

신나는변화푸른서초



자원봉사활동을 돕기 위한 자원봉사 건강성 점검지표

나의 검사결과 프로필

이름	성별	남 <input type="radio"/>	여 <input type="radio"/>				
연령	검사일자	년	월	일			
활동지역	시/도/군	활동경력	년				
1번 항목	점	2번 항목	점	3번 항목	점	4번 항목	점

“ 나의 자원봉사 기초체력은 어떨까요? ”

이 점검지표는 우리가 정기적으로 신체 건강검진을 받듯, 자원봉사자로서 건강하고 균형 잡힌 활동을 잘 해나가고 있는지 스스로 점검하는 검사입니다. 이 지표는 자원봉사 역량이나 능력을 평가하여 우열을 정하는 지표가 아닙니다. 자원봉사자로서 나의 체력을 점검하듯이, 건강한 부분과 약한 부분을 스스로 점검해 보는 검사자료입니다.

따라서 각 항목의 점수를 무조건 높게 체크한다면, 자원봉사자로서 내 체력이 어떠한지를 정확히 파악할 수가 없습니다. 완벽하게 건강한 사람은 존재하지 않는 것과 같기 때문입니다.

검사를 받기 전에 꼭 읽어주세요!

1. 타인과의 우열을 비교하는 검사가 아닙니다. 자기 스스로 점검해보는 지표입니다.
2. 따라서 모두 우수하다고 체크하면, 오히려 검사결과가 사실과 다르게 나올 수 있습니다.
3. 편한 마음으로 솔직담백하게 체크하면, 스스로에게 도움이 됩니다.
4. 검사 시간은 30분정도 소요됩니다.

책임연구원 NPO스쿨 대표(이재현)
공동연구원 NPO스쿨(신혜정) 서초구자원봉사센터(오영수, 김유미)
Developed by NPO스쿨, 서초구자원봉사센터
Copyright©2016, 서초구자원봉사센터

이 검사지의 무단전재와 복제를 금지하며, 이 내용의 전부 또는 일부를 이용하려면 반드시 저작권자의 서면동의를 받아야 합니다.

검사 질문지

아래 문항을 잘 읽어 보고, 해당되는 부분에 체크해 주세요.

1번 항목

점검지표	1					5					10									
	매우 아니다										매우 그렇다									
나는 권유와 지시 등 타의에 의해서가 아니라 자발적으로 자원봉사 활동에 참여한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사의 *혜택보다 자원봉사 본연의 의미를 더 중요하게 여긴다. (*혜택: 학점, 스펙, 포상, 물질적 대가 등)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 타인의 포상이나 더 많은 혜택 등에 흔들리거나 활동에 영향을 받지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사를 다른 *목적(대가, 권력, 혜택 등 자원봉사 동기의 비본질적인 모든 것)을 이루기 위한 수단으로 삼지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나의 자원봉사 활동은 사람들과의 친밀도와 관계에 지나치게 영향을 받지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사 활동과 관련된 의사결정 과정에 능동적, 주도적으로 참여한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내가 잘 할 수 있고 관심 있는 활동을 적극적으로 찾는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사활동 시, 시간과 약속을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1번 항목 합계 점수										점										

2번 항목

점검지표	1					5					10									
	매우 아니다										매우 그렇다									
나는 내가 속한 봉사팀(또는 기관)의 사명과 목적을 분명하게 인식하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 봉사팀(또는 기관)에서 나의 역할과 책임에 대해 명확히 이해하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 지역과 사회에 미칠 영향과 변화를 고려하여 자원봉사 활동을 선택한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사를 통해 해결하고자 하는 사회문제나 봉사대상자의 욕구를 정확하게 파악하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 나의 역량과 지식, 재능, 기술 등을 잘 파악하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 중간에 포기하지 않고 내가 맡은 바 사명을 끝까지 책임지고 충실하게 수행한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내가 속한 봉사팀(또는 기관)의 성장과 발전을 위하여 장기적인 안목에서 의견을 제시한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사자로서 나의 성장과 발전을 위하여 필요한 지식과 기술을 끊임없이 습득한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2번 항목 합계 점수										점										

3번 항목

점검지표	1					5					10									
	매우 아니다										매우 그렇다									
나는 겸손한 태도로 자원봉사에 성실하게 임한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 상대방의 이야기를 경청한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사자로서의 내 역할을 기관 실무자의 역할과 구분하고 각자 역할의 경계를 잘 지킨다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내 편의와 입장만 고집하지 않고 동료간, 기관 간에 서로의 불만을 원만하게 조정할 줄 안다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 기관 실무자 혹은 동료들과 긍정적이고 원만한 관계를 형성하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 갈등상황이 발생했을 때 회피하거나 방치하지 않고, 이를 공론화하여 갈등을 해결한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사활동 시, 발생할 수 있는 돌발 상황에 당황하지 않고 차분하게 대처한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 함께 논의하여 결정된 결과를 잘 수용한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3번 항목 합계 점수										점										

4번 항목

점검지표	1					5					10									
	매우 아니다										매우 그렇다									
나는 동료, 기관 실무자, 봉사대상자를 차별하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내 기준으로 다른 봉사자의 자원봉사 활동을 쉽게 판단하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내 활동뿐만 아니라 다른 자원봉사 활동들의 가치도 존중한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 나의 성과가 아닌 함께 만들어낸 변화에 더 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 나를 포함하여 동료들의 성격과 성향 및 장단점을 잘 파악하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 봉사팀(또는 기관) 내에서 공유된 목표를 달성하기 위하여 사람들과 적극적으로 협력한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 내가 추구하는바가 항상 충족될 수 없는 현실을 이해하며, 합의점을 만들기 위하여 열린 자세로 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나는 자원봉사 활동 시 나의 시간과 에너지를 적절하게 분배하여 사용한다.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4번 항목 합계 점수										점										

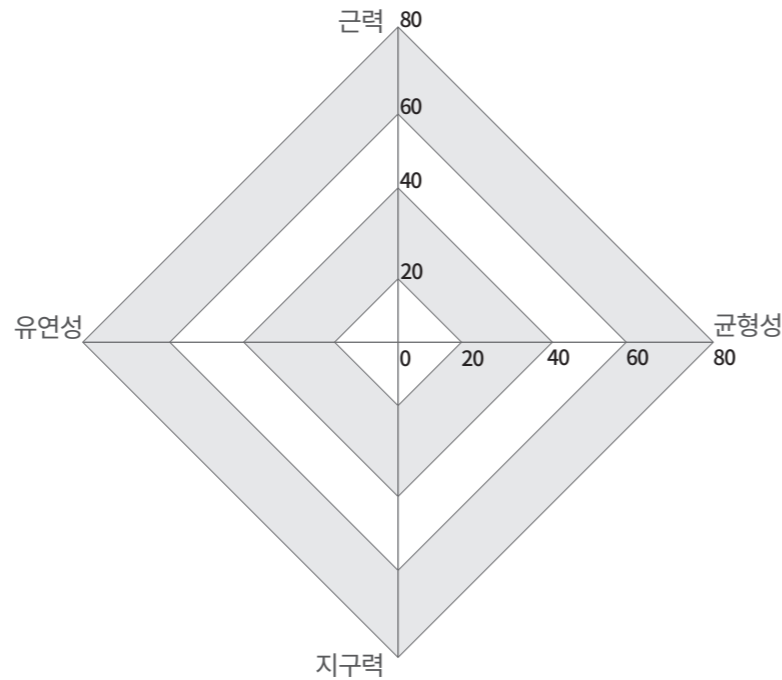
검사결과 해설

각 요소에 대해 이해하기

1번 항목은 근력 에 관한 검사입니다	자원봉사에 있어서 근력은 왕성한 활동력을 의미합니다. <관련 키워드> 자기 주도성, 자발성, 소신, 책임성	2번 항목은 지구력 에 관한 검사입니다	자원봉사에 있어서 지구력은 길게 보는 관점에 따른 지속 가능한 성향을 의미합니다. <관련 키워드> 지속가능한 변화, 비전, 자기인식, 끈기
3번 항목은 유연성 에 관한 검사입니다	자원봉사에 있어서 유연성은 조정하는 성향을 의미합니다. <관련 키워드> 신뢰, 조정, 소통능력, 합리성	4번 항목은 균형성 에 관한 검사입니다	자원봉사에 있어서 균형성은 공정한 태도와 조화로움 추구를 의미합니다. <관련 키워드> 동반성장, 협력, 다양성, 호혜성

표를 그려 성향 이해하기

1번 항목	점
2번 항목	점
3번 항목	점
4번 항목	점



■ 근력 발달형

귀하는 자원봉사에 있어서 끊임없는 동기부여를 스스로 하는 의지가 있으며 지속되는 원동력을 가진 타입입니다.

<장점과 주의할 점>

자기주도성과 책임의식이 장점이지만, 지나칠 경우 독선적인 성향이 될 수 있습니다.

■ 지구력 발달형

귀하는 자원봉사에 있어서 단기적인 안목보다는 더 장기적인 관점에 임할 때가 많으며, 포기하지 않는 끈기를 상대적으로 많이 소유한 타입입니다.

<장점과 주의할 점>

장기적 안목과 성찰적 성향은 장점이지만, 지나칠 경우 단기과제를 소홀히 할 수 있습니다.

■ 유연성 발달형

귀하는 자원봉사에 있어서 상황에 따라 합리적이고 유연한 자세와 수용적 태도를 늘 염두하는 타입입니다.

<장점과 주의할 점>

합리적 소통과 조정능력은 장점이지만 지나칠 경우 방관자라는 말을 들을 수 있습니다.

■ 균형성 발달형

귀하는 항상 가치의 균등한 분배와 객관성을 잃지 않으려고 노력하는 타입입니다.

<장점과 주의할 점>

협력하고 공정한 면모는 장점이지만 지나칠 경우 인간미가 부족하다는 소리를 들을 수 있습니다.

부족한 요소 향상시키기

체력 점검을 통해 알게 된 부족한 부분은 아래 교육을 통해 단련하실 수 있습니다. 이 검사는 자원봉사 기본교육을 받고 자원봉사활동에 참여하고 있거나 혹은 참여한 경험이 있는 자원봉사자들을 대상으로 합니다. 따라서 자원봉사의 의미와 가치 및 자원봉사자의 자세와 역할에 대한 기본적 이해가 있다는 전제 하에 다음의 교육을 권유드립니다. 교육 수행뿐만 아니라 관련 서적이나 동료와의 토론을 통해 부족한 부분을 상시 점검해 보는 습관을 가져보는 것도 좋습니다.

■ 근력이 부족하다면?

리더십 교육, 문제해결 워크숍, 프로그램 기획 등

■ 지구력이 부족하다면?

사명선언문 쓰기, MBTI/애니어그램 등 성격유형 검사, 성과측정 워크숍 등

■ 유연성이 부족하다면?

퍼실리테이션 교육, 의사소통 교육, 코칭 및 비폭력대화 워크숍 등

■ 균형성이 부족하다면?

파트너십 교육, 팀빌딩 교육, 조직관리 교육 등

■ 모든 체력을 공통적으로 증진시키고 싶다면?

시민성 교육, 인문학 교육, 자원봉사 트렌드 등

더 알아보기: 일 처리와 리더십에 있어 부족한 요소 이해하기

균형성	유연성	1) 적응형	관점
근력	지구력	2) 주도형	동력
3) 내향형	4) 외향형		
내적 요인 고려	외적 요인 고려		

1) 적응형

균형성과 유연성의 공통점은 외부환경, 갈등/문제, 주어진 과제에 있어 직접적인 해결보다는 관찰과 적응에 더 많은 에너지를 사용하는 편이라는 뜻입니다. 이 두 유형은 높은 책임의식을 갖고 주도적으로 처리를 할 때, 결과가 더 좋아지는 경우가 있습니다.

2) 주도형

근력과 지구력의 공통점은 외부환경, 갈등/문제, 주어진 과제에 있어 주도적이고 직접적인 해결에 더 많은 비중을 두는 편이라는 뜻입니다. 이 두 유형은 때론 침착하게 객관적인 상황을 관찰하며 신중하게 일 처리를 할 때 결과가 더 좋아지는 경우가 있습니다.

3) 내향형

균형성과 근력의 공통점은 외부환경, 갈등/문제, 주어진 과제에 있어 자기 내부의 에너지를 더욱 고려한다는 뜻입니다. 이 두 유형은 매사 일 처리에서 최대한 타인의 의견을 경청하려는 노력이 필요하며, 이를 통해 리더십이 증진될 수 있습니다.

4) 외향형

유연성과 지구력의 공통점은 외부환경, 갈등/문제, 주어진 과제에 있어서 외적 요소를 더욱 고려한다는 뜻입니다. 이 두 유형은 매사 일 처리에서 자신의 입장을 진솔하게 전달하는 훈련을 가지는 것이 리더십 증진에 도움이 될 수 있습니다.