
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 6월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 6월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 2.

June. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 2 호

[개관논문]

코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법 손 정 락 / 453

[경험논문]

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능,
대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과 최 초 룡·손 정 락 / 469

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스,
심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과 정 윤 주·김 윤 주 / 485

자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점
..... 김 완 석·신 강 현·김 경 일 / 509

마음챙김 명상이 중증 원형탈모증 환자의 우울, 불안 및 삶의 질에 미치는 효과
..... 서 은 성·김 미 리 혜·김 정 호 / 533

부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과
..... 정 기 원·안 귀 여 루 / 549

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계 서 경 현 / 565

알코올 사용 장애자의 자살생각과 자아 통제감, 무망감 및 가족지지의 관계
..... 권 영 실·현 명 호 / 585

도박심각도와 자살생각의 관계
- 도박 빚 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로 -
..... 권 영 실·김 현 정·김 소 라·현 명 호 / 603

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로
..... 손 솔·서 경 현 / 619

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계[†]

서 경 현[‡]

삼육대학교 상담심리학과

본 연구의 목적은 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서가 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙과 어떤 관계가 있는지를 검증하고, 이런 심리적 요인들이 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙에 얼마나 영향을 주는지를 탐색하는 것이다. 본 연구의 참여자는 수도권에 거주하는 여성 독거노인 380명이었으며, 연령은 만 65세에서 94세까지 분포되어 있었다. 측정도구로 PGCMS(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale), Ryff의 심리적 웰빙 척도, 자기노출척도(Self-Disclosure Scale), 후회 질문지, Rye 등의 용서 척도를 사용하였다. 분석 결과, 본 연구에 포함된 심리적 요인 중에 후회가 여성 독거노인의 주관적 웰빙의 가장 많은 부분을 설명하고 있었다. 성공이나 자기성취에 대한 후회보다 이웃, 특히 가족 간의 관계에 대한 후회가 여성 독거노인의 웰빙과 부적으로 더 밀접한 관계가 있었다. 후회와 원한이 정적으로 상관이 있었으며, 원한은 용서와 부적으로 관계하고 있었으나 공유하는 변량은 크지 않았다. 원한과 용서 중에 주관적 웰빙은 원한이, 심리적 웰빙은 용서가 더 잘 설명하였다. 원한과 자기노출이 상관이 있었으며, 자기노출은 심리적 웰빙과 정적으로 상관이 있었다. 연구결과를 바탕으로 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위하여 포함되어야 할 내용과 적용 차원에서 고려해야 할 것들을 논의하고 제언하였다.

주요어: 노년기, 후회, 자기노출, 원한, 용서, 웰빙

[†] 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (2013S1A5A2A010 17262)

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

2010년 노인 인구의 비율이 11%로 고령화 사회라고 하는데(통계청 2010), 현재 인구 추이를 볼 때 노인 인구가 최대 38%를 넘어설 수도 있을 것으로 예상된다. 이런 고령사회에서 노년기 삶의 질은 초미에 관심사가 아닐 수 없다. 그런데 한국 노인의 경우 혼자 살게 되면 삶의 질이 떨어지고 정신건강이 좋지 않은 것으로 알려져 있다(서경현, 김영숙, 2003a; 유광수, 박현선, 2003). 그렇다면 혼자 사는 독거노인의 정신건강과 웰빙을 유지하지 않고서는 건강하고 행복한 한국 사회를 기대할 수 없다.

2010년 한국 인구주택총조사에서는 1인 가구가 414만 2,165가구로 나타났으며(통계청, 2010), 이는 2000년 222만 4,433가구에서 86%가량 증가한 것이다. 그런데 이 조사에서 독거노인 가구가 100만을 넘어서 총 가구의 6%를 차지하고, 70세 이상의 1인가구도 79만 3,000가구나 되는 것으로 나타났다. 2000년 혼자 사는 65세 이상 한국 노인은 54만 명으로 전체 노인의 약 16%였지만, 2010년 약 102만 명으로 그 수가 두 배 가량 증가하였다. 베이비붐 시대에 태어난 노인의 비율이 최고가 될 2035년에는 독거노인의 수도 지금과는 비교할 수 없을 정도로 증가할 것으로 예상된다.

일반적으로 혼자 사는 독거노인은 열악한 환경에서 고독한 삶을 살아가기 때문에 정서적인 문제를 가질 가능성이 크고, 외로움을 견뎌 내거나 긍정적인 사회망을 형성하지 못하면 정신건강을 유지하지 못하는 것으로 알려져 있다(Schwartz, Snyder, & Peterson, 1984). 한국의 독거노인이 가족동거 노인보다 건강상태가 좋지 않고 생활만족도가 낮으며 더 우울한 것으로 나타난 연구들이 많았다(김영숙, 서경현, 2002; 서경현, 김영숙,

2003b; 석소현, 2008).

한국 여성의 평균 수명이 남성보다 7년 내지 8년 정도 길기 때문에서인지 노인의 67.5%, 즉 2/3 정도가 여성이다(통계청, 2007). 따라서 여성 독거노인의 수가 남성 독거노인의 수보다 많을 수밖에 없다(농촌진흥청, 2005). 독거노인 중에 80%가 여성이라는 보고가 있는데(정순돌, 1999; 김희경, 이현주, 박순미, 2010에서 재인용), 실제로 2006년 보건복지부 자료에 근거하여 한 일간지(데이터뉴스, 2006년 11월 1일자: 남기민, 정은경, 2011에서 재인용)에서는 남성 독거노인보다 여성 독거노인의 비율이 5배나 된다고 보도하기도 하였다. 그래서인지 한국 여성 독거노인을 대상으로 한 연구들이 많았다(김춘미 외, 2008; 김희경 외, 2010; 남기민, 정은경, 2011; 림금란, 김희경, 안정선, 2011; 이종화, 2005).

단지 독거노인 중에 여성의 비율이 높아 그들을 대상으로 한 연구가 많았던 것만은 아니다. 서경현과 김영숙(2003a)의 연구에서는 여성 독거노인이 남성 독거노인보다 자존감이 약하고 더 우울하며 생활에 만족하지 않고 있었다. 하지만 이 연구에서는 남성 독거노인이 여성 독거노인보다 사회지원을 덜 받고 있었다. 또 다른 연구(서경현, 김영숙, 2003b)에서는 여성 노인에게서만 독거 여부에 따라 자아존중감과 우울에 유의한 차이가 있었으며, 남성 노인의 경우 독거 여부에 따라 그런 차이가 없었다. 이런 이유 때문인지 서양에서는 오래 전부터 노인의 문제를 여성의 문제로 보았다(Butler, 1975). 따라서 이 연구에서는 여성 독거노인의 웰빙 수준을 낮출 수 있는 심리적 요인을 탐색하고자 한다.

우선 삶을 통합하는 과정인 노년기(Erikson,

1982)에서는 인생 전반에 대한 후회가 부정적으로 영향을 미칠 가능성이 크다. 후회에 대한 반추가 노인의 부정적인 정서경험을 부추겨 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있기 때문이다(Butler, 1963). 삶에서 후회는 필연적인 것이다. 살아가면서 수많은 선택을 해야 하고 그것이 언제나 최상의 결과를 가져올 수는 없기 때문이다. 사람들은 자신의 선택이 기대했던 만큼 성공을 가져오지 못했거나 실패를 가져왔다면 자신이 선택한 것이나 선택하지 않은 것에 관해 후회하게 된다. 개인이 실패에 대한 내성이 부족하거나 선택의 결과가 치명적이라고 인지하고 그런 선택을 하지 않았거나 다른 선택을 하였을 경우 더 나은 결과를 얻을 수 있었을 것으로 판단되었을 때 심한 심리적 고통을 겪으며 삶의 질이 떨어지고(Lecci, Okun, & Karoly, 1994), 부정 정서를 경험한다(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998).

후회에는 인지적 측면과 정서적 측면이 있다. 인지적 측면이란 과거 사건에 대한 “만약 ~ 했다면, 어떻게 되었을 텐데”와 같은 대안적 반대사고, 즉 사후가정 사고로서의 후회로 정의할 수 있다(Kahneman & Miller, 1986). 정서적 측면이란 그런 사후가정 사고에 따른 분노나 무력감과 같은 부정 정서 체험이 강조된 후회이다(Kahneman & Tversky, 2000). 이런 전체 하에 Landman(1993)은 후회에 대한 정의를 후회 상황과 관련된 인지적 요인에 정서적 반응을 포함시켜 “불운, 한계, 상실, 위반, 장애물 및 실수에 대한 고통스럽고 정서적인 연민의 상태(p. 36)”로 표현하였다.

인지적 후회와 함께 나타나는 정서가 아쉬움일 때도 있지만 그것이 고통스러운 절망감, 공허, 슬픔으로 나타나기도 한다(Gilovich & Medvec,

1995). 이후 Gilovich 등(1998)은 후회의 정서로 아쉬움이 분노와 우울로 분리될 수 있음을 실험을 통해 검증하였다. 이런 후회 관련 부정 정서가 신체건강(Wrosch, Bauer, & Scheieret, 2005)이나 정신건강(Lecci et al., 1994; Shieman, Pearlin, & Nguyen, 2005)에 부정적으로 작용할 수 있음이 선행연구들에서 검증되었다. Shieman 등(2005)의 연구에서는 후회가 클수록 자기가치에 대한 평가가 나빠져 자아존중감에 부정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

앞서 언급했듯이 노인이 자신의 과거 삶이나 행동들을 돌아보고 그것을 전반적인 개인의 인생으로 통합하는 과정에서 해결되지 않는 문제점이나 후회할 만한 부정적 과거는 부정적인 반추를 일으켜 노인의 웰빙을 방해할 수 있다(Butler, 1963). 특히 인생 초반이나 중반 혹은 전반에서 후회할 만한 행동을 하였다면, 그것을 노년기에 바꿀 수 없기 때문에 주관적 해석에 변화를 주어 자신의 인생에 대한 인지적 도식을 수정할 수 있다. 인지 부조화(cognitive dissonance) 이론에서는 인간은 자신이 행한 행동과 신념, 즉 생각 간에 차이가 있을 경우 불편함을 느끼기 때문에 그 부조화를 줄이기 위해 어떤 한 가지를 수정해야 하는데 이미 행한 것을 바꿀 수 없기 때문에 생각을 바꾸어 불일치를 없애려 한다고 설명한다(Festinger, 1957). 그렇다면 후회란 그런 불일치가 존재하는 것이고 그런 불일치가 노년기에서 더 큰 불편함으로 노인의 웰빙을 위협한다고 가정할 수 있다. 이미 서양에서는 후회가 노인의 웰빙과 삶의 질에 부정적으로 작용할 수 있다는 것을 실증적으로 검증한 바 있다(Torges, Stewart, & Nolen-Hoeksema, 2008; Wrosch et al., 2005).

인간은 인생에서 노년기에 가장 후회를 많이 하는 경향이 있으며(Butler, 1963), 자식과 떨어져 혼자 사는 한국 노인들은 서양의 노인과는 달리 자신의 삶을 실패한 것으로 보는 경향이 있기 때문에(서경현, 김영숙, 2003a), 특히 독거노인이 후회를 많이 할 것으로 보았다. 이에 본 연구에서는 여성 독거노인의 웰빙에 후회가 얼마나 부정적으로 작용하는지를 검증하고자 한다.

독거노인이 정신적 문제를 가지게 되는 것은 사회 자원의 부족으로 고립될 가능성이 크기 때문이라는 지적이 있다(이은정, 2003). 가족의 경제적 지원 외에도 부양과 보호를 받을 가능성이 적지만 정서적 유대감을 느끼지 못한다는 것이 독거노인의 정신적 삶의 질을 낮추는 역할을 할 가능성이 크다. 여성 독거노인의 삶을 질적으로 탐구한 김춘미 등(2008)의 연구에서는 독거노인 여성은 죽음을 기다리면서 덤으로 시간을 보내고 있다고 인식하고 있었으며, 외로운 공간에서 질병을 가지고 쇠약해져 가는 신체를 느끼며 살고 있었다. 또한 여성 독거노인은 배우자인 남편과 대부분 사별하고 정신적으로 그 관계의 연속성을 체험하고 있었고 자녀에 대한 섭섭함을 느끼고 있었다.

독거노인이 혼자 살기 때문에 사회적 관계가 적을 것이라는 이유로 사회지원과 여성 독거노인의 삶의 질 간의 관계가 연구되기도 하였지만(남기민, 정은경, 2011), 작은 사회망과 혼자 사는 환경이 거시적인 측면에서의 사회지원보다 미시적인 차원에서 자신의 감정이나 생각을 남에게 이야기 할 수 있는 기회를 감소시킬 것이란 사실에 주목할 필요가 있다. 게다가 한국 문화에서는 감정을 절제하는 것을 미덕으로 여겨 왔기 때문에

한국 여성들은 어린 시절부터 감정을 절제하도록 교육받는다. 따라서 한국의 노인 여성들은 감정을 억제하고 자기노출을 꺼릴 수 있다. 그리고 그런 감정억제가 건강이나 웰빙에 부정적으로 작용할 수 있다(Hare, 1969; LeShan, 1994).

역으로 자기노출은 건강이나 웰빙에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 개인이 자신의 사적인 것을 타인에게 드러내 그가 자신을 알 수 있도록 하는 행위를 자기노출이라고 한다(Pennebaker, 1987). Pennebaker는 이런 자기노출이 개인의 신체건강이나 정신건강에 긍정적으로 작용한다고 가정하고 1980년대부터 지금까지 여러 연구들을 수행해 왔다(Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker, 2004). 예를 들어, 자기노출이 면역기능을 촉진한다는 것은 심리신경면역학적 연구로 검증하였다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). 어린 시절의 외상 경험에 대한 일반 성인의 자기노출이 건강을 보호해 준다는 연구도 있었지만(Pennebaker & Sussman, 1988), 사고나 자살 등으로 인한 사망으로 배우자를 잃은 사람들을 대상으로 한 연구(Pennebaker & O'Heeron, 1984)에서 그 죽음과 그와 관련된 자신의 상태에 관해 타인에게 더 많이 털어 놓았다고 보고한 사람들이 1년 뒤 더 건강하였다. 이런 자기노출의 순기능은 한국에서도 비교적 많이 연구되었다(김교현, 1992; 한덕용, 박준호, 김교현, 2004). 노년기에는 배우자 사별 등 신뢰하는 사람이나 사랑하는 사람들의 죽음을 많이 경험했을 수 있으며, 살아오는 동안 외상을 경험한 적이 더 많을 것이기 때문에 자기노출이 다른 생애 주기에 있는 사람들보다 노인의 삶에 미치는 영향이 더 클 것이라고 가정할 수 있다. 이에 본 연구에

서는 여성 독거노인의 자기노출과 웰빙 간의 관계가 있는지도 분석하고자 한다.

자신에게 잘못된 타인을 용서하지 못하고 마음 속에 원한을 가지고 있어도 웰빙이 크게 위협받을 수 있다(Enright & Fitzgibbons, 2006). 특히 노년기에 타인에 대한 원한을 가지고 있으면 행복한 삶을 살기 어렵다는 주장이 있으며(서경현, 2007), 그것이 실증적으로 검증된 적이 있다(서경현, 이상숙, 양승애, 2012). 그리고 노년기의 정신건강이 용서에 의해 증진될 수 있다는 주장(Ramsey, 2008)도 있고, 한국인을 대상으로 한 연구(오영희, 2006)에서 용서가 증오감, 분노, 배신감 같은 부정 정서를 감소시키고 긍정 정서를 증가시키는 것으로 나타났다. 서경현 등(2012)의 연구에서는 용서를 하지 못하고 원한을 품고 있는 노인은 주관적 웰빙 수준이 낮았다. 따라서 용서가 부당하게 입은 마음의 상처를 치유하여 개인의 행복감을 증진할 수 있을지 모른다(오영희, 2006). Ramsey(2008)는 노년기에서의 용서가 치유 효과를 발휘할 있다고 설명하기도 했다. 자신에게 잘못된 타인을 용서하는 것은 건강에 도움이 되고 대인관계에도 긍정적으로 작용하기 때문일 수 있다(Worthington, 2006). 여러 실증연구에서 용서가 불안과 분노 및 우울 같은 정서적 문제를 경감시키는 것으로 나타났다(Enright & Fitzgibbons, 2006; Mauger, Perry, Freedman, Grove, & McKinney, 1992). Enright(2004)은 그 반대로 타인에게 원한을 갖는 것은 분노 수준을 높이고 증오의 감정을 증폭시킨다고 보았다. 원한을 품고 있다면 상처받은 사건이 반복되어 분노나 적개심 혹은 불안 등과 같은 부정 정서를 야기할 수 있기 때문이다.

노년기에서는 평생을 살아오면서 남들로부터 부당한 대우를 받거나 피해를 당한 경험이 꽤 있을 수밖에 없다. 그런 경험을 하게 되면 화가 나는 것은 물론 상대가 그런 부당한 처사에 대한 대가를 치렀으면 하는 바람이 생기게 마련이다. 이경순(2002)이 그런 경험을 질적으로 분석한 결과, 개인이 대인관계에서 부당하고 억울한 일을 당하면 원한의 감정으로 증오심, 수치심, 보복심, 죄책감을 느끼게 한다는 것을 알아냈다. 그런 정서가 강하면 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. 그러나 노년기에는 자신이 당한 부정적 경험이 오래된 것이기 때문에 행동적 반응을 할 수는 없고, 정서적 반응이 주가 될 수 있다. 따라서 원한을 가지고 이전에 당한 부당한 처사나 타인의 잘못을 반추하면 분노, 배신감, 우울, 억울함, 불안 등을 경험할 가능성이 크다.

선행연구를 종합해보면 타인에게 가지는 원한의 경우 인지적 차원(Worthington, 2006)만큼 정서적 차원(Arnold, 1997; Enright, 2004)도 중요함을 알 수 있다. 국어대사전(이희승, 1994)에서는 원한(怨恨)을 “원통하고 한이 되는 생각”으로, 동아세국어사전(두산동아편집부, 2008)에서는 “억울하고 원통한 일을 당하여 응어리진 마음”으로 정의하고 있다. 타인으로부터의 부당한 대우나 피해에 대한 인지적인 반응보다 정서적인 반응이 독거노인의 웰빙과 더 관계가 있을 것으로 가정할

수 있다. 그렇다고 원한을 용서의 반대의 개념이라고만 볼 수는 없다. 원한을 가진 상태는 억울하고 원통한 일을 당하고 가해자를 아직 용서하지 않은 상태이기에 원한을 갖지 않는 것을 용서라고 할 수는 없기 때문이다. 용서의 단계를 연구한 정성진(2011)의 연구에서 원한을 느끼지 않는 것이 용서의 초기 과정에 있지만 그 상태가 용서한 상태는 아니었다. 따라서 부당한 상처를 준 상대에게 부정적인 측면에서 정서적, 인지적, 행동적 반응을 하지 않는 것을 넘어 긍정적 반응을 하는 것이 용서라고 할 수 있다(Enright & The Human Development Group, 1991). 그러므로 본 연구에서는 원한을 갖는 것이 여성 독거노인의 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙에 어떤 영향을 줄 수 있는지를 탐색하고자 한다.

웰빙은 크게 주관적 웰빙(subjective well-being)과 심리적 웰빙(psychological well-being)으로 나눌 수 있다. 심리적 웰빙은 기능적인 면이 강조되고, 주관적 웰빙은 전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대변된다(Ryan & Deci, 2001). 일반적으로 주관적 웰빙 수준은 삶에 대한 만족과 긍정 정서 및 부정 정서로 측정하지만(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), 본 연구에서는 노인을 대상으로 주관적 웰빙을 측정하고자 개발된 도구(Lawton, 1975)를 사용하려고 한다. 한국 노인의 주관적 웰빙을 주제로 한 많은 연구들에서 이 척도가 많이 사용되었기 때문에 연구 결과를 비교하기 수월할 수 있기 때문이다.

본 연구의 목적은 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서가 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙과 어떤 관계가 있으며, 이런 심리적 요인들이 여성 독거노인의 심리적 웰빙이나 주관적 웰빙에

어느 정도 영향력이 있는지를 탐색하는 것이다. 그런 목적을 성취하기 위해 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 노년기에서 경험하는 후회가 여성 독거노인의 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙과 관계가 있는가? 둘째, 노년기에서의 자기노출이 여성 독거노인의 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙과 관계가 있는가? 셋째, 노년기에서의 원한과 용서가 여성 독거노인의 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙과 관계가 있는가? 넷째, 여성 독거노인의 주관적 웰빙과 심리적 웰빙에 대한 후회, 자기노출, 원한 및 용서의 영향력은 어떠한가? 이런 연구문제를 검증하는 것은 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램의 내용을 구성하여 적용하는데 매우 유용한 정보를 제공할 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 수도권에 거주하는 65세 이상의 여성 독거노인 380명을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만 65세에서 94세($M=76.58$, $SD=6.32$)까지 분포되어 있었다. 연구 참여자의 연령대는 70대가 202명(53.2%)으로 가장 많았고, 80대 116명(30.5%), 60대 55명(14.5%), 90대 7명(1.8%) 순이었다. 이들이 혼자 산 기간은 1년 미만이 153명(40.3%)으로 가장 많았으며, 1년에서 3년 정도가 144명(37.9%), 3년에서 5년 정도가 70명(18.4%), 5년 이상이 13명(3.4%)이었다.

이 연구에 참여한 여성 독거노인 중에 304명(80.0%)이 배우자와 사별하였고 35명(9.2%)이 이혼하였으며 10명(2.6%)은 결혼한 적이 없었다. 혼

자 사는 여성 독거노인인 본 연구 참여자 중에 334명(87.9%)이 자녀가 있었으며 46명(12.1%)만이 자녀가 없었다.

이들의 학력을 살펴보면 초등학교 졸업이 121명으로 가장 많았고, 무학 95명, 중학교 졸업 76명, 고등학교 졸업 68명, 대학교 졸업 이상이 12명, 전문대 졸업(초대 졸업) 8명 순이었다. 여성 독거노인 중에는 종교를 가지고 있는 경우가 많았다. 총 380명 중에 143명(37.6%)이 기독교 중에 개신교를 믿고 있었으며, 89명(23.4%)이 천주교를

믿고 있다고 보고하였다. 자신의 종교를 불교라고 보고한 사람이 89명(23.4%)이었고 2명(0.5%)은 기타 종교를 믿고 있었으며 57명(15.0%)이 종교를 가지고 있지 않다고 응답하였다. 한편, 78.4%(298명)의 참여자가 질병 하나 이상을 가지고 있었다.

조사 도구

자기노출. 여성 독거노인들이 스트레스 상황에서 정서를 억제하거나 노출하는 수준은 한덕웅

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

	변인	빈도	%
연령대	60대	55	14.5
	70대	202	53.2
	80대	116	30.5
	90대	7	1.8
독거기간	1년 미만	153	40.3
	1년 이상~3년 미만	144	37.9
	3년 이상~5년 이하	70	18.4
	5년 이상	13	3.4
결혼상태	미혼	10	2.6
	기혼	4	1.1
	이혼	35	9.2
	별거	11	2.9
	사별	304	80.0
자녀 유무	기타	16	4.2
	자녀 없음	46	12.1
학력	자녀 있음	334	87.9
	무학	95	25.0
	초교졸	121	31.4
	중졸	76	20.0
	고졸	68	17.9
	초대졸	8	2.1
종교	대졸 이상	12	3.2
	불교	89	23.4
	천주교	89	23.4
	개신교(기독교)	143	37.6
	기타	2	0.5
질병 유무	무교	57	15.0
	질병 없음	82	21.6
	질병 있음	298	78.4

등(2004)의 자기노출척도(Self-Disclosure Scale)로 측정하였다. 이 척도는 스트레스 상황으로 인하여 야기된 감정 혹은 정서 체험을 타인에게 이야기한 수준을 측정하는데, 여성 독거노인들에게 지난 1년 동안 경험했던 사건 중에서 가장 스트레스를 많이 느꼈던 사건을 떠올린 후 각 문항들에 응답하도록 하였다. 이 척도는 9문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha)는 .95였다.

후회. 여성 독거노인들이 일상 삶 속에서 후회 경험을 얼마나 하는지는 이주일 등(2008)의 연구에 나타난 후회의 종류를 바탕으로 질문지를 구성하여 측정하였다. 이주일 등은 한국 노인들을 대상으로 심층 면접을 하여 인생에서 후회하는 내용을 추출한 결과 가족, 경제, 직업, 교육 및 학업 등의 영역에서 후회가 이루어지고 있었다. 이 연구를 바탕으로 12개의 문항을 구성한 후 5점(1-‘전혀 후회하지 않는다, 5-‘자주 후회한다’)으로 보고하도록 하였다. 개발한 질문지의 요인이 어떻게 구성되어 있는가를 알아보기 위하여 주축요인 방법(principal axis factoring)에 의해서 요인의 개수를 미리 정하지 않고 고유가(eigen value) 1이상인 요인을 추출하는 방식과 직각 회전(varimax rotation)으로 요인을 분석하였다. 요인 분석 결과 요인 수는 2개로 나타났으며(eigen values=4.94, 1.35), 이 두 요인이 전체 변량의 52.5%가량을 설명해 주었다. 요인 1(6문항)은 능력개발 및 자기성취에 대한 후회, 요인 2(6문항)는 가족이나 이웃 간의 관계에서의 후회를 묘사하고 있었다. 점수가 높을수록 후회를 많이 하는 것으로 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는

능력개발 및 자기성취에 대한 후회가 .83이었고, 가족이나 이웃 간의 관계에서의 후회는 .77이었으며, 전체 문항은 .87이었다.

원한/용서. 독거노인들이 자신에게 잘못된 사람들에 대한 원한과 그들을 용서한 상태는 Rye 등(2001)의 용서 척도(FS)로 측정하였다. 이 척도는 자신에게 잘못된 타인에 대한 부정적인 감정, 생각 및 행동을 원한으로, 긍정적인 감정, 인지 및 행동은 용서로 간주하여 측정한다. 이 척도는 원한을 8문항으로 용서를 7문항으로 측정한다. Rye 등은 부정적인 감정, 생각 및 행동을 나타내는 문항들도 역환산하면 타인에 대한 부정적 반응인 원한의 부재를 용서로 보았지만, 본 연구에서 원한과 용서의 부적 상관성이 그리 강하지 않아 독립하여 분석하였다. 이 척도에서는 최근 2년간 타인으로부터 부당한 처사를 당한 것을 묻지만, 노년기의 웰빙을 주제로 한 연구의 특성상 전 생애의 경험에 대해 질문하였다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 원한이 .86이고 용서가 .76이었다.

주관적 웰빙. 여성 독거노인의 주관적 웰빙은 Lawton(1975)의 PGCMS(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)을 사용하여 측정하였다. 이 척도는 원래 불안을 측정하는 6문항, 외로움을 측정하는 6문항, 노화에 대한 태도를 측정하는 5문항을 포함 총 17문항으로 구성되어 있지만, 본 연구에서는 불안을 측정하는 1문항 “올해에는 나를 힘들게 만드는 것이 그리 많지 않다”는 문항이 다른 문항들과 상관성이 매우 낮아 분석에서 제거하였다. 이 척도에서는 불안이 적고, 외로움이 적으

며, 노화를 크게 의식하지 않을수록 주관적 웰빙 수준이 높은 것이다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha) 계수는 불안 없음 .79, 외로움 없음 .76, 노화 의식 안 함 .71, 전체 척도는 .88이었다.

심리적 웰빙. 여성 독거노인의 심리적 웰빙은 Ryff(1989)의 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 안정신, 한경혜 및 차승은(2004)이 중년 이상을 대상으로 측정하기 위해 문항 수를 18문항으로 축소해 놓은 것이다. 이 척도는 각각 3문항으로 긍정적 관계, 자아수용, 자율성, 개인의 성장, 환경통제, 삶의 목적을 측정하는데, 각 요인의 문항이 적어 하위요인별 분석하기에는 무리가 있어 심리적 웰빙 전체로 분석하였다. 심리적 웰빙 전체로 분석하려 하여도 문항 간 상관이 낮은 문항들이 많아 9문항을 제거하고 9문항만을 분석에 포함시켰다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha)는 .77이었다.

조사 및 자료분석 절차

본 연구를 위한 설문 조사는 편의표본 추출방식이었으나 표본의 다양성을 위해 다각적인 차원에서 이루어졌다. 조사는 2013년 8월부터 11월말까지 이루어졌다. 자료 수집은 서울시 4곳과 인천시 1곳의 노인종합복지관, 인천시 1곳의 노인문화센터, 구리시와 남양주시의 경로당, 서울시 동대문구 아파트 지역 및 청량리역 주변에서 이루어졌다. 노인복지관과 노인문화센터의 경우 설문조사와 관련된 내용의 공문을 보내고 흔쾌히 조사를 허락하고 도와주겠다고 응답한 곳에서만 진행되었다.

설문을 하기 전에는 연구 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인정보의 누출이 없을 것이라는 점을 알린 후 참여에 동의를 구하였다. 참여자들 중에 글을 읽지 못하거나 읽는데 장애가 있는 노인들은 연구보조원의 도움으로 설문에 답하였다. 이 과정에서 참여자들에게 연구에 참여하는 것은 자율적 의지로 결정할 수 있으며 언제든지 포기할 수 있음을 알렸다. 연구를 시작하기 전 이런 모든 절차와 관련하여 IRB 심의과정을 거쳤다. 본 연구를 위한 통계분석은 PASW Statistics 18을 통해 이루어졌다. 주요 통계분석은 적률상관분석, 동시투입 회귀분석 및 단계적 회귀분석이다.

결 과

여성 독거노인의 연령, 독거기간, 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계

본 연구에서는 여성 독거노인의 연령, 독거기간, 후회, 자기노출과 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하였다(표 2). 그에 앞서 연령이나 독거기간이 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 어떻게 관계하는지를 분석하였고, 후회, 자기노출, 원한 및 용서 간의 관계도 탐색하였다.

분석 결과, 여성 독거노인의 연령은 자기노출($r=-.25, p<.01$), 용서($r=-.12, p<.05$) 및 주관적 웰빙($r=-.13, p<.05$)과 부적 상관이 있었다. 연령은 주관적 웰빙 요인 중에 불안 없음과는 상관이 없었다. 여성 노인의 독거기간은 원한($r=.17, p<.01$)과는 정적 관계를, 용서($r=-.13, p<.05$)와 주관적 웰빙 중에 외로움 없음($r=-.12, p<.05$) 및 심리적 웰빙($r=-.10, p<.05$)과는 부적 관계가

있었다. 여성 독거노인이 가지고 있는 원한은 후회($r=.40, p<.001$) 및 자기노출($r=.16, p<.01$)과는 정적으로 관계가 있었다. 한편 원한은 용서와 부적 상관이 있었지만, 두 변인이 공유하는 변량은 그리 크지 않았다($r=-.19, p<.01$). 후회는 주관적 웰빙과 부적적으로 관계하고 있었다($r=-.48, p<.001$). 능력개발이나 자기성취에 대한 후회와 가족 및 이웃과의 관계에서의 후회 모두 모든 주관적 웰빙 요인과 부적 상관이 있었다. 가족 및 이웃과의 관계에서의 후회는 주관적 웰빙을 28%정도 설명할 수 있는 것으로 나타났다. 후회는 심리적 웰빙과도 부적적으로 관계하고 있었으나 설명력은 크지 않았다($r=-.19, p<.001$). 후회 중에 가족 및 이웃과의 관계에서의 후회만이 심리적 웰빙과 유의한 관계가 있었다($r=-.27, p<.001$). 자기노출은 주관적 웰빙과 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다($r=.03, n.s.$). 하지만 자기노출은 심리적 웰빙과는 정적 상관을 보였다($r=.22, p<.001$).

원한은 주관적 웰빙과는 부적 상관을 보였다($r=-.35, p<.001$). 주관적 웰빙 하위 요인 모두가 원한과 부적 관계가 있었다. 하지만 원한은 심리적 웰빙과는 상관이 없었다. 용서는 주관적 웰빙과 유의한 상관이 없는 것으로 나타났으나, 하위 요인인 외로움 없음과는 정적 상관을 보였다($r=.16, p<.01$). 용서는 심리적 웰빙과 유의한 정적 상관이 있었다($r=.25, p<.001$). 한편, 심리적 웰빙과 주관적 웰빙은 약 27%의 변량을 공유하고 있었다($r=.52, p<.001$).

후회, 자기노출, 원한 및 용서가 여성 독거노인의 웰빙을 얼마나 설명하는지를 검증하기 위하여 네 변인을 예언변인으로 하는 동시투입 회귀분석을 실시하였다. 주관적 웰빙을 준거변인으로 하는 회귀모형(표 3)에서는 후회, 자기노출 및 원한이 유의한 예언변인이었으며, 이 네 변인이 주관적 웰빙의 변량을 27.5% 정도 설명하고 있었다.

표 2 여성 독거노인의 연령, 독거기간, 후회, 자기노출, 원한, 용서 및 웰빙의 차이 간의 상관행렬(N=380)

변인	연령	독거기간	후회	능력개발 자기성취 후회	가족/ 이웃관계 후회	자기 노출	원한	용서	심리적 웰빙
후회	-.02	.01							
자기노출	-.25**	.09	.08	.09	.06				
원한	-.08	.17**	.40***	.30***	.42***	.16**			
용서	-.12*	-.13*	-.02	.03	-.07	.01	-.19***		
심리적 웰빙	-.06	-.10*	-.19***	-.08	-.27***	.22***	-.07	.25***	
주관적 웰빙	-.13*	-.11*	-.48***	-.34***	-.53***	.03	-.35***	.09	.52***
불안 없음	-.06	-.09	-.49***	-.36***	-.53***	.09	-.40***	-.01	.41***
외로움 없음	-.14**	-.12*	-.43***	-.29***	-.50***	.03	-.33***	.16**	.50***
노화 의식 안함	-.16**	-.09	-.36***	-.28***	-.38***	.09	-.20***	.07	.49***

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

여성 독거노인의 심리적 웰빙을 준거변인으로 하는 회귀모형(표 4)에서는 후회, 자기노출 및 용서가 유의한 예언변인이 있었다. 이 네 변인이 심리적 웰빙의 변량을 15.0% 정도 설명하고 있었다.

어떤 변인이 여성 독거노인의 웰빙을 가장 잘 설명하는지를 분석하기 위하여 연령과 독거기간을 포함하여 후회, 자기노출, 원한 및 용서를 투입한 단계적 회귀분석을 하였다(표 5). 그 결과, 주

관적 웰빙은 후회가 가장 잘 설명하고 있었다($\beta = -.48, p < .001$). 후회는 주관적 웰빙을 23.3%를 설명하고 추가로 원한이 3.1%를 더 설명하고, 거기에 연령이 추가로 주관적 웰빙을 2.3% 설명하고 있었다.

한편 여성 독거노인의 심리적 웰빙은 용서가 가장 잘 설명하고 있었다($\beta = .25, p < .001$). 용서가 심리적 웰빙의 변량을 6.3% 설명하고, 추가로 자

표 3. 여성 독거노인의 주관적 웰빙에 대한 동시투입 회귀분석 결과 (N=380)

예언변인	B	β	t	F	R ²
(상수)	63.99		21.83***		
후회	-.50	-.41	-10.73***		
자기노출	.13	.10	2.13*	35.61***	.275
원한	-.34	-.20	-3.97***		
용서	.08	.04	.99		

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

표 4. 여성 독거노인의 심리적 웰빙에 대한 동시투입 회귀분석 결과 (N=380)

예언변인	B	β	t	F	R ²
(상수)	50.09		23.78***		
후회	-.17	-.21	-4.12***		
자기노출	.20	.23	4.70***	16.59***	.150
원한	.03	.02	.40		
용서	.30	.25	5.12***		

*** $p < .001$.

표 5. 여성 독거노인의 웰빙에 대한 단계적 회귀분석 결과 (N=250)

준거변인	예언변인	β	t	R ²	ΔR^2
주관적 웰빙	후회	-.48	-10.73***	.233	-
	원한	-.19	-3.98***	.264	.031
	연령	-.15	-3.98**	.287	.023
심리적 웰빙	용서	.25	5.16***	.063	-
	자기노출	.23	4.82***	.103	.040
	후회	-.21	-4.31***	.150	.047

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

기노출이 4.0%를 설명하였으며, 후회가 추가로 심리적 웰빙을 4.7% 설명하고 있었다.

논 의

본 연구에서는 여성 독거노인이 노년기에서 경험하는 후회, 자기노출, 원한 및 용서가 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙과 어떤 관계가 있고 그런 심리적 특성이 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙에 대한 영향력이 어느 정도인지를 분석하였으며 의미 있는 결과를 얻었다. 그런 결과들을 여성 독거노인의 웰빙 증진의 관점에서 논의하고자 한다. 여성 독거노인의 주관적 웰빙과 심리적 웰빙은 관계가 있지만 서로 27% 정도의 변량만을 공유하고 있었기 때문에 어느 정도 독립적으로 논의할 필요가 있다.

여성 독거노인의 후회, 자기노출과 원한 및 용서 중에 후회가 주관적 웰빙에 가장 큰 영향을 미칠 수 있음을 암시하는 결과를 얻었다. 선행연구들(Torges et al., 2008; Wrosch et al., 2005)에서도 후회가 노년기의 주관적 웰빙과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다. 여성 독거노인의 후회는 주관적 웰빙은 물론 심리적 웰빙과도 관계가 있는 것은 그들의 삶의 질을 개선하기 위해서 후회를 중재해야 한다는 것을 시사한다. 주미정과 정영숙(2009)은 노인 개인이 자신의 삶을 돌아보며 어떤 후회를 하고 그 후회와 관련하여 어떤 부정적인 정서를 경험하며 후회에 어떻게 대처하는지가 노년기 삶을 수용하는데 도움이 될 것으로 보았다. 물론 그들의 연구에서는 후회가 후회에 따른 정서를 매개로하여 한국 노인의 주관적 웰빙에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났지

만, 후회의 내용에 대한 개선의 노력은 주관적 웰빙에 긍정적일 수 있다는 결과를 얻었다. 이는 후회되는 내용과 관련하여 무력감이나 절망에 빠질 것이 아니라 후회되는 내용을 직접 수정하거나 그 내용에 대한 해석에 변화를 추구해도 주관적 웰빙에 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다.

후회가 여성 독거노인의 주관적 웰빙의 많은 부분을 설명하기 때문에 여성 독거노인의 웰빙을 증진하기 위해서는 후회에 비중을 두고 중재할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 성공이나 자기 성취에 대한 후회보다 이웃, 특히 가족 간의 관계에 대한 후회가 여성 독거노인의 웰빙에 부정적으로 작용하는 것으로 나타났기 때문에 그런 후회에 초점을 맞추어야 한다. 또한 후회가 발생하는 시점으로 볼 때 사건 간의 시간 간격이 1주에서 1개월 정도로 짧으면 행위 후회가 이루어지고, 그 간격이 길면 무행위 후회, 즉 어떤 행동을 하지 않은 것에 대한 후회가 이루어진다는 연구 결과가 있기 때문에(Gilovich & Medvec, 1995; Zeelenberg, van der Pligt, & Manstead, 1998), 노인들의 후회를 중재하기 위해서는 무행위 후회에 초점을 맞출 필요가 있다.

어떤 연구자들(주미정, 정영숙, 2009)은 후회가 발생하는 시점이 사건 간의 시간 간격이 길수록 무행위 후회를 더 많이 하는 것은 행한 것보다 행하지 않은 것을 더 빈번하게 회상하게 된다는 자이가닉(Zeigamik) 효과로 설명하기도 한다. 따라서 독거노인들의 웰빙을 증진하고자 하는 프로그램에서는 내담자가 이런 인지적 효과를 이해하고 의도적으로 그런 회상을 줄이기 위해 무행위의 부정적인 면보다 긍정적인 면을 탐색하거나 무행위도 인생의 의미 있는 한 부분으로 통합하

도록 도움 필요가 있다. 또한 유경(2010)의 연구에서는 후회 반추가 노인의 주관적 웰빙 수준을 낮추고 대안적 목표 추구가 주관적 웰빙에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났기 때문에, 여성 독거노인의 웰빙을 증진하기 위해서 후회하는 것에 대한 대안을 찾고 그것을 성취할 수 있도록 노력하는 것도 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 자기노출이 심리적 웰빙과 상관이 있었다. 또한 후회, 원한 및 용서와 동시에 투입한 회귀모형에서는 주관적 웰빙을 유의하게 설명하고 있었다. 자기노출과 웰빙 간의 상관관계가 강하게 나타나지 않은 것은 여성 독거노인이 자기노출을 하더라도 적절한 방식으로 하지 못하기 때문일 수 있다. 자기노출이 자동적으로 순기능을 발휘하지 않는다. 자기노출이 적절하지 못할 경우 심지어 해가 될 수도 있다(Farber, Khurgin-Bott, & Feldman, 2009)는 지적이 있다. 김교현(2002)은 노인이 자기노출을 효과적으로 하도록 임상적으로 중재하기 위해서 노출 내용, 노출의 깊이와 폭, 노출의 문화적 맥락, 노출 방법 등을 적절히 계획해야 한다고 지적하였다. 예를 들어 여성은 남성보다 동성인 여성에게 자기노출을 더 많이 하는 것으로 알려져 있기 때문에(Ashmore & Banks, 2002), 여성 독거노인끼리 자기노출을 할 수 있도록 하는 것도 도움이 될 수 있다. 자기노출이 장기적으로 도움이 되지만 자기노출 직후에는 혼란스러울 수 있고 부정 정서 반응이 나타날 수 있기 때문에(김교현, 인현정, 2002; Beall & Pennebaker, 1986) 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위해 자기노출을 하도록 유도할 때 주의할 필요가 있다.

자기노출은 다른 변인들에 의해 매개되어 여성

독거노인의 삶의 질에 영향을 줄 수도 있다. 예를 들어 자기노출을 하지 않는 것이 정신건강이나 신체건강에 해를 끼쳐서 여성 독거노인의 삶의 질을 낮출지 모른다. 억압된 감정이 폭발하여 폭력이나 자살 같은 충동적인 행동으로 나타나기도 하고, 장기간의 감정억제는 정신건강을 넘어 신체건강도 위협하기 때문이다(Pennebaker et al., 1988). 심지어 감정억제가 심혈관 질환이나 종양을 유발한다고 주장하는 학자들이 있다(LeShan, 1994). 19세기말 오스트리아는 여성을 억압하던 문화적 특성이 있었기 때문에 남성이 아닌 대개 여성에게서 그런 신체형 장애, 즉 전환증(conversion disorder)이 많이 발병하였다는 주장도 있다(Hare, 1969). 따라서 여성 독거노인의 건강이나 웰빙 증진을 위해 자기노출의 순기능을 활용할 필요가 있다.

본 연구에서 원한과 자기노출이 상관이 있었기 때문에, 노인의 웰빙 증진을 위해서 원한을 적절히 노출을 하게 하는 것이 좋을 것이다. 자기노출이 심리적 웰빙과 정적으로 상관이 있었기 때문에 자기노출로 심리적 웰빙을 증진시키는데 초점을 맞출 필요가 있으며, 자기노출로 후회와 원한을 적절히 처리하는 전략을 고안해야 한다. 개인주의 사회가 아닌 집단주의 사회에 살아왔기 때문에 한국 노인들은 타인에게 자기노출을 할 수 있는 사회적 환경은 어느 정도 마련되어 있다고 볼 수 있다. 한국 아줌마들의 수다는 Pennebaker도 인정한 것이기 때문에(한국일보 2004년 8월 10일자), 한국의 여성 독거노인들이 순기능적으로 자기노출을 할 수 있을 가능성이 크다. 따라서 한국 여성 독거노인이 자기노출을 할 수 있도록 유도하고 그것이 생활환경 내에서 이루어질 수 있

도록 증재하는 것이 현실상 어려운 일이 아닐 것이다.

본 연구에서는 원한이 많았을 경우 여성 독거노인의 주관적 웰빙 수준이 낮고, 용서를 많이 하였을 경우 심리적 웰빙은 높았다. 특히 여성 독거노인의 후회, 자기노출이나 원한보다 용서가 심리적 웰빙을 가장 잘 설명하였다. 이는 원한이 여성 독거노인의 행복감을 덜 느끼게 하고 용서가 심리적 웰빙을 확보하는데 도움이 될 수 있음을 시사한다. 따라서 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위해서는 원한을 줄이고 용서를 유도할 필요가 있다. 한편 여성 독거노인의 경우 Rye 등(2001)이 가정하 것처럼 원한과 용서의 부적 관계가 그리 강하지 않는 것으로 나타나 원한과 용서가 꽤 독립적이라는 것을 알 수 있었다. 다시 말해 여성 독거노인이 원한을 가지지 않는 것이 반드시 용서를 의미하지는 않는다. 추후 연구에서는 용서와 원한의 독립적인 부분에 관해 관심을 가질 필요가 있으며, 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위해서는 원한을 처리하는 것과 용서하는 것을 비교적 독립적으로 다루어야 한다. 단순히 원한을 가지지 않는 것을 넘어 용서를 유도할 필요가 있다. 단순히 가해자와 가해행동 및 가해행동의 결과에 대한 부정적 인식만을 없애 중립적이 되는 것 이상으로 긍정적인 변화가 수반되어야 비로소 용서가 된 상태라고 할 수 있기 때문이다(Thompson & Snyder, 2003). 또한 주관적 웰빙을 위해서는 원한에 초점을 맞추고 심리적 웰빙을 위해서는 용서에 초점을 맞추어야 한다.

한편 Enright과 Fritzgibbons(2006)은 용서가 건강에 도움이 되는 것은 원한을 가지고 있는 상태가 건강에 부정적으로 작용하기 때문일 수 있

다. Buscaglia(1984)는 자신에게 부당한 처사를 한 사람을 용서하지 않고 끝없이 미워하고 원한의 동기를 가지고 있으면 그것으로 인해 가해한 사람이 아닌 자신이 부정적인 영향을 받는다고 주장하였다. 여성 독거노인의 건강 차원에서는 용서보다는 원한을 품고 있는 상태가 치명적일 수 있지만, 본 연구에서는 웰빙 차원에서는 원한을 가지지 않는 것과 용서하는 것의 영향력이 독거노인의 웰빙의 종류에 따라 다를 수 있었다.

한편 이 연구에서는 연령과 독거기간이 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서는 물론 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙과 어떤 관계가 있는지도 살펴보았다. 그 결과 여성 독거노인의 연령이 높을수록 자기노출과 용서를 덜 하고 주관적 웰빙 수준도 낮은 것으로 나타났다. 자기노출과 용서가 여성 독거노인의 심리적 웰빙과 상관이 있었기 때문에 연령이 높은 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위해서 자기노출과 용서에 주목할 필요가 있다. 또한 여성 독거노인의 독거기간이 길수록 원한이 많았으며 용서를 덜 하고 있었고 주관적 웰빙은 물론 심리적 웰빙 수준이 낮았다. 이는 여성 노인의 독거가 웰빙에 부정적으로 작용한다는 것이고 타인에 대한 원한을 가지게 한다는 것을 의미한다. 따라서 여성 노인이 혼자 살지만 그 영향을 최소화할 수 있는 방법을 강구할 필요가 있다.

본 연구에서 여성 독거노인의 웰빙을 위협하거나 증진시킬 수 있는 심리적 요인들을 탐색하고 의미 있는 결과를 얻었으나 감안해야 하는 해석의 제한점이 있다. 첫째, 본 연구에서 노인의 웰빙을 측정하는 도구의 신뢰도가 그리 높지 않았다는 점이다. 노인의 주관적 웰빙을 주제로 하여 한

국에서 수행된 연구들에서 측정도구로 사용되었던 Lawton(1975)의 PGCMS는 부정적인 경험의 부재, 즉 불안이나 외로움을 측정하여 역환산하는 방식으로 주관적 웰빙을 평가하는데 이것이 한계가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 다른 연령대에서의 주관적 웰빙을 평가하는 것처럼 삶의 만족이나 긍정/부정 정서 혹은 행복감을 측정하는 방식을 사용하는 것을 고려할 필요가 있다. 한편 일반 성인의 대상으로 개발된 Ryff(1989)의 심리적 웰빙 척도로 여성 독거노인의 심리적 웰빙을 측정하였는데 문항 간 상관이 낮은 문항들이 너무 많았다. 추후 연구에서는 노인의 심리적 웰빙을 측정할 수 있는 다른 도구를 찾거나 개발하여 사용할 필요가 있다. 둘째, 수도권이라는 특정 지역에 거주하는 여성 독거노인들을 대상으로 한 횡단연구로서 코호트(cohort) 효과의 한계가 있다. 셋째, 본 연구에서는 학력, 경제여건, 직업유무, 국가지원 여부, 자녀와의 근거리 거주 여부 등과 같은 인구통계학적이 변인들을 포함시키지 않았는데 그런 변인들도 고려할 필요가 있다. 이와 같은 연구의 한계가 있다고 하지만 본 연구의 결과가 여성 독거노인의 웰빙이나 삶의 질을 증진시킬 수 있는 중재 전략을 세우거나 프로그램을 개발하는데 유용한 정보를 제공하리라고 본다.

참 고 문 헌

- 김교현 (2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. *충남대학교 사회과학연구*, 13, 23-40.
- 김교현, 인현정(2001). 약물남용자의 자기노출이 부적 정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 7, 111-124.
- 김영숙, 서경현 (2002). 생활환경에 따른 한국 노인들의 생활만족과 우울 수준. *노인복지연구*, 18, 273- 290.
- 김춘미, 고문희, 김문정, 김주현, 김희자, 문진하, 백경선, 손행미, 오상은, 이영애, 최정숙 (2008). 여성 독거노인의 삶. *대한간호학회지*, 38(5), 739-747.
- 김희경, 이현주, 박순미 (2010). 여성독거노인의 삶의 질 영향요인. *한국노년학*, 30(2), 279-292.
- 남기민, 정은경 (2011). 여성독거노인들이 인지한 사회활동과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향 우울과 죽음불안의 매개효과를 중심으로. *노인복지연구*, 52, 325-348.
- 농촌진흥청 (2005). *농촌·도시노인의삶의만족도비교 분석*. 농촌진흥청.
- 두산동아편집부 (2008). *동아 새국어사전*. 서울: 두산동아.
- 림금란, 김희경, 안정선 (2011). 여성독거노인의 우울과 삶의 질과의 관계. *한국노년학*, 31(1), 33-47.
- 서경현 (2007). 노년기 한국인의 스트레스. *스트레스 연구*, 15(4), 271-278.
- 서경현, 김영숙 (2003a). 독거노인에 대한 사회지원과 정신건강에 관한 탐색. *노인복지연구*, 21, 7-26.
- 서경현, 김영숙 (2003b). 독거노인의 자아존중감과 우울. *한국심리학회지: 사회문제*, 9(1), 115-137.
- 서경현, 이상숙, 양승애 (2012). 노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 433-448.
- 석소현 (2008). 독거노인과 가족동거노인의 신체적 건강 상태, 가족지지 및 생활만족도에 관한 비교 연구. *지역사회간호학회지*, 19(4), 564-574.
- 안정신, 한경혜, 차승은 (2004). 한국 중년성인의 심리적 복지감 척도 구조와 문항정보. *인간발달연구*, 11(4), 75-94.
- 오영희 (2006). 한국인의 상처와 용서에 대한 조사. *교육심리연구*, 20(2), 467-486.
- 유광수, 박현선 (2003). 독거노인과 가족동거노인의 건강사이에 관한 비교연구. *한국노년학*, 23(4), 163-179.
- 이경순 (2002). 용서: 현상학적 접근. *정신간호학회지*, 11, 388-397.

- 이은정 (2003). 독거노인과 가족동거 노인의 사회적 지지와 무력감. *최신의학*, 46(12), 165-172.
- 이종화 (2005). 여성 독거노인의 우울과 자아존중감 및 건강증진행위. *정신간호학회지*, 14(2), 109-118.
- 이주일, 박군석, 유경, 김영범, 장숙량, 윤현숙, 유희정, 김동현 (2008). 성공적인 한국 노인의 삶: 다학제간 심층 인터뷰 사례. 박학사.
- 이희승 (1994). *국어대사전* 제3판. 서울: 민중서림.
- 정성진 (2011). 용서과정 척도 개발. 가톨릭대학교 박사 학위논문.
- 주미정, 정영숙 (2009). 내적 통제성과 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 22(4), 15-36.
- 통계청 (2007). *고령자통계*. <http://kostat.go.kr>
- 통계청 (2010). 2010 인구주택총조사. 통계청.
- 한덕용, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9, 99-130.
- Arnold, J. C. (1999). *The lost art of forgiving: Stories of healing from the cancer of bitterness*. Farmington: Plough Publishing House.
- Ashmore, R., & Banks, D. (2002). Self-disclosure in adult and mental health nursing students. *British Journal of Nursing*, 11, 172-177.
- Beall, S. K., & Pennebaker, J. W. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281
- Buscaglia, L. (1984). *Loving Each Other: The Challenge of Human Relationships*. New York, NY: Fawcett.
- Butler, R. (1975). *Why service? Growing old America*. New York, NY: Harpers and Row.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 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., & 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.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Farber, B. A., Khurgin-Bott, R., & Feldman, S. (2009). The benefits and risks of patient self-disclosure in the psychotherapy of women with a history of childhood sexual abuse. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 46, 52-67.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105, 602-605.
- Hare, E. (1969). *Triennial statistical report of the Royal Maudsley and Bethlem Hospitals*. London: Bethlem and Maudsley Hospitals.
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory:

- Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, *93*, 136-153.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (2000). *Choices, Values and Frames*. New York: Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.
- Landman, J. (1993). *Regret: Persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*, *30*(1), 85-89.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 731 - 741.
- LeShan, L. (1994). *Cancer as a Turning Point: A Handbook for People with Cancer, Their Families, and Health Professionals* (p. xii). New York: Plume.
- 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.
- Pennebaker, J. W. (1987). Talking about traumas. *Mustang Magazine, Spring issue*, 12-15 (alumni magazine for SMU).
- Pennebaker, J. W. (2004) Theories, therapies, and taxpayers. On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*, 138 - 142.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science & Medicine*, *26*, 327-332.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glasser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, *93*, 473-476.
- 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Schwartz, A. N. Snyder, C. L., & Peterson, J. A. (1984). *Aging and life: An introduction to gerontology* (2nd Ed.). NY: The Dryden Press.
- Shieman, S., Pearlin, L., & Nguyen, K. B. (2005). Status inequality and occupational regret in late life. *Research on Aging*, *27*, 692-724.
- 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.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Regret resolution, aging and adapting to loss. *Psychology and Aging*, *23*, 169-180.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). 용서와 화해 [*Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*]. (윤종석 역). 서울: IVP. (원전은 2003에 출판)

- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging, 20*, 657 - 670.
- Zeelenberg, M., van der Pligt, J., & Manstead, A. S. R. (1998). Undoing regret on Dutch television: Apologizing for interpersonal regrets involving actions and inactions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 74*, 254 - 272.

원고접수일: 2014년 3월 16일

논문심사일: 2014년 3월 28일

게재결정일: 2014년 4월 6일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 2, 565 - 583

The Relationship between Regret, Self-disclosure, Resentment, Forgiveness, and Well-being of the Female Elderly Living Alone

Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

This study aims to examine how regret, self-disclosure, resentment, and forgiveness relate to the subjective and psychological well-being of the female elderly living alone, and investigate how these factors influence their subjective and psychological well-being. The participants were 380 elderly women who were living alone in Seoul and its suburbs, whose ages ranged from 65 to 94. The psychological tests used in this research included the following: the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, Ryff's Psychological Well-being Scale, the Self-Disclosure Scale, the Regret Scale developed for this study, and the Forgiveness Scale. The results indicated that regret accounted for the most variance of subjective and psychological well-being of the female elderly living alone. Regret on the relationships with family members was more negatively correlated with the well-being of the female elderly living alone, rather than regret on the neighborhood. Regret was positively correlated with resentment. Although resentment was negatively correlated with forgiveness, they shared little variance. Resentment accounted for more variance of subjective well-being than forgiveness did; whereas forgiveness accounted for more variance of psychological well-being than resentment did. Resentment was significantly correlated with self-disclosure, and self-disclosure was positively correlated with psychological well-being. Based on the result, means to promote the well-being of the female elderly living alone were discussed, with some considerations being suggested as to how they might be applied.

Keywords: senescence, regret, self-disclosure, resentment, forgiveness, well-being