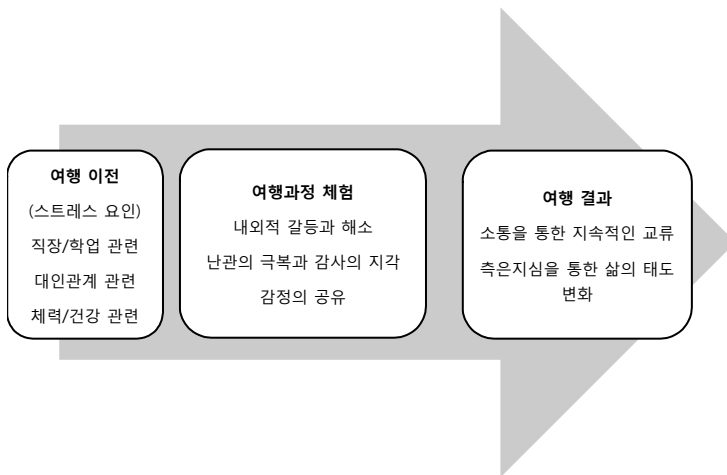
#### IV. 연구결과

여행과정은 시간적으로 여행 전과 여행체험 그리고 여행의 결과로 구분할 수 있다. 본 논문의 주제는 여행과정 가운데 이루어지는 심리적 변화와 관련이 있으므로 여행과정의 세 범주 안에서 분석 작업을 시도하였으며 부정적인 심리적 요소들이 어떻게 해소되는지에 초점을 맞추어 출발 전 스트레스 요인과 관련하여 3가지 범주, 현지경험에서 발생한 갈등과 이의 극복과 관련하여

3가지 범주, 그리고 여행의 결과 얻어진 긍정적인 심리적 요소와 관련해서는 2개의 범주가 도출되었다. 본 연구결과를 통해 이 연구의 주제로써 여행 전과 여행과정 가운데 존재하는 스트레스 요인과 갈등요인이 도출되었고 심리적 불안정을 야기하는 이러한 요인들이 여행과정 가운데, 그리고 여행의 결과 어떻게 해소되고 치유되는지 발견할 수 있었다(〈그림 1〉 참조).

##### 1. 여행 전 스트레스 요인

참여자도 이미 자원봉사경험을 가기로 한 결정을 하였음에도 불구하고 여행 준비 과정 가운데 자신의 개인적인 상황과 관련하여 여행참여 결정에 장애가 되는 여러 가지 스트레스 요인을 발견할 수 있었다. 이 연구의 주제는 여행 전의 심리상태가 자원봉사여행경험을 통해 어떻게 변화, 특별히 긍정적으로 변화하는가에 초점이 맞추어져 있다. 따라서 여행 전 인터뷰를 통해 스트레스나 갈등, 여행 전 가장 우려되거나 두려운 점에 대해 참여자들에게 질문이 주어졌다. 이 스



www.kci.go.kr  
〈그림 1〉 자원봉사여행의 심리적 치유 과정

트레스 요인들은 스트레스 원인에 따라 3가지로 구분할 수 있었다. 첫 번째는 직장 과 학업 과 관련된 즉, 자신의 일 과 관련된 스트레스이다. 이는 여행을 결정한 이후에 자원봉사여행을 위해 준비하는 시간 과 노력에 따른 기회비용 과 관련이 있었다. 여행을 조직하고 있는 종교단체에서 자원봉사 여행에 참여하기 위해서는 여행 전 10주간에 걸쳐 현지문화와 프로그램에 대해서 교육을 받는다. 이 교육에 참여해야만 자원봉사여행을 갈 수가 있다. 사전교육에 참여하는 일 뿐만 아니라 팀별로 여행가서 해야 할 프로그램을 따로 준비하는 등 여행 전에 이미 여행을 위한 노력과 시간을 많이 투자해야 하는 상황이었다. 학생 신분인 참여자의 경우 사전교육 기간과 여행준비기간이 학교의 기말고사나 과제제출 기한과 일치하면서 오는 심리적 압박감 등을 언급하였다. 직장인들인 경우에는 자원봉사여행의 기간이 적게는 일주일부터 많게는 열흘 이상 정도의 기간이 소요되기 때문에 직장에 휴가를 제출하는 일이나 휴가 기간 이후 해야 할 미뤄진 업무 등에 대한 스트레스를 호소하였다.

B1: 지난주와 지 지난 주가 기말고사 기간이었다. 학기 중에서 제일 바쁜 시간인데 저희가 가장 먼저 출발하는 팀이다 보니까, 준비할 것도 그 기간에 많이 해야 했는데 다들 두 가지 모두 다 하고 싶은데, 못하는 상황이라 모두가 정신이 없어 하고, 마음이 많이 쓰였다. 그래서 사전준비에 잘 모이지도 못 하고 여러 가지 어려운 부분이 있었다. (학업 관련 스트레스)

L3: 개인적으로 직장을 다른 선생님께 맡겨야 되는데, 그 분께서 이런 일에 관심이 없으시면 이해를 못하시니까... 이 부분이 개인적으로 가장 마음이 힘들었던 부분이었네요. (직장 관련 스트레스)

L2: 직장 일이나 가정 일에 문제가 있었어요.

자원봉사여행 준비하면서 가정도 직장일도 내팽겨치고 봉사 일만 하고 있다는 식의 이야기를 들었습니다. 이런 상황에서 스트레스를 많이 받고 있습니다. (직장과 가정의 일과 관련한 스트레스)

두 번째 부정적인 요인으로는 대인관계와 관련된 스트레스였다. 자원봉사여행은 많은 경우에 팀을 이루어서 진행되는 경우가 많다. 팀원끼리는 현지에서 항상 같이 활동하면서 일주일 이상의 시간을 함께 지내기 때문에 팀 내부의 갈등은 팀 전체에 영향을 미치고 이러한 문제는 여행 경험 전체를 부정적으로 만들 수 있는 요인이 될 수 있다. 따라서 자원봉사여행에서 팀원들 간의 관계는 매우 중요한 부분이다. 사전 인터뷰를 통해 몇몇 참여자들이 이미 팀 간에 의견이 상이하거나 갈등이 있음을 언급하고 이런 갈등이 여행에 가서 고조되거나 팀원들 간에 안 좋은 일들이 일어날 것에 대해서 우려를 표명했다. 팀원들과의 관계 외에는 가족과 관련된 스트레스였다. 취업을 준비하고 있거나 학생인 참여자의 경우에 가족 중에 자원봉사여행을 가는 것에 대해서 이해하지 못하거나 반대하는 구성원이 있을 때 이들 간의 관계 때문에 스트레스를 받는 경우가 존재했다.

Y1: 걱정이나 우려되는 부분은 팀원 간의 갈등이 생길까봐 걱정이 된다. 가서는 어떤 일이 일어날 지도 모르고 사람 일은 모르기 때문에 걱정이 조금 된다. 다른 것이 아니라 우리팀은 청년들도 있고 연세가 좀 있으신 어른 분들도 계시기 때문에 청년들끼리, 어른들끼리 생각이 다르다 보니 갈등이 있을까봐 걱정이 된다.... 저희들의 생각을 용납하지 못하시는 분도 계시고 그래서 걱정이 된다. (팀원 간의 갈등)

Y4: 여행 준비 하면서 부모님, 특별히 아빠와 갈등이 좀 있었어요. 아빠가 제가 이런 일에 시간 쏟는 것 자체를 싫어하셨고 심지어 오랜 시간 동안 안전이랑 돈, 금전적인 이유 때문에 제가 (자원봉사)여행 가는 것을 많이 싫어하셔서 관계가 안 좋았구요. (가족과의 갈등)

마지막 부정적인 요인으로는 체력적 한계나 건강과 관련한 스트레스 요인으로 들 수 있다. 자원봉사여행을 준비하면서 앞에서 언급되었듯이 10주간의 현지적응 훈련 프로그램에 참여하면서 직장일과 학업을 동시에 병행해야 했기 때문에 일과 관련한 스트레스뿐만 아니라 체력적인 한계를 호소하는 경우도 있었다. 즉, 여행 전부터 이미 체력에 문제가 생겨 이에 대해 스트레스를 받거나 피곤함을 언급하는 경우가 있었다. 체력적인 부분은 피해자의 심리상태와 밀접한 관련이 있다. 체력의 한계는 심리적 상태에 긍정적이기 보다 부정적으로 작용하는 경우가 많다.

B2: 아픈 부분이 있는 건 아니지만..일을 하면서 일 자체가 스트레스를 준다기보다는 몸이 피곤한 것 있잖아요. 그럴 때 내가 건강을 잘 못 챙겼구나...많은 일들을 준비하고 열심히 하려고 시간을 투자하다보니 잠을 잘 못 잔다든지...그런 스트레스가 있네요.

## 2. 여행 체험

여행 전 인터뷰를 통해서 여행 전 스트레스 요인은 무엇인지를 확인할 수 있었다. 여행을 출발하기 전 부정적인 감정들이 어떠한 여행체험을 통해 어떻게 변화되는지 여행 후 인터뷰 결과를 통해 비교해볼 수 있었다. 참여자들이 여행을 통해 경험한 일들은 3가지의 범주 대인관계 갈등

과 해소, 난관의 극복과 감사의 지각, 감정의 공유로 구분할 수 있었다. 여행경험은 항상 긍정적인 경험만을 포함하지 않는다. 특히나 자원봉사여행의 경우 경제적으로나 환경적으로 열악하고 낙후된 지역인 경우가 많고 이런 곳에서 뻘뻘하게 짜여 있는 일정을 소화해내기 위해서는 체력적으로나 정신적으로 많은 스트레스를 경험하게 된다. 일반적으로 관광객들을 위한 기반이 잘 갖춰져 있는 관광지라고 해도 익숙지 못한 기후, 음식, 숙소 등 낯선 생활환경에 적응하는 일이 관광객에게 결코 쉽지 않은 일이기 때문이다. 그리고 자원봉사여행은 다른 종류의 관광보다 대인간 상호작용의 수준이 높기 때문에 그만큼 현지인들과의 깊이 있는 관계를 맺을 확률도 높지만 반면에 더 큰 갈등을 경험할 확률도 높다고 할 수 있다. 이렇게 여러 가지 난관이 있음에도 불구하고 Coghlan *et al.*(2011)이 적용했던 것처럼 예기치 못한 상황과 갈등을 겪어내면서 참여자들은 인격과 자아가 보다 성숙한 단계로 나아갈 수 있는 능력을 습득할 수 있다. 즉, 갈등을 겪고 난 뒤에 관계가 더 공고해진다는 말처럼 여러 가지 스트레스 상황과 갈등상황을 겪고 난 뒤에 오히려 스스로에 대해 반성하게 되고 사회적 관계를 맺는 능력이 더 향상될 수 있다는 것이다. 여행 후 인터뷰를 통해 자원봉사여행에서 경험되어지는 여러 가지 갈등상황과 또 이를 극복하는 과정에서 습득된 다양한 능력이 참여자들에게서 발견되었다.

### 1) 대인관계 갈등과 해소

여행 전 인터뷰에서 예상했던 것처럼 여행과정 가운데 팀원들 간에 갈등이 발견되었다. 많은 시간 같은 공간에서 활동하고 있는 팀 내부에서의 관계는 여행기간 내내 정서적인 부분에 많은 영향을 끼쳤다. 몇몇 참여자들은 여행 과정 중 가장 어렵고 힘들었던 부분을 바로 “관계의 문제”라고 언급하였다. 이들 가운데에서는 평소에 자

신은 대인관계 문제에 대해서는 전혀 염려해보지 않을 정도로 자신이 있었는데 이번 여행을 통해 관계의 문제가 얼마나 어려운 일인지를 체험하게 되었고 환경적으로나 상황적으로 쉽지 않은 공간에서 타인을 배려하고 친절하게 대하는 것이 얼마나 어려운 일인지를 토로하였다. 갈등은 여러 문제에서 나타났다. 우선은 라오스에 간 의료팀의 경우에는 다른 종교를 가진 사람들이 팀원으로 참여하였는데 이 여행이 종교단체에서 운영되었기 때문에 리더십과의 마찰이 있었고 또 다른 팀의 경우에는 다수의 여행경험을 통해 숙달된 팀원과 팀장이 팀원보다 여행경험이 많이 없어 팀 내 리더십과의 마찰을 조심스럽게 언급하였다. 반면 이러한 갈등과 해결을 동시에 경험했다고 보고한 경우도 있었다. 팀 내 의견이 다르고 서로의 의견이 충분히 반영되지 못 하여 내적인 갈등으로 인해 불편한 상황이 오고가다가 여행과정에서 이를 대외적으로 공개하고 서로를 이해하는 시간을 가져 여행일정이 마무리 되어갈 무렵에는 더 공고한 팀워크를 가지게 되었다고 보고하는 팀도 있었다. 개인적으로 내적인 갈등 때문에 불편했었지만 여행과정을 통해 자신을 더 돌아보게 되었고 상대방을 이해하려고 노력했기 때문에 그동안 힘들게 생각하지 않았던 일들에 대해서 더 깊이 돌아볼 수 있게 되었다고 보고한 경우도 발견되었다.

*L3: 가기 전에 의료팀이 교회 사람들만 가는 게 아니라 믿지 않는 분 가톨릭 분들 막 섞어서 가요. ~그런데 그런 분들에 대해서 교회가 2년마다 부서가 바뀌니 리더십들이 바뀌면서 이 분들에 대한 이해가 없는 가운데 서로 간에 불편한 일들이 있었고 거기서 약간의 마찰이 있었어요. (리더십과 팀 내 갈등)*

*L1: 팀원들 간에 불협화음 때문에 걱정을 많이 했어요. 근데 막상 가서 마지막 날 서*

*로서로가 다 오픈을 하고 화해도 하고 이야기 하면서 관계가 다 회복되었습니다. (팀 내 갈등과 해소)*

*P2: 개인적으로는 제가 가기 전 하고 가셔도 맘고생을 조금 했어요. 팀원들 간의 문제 때문에 관계의 어려움 때문에.....저는 잘 숙달된 사람이었고 팀에 다른 분들은 별로 숙달이 안 되신 분들이 같이 갔어요. ~내가 경험자니까 얘기를 해드리고 싶은데 또 얘기를 할 수 있는 게 있고 없는 부분이 있잖아요. ~그러다보니 나 혼자 마음이 많이 상한 거예요. 조금하다가 실망하다가 마음도 많이 상하고.....그런 것들 때문에 내가 마음이 상당히 어려웠는데 뒤돌아서 생각하니까 내가 이런 것들이 부족했던 거고 아직도 그것들을 수양해야 하는구나. 그래서 이 일들이 나를 성장시키는 과정이었구나 라는 생각이 들었어요. (팀 내 갈등과 자기 반성)*

## 2) 난관의 극복과 감사 지각

Coghlan et al.(2011)이 자원봉사여행에 적용한 전환학습이론에 따르면 개인의 전인격적인 전환은 먼저 갈등을 못 잡는 혼란스러운 딜레마를 경험하고 이 과정 가운데 소외감, 불만 등을 겪으면서 새로운 환경에 자신을 적응시키고자 이에 적합한 능력을 습득하려고 노력하는 과정의 결과로 이루어진다. 전환학습이론에서 말하는 새로운 역할에 적합한 능력은 자원봉사여행을 통해 낮은 환경에 적응하고 이를 자신의 환경에 대한 새로운 해석으로 적용하는 일과 일맥상통하다고 할 수 있다. 참여자들의 이야기를 통해 낮은 환경에서 맞닥뜨리는 여러 가지 상황에서 처음에는 당황하고 쉽지 않았지만 여행의 과정을 통해 이런 환경을 이해하고 잘 대처할 수 있는 능력을 습득했음을 발견할 수 있었다. 새로운 환경에 대한 적응은 나아가 자신의 상황에 대한 생각의 전

환이나 불만스러웠거나 인지하지 못 했던 자신의 일상에 감사를 지각할 수 있도록 도움을 주었다. 자원봉사여행의 환경은 일상생활보다 예기치 못한 상황에 처해질 수 있는 확률이 훨씬 높다고 할 수 있다. 게다가 일상생활의 익숙한 환경이 아니라 낯선 문화, 낯선 사람들, 낯선 자연환경이라면 그 상황의 난이도도 훨씬 높을 것으로 예상할 수 있다. 때문에 이런 환경을 잘 겪어내고 일상생활에 돌아온 참여자들은 일상생활에서 닦치는 여러 가지 어려움들에 대해 오히려 자기 성찰과 반성을 통해 감사라는 긍정적인 반응을 보여주었다.

L1: 중국은 밤에 나가서 보니 까맣더라고요. 전기가 들어오는 곳도 없고, 굴뚝에 연기도 안 나고……. 아직까지도 통제된 사회잖아요. 우리나라는 질서나 규칙도 잘 되어 있고 자유도 보장되어 있고요. 불편함 가운데에서 그래도 잘 견디고 우리나라에 돌아와서 제가 누리고 있는 자유에 대해 감사한 마음이 생겼습니다.

C1: 날씨가 엄청 더워요. 우리 갔을 때 40도 50도까지 올라갔대요. 물을 틀면 완전히 뜨거운 물이 나와요. 아이들을 위한 행사였는데 우리가 먹을 것을 나눠주니까 한 130명 정도 아이들이 왔어요. 아이들하고 소리소리 내면서 그 좁은 곳에……. 근데도 갔다 오고 나왔는데 다친 아이들 없이 다들 짜증 안 내고 잘 마칠 수 있었던 게 감사하더라고요. 아이들이 많이 와준 것도 고맙고…….

### 3) 감정의 공유

정서적 공감능력은 특히 대인관계에 있어서 매우 중요한 능력이라고 할 수 있다. 타인의 입장을 이해하고 이에 대해 감정을 공유할 수 있는 능력을 말한다. 자원봉사여행을 통해 참여자들은

현지인들이 처한 상황과 현지인들에게 정서적으로 공감을 경험했다. 현지인들의 환대를 통해 정서적으로 하나 됨을 느끼고 정서적 순화라든지 심리적 안정, 기쁨과 행복감 등을 느낄 수 있었다고 답을 했다. 특별한 점은 현지인들과 대화가 되지 않는 상황 가운데에서도 참여자들이 감정을 공유할 수 있었다고 답한 부분이었다. 감정공유의 경험은 여행 전반에 걸쳐 참여자들이 자신의 여행에 만족스러워하고 또 가고 싶게끔 만드는 중요한 요인이 되었다.

K2: 동네 애들이 저희들이 왔다는 입소문 듣고 막 나왔어요. 그래서 이제 줄 세워서 내보내면서 계단에 앉아 있는데 어떤 아이가 와서 무슨 말을 막 해요. 무슨 말인지 하나도 모르지만 저는 한국말로 하고 개는 스페인어로 하고 근데 뭐 눈짓으로 손짓으로 알아듣는……. 그런 거가 재미고 기쁨이었어요.

N1: 우리의 즐거움과 행복이라는 것이 자연을 보고 행복한 게 아니고 사람의 관계 속에서 굉장한 행복을 느끼게 되고 또 세상의 가치로 볼 때 우리가 그 사람들보다 낫다고 생각할 수 있지만 오히려 경제적으로 우리보다 못 한 그들이 더 앞서 있는 게 아닐까. 더 맑은 영혼을 가지고 있고 그들을 통해 그 맑은 영혼을 다시 바라보고 그 맑은 영혼이 나를 통해 흘러들어오는 그런 경험을 하는 거지요.

### 3. 여행 결과

여행을 통해 얻는 모든 경험은 일상으로 돌아왔을 때 크고 작은 결과를 가져온다. 이러한 크고 작은 결과들은 누적되어 개개인의 삶 전체에 영향을 끼치게 된다. 경험들은 긍정적일 수도 부정적일 수도 또 복합적이기도 하였다. 참여자들

은 자원봉사여행의 경험 과정에서 팀원들과의 관계, 또 현지에서 경험한 일들, 현지인들과의 관계, 현지 상황 속에서 알게 된 현실적인 지식들을 통해 대인관계와 관련된 문제에 대해 사람들을 대하는 태도나 소통하는 법 등을 배울 수 있었다고 답하였다. 또한 자원봉사여행을 통해 자신과 스스로가 처한 상황을 돌아보고 긍정적인 요소를 발견했다고 답하였다. 자신에 대한 반성은 여러 가지 스트레스에 집중하기 보다는 여행을 통해 팀원들 현지인들과의 관계, 현지인들의 어려운 상황을 통해 자신의 상황에 대한 감사와 삶에 대한 만족에 더 집중할 수 있도록 도와주었다. 즉 이 연구의 주제와 관련하여 참여자들의 응답을 통해 여행에서 경험한 부정적인 경험들조차도 자신을 돌아보고 성장할 수 있게 하는 긍정적인 경험으로 변화된 것을 볼 수 있다. 여행 경험 가운데 느꼈던 부정적인 정서들이 해결이 되고 부정적인 심리가 긍정적으로 변화함을 통해 본 연구는 자원봉사여행의 경험은 심리적 치유효과를 가진다는 것을 확인할 수 있었다.

### 1) 소통을 통한 지속적인 교류

자원봉사여행의 체험은 기본적으로 대인관계의 교류를 포함한다. 현지인들과 소통하려고 하고 또 팀원 간에 많은 소통을 필요로 한다. 현지 상황에서 마주치는 예측 불가능한 상황 가운데서 팀원 간에 대화를 통해 상황을 해결하고자 노력하고 이를 통해 갈등을 해결하게 된다. 결과적으로 대화의 기술이 발달하게 되고 갈등해결 능력 역시 습득할 수 있게 된다. 현지인들과의 관계에 있어서는 언어가 통하지 않아도 감정을 공유하는 경험을 하게 되고 현지인들에 대해 더 이해하려는 모습을 보여주었다. 참여자들은 여행 이후에도 팀원들 간의 만남이 지속되고 현지인들과도 SNS를 통해 계속 교류하고 있다고 답하였다. 이를 통해 이들의 만남이 단지 일회성으로 그치지 않고 지속되어짐을 알 수 있었다. 관계를 통

해 안정을 느끼고 소속감을 느끼기에 여행에 대한 긍정적인 감정이 지속되고 있다고 해석할 수 있었다. 여행을 통한 대인관계에서의 소통과 지속적인 교류는 참여자들의 심리적 안정과 소속감, 그리고 기대감에 긍정적으로 영향을 끼칠 수 있었다.

Y4: 제가 처음에는 곁에서만 팀원들을 보니까 애들에게 불만이 좀 많았던 것 같아요. 좀 불만스러웠는데... 같이 가서 이야기도 나누고 저보다 어린친구들 생각도 들어보고 하다 보니 다들 너무나 훌륭한 생각을 하고 있고 그 생각들이 귀한 걸 보니 제가 더 겸손해질 수 있었고 이런 친구들이 있다는 것이 너무 감사하고 외롭다는 생각이 덜 들었죠.

K2: 진짜 거기 있던 애들이 너무 보고 싶고 그래요. 멕시코 자체가 정치적으로 아직 안정되지 못한 나라라서 정부가 국민들을 핍박하고 사는 나라라 그런데 보니까 이제 고아원 애들 같은 경우는 보호자도 없으니까 쉽게 성매매나 마약 이쪽으로 잘 넘어간대요. 애들이 워낙 착하고 그래서 그걸 생각하니까 너무 가슴 아프고 일년에 한번이지만 꼭 찾아가서 이 애들한테 정말 나쁜 길로 빠지지 않게 계속 더 사랑해주고 싶고 더 아껴주고 싶다는 생각을 많이 했던 것 같아요. 그러니까 예전엔 한번도, 지금도 막 애들 이름 생각나고 사진보면 보고 싶고 그런데 예전에는 그랬던 적은 없거든요.

### 2) 측은지심을 통한 삶의 태도 변화

참여자들은 부정적인 감정과 갈등 상황 가운데서도 자기성찰을 통해 오히려 이러한 부정적인 감정을 정서적 안정으로 바꾸었다. 뿐만 아니라 곤경에 처한 현지인들을 바라보고 이들과 상

호작용하면서 타인에 대한 이해와 공감능력이 발전하였다. 이 부분이 본 연구의 주제와 관련하여 주목할 부분이다. 즉, 상황적인 갈등과 부정적인 요소가 있기 때문에 심리적인 안정과 삶의 만족에 영향을 줄 수 있는 문제들이 존재했음에도 불구하고 여행 과정 가운데서 이 문제를 바라보는 관점이 달라졌음을 알 수 있었다. 여행 전에 크게 느껴졌던 삶의 문제들이 현지인들과 또 팀원들과 상호교류를 통해 가치관이 성장하게 되면서 더 이상 크다고 생각하지 않게 되고 자신의 문제에 초점을 맞추기 보다는 타인에게 보다 관심을 기울이게 되면서 부정적인 감정들이 해소되고 오히려 긍정적인 삶의 태도로 바뀐 것을 볼 수 있었다. 이 결과가 바로 자원봉사여행의 경험이 심리적 치유를 가져왔다고 할 수 있는 부분이다.

*C1: 마음에 갈등이 있고 아픔이 있는데 이렇게 웃으면서 얘기할 수 있다는 건 정말로 감사한 일이라는 생각이 들어요. 내 마음이 이렇게 괴로운데 해결이 제대로 안 되었다면 싸우기라도 했을 거야. 아파, 너는 어떻게 이렇게 저렇게 할 텐데, 이렇게 웃으면서 얘기할 수 있다는 것은 내 안에 사랑이 생겼기 때문인 거죠. 그게 감사한 일이지.*

*K2: 내가 한국에 있는 문제점들이 해야 할 일들이 많은데 다 잠시 내려놓고 멕시코를 간 거였거든요. 사실 제가 가서 사랑을 많이 주고 와야 될 거라는 부담감이 있었어요. 그 애들이 너무 사랑이 부족하니깐 내가 가서 아껴주고 그해야겠다..라는 생각 때문에 더 지치는 거예요. 이미 나의 삶이 지쳐있는데 가서 또 뭘 주고 오려고 하니깐 너무 지쳐있는데 막상 가서는 오히려 제가 그 아이들한테 사랑을 너무 많이 받고 왔고 그리고 우리 같은 팀원들끼리도 서로 힐링이 되고 그래서 너무 행복*

*해졌어요.*

## V. 논의 및 결론

본 연구에서는 자원봉사여행경험을 통한 여행 참여자의 심리적 치유효과를 탐색적 연구방법을 통해 살펴보았다. 자원봉사여행의 심리적 치유효과와 관련된 연구가 충분히 이루어지지 않았기에 질적연구방법을 통해 자원봉사여행참여자들이 어떤 과정을 통해 심리가 변화되는지를 알아보고자 하였다. 본 연구는 여행전반의 과정과 관련되어 변화를 알아보는 것이므로 시간의 추이에 따라 여행 이전, 여행과정 체험, 여행결과의 3가지 차원으로 구분하였다. 연구 결과를 종합하면 여행 이전에 느끼는 부정적인 심리적 요인으로는 여행을 결정하고 준비하는 과정에서 겪는 스트레스 요인으로 그 원인에 따라 직장/학업 관련, 대인관계 관련, 체력(건강) 관련으로 구분할 수 있었다. 여행과정 중에 겪는 여러 가지 경험으로는 내외적인 갈등과 이의 해소, 난관의 극복과 감사의 지각, 그리고 감정의 공유로 구분될 수 있었다. 마지막으로 이 모든 여행과정에서 얻어진 결과로는 소통을 통한 지속적인 교류, 측은지심을 통한 삶의 태도 변화로 본 논문의 주제인 심리적 치유와 연관된 내용을 중심으로 범주가 선택되었다.

연구결과를 통해 본 연구논문의 목적인 여행 참여 전에 가지고 있던 여러 가지 스트레스 요인들, 또한 여행과정 가운데 경험하는 갈등과 부정적 정서가 여행 중 습득하게 되는 사회적, 정서적 능력의 고양을 통해 해결되는 과정을 발견할 수 있었다. 자원봉사여행이 다른 관광의 형태와는 다른 특별한 점은 높은 수준의 상호작용을 수반할 가능성이 매우 크다는 점이다. 다른 관광체험과는 달리 자원봉사여행은 일반적으로 팀의 형태로 이루어지며 또한 많은 경우 사람을 대상으

로 하는 봉사활동의 형태를 취한다. 이러한 높은 수준의 상호작용은 갈등 유발의 요인이기도 하지만 또한 갈등을 합리적으로 해결하도록 돕는 역할을 수행하기도 한다. 여행 이전 준비단계에서부터 참여자들은 팀 내부에 갈등의 요소가 있음을 인지하였다. 그러나 여행경험을 통해 충분한 대화와 소통을 통해 또한 피봉사자들을 만나고 이들을 돕는 과정에서 도리어 이들을 통해 정서적 순화와 심리적 안정, 기쁨, 행복감 등을 경험하게 된다. 이러한 긍정적 감정들을 통해 스트레스 요인들, 즉 관계로부터 오는 불만, 걱정, 불편함, 어색함뿐만 아니라 체력과 관련한 문제라든지 학업 및 직장과 관련한 스트레스도 극복할 수 있는 있게 되었음을 발견할 수 있었다.

여행경험의 심리적 효과에 대한 연구는 매우 초기단계에 있다. 따라서 이 연구는 새로운 이론의 구축, 자원봉사여행이라는 새로운 관광형태를 심리적 치유효과와 접목시킨다는 점에서 여행체험의 심리적 치유에 대한 연구의 발전에 있어 확실한 발판이 될 것으로 기대한다. 본 연구는 참여자의 심리적 변화를 야기하는 자원봉사여행의 구체적인 경험은 무엇인지 또 이것이 어떤 심리적 변화의 결과를 가져올 것인지를 알아보고자 하는 것이기 때문에 여행체험의 심리적 효과에 대한 연구뿐 아니라 자원봉사여행의 연구 발전에도 기여하는 바가 크다.

연구의 결과는 이론적인 측면뿐만 아니라 실질적인 측면에도 시사점을 제공한다. 자원봉사여행의 심리적 치료 효과 규명하는 이 연구결과를 가지고 자원봉사여행을 적극적으로 장려하는데 기여할 수 있다. Wearing(2005)에 따르면, 자원봉사여행의 내재된 이념은 관광대상에게서 무엇을 취하는 것으로부터 관광대상을 돕기 위한 것으로의 사회적 변화를 추구하는 것이다. 물론, 자원봉사여행 프로그램에 대한 비판의 목소리가 작지 않음은 분명한 사실이지만 이 관광의 본래적인 의도는 분명 사회에 적극적인 도움을 줄 수

있는 관광을 지향하고 있음이 분명하다. 여기에 자원봉사여행이 참여자에게도 긍정적인 심리적 효과가 주어진다면 우리사회에서 자원봉사여행 프로그램이 더 확실히 자리 잡고 활성화될 것이라 기대해볼 수 있다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구는 한계점을 가지고 있다. 먼저 본 연구의 연구대상이 특정 종교단체를 통해 섭외되었기 때문에 연구의 결과에 대해서 종교와 관련 없는 일반 자원봉사여행에도 적용될 수 있을지에 대한 의문이 남는다. 이 부분에 대해서는 추후연구를 통해 특정 종교단체가 아닌 일반적인 자원봉사단체의 여행 자들에 대한 후속 연구가 진행되어 본 연구와 비교연구 되어야 할 필요가 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 그동안 연구되지 않은 자원봉사여행의 심리적 치유의 과정을 여행 이전부터 여행 과정 여행결과에 이르기까지 주요한 요인을 규명했다는 점에서는 그 의의를 갖는다. 나아가 본 연구의 결과를 근거로 자원봉사여행뿐만 아니라 다양한 관광의 여행치유 효과에 대한 체계적인 연구가 가능할 것으로 기대된다.

#### 참고문헌

- 고동우(2008). 여가치료의 관점으로 본 관광체험의 심리적 효과. 『호텔관광연구』, 10(1), 1-20.
- 고동우·김현정(2013). 관광자 정체성의 개념과 심리적 구조차원. 『관광학연구』, 37(10), 263-275.
- 류시영·김미희(2012). 생태체험의 심리적 치유 효과: 2012 그린캠프 참가자를 대상으로. 『관광연구』, 27(5), 157-176.
- 이상봉·류시영·송운강(2013). 여행경험과 심리적 치유 간의 관계. 『Tourism Research』, 38(1), 77-97.
- 이철희(2013). 『여가학의 질적연구방법론』. 서울: Rainbow Books.

- Alexander, Z. (2009). The effects of voluntourism(volunteer tourism) on the volunteer (the self). *The Volutourist*, 5(2). 9.
- (2012). International volunteer tourism experience in South Africa: An investigation into the impact on the tourist. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 21(7), 779-799.
- Bailey, A., & Russell, K. (2010). Predictors of interpersonal growth in volunteer tourism: A Latent Curve approach. *Leisure Sciences*, 30(4), 352-368.
- Broad, S. (2003). Living the Thai life—a case study of volunteer tourism at the Gibbon Rehabilitation Project, Thailand. *Tourism Recreation Research*, 28(3), 63-72.
- Coghlan, A., & Gooch, M. (2011). Applying a transformative learning framework to volunteer tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(6), 713-728.
- Lepp, A. (2008). Discovering self and discovering others through the Taita Discovery Centre volunteer tourism programme, Kenya. *Journeys of discovery in volunteer tourism: International case study perspectives*, 86-100.
- McGehee, N. (2002). Alternative tourism and social movements. *Annals of Tourism Research*, 29, 124-143.
- McGehee, N., & Norman, W. (2002). Alternative tourism as impetus for consciousness-raising. *Tourism Analysis*, 6, 239-251.
- McGehee, N., & Santos, C. (2005). Social change, discourse, and volunteer tourism. *Annals of Tourism Research*, 32(3), 760-779.
- Sin, H. L. (2009). Volunteer tourism: “Involve me and I will learn”? *Annals of Tourism Research*, 36(3), 480-501.
- Stepchenkova, S., Kirilenko, A., & Morrison, A. (2009). Facilitating content analysis in tourism research. *Journal of Travel Research*, 47(4), 454-469.
- Tiyce, M. (2008). Healing through travel: Two women’s experiences of loss and adaptation. *CAUTHE 2008 Conference papers*, 1-13.
- Tomazos, K., & Cooper, W. (2012). Volunteer tourism: At the crossroads of commercialisation and service?. *Current Issues in Tourism*, 15(2), 405-423.
- Tourism Research & Marketing (2008). Volunteer tourism: A global analysis. A report by tourism research and marketing. Barcelona, Spain: Association for tourism and Leisure Education.
- Wearing, S. (2001). *Volunteer tourism: Experiences that make a difference*. Wallingford: CABI.
- (2002). Re-centering the self in volunteer tourism. In G. M. S. Dann (Ed.), *The tourist as a metaphor of the social world* (pp.237-262). New York: CABI Publishing.
- Wearing, S. L., & McGehee, N. (2013). Volunteer tourism: A review. *Tourism Management*, 38, 120-130.

2015년 1월 22일 최초투고논문 접수

2015년 4월 23일 최종심사완료 및 게재확정 통보

2015년 4월 27일 최종논문 도착

3인 익명심사 畢