청소년 행복캠페인
고마워Yo
고마워요
Guide book

KYWA 한국청소년활동진흥원 Korea Youth Work Agency
03752 서울특별시 서대문구 경기대로 47(충정로2가)
T. 02-330-2800 F. 02-6430-0914 www.kywa.or.kr

감사 나누기
행복 더하기

청소년 행복캠페인
고마워Yo
고마워요
Guide book



KYWA 한국청소년활동진흥원 Korea Youth Work Agency

CONTENS

03 삶이 행복해지는 감사의 습관
04 청소년행복캠페인 '고마워Yo'
05 추진배경 및 목적
06 감사 나눔의 효과
08 청소년행복캠페인 '고마워Yo' 활용 안내
개인
학교단체수련활동
청소년지도자, 직원
가족
14 '고마워Yo'앱 활용방법
16 '고마워Yo'홍보 및 활용도구
17 '고마워Yo'사진자료
18 행복지수 측정도구
19 청소년행복캠페인 관련 문의
20 100감사

청소년활동으로 청소년을 행복하게!

내가 행복해지는 한마디 고마워Yo



삶이 행복해지는 감사의 습관



1. 작고 소소한 일상에 감사하세요.

행복은 크고 특별한 일로 오지 않습니다. 일할 수 있는 건강, 의식주 생활, 자연환경, 무사고 안전등 당연하게 생각되는 일상에 만족하면 행복이 찾아옵니다.

2. 가장 가까운 사람에게 감사하세요.

행복은 가까운 사람과의 관계에서 시작됩니다. 감사는 닫힌 마음을 두드려 열어 주는 행복의 열쇠입니다.

3. 감사한 것이 생각나면 바로 노트에 쓰세요.

사람은 하루 24시간 동안 5만 가지 생각을 합니다.
행복은 기억입니다. 감사를 쓰며 행복을 오래 간직하세요.

4. 감사일기 쓰는 시간을 정하세요.

행복은 자신과의 약속이며 약속은 신뢰를 선물합니다. 마음에서 우러나오는 솔직한 감사를 자신에게 돌려주세요.

5. 감사일기 쓰는 혼자만의 공간을 만드세요.

행복은 크게 외치는 자랑이 아니라 수줍게 미소 짓는 것입니다. 마음에서 우러나오는 솔직한 감사를 자신에게 들려주세요.

6. 감사파트너와 감사에 대한 이야기를 나누세요.

내가 힘들 때 대화를 나누면 위로와 격려를 보내는 사람, 내 기쁨과 행복에 공감해주는 사람이 감사 파트너입니다. 행복한 감사의 길을 놓치지 않고 계속 걸어가는 비결은 감사 파트너와 함께 가는 것입니다.

7. 나의 감사 이야기를 찾아보세요.

행복한 사람은 가정과 일터를 점점 행복하게 만듭니다. 감사일기를 쓰면서 달라지는 변화를 이야기하면 나의 감사가 깊어지고 많은 사람들이 행복해집니다.

청소년 행복캠페인 고마워Yo



슬로건

감사 나누기, 행복 더하기

감사를 나누고 행복을 더하세요

실천방법

1일 3감사 매일 3명에게 감사 메시지 보내기

※ 모바일 감사 나눔 도구 '고마워Yo앱' 활용

'Y'는 YOUTH(청소년), YES(긍정)와 같은 상징적 의미를 내포.

추진배경 및 목적

행복캠페인을 통한 청소년 학교폭력(언어폭력) 예방

- 유네스코 '학교폭력과 괴롭힘 국제현황보고서'를 공개하고, 세계 각국의 학교 폭력에 대한 대응을 촉구함

※ 중대부속 초등학교 감사운동 진행 후('13년~) 학교폭력 Zero

감사 나눔 생활화를 통한 대한민국 청소년의 행복 증진

- 학업 스트레스, 수면 부족 등 우리나라 청소년의 주관적 행복지수는 각종 조사 결과 매우 낮은 수준(OECD 평균 이하)
- 각종 연구 · 실험결과 감사 나눔을 생활화하면 행복감이 증대

청소년 인성교육의 재구조화 선도(지식교육 → 실천 · 체험교육)

- 감사는 범세계적 인성교육 프로그램 '버츄프로젝트' 의 기본 버츄(덕목)
- 현 인성교육의 문제점은 단편적이고 일시적이며 (중략) 흥미와 동기를 유발하지 못하는 지식전달 위주의 교육('15년, 한국교육개발원 연구보고서)

※ 청소년 행복캠페인 '고마워Yo'는 청소년의 자발적 참여를 전제로 하는 자기주도 실천형 인성교육 프로그램

버츄프로젝트 The Virtues Project	UN 및 90여개 국가가 채택한 범세계적 인성교육 프로그램, UN은 "버츄프로젝트는 모든 문화권에서 활용할 수 있는 세계적인 인성교육 프로그램의 전형"이라 찬사.
버츄프로젝트 5대전략	1. 미덕의 언어로 말하라. 2. 배움의 순간을 인식하라. 3. 미덕의 울타리를 쳐라. 4. 정신적 가치를 존중하라. 5. 정신적 동반을 제공하라.
버츄프로젝트 52개 기본 덕목	인류사회의 정신적 유산에 공통으로 등장하는 360여개의 덕목 중 선별감사, 결의, 겸손, 관용, 근면, 기뻐함, 기지, 끈기, 너그러움, 도움, 명예, 목적의식, 믿음직함, 배려, 봉사, 사랑, 사려, 상냥함, 소신, 신뢰, 신용, 열정, 예의, 용기, 용서, 우의, 유연성, 이상품기, 이해, 인내, 인정, 자율, 절도, 정돈, 정의로움, 정직, 존중, 중용, 진실함, 창의성, 책임감, 청결, 초연, 충직, 친절, 탁월함, 평온함, 한결같음, 헌신, 협동, 화합, 확신

감사 나눔의 효과

연구·실험 결과

- 1주일간 감사일기를 작성한 참가자들의 행복감이 크게 증가하였고, 1개월 · 3개월 · 6개월 뒤에도 지속적으로 증가
  '07년, 미국 긍정심리학센터
- 감사하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 면역력이 평균 1.4배 높았고, 심장병 발병 확률이 1/3 정도 낮게 나타남.
  '12년 · '15년, 스코틀랜드 스털링대
- '삶을 감사하게 여긴다'는 사람은 '나는 불행하다'고 응답한 사람에 비해 우울증 증세를 보인 경우가 절반 가까이 낮게 나타났고, 감사하며 사는 사람으로 분류된 실험자의 40% 모두가 양질의 잠을 자는 것으로 조사
  '08년 · '09년 영국 위릭대
- 감사 집단은 불평 집단에 비해 삶의 만족도가 상승하고 건강이 좋아졌다.
  심리학자 로버트 애먼스
- 감사하는 마음을 가지면 다른 어떤 방법보다도 호흡, 심장박동, 혈압의 변화와 리듬을 이상적인 상태로 유지
  미국 HeartMath 연구소
- 감사일기 쓰기를 한 집단이 비교집단에 비하여 감사성향, 행복감 향상
  '13. 12., 박선희, 서울 소재 K초등학교 4학년 2개 학급 대상 실험 결과
- 감사 프로그램에 참여한 집단의 생활(삶)만족도 및 긍정적 정서 상승
  – '08. 1., 김동희, 부산 소재 H고등학교 1학년 174명 대상 실험 결과
  – '14. 10., 문연희, 대전 소재 A초등학교 5학년 4개 학급 대상 실험 결과

감사 프로그램 적용 결과

0%

학교폭력 0건,
행복지수 12%p 상승

79% ▶ 91%,
중앙대학교부속초등학교

16.4%

자살자 16.4% 감소

'14년 67명 ▶ '15년 56명, 국방부

57.2%

사건사고 57.2% 감소,
군기위반 28.4% 감소

제2작전사령부

26%

직원들의 행복지수 26%p 상승

58% ▶ 84%, 포스코ICT

감사 실천 후기

- 자신의 단점마저 감사할 줄 아는 학생의 모습을 통해 감사 나눔 이야말로 '본인이 행복한 삶을 살아가는 비결'임을 깨달았다.
  ○○○○고등학교 ○○○ 교장
- 아이들이 감사 나눔을 통해서 서로 이해하고 사랑하고 존중하고 있다. 더불어 살아가는 이 세상에서 우리 아이들이 감사와 긍정으로 꼭 필요한 인재가 될 것이다.
  ○○○○○초등학교 ○○○ 前 교장

청소년행복캠페인 고마워Yo 활용 안내

개인

실천방법

- 1일 3감사 실천 / 매일 3명에게 감사 메시지 보내기
- 고마운 분(가족, 친구 등)에게 100감사 실천하기
- 청소년행복캠페인 '고마워Yo' 주변지인에게 추천하기 등

활용방법

'고마워Yo앱' 활용(안드로이드, 아이폰 앱스토어 '고마워Yo' 검색)

- 앱다운로드 및 회원가입(성명, 생년월일, 성별, 사진, 친구찾기 등)
- 행복지수 측정하기(서울대-포스코ICT 협력개발, 30문항)
- 감사나눔 실천(1일 3감사/나 혼자 보기, 1인 이상 송부가능, 전체보기 가능)
- 이웃소식 보기(이웃의 감사메세지 공유)
- 커뮤니티 활용(동아리, 학급친구, 모임, 직장동료 등 다양한 그룹 활용가능)

※ '고마워Yo'앱 활용방법 첨부,
앱을 이용한 1일 3감사 실천가능



감사노트 작성을 통한 1일 3감사 실천

- 감사노트 작성하기(1일 3감사 가능, 감사일기 등으로 활용가능)
- 자신만의 감사노트 작성으로 행복지수 높이기
- 고마운 사람에게 100감사 작성하여 감사노트 선물주기

※ 1달 정도 꾸준히 작성 시 100감사 실천 가능



감사를 표하는 마음은 감사를 받을
행동을 한 마음만큼이나 훌륭하다. - 세네카

감사카드 작성을 통한 감사나눔 실천

- 감사카드 작성 → 고마운 사람에게 전달하기(가족, 친구, 선생님 등)
- 감사카드 작성 후 감사트리 만들기 혹은 감사박스 등 개인 카드수집

※ '고마워Yo'어플 다운 후 공식 페이스북(www.facebook.com/thanksyouth)에 게시글 작성
및 감사카드 요청 시(thanks@kywa.or.kr) 감사카드 무료제공

기타) 다양한 방법을 통한 감사나눔 실천 가능

- 전화나 문자를 통한 고마운 분에게 '고마워Yo'라고 말해보기
- SNS(페이스북, 인스타그램 등)을 통한 감사의 메시지 전달하기
- 직접 고마운 사람을 만나서 고마운 마음을 전달하기





청소년행복캠페인 고마워Yo 활용 안내
학교단체수련활동

실천방법

- 1일 3감사 실천 / 매일 3명에게 감사 메시지 보내기
- '고마워Yo' 어플 다운을 통한 행복지수 측정하기(사전 · 사후)
- 매일 감사 메시지 작성(어플, 감사카드 등)을 통한 감사실천

활용방법

학교단체 여는마당 시 청소년행복캠페인 안내 및 홍보

- '고마워Yo' 소개영상(30초, 3분, 5분 / 시간별 선택가능), KBS아나운서 홍보영상
  *소개영상 : 감사 표현하기, 행복캠페인 활용 방법, 행복캠페인 홍보 등
- '고마워Yo' 앱 다운로드 후 청소년행복지수 개별 측정(선택사항)





감사의 마음은 얼굴을 아름답게
만드는 훌륭한 꽃손질이다.
- T. 파커

매일 프로그램 이후 감사나눔 운동 실천

- 감사어플 등을 이용한 감사 메세지 작성(1일 3감사)
  *(권장) 자신에 대한 감사, 친구에 대한 감사, 가족에 대한 감사
  *감사어플의 활용이 어려울 시 감사카드, 감사포스트잇 등 이용 가능

프로그램 운영 시 활용

- (예시) 행복나눔 프로그램 '공감백배' 운영 : 감사란 무엇인가?
- (예시) 오리엔티어링 등 야외 프로그램 운영 시 행복캠페인 포토존 사진 촬영
- (예시) 인성, 학교폭력, 언어폭력 예방 프로그램 개발 및 활용

우수 참여청소년 인센티브 *상품 : KYWA'고마워Yo'피규어 등

- (예시) 학교단체 맺는마당 시 우수 참여 청소년 '고마워Yo' 시상
  *행복지수 향상 우수 청소년, 감사실천 우수 청소년 등
- (예시) 교류의 시간 시 '감사 메시지' 무대게임 등 이벤트를 통한 시상

행복캠페인 운영지원 *이메일(thanks@kywa.or.kr), 유선(02-330-2868) 요청가능

- '고마워Yo' 캐릭터 판넬(단체사진, 시상 등 활용) 제공
- '고마워Yo' 피규어, 감사카드, 활용 가이드북, 안내 PPT 제공
- 행복캠페인 소개자료(한글파일), 포스터(jpg), CI, 소개영상(4종)

청소년행복캠페인 고마워Yo 활용 안내

청소년지도자, 직원

실천방법

- 1일 3감사 실천 / 매일 3명에게 감사 메시지 보내기
- '고마워Yo' 어플리케이션 활용, 사무실 행복zone 운영
- 부서단위 주간회의 시 Thanks Time 등 감사 나눔 활동

활용방법

- 사무실 부서별 행복캠페인 캐치프레이즈 (Catch phase) 제작 및 활용
  ※ 예시 :'감사는 ☐ 다.' (책상 및 부서명패 등 부착사용)
- 사업 운영기관 청소년행복캠페인 활용안내 및 보급
- '고마워Yo' 싸인물 제작 및 보급, 기념품 제작 시 '고마워Yo' CI 활용
- '고마워Yo' 어플리케이션 커뮤니티 활용을 통한 부서, 직원 별 감사나눔 운동





감사는 예의 중 가장 아름다운 형태이다.
- J. 마르텡

청소년행복캠페인 고마워Yo 활용 안내

가 족

실천방법

- 1일 3감사 실천 / 3감사 중 가족에게 메시지 전하기
- '고마워Yo' 어플리케이션 활용 가족 커뮤니티 만들기
- 감사한 부모님 혹은 형제에 100감사 메시지 전하기

활용방법

- 매일 사랑하는 가족에게 감사의 메시지 전하기(어플, 감사노트, 카드 등)
- 가족과 함께하는 시간 많이 갖기(가족캠프, 여행 등)



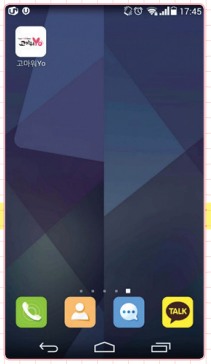


가장 축복 받는 사람이 되려면
가장 감사하는 사람이 되라. - C.쿨리지

청소년 행복캠페인 고마워Yo 앱 활용방법

안드로이드, 아이폰 앱스토어 활용

1



어플 다운로드

안드로이드, 아이폰
앱스토어 '고마워YO'
검색 및 다운로드

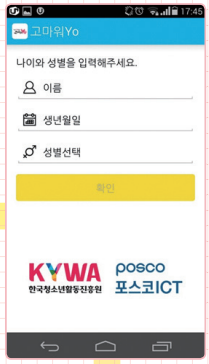
2



시작하기

청소년행복캠페인
'고마워Yo' 어플
시작하기

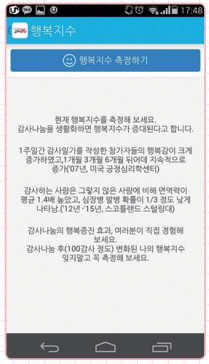
3



회원가입

회원가입 하기
이름, 생년월일, 성별
프로필 사진 등 첨부 가능

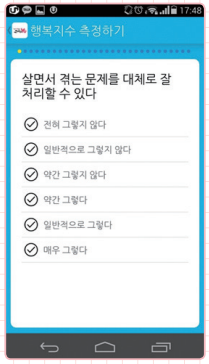
4



행복지수 측정

서울대-포스코ICT
협력개발

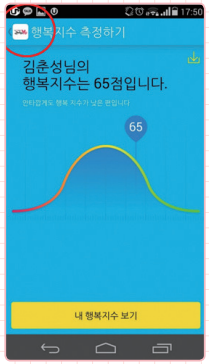
5



행복지수 측정

30문항 (6점 척도)

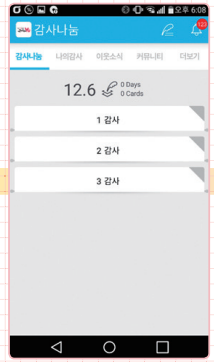
6



행복지수 측정결과

행복지수는 100점 만점
환산 표기

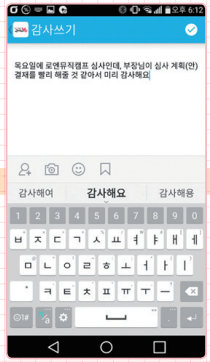
7



1일 3감사

감사나눔 쓰기 (1일 3감사)
설정 조정 가능
감사버튼 누르기

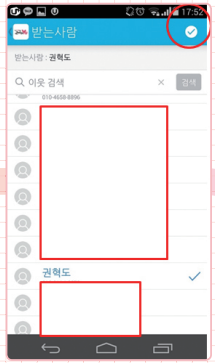
8



감사쓰기

감사내용 쓰기
(권장) 자신에 대한 감사,
친구에 대한 감사,
가족에 대한 감사 등

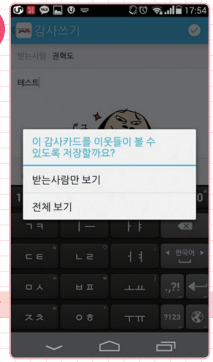
9



감사메시지 발송

'고마워Yo' 이웃에게
감사의 메시지
전달 가능 (중복 선택 가능)

10



보기권한 설정

감사메세지 보기권한
설정가능 (혼자보기,
받는사람, 전체보기 가능)

11



좋은말

버튼 클릭
좋은말 보기 기능

12



커뮤니티 활용

커뮤니티 클릭
다양한 커뮤니티를 통한 커뮤니티
회원 간 감사메시지 · 사진 공유 가능
커뮤니티 통계 (커뮤니티 감사카드 활동 Top 10)
커뮤니티 초대하기

청소년 행복캠페인 고마워Yo 홍보 및 활용도구



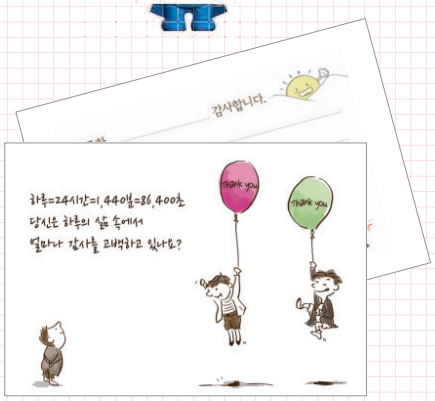
청소년행복캠페인 포스터

청소년 행복캠페인 고마워Yo

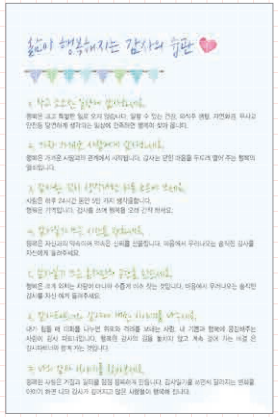
고마워Yo CI



미니피규어



감사카드(앞,뒷면)



감사수첩



감사명함

청소년 행복캠페인 고마워Yo 사진자료













1 고마워Yo 포토존 활용
2 KBS 생로병사의 비밀 제작지원
3 고마워Yo 판넬 활용
4 행복캠페인 단체협약식
5 서울신문 업무협약식
6 서울신문 애드버토리얼(소방관편)

행복지수 측정도구
서울대-포스코ICT 협력개발

● 척도 : 6점 척도, 행복지수는 100점 만점으로 환산 표기 ● 문항 : 30문항

1	살면서 격는 문제를 대체로 잘 처리할 수 있다.	☐
2	요즘처럼 즐거운 때는 없는 것 같다.	☐
3	남들이 나를 높이 평가한다고 느낀다.	☐
4	나는 틀에 박힌 삶을 살고 있다.	☐
5	내가 인생에서 원하는게 뭔지 잘 모르겠다.	☐
6	지금 하고 있는 일에 완전히 몰입해 있다고 느낄 때가 많다.	☐
7	내 인생에서 일어나는 일들을 더 개선할 수 있다.	☐
8	나의 일상은 대체로 시시하며 중요하지 않다.	☐
9	내 인생의 주인은 나다.	☐
10	나는 실패한 인생인 것 같다.	☐
11	나는 필요한 에너지를 모두 가지고 있다.	☐
12	내게 세상은 차가운 곳이다.	☐
13	내 인생은 흥미로운 가능성으로 충만하다.	☐
14	인생이 공허한 것 같다.	☐
15	주위 사람들과 친밀하다고 느낀다.	☐
16	내 인생을 만족스러운 방향으로 이끌기 힘들다.	☐
17	내 삶에 만족한다.	☐
18	내 인생은 미래가 별로 없다.	☐
19	모든 일이 내가 원하는 대로 풀린다.	☐
20	지금 하는 일은 내가 원하는 일이 아니다.	☐
21	종종 문제에 휘둘리는 경향이 있다.	☐
22	나를 둘러싸고 있는 세상은 매우 아름답다.	☐
23	나를 화나게 하는 사람에게 되갚아 주고 싶다.	☐
24	내 삶에서 감사해야 할 일이 많다.	☐
25	대부분의 사람들을 믿을 수 없다.	☐
26	물질적 풍요가 중요하다.	☐
27	자연스러운 삶이 중요하다.	☐
28	인생의 의미를 찾기 어렵다.	☐
29	사회생활을 즐긴다.	☐
30	남이 나를 어떻게 생각하는가보다 내 스스로 행복한 것이 더 중요하다.	☐

| 17개 광역시·도 | Youth Service Center
청소년활동진흥센터

기관	홈페이지	전화
서울특별시청소년활동진흥센터	www.sy0404.or.kr	02-849-0175
세종특별자치시청소년활동진흥센터	www.sjyouth.or.kr	044-864-7935
부산광역시청소년활동진흥센터	www.bsyouthvol.net	051-852-3461
대구광역시청소년활동진흥센터	avtive.daeguyouth.net	053-659-6221
인천광역시청소년활동진흥센터	www.inyouthvol.net	032-833-8057
광주광역시청소년활동진흥센터	www.gjcenter.net	062-234-0755
대전광역시청소년활동진흥센터	www.tjyvc.net	042-488-0924
울산광역시청소년활동진흥센터	www.yesulsan.kr	052-227-0606
경기도청소년활동진흥센터	www.gysc.or.kr	031-232-9383
강원도청소년활동진흥센터	www.gwysc.or.kr	033-731-3704
충청남도청소년활동진흥센터	www.cnyouth.or.kr	041-554-2000
충청북도청소년활동진흥센터	www.cbyouth.net	043-220-6821
전라남도청소년활동진흥센터 (재)전라남도청소년미래재단 활동진흥센터	www.jnyouth.or.kr	062-280-9002
전라북도청소년활동진흥센터	www.jb0479.or.kr	063-232-0479
경상북도청소년활동진흥센터	www.we7942.or.kr	054-850-1004
경상남도청소년활동진흥센터	www.gnyouth.net	055-711-1389
제주특별자치도청소년활동진흥센터	www.jejuyouth.net	064-751-5041

KYWA

KYWA 한국청소년활동진흥원
Korea Youth Work Agency

청소년활동으로 청소년을 행복하게!

공식페이스북 www.facebook.com/thanksyouth
앱 다운로드 안드로이드, 아이폰 앱스토어 '고마워Yo'검색
문의 02-330-2868 thanks@kywa.or.kr 한국청소년활동진흥원 활동사업부
기타 서울신문, KBS 등 청소년행복캠페인 공동운영 중

KYWA는 청소년의 행복향상을 위해 최선을 다하겠습니다.

ⓒ사람미고, 무단복제 및 배포금지



가장 소중한 사람에게 고마웠던 일 100가지를 적으며 그동안
표현하지 못했던 가슴 속의 말들을 마음껏 풀어보세요.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.



가장 소중한 사람에게 고마웠던 일 100가지를 적으며 그동안
표현하지 못했던 가슴 속의 말들을 마음껏 풀어보세요.

26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.
43.
44.
45.
46.
47.
48.
49.
50.

상업적 이용 및 무단 전재를 금지합니다.



가장 소중한 사람에게 고마웠던 일 100가지를 적으며 그동안
표현하지 못했던 가슴 속의 말들을 마음껏 풀어보세요.

51.
52.
53.
54.
55.
56.
57.
58.
59.
60.
61.
62.
63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
71.
72.
73.
74.
75.



가장 소중한 사람에게 고마웠던 일 100가지를 적으며 그동안
표현하지 못했던 가슴 속의 말들을 마음껏 풀어보세요.

76.
77.
78.
79.
80.
81.
82.
83.
84.
85.
86.
87.
88.
89.
90.
91.
92.
93.
94.
95.
96.
97.
98.
99.
100.

MEMO

감사를 배우는 과정에는 결코 졸업이 없다. - 발레리 엔더스



MEMO

감사는 마음의 기억이다. - J.B. 마시외



MEMO

감사를 배우는 과정에는 결코 졸업이 없다. - 발레리 엔더스



MEMO

감사는 고결한 영혼의 열쇠이다. - 호머스 제퍼슨

