

노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향[†]

서 경 현[‡]
삼육대학교
상담심리학과

이 상 숙
서울시니어스타워
하남

양 승 애
성신여자대학교
간호학과

본 연구의 목적은 노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙과 어떤 관계가 있는지를 분석하고, 용서 과정에서 주관적 웰빙을 탐색하는 것이다. 본 연구의 참여자는 서울시, 하남시 및 성남시에 거주하는 60세 이상의 노인 169명이며, 평균 연령은 82.39($SD=8.52$)세이다. 본 연구에서는 노인의 원한과 용서, 용서 과정, 부정 및 긍정 정서, 삶의 만족, 주관적 행복 수준을 측정하였다. 분석 결과, 노인의 원한은 부정 정서 및 주관적 행복과 각각 정적 상관과 부적 상관을 보였고, 용서는 부정 정서 및 주관적 행복과 각각 부적 상관과 정적 상관을 나타냈다. 용서 과정 중에 증오기가 부정 정서와 정적 상관이 있었으며 삶의 만족이나 긍정 정서 및 주관적 행복과는 부적 상관이 있었다. 용서 과정에서 안정기, 재정의기, 용서기 및 성숙기는 긍정 정서나 주관적 행복과 정적 상관이 있었다. 특히 안정기에서 노인의 삶의 만족 수준이 높고 부정 정서 수준이 가장 낮았는데, 재정의기에서는 주관적 행복 수준이 가장 높았다. 노인의 부정 정서 변량은 원한이 15.8%, 용서가 추가적으로 3.0% 정도 설명하는 반면에, 노인의 주관적 행복은 용서가 19.0%, 원한이 추가적으로 6.1%를 설명하고 있었다. 본 연구의 결과는 노인의 주관적 웰빙과 관련하여 원한과 용서에 독립적인 부분이 있고, 원한과 용서를 중재하는 것이 노년기 삶의 질 개선에 기여할 수 있음을 시사한다.

주요어: 노년기, 원한, 용서, 웰빙, 삶의 만족, 행복

[†] 이 논문은 삼육대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676, E-mail: khsuh@syu.ac.kr

현 시대를 살아가는 한국인들은 이전 세대보다 오랜 기간의 노년기를 보낼 가능성이 크다. 그간 한국인의 기대 수명이 크게 증가하였기 때문이다. 예를 들어 2009년 한국인에게 기대되는 수명은 80.5세인데, 1970년에 비해 약 18세나 증가한 것이다(통계청, 2010). 이런 기대 수명의 증가는 다른 나라보다 한국에서 두드러졌다. 1960년부터 2002년까지 OECD국가에서 기대 수명이 평균 9년 정도 증가한 가운데 한국인의 기대 수명은 23년 넘게 증가하였다(OECD, 2003). 1960년에 살았던 한국인보다 2000년대에 사는 한국인의 경우 20년 이상을 더 살게 되었다는 것은 엄청난 변화이다.

2010년 65세 이상 노인이 한국인 전체 인구의 11.0% 정도이지만 2018년에는 14.3%로 증가할 것으로 보인다(통계청, 2010). 이런 노인 인구의 급격한 증가는 기대 수명이 늘어났기 때문이기도 하지만 베이비붐 시대의 출산을 증가도 한 원인이다. 이런 식으로 가면 얼마 지나지 않아 노인 인구가 한국 전체 인구의 20%를 넘어설 것이다. 그즈음이면 한국은 세계 어느 곳에도 전례가 없는 최고령 사회가 된다. 그렇기 때문에 한국 정부는 여러 대책을 강구해야 할 것이며, 개인도 길어지는 노년기의 삶의 질을 위해 준비할 필요가 있다. 그러기 위해서는 먼저 노년기의 삶의 질에 대한 이해가 필요하다. 노년기 삶이 길어지는 것만이 개인에게 좋은 일만은 아니어서 그 기간 동안 신체적으로나 정신적으로 건강을 유지하면서 행복한 삶을 유지할 수 있는 요인들이 탐구되고 있다(배나래, 박충선, 2009; 이경순, 서경현, 2011).

노년기 삶이 길어지면서 그 기간을 살면서 노인들이 경험하는 것들과 전반적인 삶의 질은 노인 개인은 물론 정부 기관과 연구자들에게도 관

심사이다. 인간 삶의 바람직한 상태를 나타내는 광의적 개념인 삶의 질과 관련하여 가장 많이 연구되는 주제는 삶의 만족(life satisfaction)과 웰빙(well-being)이다. 인생의 즐거움과 행복은 일찍이 아리스토텔레스도 ‘니코마코스 윤리학(Nicomachean ethics)’을 통해 설명하기도 했지만, 특히 요즘은 정신적으로 문제를 가진 사람을 정상으로 만드는 것보다 그런 문제가 없는 사람일지라도 삶의 질을 더 개선하여 웰빙하도록 하는 것에 집중하는 긍정심리학이 인기를 얻고 있다. 문자 그대로 잘 산다는 것, 즉 웰빙은 모든 인간의 기본적 바람이지만 노년기에서는 더 절실한 것이다. 청·장년기에는 현실의 삶이 만족스럽지 못하고 고생스럽더라도 미래의 삶에 대한 기대가 긍정적으로 작용할 수 있지만(김정호, 2007), 노년기에는 현실의 삶에서의 웰빙 그 자체가 삶의 질을 결정한다.

현시대의 학자들은 웰빙을 두 가지 차원으로 조망한다. 하나의 차원은 가치나 의미와 같은 기능적인 면이 중시되는 심리적 웰빙이고, 또 다른 차원은 전반적인 삶에 대한 만족이나 행복감으로 대변되는 주관적 웰빙이다(김정호, 2006; Ryan & Deci, 2001). 그런데 Lucas와 Diener(2004)는 삶의 질 차원에서 주로 다루어지는 개념들이 주관적 웰빙(subjective well-being)으로 요약될 수 있다고 주장하였다. 연구자들도 삶의 만족이나 삶 속에서 느끼는 행복이 노년기 삶의 질에 중요하다고 생각하여 주관적 웰빙을 변인으로 채택하였다. 개인의 주관적인 평가라고 할 수 있는 주관적 웰빙은 삶의 만족과 긍정 정서 및 부정 정서 등 3요인으로 구성되는 것으로 알려져 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 삶의 만족은 자신의

삶에 대한 인지적 평가이고, 정서는 경험의 빈도 혹은 양이 반영된 것이다. 그런 의미에서 부정 정서는 덜 경험하면서 긍정 정서를 많이 경험하고 자신의 삶에 더 만족하면 주관적 웰빙 수준이 높다고 할 수 있다(김정호, 2007). 그러나 주관적 웰빙은 행복감으로 대변되기도 하기에 본 연구에서는 주관적 행복까지 측정하여 주관적 웰빙을 연구하고자 한다.

개인의 웰빙을 위협하는 대표적인 요인이 스트레스이다(Benisheck & Lopez, 1997). 스트레스는 노인들의 주관적 웰빙에도 부정적이다(서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭, 2011). 반대로 개인의 웰빙에 도움이 되는 요인들도 있다. 예를 들어 개인적 특성 중에 강인성(Klag & Bradley, 2004), 자기효능감(Mackenzie & Peragine, 2003), 자아탄력성(Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004) 등이 웰빙에 긍정적으로 영향을 줄 수 있다. 스트레스에 대한 개인의 대처방식도 웰빙에 도움이 될 수 있다(Aldwin & Revenson, 1987). 사회지원도 웰빙에 긍정적인 요인이다(Hobfoll & Lieberman, 1987). 그렇다면 노년기에서의 개인의 웰빙에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 중요한 변인으로는 어떤 것이 있을까?

용서가 부당하게 입은 마음의 상처를 치유하여 개인의 행복감을 증진할 수 있다(오영희, 2006). 특히 노년기에 자신에게 잘못된 타인을 용서하지 못하고 마음속에 원한을 가지고 있으면 행복한 삶을 살 수 없다는 주장이 있다(서경현, 2007). 게다가 Ramsey(2008)는 노년기에서의 용서에 치유 효과가 있다고 설명하기도 했다. 자신에게 잘못된 타인을 용서하는 것은 실제로 건강에 도움이 되고 대인관계에도 긍정적으로 작용할 수 있다

(Worthington, 2005). 실제로 여러 실증연구(Enright & Fitzgibbons, 2006; Mauger, Perry, Freedman, Grove, & McKinney, 1992)에서 용서가 불안과 분노 및 우울 같은 정서적 문제를 경감시키는 것으로 나타났다. 반대로 타인에게 원한을 갖는 것은 분노 수준을 높이고 증오의 감정을 증폭시킨다(Enright 2004). 원한을 가지고 있으면 상처받은 사건이 반복되어 분노나 적개심 혹은 불안 등과 같은 부정 정서를 야기할 수 있기 때문이다. 앞서 언급하였듯이 부정 정서는 주관적 웰빙 수준을 낮추는 요인이다(Diener et al., 1999). 특히 부정 정서는 삶을 통합하는 노년기에서의 삶의 질을 크게 위협할 수 있다.

일찍이 Jampolsky(1979)는 용서가 내적 평화 혹은 내면의 평온의 원천임을 강조하였다. 용서가 내적인 안정을 유도한다는 추상적인 설명을 넘어 Enright(2004)는 용서의 효과를 구체적으로 설명하였다. 그는 타인으로부터 부당한 대우를 받은 개인이 용서를 통해 가해자에 대한 동정심이나 존중과 너그러운 마음이 생겨 고통의 긍정적인 의미를 발견하게 한다고 강조한다. 그런 과정에서 용서가 부정 정서의 굴레로부터 탈출하게 하여 웰빙 수준을 높일 가능성이 크다. 한국인을 대상으로 한 오영희(2006)의 연구에서는 용서가 증오감, 분노, 배신감 같은 부정 정서를 감소시키고 긍정 정서를 증가시키는 것으로 나타났다. 따라서 연구자들은 용서가 노인의 주관적 웰빙과도 관계가 있을 것이라고 가정하였다.

노인들은 일생을 살아오면서 타인으로부터 부당한 대우를 받거나 피해를 당한 경험이 꽤 있을 것이다. 일반적으로 그런 경험을 하게 되면 화가 나는 것은 물론 상대가 그런 부당한 처사에 대한

대가를 치렀으면 하는 바람이 생기게 된다. 이경순(2002)이 그런 경험을 질적으로 분석한 결과, 개인이 대인관계에서 부당하고 억울한 일을 당하면 원한의 감정으로 증오심, 수치심, 보복심, 죄책감을 느끼는 것으로 나타났다. 그런 감정이 격해지면 보복이나 복수를 하고자 하는 마음에 공격 행동을 하거나 회피 행동을 하기도 한다(정성진, 2011). Worthington(2006)은 부당하고 억울한 일을 당한 후의 경험을 부정, 선택적 지각을 통한 자기정당화, 반추 등과 같은 인지적 반응과 공격 행동, 후퇴나 굴복, 복수, 자기방어와 같은 행동적 반응으로 나누어 설명한다. 한편 오영희(2006)는 인지적 반응과 행동적 반응에 정서적 반응을 더해 설명한다. 그는 인지적 반응으로 세상이나 타인에 대한 인식 변화, 자신에 대한 인식 변화, 사고 장애 및 주의집중 곤란을, 행동적 반응으로 관계 악화, 일상생활 장애, 회피 등을, 그리고 정서적 반응으로는 분노, 배신감, 우울, 억울함, 불안 등을 꼽았다.

다른 연령대와는 달리 노년기의 원한은 행동적 반응보다 인지적 반응이나 정서적 반응으로 나타날 가능성이 크다. 오래 전에 생긴 원한으로 이전에 행동적 반응을 하였거나 억제하였을 것이기 때문이다. 게다가 타인에게 가지는 원한은 인지적 측면(Worthington, 2006)과 정서적 측면(이경순, 2008; Arnold, 1997; Enright, 2004)이 강하다. 국어대사전(이희승, 1994)에서는 원한(怨恨)을 “원통하고 한이 되는 생각”으로, 동아새국어사전(두산동아편집부, 2008)에서는 “억울하고 원통한 일을 당하여 응어리진 마음”으로 정의하고 있다. 아무튼 타인으로부터의 부당한 대우나 피해에 대한 인지적이고 정서적인 반응은 노인의 주관적 웰빙

변인 중에 특히 부정 정서와 상관성이 있을 것이라고 가정할 수 있다.

그렇다면 원한을 용서의 반대의 개념을 볼 수 있는가? 원한을 가진 상태는 억울하고 원통한 일을 당하고 가해자를 아직 용서하지 않은 상태에 기에 원한을 갖지 않는 것을 용서라고 하기에는 논리가 충분하지 않다. 개인적으로 부당한 상처를 준 상대에게 갖는 부정적인 정서적, 인지적, 행동적 반응을 하지 않는 것을 넘어 긍정적 반응을 하는 것이 용서라고 할 수 있기 때문이다(Enright & The Human Development Group, 1991). 단순히 가해자와 가해행동 및 가해행동의 결과에 대한 부정적 인식을 없애 중립적이 되는 것 이상으로 긍정적인 변화가 수반되어야 비로소 용서가 된 상태라고 할 수 있다(Thompson & Snyder, 2003).

따라서 원한을 가지지 않았다고 해서 용서했다고 할 수 없다. 예를 들어 McCullough 등(1998)에 의해 개발된 가해 대인동기 척도(TRIM-12)는 자신에게 잘못된 사람에 대한 회피동기와 보복동기를 측정한다. 그런데 이런 동기를 가지고 있지 않다고 해서 타인을 용서한 상태는 아닌 것이다. 이 척도를 보완하기 위해 Rye 등(2001)이 개발한 Rye 용서 척도(FS: Forgiveness Scale)는 가해자에 대한 부정적 반응(원한)의 부재와 긍정적 반응(용서)의 존재를 동시에 측정하지만, 그것으로 한 개인이 원한과 용서의 어떤 단계 혹은 수준에 있는지를 측정하는데 한계가 있다. 대인관계에서 용서가 단번에 일어나기보다 일련의 과정을 거쳐 점진적으로 이루어지기 때문에(손운산, 2008), 용서의 국면을 이해하기 위해서는 용서 과정을 살펴 볼 필요가 있다(Enright & Fitzgibbons, 2006). 따

라서 본 연구에서는 노인이 용서 어느 과정에 따라 주관적 웰빙 수준이 어떠한가를 탐색하려고 한다.

용서 과정에 대한 접근은 피해자는 물론 가해자 행동까지 포함하는 대인관계모형(Augsburger, 1988; Nelson, 1992)과 가해자의 반응과는 무관하게 피해자가 경험하는 일련의 단계들에 집중한 개인내적 모형(Enright & Human Development Study Group, 1996; Worthington, 1998)이 있었다. 이런 접근은 용서 과정을 용서를 위한 중재에 초점을 맞춘 반면에 한 개인이 실제로 경험하는 용서 과정을 질적으로 살핀 경우도 있었다(이경순, 2008; Truong, 2001). 하지만 용서 과정의 측정과 그 과정에서의 중재와 관련된 임상적 활용에 관해서는 아직 체계가 잡혀있지 않다.

용서가 건강에 도움이 되는 것(박종효, 2003; Enright & Fritzgibbons, 2006)은 원한을 가지고 있는 상태가 건강에 부정적으로 작용하기 때문일 수 있다. Buscaglia(1984)는 자신에게 부당한 처사를 한 사람을 용서하지 않고 끝없이 미워하고 원한의 동기를 가지고 있으면 그것이 가해한 사람이 아닌 자신에게 부정적인 영향을 미친다고 주장했다. 용서보다는 원한을 품고 있는 상태가 개인의 건강이나 웰빙과 더 관계가 있을 수 있다. 따라서 원한과 용서 중에 어떤 요인이 노인의 주관적 웰빙과 관련이 있는지는 분석할 필요가 있다. 더 구체적으로 원한을 가지게 되는 용서하지 못한 단계와 용서가 이루어지는 단계에서의 노인의 주관적 웰빙의 수준을 탐색해 볼 필요가 있다. 지금까지 기술한 것을 바탕으로 한 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 세웠다. 첫째, 타인에 대한 원한은 노인들의 주관적 웰빙에 부정적으로 작용

할 것이다. 둘째, 자신에 잘못된 타인을 용서한 것은 노인들의 주관적 웰빙에 긍정적으로 작용할 것이다 셋째, 용서 과정의 단계에 따라 노인의 주관적 웰빙에 차이가 있을 것이다. 이와 같은 가설을 검증하는 궁극적인 목적은 노년기 삶의 질을 개선하기 위한 기초 자료를 제공하는 것이다.

방 법

참여자 및 절차

본 연구는 서울시, 성남시 및 하남시에 있는 노인요양기관에 거주하는 60세 이상의 노인 169명(남성 38명, 여성 131명)을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만 60세에서 99세($M=82.39$, $SD=8.52$)까지 분포되어 있으며, 60대가 11명(6.5%), 70대가 43명(25.4%), 80대가 83명(49.1%), 90대가 32명(18.9%)이었다. 노인들의 학력으로는 초등학교 졸업이 90명(53.3%)으로 가장 많았고, 중학교 졸업 30명(17.3%), 무학 28명(16.6%), 고등학교 졸업 8명(4.7%), 대학 졸업 이상 3명(1.8%) 순이었으며, 10명은 자신의 학력을 밝히지 않았다. 이들이 믿는 종교는 기독교(개신교)가 36.1%(61명)로 가장 많았으며, 불교 16.6%(28명), 천주교 11.2%(19명), 기타 종교 8.9%(15명) 순이었으며, 27.3%(46명)의 노인은 종교를 가지고 있지 않다고 보고하였다.

본 연구를 위한 설문 조사는 요양보호사, 사회복지사 혹은 간호사에 의해 이루어졌다. 설문을 하기 전에는 요양기관 실무 책임자와 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인정보의 누출이 없을 것이라는 점을 알린 후 연구 참여에 동의를

구하였다. 참여자들 중에 글을 읽지 못하거나 읽는데 장애가 있는 노인들은 요양보호사와 연구보조원의 도움으로 설문에 답하였다. 이 과정에서 참여자들에게 연구에 참여하는 것은 자율적 의지로 결정할 수 있으며 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다.

조사 도구

원한/용서: 노인들이 자신에게 잘못된 사람들에 대한 원한과 용서는 Rye 등(2001)의 용서 척도(FS)를 정성진(2011)이 변안한 것을 사용하여 측정하였다. 이 척도는 자신에게 잘못된 타인에 대한 부정적인 감정, 생각 및 행동을 원한으로, 긍정적인 감정, 인지 및 행동을 용서로 여긴다. 이 척도는 15문항(5점 평정척도)으로 구성되어 있으며 이 문항들은 앞서 언급한 두 요인으로 나뉜다. 만약 이 척도의 문항 중에 부정적인 감정, 생각 및 행동을 나타내는 문항들도 역환산하면 타인에 대한 부정적 반응인 원한의 부재가 용서라고 감안하여 용서를 측정하기도 한다. 이 척도는 1998년 Rye가 타인으로부터 상처받은 경험을 측정하는 문항들을 개발하였고, 그 문항들을 수정하여 개발한 것이다. 본래 이 척도는 최근 2년간 타인으로부터 부당한 처사를 당한 것을 묻지만, 노년기의 웰빙을 주제로 한 연구의 특성상 전 생애의 경험을 물었다. 이 연구에서 부정적인 요소인 원한(10문항)의 내적일치도(Cronbach's alpha)는 .90, 긍정적인 요소인 용서(5문항)는 .86이었다.

용서 과정: 노인들의 용서를 하는 과정의 단계를 측정하기 위하여 정성진(2011)이 개발한 용서

과정 척도를 사용하였다. 이 척도는 용서의 과정을 측정하는 척도의 필요성이 제기되었으나 (Enright & Fitzgibbons, 2006), 적당한 척도가 개발되지 않은 상태에서 최근 개발된 것이다. 이 척도는 한 개인이 증오기, 고투기, 안정기, 재정의기, 용서기, 성숙기와 같은 6단계 중 어느 단계에 있는지를 30문항(각 단계 5문항, 4점 평정척도)으로 측정한다. 이 척도에서는 최고 점수이면서 8점 이상인 국면이 응답자의 해당 국면이다. 8점 이상인 국면이 2개 이상일 경우, 용서 과정의 논리적 순서를 고려한다. 부정적인 반응인 증오기와 고투기는 긍정적인 반응인 재정의기, 용서기, 성숙기와 역 관계이다. 즉 한쪽 점수가 높으면 다른 쪽은 낮아야 한다. 증오기와 고투기 양쪽 점수 모두가 8점 이상이면 부정적인 반응, 즉 증오기나 고투기를 해당 국면으로 본다. 8점 이상인 국면 2개가 전후관계이면서 동점일 경우 후자가 해당 국면이다. 증오기와 고투기가 8점 이상이면서 동점이라면 고투기이다. 마찬가지로 안정기와 재정의기가 동점이면 재정의기, 재정의기와 용서기가 동점이면 용서기, 용서기와 성숙기가 동점이면 성숙기이다. 증오기와 안정기만 8점 이상이라면 증오기이고, 고투기와 안정기만 8점 이상이라면 고투기이다. 용서기, 성숙기가 모두 8점 이상이면 성숙기이다. 용서기 점수가 8점 이상이라도 재정의기 점수가 8점 미만이라면 용서기가 아니다. 마찬가지로 성숙기 점수가 8점 이상이라도 재정의기와 용서기의 점수가 8점 미만이라면 성숙기가 아니다. 6국면이 모두 8점 이상이라면 고투기이다. 6국면이 모두 8점 미만이면서 증오기와 고투기가 상대적으로 낮다면 고투기이거나 안정기이다. 이 척도도 최근 2년간 타인으로부터 부당한 처사를 당

한 것을 기준으로 용서 과정을 평가하지만, 본 연구의 특성상 전 생애의 경험을 기준으로 어떤 용서 과정에 있는지를 평가하였다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's alpha)는 증오기 .81, 고투기 .73, 안정기 .84, 재정의기 .86, 용서기 .78, 그리고 성숙기는 .81이었다.

부정/긍정 정서: 노인들이 경험하는 부정 정서와 긍정 정서는 조명한과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 사용하여 측정하였다. 이 검사는 지난 1개월 동안 부정 정서와 긍정 정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(1 = 전혀 없었다 ~ 7 = 항상 그랬다)으로 평정하도록 구성되어 있다. 피검자는 각각 네 가지의 부정 정서와 긍정 정서를 평정하는데 부정 정서는 공포, 화남, 슬픔 및 죄의식이고 긍정 정서는 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심이다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's alpha)는 부정 정서 .80, 긍정 정서 .79이었다.

삶의 만족: 참여자들이 자신의 삶에 만족하는 수준은 Diener 등(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)의 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)를 선행연구자들(조명한, 차경호, 1998)이 한국어로 번역한 것을 김정호(2007)가 일부 수정하고 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”, “나는 내 삶에 만족한다” 등과 같은 5문항으로 구성되어 있고, 7점(1 = 매우 반대한다 ~ 7 = 매우 찬성한다)으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's alpha) 수준은 .82였다.

주관적 행복: 노인들의 주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도(SHS: Subjective Happiness Scale)를 김정호(2007)가 번안한 척도로 측정하였다. 본 척도는 피검자 자신의 행복 상태와 관련하여 진술되어 있는 4문항을 7점으로 평정하도록 되어 있다. 예를 들어, 피검자 자신이 생각할 때 자신이 행복한 사람인지, 주변사람들과 비교할 때 자신이 더 혹은 덜 행복한지 등을 평정한다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's alpha) 수준은 .91이었다.

자료 분석

본 연구를 위한 통계분석은 PASW Statistics 18에 의해 수행되었다. 주요통계 분석은 적률상관 분석, 변량분석 및 단계적 회귀분석이었다. 구체적으로 설명하면 상관분석을 통해 원한과 용서 그리고 용서 과정의 각 단계와 주관적 웰빙 하위 요인들 간의 관계를 탐색하였다. 그리고 변량분석을 통해 주관적 웰빙 요인들이 용서 과정의 각 단계별로 어떤 차이가 있는 분석하였다. 그런데 용서 과정을 6단계로 나눌 경우 특정한 단계에 속한 노인이 14명인 경우도 있고 51명인 경우도 있어 용서 단계를 의미에 따라 세 단계로 줄여서도 분석해 보았다. 단계적 회귀분석으로는 각 주관적 웰빙 요인에 대한 원한과 용서의 영향력에 독립적인 부분이 있는지를 검증하고, 있다면 그 설명력을 비교하였다.

결 과

원한과 용서 및 용서 과정과 노인의 주관적 웰빙 간의 관계

노인의 원한과 용서 및 용서 과정이 삶의 만족, 부정 정서 및 긍정 정서, 그리고 주관적 행복과 같은 주관적 웰빙 변인들과 어떻게 관계하는지를 분석하였다(표 1). 분석 결과, 원한은 노인의 주관적 웰빙 변인과 유의한 관계가 있었다. 원한은 노인의 삶의 만족($r=-.15, p<.05$)이나 주관적 행복($r=-.33, p<.001$)과는 부적 상관이, 부정 정서와는 정적 상관이 있었다, $r=.40, p<.001$. 노인의 용서는 부정 정서와는 부적 상관이 있었으며($r=-.25, p<.05$), 주관적 행복과는 정적 상관이 있었다, $r=.44, p<.001$. 긍정 정서는 노인의 원한이나 용서 모두와 유의한 관계가 없었다.

용서 과정에서 증오기는 노인의 부정 정서와는

정적 상관이 있었으며($r=.34, p<.001$), 삶의 만족($r=-.20, p<.01$)과 긍정 정서($r=-.19, p<.05$) 및 주관적 행복($r=-.18, p<.05$)과는 부적 상관이 있었다. 고투기는 노인의 부정 정서와 정적 상관을 보였다, $r=.18, p<.05$.

용서 과정에서 안정기, 재정의기, 용서기 및 성숙기는 주로 노인의 긍정 정서나 주관적 행복과 관계가 있었다. 안정기는 노인의 긍정 정서($r=.28, p<.001$)나 주관적 행복($r=.26, p<.001$)과 정적 상관을 보였다. 용서 과정에서 안정기는 부정 정서와 부적 상관이 있었다, $r=-.15, p<.05$. 용서 과정에서 재정의기와 용서기는 노인의 긍정 정서나 주관적 행복과 정적 상관을 보였다. 재정의기는 노인의 주관적 행복과 변량을 10%가량이나 공유하고 있었다, $r=.32, p<.001$. 용서 과정에서의 성숙기는 긍정 정서($r=.16, p<.05$)나 주관적 행복($r=.21, p<.01$)과 정적 상관을, 부정 정서와 부적 상관이 있었다, $r=-.16, p<.05$.

표 1. 노인의 원한과 용서 및 용서 과정과 주관적 웰빙의 상관행렬($N=169$)

변인	삶의 만족	부정 정서	긍정 정서	주관적 행복	<i>M(SD)</i>
Rye용서척도					
원한	-.15*	.40***	-.13	-.33***	21.89(7.57)
용서	.01	-.25***	.13	.44***	15.32(5.20)
용서 과정					
증오기	-.20**	.34***	-.19*	-.18*	4.25(3.57)
고투기	-.04	.18*	.01	-.08	5.05(3.20)
안정기	.06	-.15*	.28***	.26***	7.63(3.85)
재정의기	.06	-.14	.26***	.32***	7.75(3.82)
용서기	.03	-.02	.27***	.18*	6.89(3.62)
성숙기	.05	-.16*	.16*	.21**	7.51(3.60)
<i>M(SD)</i>	16.30(4.54)	12.66(5.10)	14.44(4.53)	16.14(5.01)	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

용서 과정에서 노인의 주관적 웰빙

노인의 주관적 웰빙 수준이 용서 과정에 따라 차이가 있는지를 분석하였고, 결과를 표 2에 제시하였다. 용서 과정 단계에 따라 노인의 삶의 만족에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $F=3.59, p<.01$. 사후분석 결과 안정기에 비해 증오기에 있는 노인의 삶의 만족 수준에 유의한 차이가 발견되었다.

노인의 부정 정서도 용서 과정에 따라 유의한 차이가 있었다, $F=5.01, p<.001$. 사후분석 결과, 증오기와 고투기에 있는 노인의 경우 안정기에 있는 노인보다 부정정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 하지만 용서 과정에 따라서 노인의 긍정 정서에는 유의한 차이가 없었다. 상관분

석에서 용서 과정 단계의 점수, 특히 안정기, 재정 의기, 용서기 및 성숙기의 점수는 긍정 정서와 유의한 관계가 있었지만, 노인이 어떤 용서 과정 단계에 있는지 구분한 것은 긍정 정서와 상관이 없는 것으로 나타난 것이다.

한편, 노인의 주관적 행복, 즉 행복감도 용서 과정에 따라 유의한 차이가 있었다, $F=4.32, p<.01$. 사후분석 결과, 주관적 행복감은 증오기에 있는 노인보다 재정의기에 있는 노인의 경우 유의하게 높게 나타났다.

용서 과정을 용서하지 못하여 힘들어 하는 단계인 증오기와 고투기, 용서의 과정에 들지는 못하였지만 안정된 상태인 안정기, 그리고 용서의 과정에 접어든 재정의기, 용서기 및 성숙기로 묶어 주관적

표 2. 용서 과정별 주관적 웰빙의 차이

웰빙	용서단계	증오기 (n=27)	고투기 (n=24)	안정기 (n=51)	재정의기 (n=37)	용서기 (n=14)	성숙기 (n=16)	F
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
삶의 만족		14.00(4.34) ^a	16.83(3.49) ^{ab}	17.84(3.50) ^b	15.73(5.38) ^{ab}	14.57(4.05) ^{ab}	17.38(5.67) ^{ab}	3.59**
부정 정서		15.26(5.30) ^a	15.08(3.54) ^{ac}	10.90(4.38) ^b	11.14(5.77) ^{bc}	13.64(4.30) ^{abc}	12.94(4.95) ^{abc}	5.01***
긍정 정서		12.44(4.43)	13.92(4.31)	15.45(3.68)	13.95(5.43)	15.64(4.05)	15.44(4.78)	2.13
주관적 행복		13.37(6.46) ^a	14.50(3.74) ^{ac}	16.33(3.80) ^{ac}	18.38(4.76) ^c	16.00(4.92) ^{ac}	17.63(5.60) ^{ac}	4.32**

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

주. 사후분석(Scheffe) 결과 각 단계의 M(SD) 옆에 위첨자로 있는 알파벳(들) 중에 하나라도 같은 것이 포함되어 있는 것끼리는 유의한 차이가 없는 것이고 같은 알파벳이 포함되어 있지 않은 것끼리는 유의한 차이가 있는 것임.

표 3. 조합된 용서 과정 단계별 주관적 웰빙의 차이

웰빙	용서단계	증오·고투기 (n=51)	안정기 (n=51)	재정의·용서·성숙기 (n=67)	F
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	
삶의 만족		15.33(4.18) ^a	17.84(3.50) ^b	15.88(5.22) ^{ab}	4.58*
부정 정서		15.18(4.51) ^a	10.90(3.54) ^b	12.09(5.35) ^b	10.79***
긍정 정서		13.14(4.40) ^a	15.45(3.68) ^b	14.66(5.01) ^{ab}	3.57*
주관적 행복		13.90(5.33) ^a	16.33(3.80) ^b	17.70(5.00) ^b	9.19***

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

주. 사후분석(Scheffe) 결과 각 단계의 M(SD) 옆에 위첨자로 있는 알파벳(들) 중에 하나라도 같은 것이 포함되어 있는 것끼리는 유의한 차이가 없는 것이고 같은 알파벳이 포함되어 있지 않은 것끼리는 유의한 차이가 있는 것임.

웰빙 수준을 비교해 보았다(표 3). 용서 과정 단계들을 묶어 세 가지로 구분하여 분석한 결과, 삶의 만족($F=4.58, p<.05$), 부정 정서($F=4.58, p<.05$), 긍정 정서($F=4.58, p<.05$) 및 주관적 행복($F=4.58, p<.05$) 모두에 유의한 차이가 발견되었다.

사후분석 결과, 증오기와 고투기에 있는 노인보다 안정기에 있는 노인이 삶에 만족하는 수준이 높았다. 오히려 재정의기나 용서기 혹은 성숙기에 속한 노인의 삶의 만족 수준은 증오기나 고투기에 속한 노인보다 유의하게 높지는 않았다. 안정기에 있는 노인이나 재정의기, 용서기 및 성숙기에 있는 노인보다 증오기나 고투기에 있는 노인의 부정 정서 수준이 유의하게 높았다. 긍정 정서 수준은 증오기와 고투기에 있는 노인보다 안정기에 있는 노인이 높았다. 그리고 안정기에 있는 노인이나 재정의기, 용서기 및 성숙기에 있는 노인의 주관적 행복 수준이 증오기나 고투기에 있는 노인보다 유의하게 높았다.

노인의 주관적 웰빙에 대한 원인과 용서의 설명력

본 연구에서는 주관적 웰빙에 대한 원인과 용서의 설명력이 어느 정도인지를 비교하기 위해 단계적 회귀분석을 하였다. 표 4에서 보듯이 원한

만이 노인의 삶의 만족의 유의한 예언변인이었다, $\beta=.15, p<.05$. 게다가 원한은 노인의 삶의 만족 변량을 2.3%밖에 설명하지 못하는 것으로 나타났다.

부정 정서에 대해서는 노인의 원한($\beta=.36, p<.001$)과 용서($\beta=-.18, p<.05$) 모두 유의한 예언변인이었다. 원한이 노인의 부정 정서의 변량을 15.8%나 설명하는 것으로 나타났으며, 노인의 용서가 추가적으로 3.0%를 설명하고 있었다. 이는 원한을 갖는 것 외에도 용서하지 않는 것이 노인의 부정 정서에 기여한다는 것을 의미한다. 한편 노인의 원한과 용서 모두 긍정 정서를 유의하게 예언하지 못했다.

원한($\beta=.38, p<.001$)과 용서($\beta=-.25, p<.001$) 모두 노인의 주관적 행복에 대한 유의한 예언변인으로 밝혀졌다. 노인의 용서가 주관적 행복의 변량을 19.0%를 설명하고, 원한이 주관적 행복을 추가적으로 6.1%정도 설명하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 용서하는 것과 원한을 갖지 않는 것 모두 주관적 행복에 기여하지만, 원한보다 용서가 주관적 행복에 더 결정적이라는 것을 시사한다. 상관분석 결과와 단계적 회귀분석 결과 모두를 감안하여 종합적으로 살펴보면 용서와 원한이 주관적 행복에 공동으로 기여하는 부분도 있지만 그렇지 않은 부분도 있다는 것을 알 수 있다.

표 4. 주관적 웰빙 요인에 대한 원인과 용서의 단계적 회귀분석 결과 (N=169)

준거변인	예언변인	β	t	R ²	ΔR^2
삶의 만족	원한	-.15	-1.99*	.023	-
	용서	.36	5.04***	.158	-
부정 정서	원한	.36	5.04***	.158	-
	용서	-.18	-2.47*	.188	.030
긍정 정서	-	-	-	-	-
주관적 행복	용서	.38	5.58***	.190	-
	원한	-.25	-3.67***	.251	.061

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

논 의

본 연구에서는 인생을 살아오면서 자신에게 부당한 처사를 한 사람에 대한 원한이나 용서가 노년기의 주관적 웰빙과 어떤 관계가 있는지를 검증하였고, 의미 있는 결과를 얻었다. 원한과 용서 모두 노인의 주관적 웰빙과 유의한 관계가 있었다. Toussaint와 Friedman(2009)의 연구에서도 용서나 감사가 웰빙과 정적으로 관계하고 있었는데, 본 연구의 결과는 용서와 웰빙 간의 그런 관계가 한국의 노인들에게 적용될 수 있음을 시사하는 것이다.

노인의 용서 과정과 주관적 웰빙 간의 관계를 탐색한 결과, 증오기와 고투기는 부정 정서와 정적 상관을 보였다. 하지만 고투기보다 증오기가 노인의 주관적 웰빙과 더 상관이 있었다. 자신에 부당한 처사를 한 사람에 대한 원한을 가지고 있는 증오기는 노인의 부정 정서와 약 12%의 변량을 공유하는데 반해 고투기는 3%정도의 변량만을 공유하고 있었다. 게다가 증오기는 노인의 삶의 만족이나 긍정 정서 및 주관적 행복과도 부적 상관이 있었는데 반해 고투기는 그런 노인의 주관적 웰빙 변인과 유의한 관계가 없었다. 정성진(2011)의 척도 개발 연구에서는 증오기와 고투기 모두 분노나 불안과 부적적으로 관계하고 있었고, 다른 단계보다 그런 부정적인 정서 체험과 더 많은 변량을 공유하고 있었다. 하지만 그 연구에서는 증오기보다 고투기가 분노와 불안 같은 정서적 문제와 더 많은 변량을 공유하고 있어 본 연구와는 다른 양상을 보였다. 정성진의 연구에서 그런 결과가 나타난 것은 대학생인 젊은이를 대상으로 하였기 때문일 수 있다.

하지만 본 연구는 노인을 대상으로 하였기 때문에 증오기가 고투기보다 부정 정서나 다른 주관적 웰빙 변인과 더 상관이 있었다고 생각할 수 있다. 고투기 단계를 묻는 문항들은 타인에게 부당한 처사를 한 것을 생각할 때 마음이 편치 않고 힘든 것을 묘사하고 있다. 증오기는 자신에게 부당한 처사를 한 사람이 밋고 보기도 싫다는 심리를 측정한다. 그렇다면 부정적 정서 체험이 문항에 포함된 고투기가 증오기보다 부정 정서와 더 상관이 있어야 하지만 노인을 대상으로 한 본 연구에서는 그렇지 않았다. 노인의 경우 타인으로부터 부당한 처사를 당한 사건이 오래 전 일이기 때문에 그 일을 떠올릴 때 느끼는 정서적 경험이 강하지 않을 것이다. 따라서 타인을 증오하는 마음을 가지고 있는 것이 부정 정서나 다른 주관적 웰빙 변인과 더 상관이 있었던 것일 수 있다. 그런 의미에서 이 용서 과정의 명칭을 노인에게도 적용하기 힘들다고 할 수 있다. 용서 단계의 개념을 모든 연령대에게 적용하기 위해서는 현재 고투기로 명명된 단계를 단순히 반추로 인한 부적 정서체험을 나타내는 표현으로 수정하여야 하지 않을까 생각된다. 또한 노인들의 정신 건강과 웰빙에 개입하고자 하는 전문가들이 타인을 증오하는 마음을 집중하여 중재할 필요가 있음을 시사한다.

안정기를 포함해 용서가 이루어지는 과정이라는 재정의기, 용서기 및 성숙기는 노인의 주관적 웰빙 변인 중에 특히 긍정 정서와 행복감과 상관이 있었다. 이는 이 네 단계에 들었을 때 노인들이 긍정적 경험을 더 많이 하게 된다는 것을 의미한다. 다시 말해 인생을 살아오면서 자신에 부당한 처사를 한 사람을 용서하는 것이 노년기에

좋은 기분과 행복감을 증진하는데 도움이 된다는 것이 시사하는 결과이다. 하지만 증오기를 제외한 다른 용서 단계는 삶의 만족과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 이는 노인이 삶에 만족감을 느끼게 하는데 영향을 미치는 다른 중요한 요인들이 많기 때문일 수 있다. 예를 들어 건강상태, 경제형편, 주거환경 등과 같은 요인들이 노인의 삶에 만족에 더 중요할 수 있다.

재정의기, 용서기 및 성숙기와 같이 용서가 이루어지는 과정에서의 노인의 삶의 만족은 증오기나 고투기와 차이가 없었지만, 안정기에서 노인의 삶의 만족 수준은 다른 다섯 단계에서보다 높았다. 증오기나 고투기는 물론 용서기와 성숙기에서보다 안정기에서 노인이 부정 정서를 덜 느끼고 긍정 정서는 더 느끼는 것으로 나타났다. 용서 과정 척도의 안정기 문항들은 자신에 부당한 처사를 한 사람으로부터 받은 상처를 타인에게 이야기하여 마음이 가벼워지거나 속이 후련하다는 것을 나타내고 있다. 정성진(2011)의 연구에서 안정기는 정서조절 방략의 조연과 도움을 구하는 것과 친밀한 사람 만나기와 같은 요인과 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 한국 노인의 경우 타인으로부터 입은 상처를 타인에게 이야기하는 것이 웰빙에 크게 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다. 그렇다면 노년기에는 정서적 지원 추구가 삶의 만족 개선과 부정 정서 경감 및 긍정 정서 증강을 위해 매우 유용한 전략이 될 수 있다. 서경현(2006)은 노년기에 자기노출이 건강과 삶의 질 개선에 도움이 될 수 있다고 주장하였다. 결론적으로 본 연구 결과는 노인의 자기감정 노출과 노인에 대한 정서적 사회지원이 임상적으로 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다.

노인의 주관적 행복 수준은 증오기에 가장 낮았으며 재정의기에 가장 높았다. 이는 타인이 자신에게 부당한 일을 하게 된 사정이나 상황을 다시 이해하는 것이 노인의 행복감을 증진시킬 수 있음을 시사하는 결과이다. 용서 과정에서 재정의기란 자신에게 부당한 일을 한 사람에게 무슨 피치 못할 사정이 있었을 것이라고 생각하거나 자신에게 부당한 일을 하게 된 것을 이해하게 되는 것을 의미한다. 따라서 노인의 행복감 증진을 위해 미해결된 문제에 인지적으로 변화를 시도하게 하거나 원한을 가질 수 있는 상황을 재해석하도록 하는 것이 임상적으로 유용할 수 있다.

단계적 회귀분석에서 원한이 노인의 부정 정서 변량을 15.8%, 용서가 노인의 주관적 행복 변량을 19.0%나 설명하는 것으로 나타나 노인의 정신 건강이나 웰빙을 위해 부당한 처사를 한 타인에 대한 원한이나 용서에 임상적으로 개입할 필요가 있음을 알 수 있었다. 또한 원한에 더해 용서가 노인의 부정 정서를 3.0%, 용서에 더해 원한이 노인의 주관적 행복을 6.1%나 추가적으로 설명할 수 있었던 것은 용서와 원한이 어느 정도 독립적인 요인이라는 것을 의미한다. 다시 말해 단순히 원한이 용서의 반대개념이 아니라는 점이다. Rye의 용서 척도는 원한을 역환산하여 타인에 대한 부정적 반응의 부재로 환산하여 용서를 측정하는데, 그런 방식의 측정이 적절하지 않을 수 있음을 본 연구가 시사한다. 적어도 노인에게는 그럴 가능성이 크다.

본 연구를 해석함에 있어서 몇 가지 한계점이 있다. 먼저 본 연구에서는 원한을 가지게 하는 자신에 대한 타인의 잘못의 경험 시점과 중요도 및 심각도를 고려하지 않았다. 타인으로부터의 부당

한 처우를 받은 시점이나 심각도 혹은 그 일의 중요도에 따라 용서 과정이나 주관적 웰빙과의 관계가 다를 수 있기 때문에 추후 연구에서는 이런 변인들을 통제한 후 분석해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구가 노인이 전 생애에 거쳐 부당한 대우와 관련하여 원한을 품고 있는 정도나 용서를 한 정도, 혹은 어떤 용서 과정에 있는지를 독립변인으로 하였기 때문에 그것에 노인이 부정적 경험의 질과 양이 포함되어 있다는 한계가 있다. 또한 본 연구가 재가 노인이 아닌 요양기관에 거주하는 노인들을 주요 대상으로 하였고, 참여자의 77.5%가 여성이었기 때문에 일반화의 한계도 있음을 감안하여 결과를 해석해야 한다.

본 연구를 통해 노년기의 삶의 질 개선을 위해서 노인이 가진 타인에 대한 원한을 감소시키고 그에 대한 용서를 유도하는 것이 도움이 될 것이라는 것과 그것을 위해 정서적 사회지원 추구하고 인지적 개입이 유용할 수 있음을 알 수 있었다. 그리고 본 연구는 용서 과정 단계가 긍정 정서와 유의한 상관이 있었는데 반해 Rye의 용서 척도로 측정된 원한과 용서가 긍정 정서와 상관이 없었던 것은 용서 과정 척도의 유용성을 지지한다. 한편 앞으로 추후 연구에서는 원한이나 용서와 웰빙 간의 관계를 중재하거나 매개하는 변인들에 관해 연구할 필요가 있다. 그런 면에서 본 연구가 추후 연구와 한국 노인들의 삶의 질 개선을 위해 개입하고자 하는 전문가에게 유용한 정보를 제공한다.

참 고 문 헌

- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강*, 11, 453-484.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12, 325-345.
- 두산동아편집부 (2008). *동아 새국어사전*. 서울: 두산동아.
- 박종효 (2003). 용서와 건강의 관련성 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 8, 301-321.
- 배나래, 박충선 (2009). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구. *한국노년학*, 29, 761-779.
- 서경현 (2006). 고령화 사회에서 한국인의 건강과 삶의 질. *한국심리학회지: 사회문제*, 12, 133-147.
- 서경현 (2007). 노년기 한국인의 스트레스. *스트레스 연구*, 15(4), 271-278.
- 서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭 (2011). 노년기 스트레스와 웰빙에 대한 사회비교 및 사회비교 대처의 매개효과 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 16, 117-134.
- 손운산 (2008). *용서와 치료*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 오영희 (2006). 한국인의 상처와 용서에 대한 조사. *교육심리연구*, 20(2), 467-486.
- 이경순 (2002). 용서: 현상학적 접근. *정신간호학회지*, 11, 388-397.
- 이경순 (2008). 용서 과정에 대한 질적 연구: 근거이론을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13, 237-252.
- 이경순, 서경현 (2011). 대학생의 대인관계 스트레스 및 부모와의 갈등과 주관적 웰빙: 원한 동기의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 16(3), 595-608.
- 이희승 (1994). *국어대사전 제3판*. 서울: 민중서림.
- 정성진 (2011). *용서과정 척도 개발*. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 통계청 (2010). 2010 인구주택총조사. 통계청.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does cop-

- ing help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 337-348.
- Arnold, J. C. (1999). *The lost art of forgiving: Stories of healing from the cancer of bitterness*. Farmington: Plough Publishing House.
- Augsburger, D. (1988). *The freedom of forgiveness: Seventy times seven*. Chicago: Moody press.
- Benisheck, L. A., & Lopez, F. G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. *Work and Stress*, *11*, 33-45.
- Buscaglia, L. (1984). *Loving Each Other: The Challenge of Human Relationships*. New York, NY: Fawcett.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Enright, R. D. (2004). 용서치유 [*Forgiveness is a choice*]. (채규만 역). 서울: 학지사. (원전은 2001에 출판).
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2006). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1; pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, *40*, 107-126.
- Hobfoll, S. E., & Lieberman, J. R. (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 18-26.
- Jampolsky, G. (1979). *Love is letting go of fear*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Klag, S., & Bradley, G. L. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effects of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, *9*, 137-161.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2004). Well-Being. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology*. (pp. 669-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*, 137-155.
- Mackenzie, C. S., & Peragine, G. (2003). Measuring and enhancing self-efficacy among professional caregivers of individuals with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, *18*, 291-298.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freedman, T., Grove, D. C., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, *11*, 170-180.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in

- close relationships. II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Nelson, M. K. (1992). A new theory of forgiveness. *Dissertation Abstracts International*, B53, 4381.
- OECD (2003). *OECD Health Data*, 3rd edition. Paris.
- Ramsey, J. L. (2008). Forgiveness and healing in later life. *Generation*, 32(2), 51-54.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental·Learning· Personality·Social*, 20, 260-277.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder, (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-Being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654.
- Truong, K. T. (1991). *Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving*. Unpublished doctoral dissertation, United States International University.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Worthington, E. L., Jr. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives*. (pp. 107-138). Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). 용서와 화해 [*Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*]. (윤종석 역). 서울: IVP. (원전은 2003에 출판)

원고접수일: 2012년 4월 2일

게재결정일: 2012년 5월 21일

Influence of Resentment and Forgiveness on the Subjective Well-being of the Elderly

Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

Sang-Sook Lee
Seoul Seniors Tower Hanam

Seung-Ae Yang
Sungshin Women's University

This study examined how resentment and forgiveness are related to the subjective well-being of the elderly. The subjective well-being of the elderly was investigated during the process of forgiving. Participants included 169 elderly men and women living at senior housings in Seoul, Hanam and Seongnam, who were at least 60 years of age, the average of age was 82.39 ($SD=8.52$). For this study, resentment and forgiveness, the forgiveness processes, negative/positive emotion, life satisfaction, and the subjective happiness of the elderly were measured. Results indicated that resentment during senescence was positively related to negative emotion and negatively to subjective happiness, whereas forgiveness during senescence was negatively related to negative emotion and positively to subjective happiness. Among the process of forgiveness, the stage of hatred was positively related to negative emotion and positively to positive emotion, life satisfaction, and subjective happiness. The stages of stabilization, redefinition, forgiveness, and maturing were positively related to positive emotion and subjective happiness. In particular, the highest life satisfaction and the lowest negative emotion of the elderly were shown in the stabilization stage; the highest subjective happiness was demonstrated in the redefinition stage. Resentment during senescence accounted for around 15.8% of the variance of negative emotion, and forgiveness accounted for 3.0% of its variance additionally. Forgiveness during senescence accounted for 19.0% of the variance of subjective happiness, and additionally resentment accounted for 6.1% of its variance. This study suggested that there are portions of resentment and forgiveness, which could independently account for the subjective well-being of the elderly. Moreover, an intervention of resentment and forgiveness contributes to the improvement of the quality of life during senescence.

Keywords: Senescence, resentment, forgiveness, well-being, life satisfaction, happiness