

## 국제 소롭티미스트 미주 연합회

### 회원 모집 요령: 자원봉사는 유익한 효과를 가져다 줍니다!

각자의 지역사회에서 신규 회원을 모집하실 때마다 아마 분명히 소롭티미스트 클럽 활동을 얼마나 좋아하는지를 많이 언급하셨을 것입니다!

드림 프로그램에 대해서도 소개하고 다른 여성들의 자구능력을 키워 주면서 얼마나 큰 보람을 느꼈는지도 자주 이야기하셨을 것이고요.

이런 내용이 과학적으로도 입증되었다는 사실을 아셨습니까?

자원봉사를 통해서 사회적으로 보람을 느낄 뿐 아니라 신체 건강까지 키울 수 있음을 보여 주는 연구 결과가 있습니다.

뜻깊은 일에 헌신하고 매년 자원봉사 활동에 상당한 시간을 쏟는 소롭티미스트와 같은 사람들은 다음과 같은 효용을 누린다고 합니다.

- 낮은 사망률
- 고혈압 방지
- 신체 기능 향상
- 목적 의식 및 삶에 대한 만족감

이런 유익한 효과를 싫어할 사람이 누가 있을까요?! 특히나 매년 100 시간 이상씩 자원봉사 활동을 하는 사람들에게서 이와 같은 효용이 더욱 극명하게 드러난다고 합니다. 일년에 100 시간이라면 매주 두 시간 정도입니다. 소롭티미스트 회원인 우리들은 클럽 미팅 참여, 이벤트 기획, 프로그램 수행 등에 많은 시간을 쏟습니다.

다음에 신규 회원을 모집할 때에는 위와 같이 과학적으로 입증된 효용이 존재함을 잊지 마세요. 새 회원이 클럽에 참여하면 소롭티미스트 회원에게 주어지는 모든 혜택, 즉 우리의 사명 활동, 마음이 통하는 여성들과의 교류, 본부로부터의 아낌없는 지원 등을 누릴 수 있습니다. 또한 다른 회원들과 우정을 쌓고 타인을 도와 줌으로써 만족감을 느끼는 가운데 정신 건강과 신체 건강의 향상을 경험하게 됩니다. 이렇게 회원이 되면 누릴 수 있는 다양한 효용에 대해 소개해 주고 여러분 자신이 지금까지 어떤 자아 발전을 체험해 왔는지도 들려 주시기 바랍니다. 그렇게 하면 가입하는 게 좋겠다는 생각을 상대방으로부터 이끌어 내는 데 큰 도움이 될 것입니다!

참고 자료:

<http://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

[https://www.nationalservice.gov/pdf/07\\_0506\\_hbr.pdf](https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf)