

후회 경험에 대한 대처양식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향

유 경*
충북대학교 심리학과

본 연구는 노년기 후회 경험과 후회 경험에 대한 대처 양식의 차이가 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 실시되었다. 300명의 노인을 대상으로 후회 경험의 빈도와 후회관련 부정 정서 경험의 강도가 우울증, 주관적 안녕감 등의 적응지표와 어떠한 관련이 있는지 알아보았다. 그 결과, 후회 경험 빈도와 후회 관련 부정 정서 경험 강도는 우울증과는 유의한 정적 상관, 주관적 안녕감과는 유의한 부적 상관이 있음을 확인하였다. 그리고, 후회의 경험에 대한 대처 양식(목표 분리, 대안적 목표 추구, 후회 반추)을 측정하는 척도를 제작하고, 일상생활에서 후회 경험을 떠올리는 빈도, 후회 관련 부정 정서 경험의 강도, 대처양식의 차이가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 위계적 회귀분석을 통해 알아보았다. 그 결과, 남성 노인의 경우에는 후회 경험을 떠올리는 빈도와 후회 반추 대처가 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 주고, 대안적 목표 추구 대처가 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 여성 노인의 경우는, 후회 경험의 빈도와 후회관련 부정 정서 경험의 강도, 후회 반추 대처가 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 주고, 대안적 목표 추구 대처가 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었다. 대처양식 중 목표 분리는 선행 연구와 달리, 노인들이 자주 사용하는 대처 양식임에도 불구하고 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 노년기 적용에 실질적인 도움을 주는 효율적인 대처양식의 중요성에 대한 논의가 이루어졌다.

주요어: 후회, 대처양식, 목표 분리, 대안적 목표 추구, 주관적 안녕감

후회(regret)의 경험은 흔하고 인간 발달 과정에 다. 발달과정에서 우리는 수많은 선택을 해야 하고
서 자연스럽게 필연적으로 일어나게 되는 현상이다. 그 결과가 항상 성공적인 것만은 아니기 때문에

* 이 논문은 2008년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(KRF-2008-1-H00013)
* 교신저자: 유 경, E-mail: ryukyung@snu.ac.kr

실패를 경험하게 되면 자신이 했던 선택 또는 하지 않았던 선택에 대해 후회를 하게 된다. 사람들은 대개 자신의 실패에 대해 민감하고, 좀 더 좋은 선택을 하지 못한 것에 대한 후회를 하게 되는데, 자신에게 중요한 결정이었고 그 결과가 좋지 않거나 다른 선택이 더 나았을 것이라는 확신이 들 때 경험하게 되는 후회는 높은 수준의 심리적 고통을 유발하게 된다(Landman, 1987; Lecci, Okun, & Karoly, 1994). 후회 경험은 사후가정사고(counterfactual thinking, 예: 내가 만약 그때 그렇게 하지 않았다면 어떻게 되었을까?)를 유발시키고(Kahneman & Tversky, 1982), 종종 부적 정서를 동반하며(Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995; Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998), 전반적인 삶의 질에 부정적인 영향을 끼치기도 한다(Lecci et al., 1994).

후회의 중요한 특성 중 하나는 현재 상태에 대한 불만족으로 인해 사실을 부정하고 존재하지 않는 가상의 대안적인 시나리오에 대한 가치를 높이는 것이다. 따라서 이미 했던 후회스러운 행동을 극복하기 위한 실질적인 조치를 취하지 못해 새로운 목표를 위해 변화가 필요한 부담스러운 상황 속에서 적절하게 대처하지 못하게 되면, 절망감과 실망감 등 부적 정서를 강하게 경험하거나 후회스러운 일에 대한 침투적 사고(intrusive thought)에서 벗어나지 못하게 되어 심리적 부적응을 경험할 수 있다(Wrosch & Heckhausen, 2002).

후회스러운 과거의 경험을 어떻게 받아들이고 대처하느냐에 따라 성인기 적응과 주관적 안녕감은 달라질 수 있다. 특히, 후회스러운 일을 되돌릴 가능성이나 기회가 급격히 줄어드는 노년기에는 노년기 적응에 도움이 되는 방식으로 후회 경험에 대처해야 한다. 청년기에는 자신이 한 행동에 대해 반성하고 후회를 통해 더 나은 단계로 도약하는

시도를 할 수 있으므로 후회를 경험하는 것 자체가 부정적인 측면만 있는 것은 아니다. 하지만 노년기에는 노화로 인해 신체적 기능이나 에너지가 저하되어 과거의 후회스러운 행동을 교정하기 위해 무작정 새로운 도전을 하기에는 위험 부담이 너무 많고, 또한 수십 년 전 젊은 시절에 ‘했어야 하지만 하지 않았던 행동’ 또는 ‘하지 말았어야 했는데 해버린 행동’에 대해 계속해서 반추하며 사는 것은 적응에 부정적인 영향을 주게 된다. 노년기에 자신의 부정적인 측면에만 집중하고 반추하며 후회스러운 일을 한 자신을 탓하며 살아가게 되면 심각한 노년기 우울증이 유발될 수 있다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Brown & Siegel, 1988; Schulz, Martire, Baech, & Scheier, 2000; Wrosch, Schulz, & Heckhausen, 2004).

노인의 후회의 경험에 대한 대처방식과 적응

후회와 주관적 안녕감의 관계가 연령 집단에 따라 어떻게 달라지는지에 대해서는 상이한 연령 집단에서의 후회의 효과에 대한 연구가 매우 부족하기 때문에 확실하게 알 수 없지만 대개 성인 초기 보다는 성인 중기, 성인 중기 보다는 성인 후기(노년기)에 후회를 더 많이 할 것이라는 가정을 하게 된다(Butler, 1963). 사람들은 성인기 전반에 걸쳐 인생의 중요한 영역에서의 선택과 결정을 하게 되면서 크고 작은 후회를 경험하게 되고(Staudinger, 2001; Webster & McCall, 1991), 이를 통해 인생을 살아가면서 더 나은 선택을 하기 위해 노력한다. 후회스러운 행동을 극복할 기회가 상대적으로 많은 젊은이들은 현재는 불만족스럽고 심각한 후회를 경험하고 있지만 이를 극복할 수 있는 가능성이 있다고 간주하고 후회의 긍정적인 측면도 보

려고 하는 경향이 있다(Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005). 하지만, 노년기에 살아온 삶을 돌아보며 후회를 많이 언급하는 경우에는 긍정적인 특성보다는 부정적인 특성이 더 많고, 에너지와 시간이 제한되기 시작하는 노년기의 특성을 반영하여 다르게 접근해야 한다.

노인들의 삶에 있어서 심각한 후회가 노년기 삶에 부정적인 영향을 줄 것이라는 점은 선행 연구를 통해 확인된 결과이지만(주미정, 정영숙, 2009; Jokisaari, 2003; Nolen-Hoeksema, 1991; Torges, Stewart, Miner-Rubino, 2005; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003), 노년기에 심각한 후회 경험의 부정적 효과를 줄여줄 수 있는 효과적인 대처양식이 존재할 것으로 예상해 볼 수 있다.

후회에 대한 대처 방법은 다양하게 제안되었는데, 후회로 인해 유발되는 불편한 감정을 감소시키기 위해 어떠한 행동을 취하는가에 따라 크게 인지적 방략과 행동적 방략이 될 수 있다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996)는 제안이 있다. 인지적 방략은 ‘문제해결을 위해 계획하기’, ‘부정하기’ 등이 있고, 행동적 방략은 ‘직접적인 행동을 취하기’, ‘사회적 지지 구하기’ 등이 있다. Nolen-Hoeksema(1991)는 부적응적인 대처 양식으로 후회스러운 일에 대해 ‘반추(rumination)’, ‘주의분산(distraction)’을 제안한다. 반추는 우울하고 속상한 기분이 들 때 부정적인 기분에 주의를 계속 두려는 사고와 행동을 의미하며, 주의 분산은 우울한 기분에서 벗어나기 위해 유쾌하고 중성적인 활동으로 주의를 돌리는 반응을 의미한다. Garnefski 등(2001)은 후회에 대한 불안과 우울에 대한 인지적 대처방략을 제안하고 적응적인 방략과 덜 적응적인 방략으로 구분하였다. 적응적인 방략으로는 ‘긍정적인 재초점화(positive

refocusing)’, ‘긍정적 재평가(positive reappraisal)’, ‘조망하기(putting into perspective)’, 계획하기(focus on planning), 수용(acceptance)이 있으며, 부적응적인 대처양식으로는 ‘자기 비난(self-blame)’, ‘타인비난(blaming others)’, ‘파국화(catastrophizing)’, ‘반추(rumination)’가 있다. Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee와 Kommer (2004)는 9가지 인지적 대처양식과 우울 간의 관련성을 연구한 결과, 자기 비난, 반추, 파국화가 다른 대처양식에 비해 우울과 높은 상관을 보였고, 긍정적 재평가는 높은 역상관이 있다고 밝혔다.

앞서 언급한 바와 같이 후회에 대한 대처양식은 여러 학자에 의해 다양하게 제안되고 있지만 그 중에서도 자기-조절 이론(self-regulation theory; Carver & Scheier, 1990; 1998)은 사람들이 어떻게 자신의 후회스러운 일을 조정하고 적응하는지에 대해 검증할 수 있는 이론적 근거를 제공해 준다. 심각한 후회는 한 개인의 믿음과 실제 상태간의 차이의 함수로 경험될 수 있다. 여기서 개인의 믿음이란, 자신의 행동의 후회스러운 결과는 만약 과거에 자신이 다르게 행동했다면 일어나지 않았을 것이라고 믿는 것을 말한다(Stewart & Vandewater, 1999). 행동의 후회스러운 결과는 바람직하지 않은 구체적인 삶의 환경을 반영하며, 이는 정서적 상태에도 영향을 준다. 자기-조절 이론은 만약 한 개인이 적응적 행동을 하게 되면, 후회의 강도는 경감될 것이라고 가정한다. 이러한 측면에서, 연구자들은 노인들이 자신의 후회스러운 행동에 대해 내적으로 후회에 대한 지각을 바꾸거나, 후회스러운 행동을 되돌릴 수 없다는 점을 받아들임으로써 적응하는 데 이점을 갖는다는 점을 제안해왔다(Wrosch & Heckhausen, 2002). 이러한 주장은 최근 제안되고 있는 적응적 목표 분리 모델(adaptive goal disengagement model)과 그 맥을 같이 한다. 이

모델은 후회스러운 행동을 되돌리려는 목표에 과도하게 몰입하기 보다는 그 목표를 더 이상 추구하지 않는 것이 더 적응적일 수도 있다고 가정한다(Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). 이를 통해, 개인은 바람직한 목표에 도달하지 못했다는 자책과 이와 관련된 부정적인 심리적 상태의 경험을 피할 수 있으며 심적 에너지를 낭비하지 않고 보유하고서 다른 중요한 목표를 성취하는 데 사용할 수 있는 장점이 있다(Klinger, 1975; Moskowitz, Folkman, Collette, & Vittinghoff, 1996). 이와는 대조적으로, 노년기에 후회스러운 행동의 결과를 되돌리기 위해 몰입하는 경우에는 이러한 목표를 성취하는 경험을 하기 보다는 실패가 일어났을 때 더 강도 높은 후회를 경험하게 될 가능성이 높다. 따라서 이러한 적응적 목표 분리 대처 방식은 후회의 부정적 영향력을 줄여줌으로써 노인들의 주관적 안녕감과 신체적 건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 적응적 목표 분리 대처 방식은 그동안 이루어진 노년기 정서 대처와 적응에 대한 연구에서 다루었던 이차 통제(secondary control; Schultz & Heckhausen, 1996), 조절적 대처(accommodative mode of coping; Brandstädter & Rothermund, 2002), 자기 방어적 대처(self-protective coping; 유 경, 민경환, 2005) 개념과 그 맥을 같이 한다. 이러한 대처 양식은 각기 차이가 있긴 하지만 노화로 인해 상황을 스스로 통제할 수 없을 경우 상황에 대한 생각을 바꾸는 내적 재해석이나 과도한 감정적 동요를 막기 위해 주의를 다른 곳으로 돌리는 등 간접적인 방식으로 부정적인 감정 및 스트레스 해소를 위해 노력하는 것이다.

노인들이 심각한 후회로 인해 경험하게 되는 부정적 영향을 줄이도록 도움을 줄 수 있는 또 다른 방법은 대안적 목표를 찾아내고 그것을 추구하는

능력이다. 가용한 대안적 목표를 갖는 것은 노년기에 회복 불가능한 후회에 초점을 두는 것을 줄여주고, 후회의 경험 강도(intensity)를 경감시켜줄 수 있고 그 결과로 인해 노인들이 의미 있는 목표를 찾고 그것을 추구할 수 있는 여유를 가질 수 있는 이점이 있다(Aspinwall & Richter, 1999; Duke, Leventhal, Brownlee, & Leventhal, 2002; Gollwitzer, Heckhausen, & Steller, 1990; Linville, 1987; Wrosch et al., 2003).

노인의 후회 경험에 대해서 국내에서 실시한 연구는 매우 적은데, 윤현숙과 유희정(2008)은 한국 노인들이 자신의 삶의 어느 영역에서 가장 후회를 많이 하는지 분석하였고, 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박군석, 유 경, 및 장숙량(2008)은 성공적 노화 여부에 따른 인생의 보람과 후회를 비교함으로써 우리나라 노인 중 성공적 노년을 보내는 노인과 그렇지 못한 노인들 간의 후회의 내용을 비교 분석하였다. 주미정과 정영숙(2009)의 연구에 의하면, 노인들이 자신의 삶에서 가장 후회를 하는 부분은 '교육'이고, 후회 영역에서의 남녀 차이를 보면 여성 노인의 경우 '연애/결혼' 영역에서, 남성 노인은 '여가' 영역에서 유의하게 빈도가 높은 것으로 나타났다. 후회 유형에 있어서는 행위를 해서 후회하는 행위보다 후회하지 않아서 후회하는 무행위 후회 유형이 더 높은 빈도로 나타났고 관련 정서로는 아쉬움이 가장 두드러지게 나타났다. 우리나라에서 실시된 연구들에서는 노인의 후회 경험의 내용, 빈도, 관련 정서들에 대한 내용들이 주를 이루었고, 이를 통해 후회를 자주 경험하는 것은 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 준다는 점이 확인되었다. 하지만, 후회 경험에 대한 대처가 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해서는 아직 연구가 이루어지지 않았고, 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보다 심층

적으로 살펴보기 위해서는 후회에 대한 대처 방식에 대한 연구가 필요하다.

성별에 따른 노인의 후회 경험, 대처양식, 그리고 적응

노년기의 후회 경험에 대한 성차에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았고 후회 관련 연구에서도 유의한 성차가 보고된 사례는 찾아보기 어렵다(Roese & Summerville, 2005; Wrosch et al., 2003). 국내에서 실시된 노년기 후회에 대기 한 연구(윤현숙, 유희정, 2008; 주미정, 정영숙, 2009)에서는 후회 경험에 있어서 유의한 성차가 확인되었으나, 노년기 대상으로 실시된 후회 관련 연구의 수가 워낙 적고 성차를 구분하여 분석한 경우가 적어 성별에 따라 후회에 대한 경험이나 대처가 달라진다고 결론내리기 어려운 실정이다. 하지만, 후회 경험이 부정 정서를 동반하기 때문에 정서 경험이나 주관적 안녕감 관련 연구를 살펴보면 후회 경험에서도 유의한 성차가 나타날 것으로 예상된다. 노년기 정서특성과 관련된 일련의 연구들의 결과(유 경, 2010; 유 경, 민경환, 2005; 유 경, 이주일, 강연욱, 박군석, 2009; Adelman, Antonucci, Crohan, & Coleman, 1989; Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz, 1999; Gross & John, 1995; King & Emmons, 1991; White & Edwards, 1990)를 살펴보면 여성은 남성에 비해 부정 정서를 많이 경험하고 주관적 안녕감이 낮은 것으로 나타난다. 이와 같은 정서적 특성에서의 차이는 여성의 불리한 사회적 지위, 수명이 길지만 취약한 건강상태, 배우자의 사망, 낮은 교육 수준에서 기인하는 것으로 보기도한다. 정서 대처와 관련해서 우리나라에서 실시된 연구 결과에 의하면, 여성 노인은 남성 노인에 비해 역기능적 대처로 알려진 수동 의존적

대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(유 경, 강연욱, 2009). 이와 같이 정서적 특성에 있어서는 성차가 있다는 선행 연구의 결과와 후회 경험이 그와 관련된 부정 정서 경험이 필수적으로 연관된다는 점을 고려해볼 때, 본 연구에서도 노년기 후회 경험이나 대처에 있어서 유의한 성차가 있을 것으로 가정하고 성별에 따른 후회 경험의 빈도, 후회관련 부정 정서 경험의 강도, 후회에 대한 대처양식에 있어서의 차이를 살펴보았다.

노인들이 실제로 일상생활에서 후회스러운 일을 자주 떠올리고 그로 인해 강도 높은 부정 정서를 지속적으로 경험하고 있는지를 확인하고, 이러한 후회의 경험의 부정적 효과를 줄여주기 위해서는 후회스러운 일의 회복 가능성에 대한 판단을 통해 적응적으로 대처할 수 있도록 도와야 한다. 즉, 감당하기 어렵고 돌이킬 수 없는 문제에 대해서는 무리하게 해결하기 위해 에너지를 낭비하거나 과거의 후회스러운 기억에 얽매어 고통스러운 시간을 보내기 보다는 그러한 목표를 자신으로부터 분리해서 심리적 동요를 줄이고, 또한 새로운 가용한 목표들을 갖도록 도와줌으로써 노인들의 적응을 도울 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 노년기에 보고되는 후회의 경험을 떠올리는 빈도, 후회 관련 부정 정서 경험의 강도와 노년기 주관적 안녕감과 의 관계를 알아보았다. 또한 목표 분리와 대안적 목표 추구, 후회 반추 등의 대처를 포함하는 노년기 후회에 대한 대처 양식을 측정하는 도구를 개발하여 이를 통해 노년기에 후회 경험을 떠올리는 빈도와 부정 정서 경험의 강도, 후회에 대한 대처 양식의 특성이 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 연구를 실시하였다.

본 연구에서 후회 경험의 빈도, 후회 경험 관련 정서 경험의 강도, 주관적 안녕감의 관계를 통해 살펴 볼 연구문제는 다음과 같다.

I-1. 후회 관련 부적 정서 경험의 강도와 후회 경험의 빈도는 어떻게 나타나는가? 성차가 나타나는가?

I-2. 후회 빈도, 후회 관련 부적 정서 경험의 강도, 주관적 안녕감은 어떠한 관련성이 있는가?

II-1. 후회 경험의 빈도, 후회관련 부적 정서 경험의 강도, 후회에 대한 대처양식은 노년기 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

II-2. 후회 경험의 빈도, 후회관련 부적 정서 경험의 강도, 후회에 대한 대처양식이 주관적 안녕감에 미치는 영향은 유의한 성차가 있는가?

방 법

연구대상

본 연구에 참가한 연구 참가자는 수도권에 거주하는 65세 이상 남성 노인 148명(평균 연령 74.10, 표준편차 6.06), 여성 노인 152명(평균 연령 75.05, 표준편차 5.76), 총 300명(전체 평균 연령 74.58, 표준 편차 5.92)이었다. 노년집단을 65세 이상으로 선정한 이유는 65세 이상의 성인을 노인을 구분하는 우리나라 법적 기준과 노년연구에서 65세 이상을 노년집단으로 구분하는 통례를 따른 것이다. 연구 참여자 특성을 표 1에 제시하였다.

측정도구

후회 경험으로 인한 부적 정서 경험의 강도와 후회경험 빈도 측정

노인들에게 개방형으로 인생에서 가장 후회스러운 일이 무엇인지 떠올리게 한 후, 그 일에 대한 부적 정서 경험의 강도를 평정하도록 하여 후회 경험 관련 부적 정서의 강도를 측정하였다.

표 1. 연구 참가자 특성

		명 (%)
결혼 여부	배우자 동거	168 (56.0)
	배우자 별거	8 (2.7)
	배우자 이혼	4 (1.3)
	사 별	120 (40.0)
	총 합	300 (100)
교육 수준	무 학	84 (28.0)
	초 졸	98 (32.7)
	중 졸	50 (16.7)
	고 졸	46 (15.3)
	대 졸	22 (7.3)
종교	총 합	300 (100)
	있 다	210 (70.0)
	없 다	90 (30.0)
건강	총 합	300 (100)
	매우 좋다	8 (2.7)
	약간 좋다	110 (36.7)
	보통이다	50 (16.7)
	약간 좋지 않다	121 (40.3)
경제 수준	매우 좋지 않다	11 (3.7)
	총 합	300 (100)
	매우 여유가 있다	8 (2.7)
	여유가 있는 편이다	56 (18.7)
	보통이다	115 (38.3)
총 합	조금 어려운 편이다	97 (32.3)
	매우 어렵다	24 (8.0)
	총 합	300 (100)

Gilovich와 Medvec(1995)이 개발한 후회 관련 부적 정서 경험 강도 측정 척도를 바탕으로 우리나라 정서 단어를 포함한 10개의 부적 정서(무력감, 비애, 슬픔, 절망, 한탄스러움, 분노, 짜증, 창피함, 괴로움, 속상함)를 선정하고 이러한 정서 경험의 강도를 ‘거의 느끼지 않는다(1점)’에서 ‘아주 강하게 느낀다(5점)’의 5점 척도 상에서 보고하도록 했다. 후회관련 정서 경험의 강도 측정 척도의 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 .915 였다. 노인들이 일상생활에서 후회 경험을 얼마나 자주 떠올리는지 후회 경험의 빈도를 측정하기 위해서, 이주일, 박군석, 유 경, 김영범, 장숙량, 윤현숙, 유희정, 및

김동현(2008)이 우리나라 노인들을 대상으로 심층 인터뷰를 실시한 내용을 분석하여 그 중 노인들이 인생에서 후회하는 바에 대한 내용을 바탕으로 가족, 경제, 직업, 교육/학업 등의 분야에서의 후회 경험의 빈도를 측정할 수 있는 예비 문항을 12개를 제작한 후, 사전 연구를 통해 문항의 적절성과 내적 타당도를 고려하여 최종 8문항으로 구성하였다. 각 문항에 제시된 내용에 대해 그와 관련된 후회 경험을 얼마나 자주 떠올리는지에 대해 ‘전혀 떠올리지 않는다(1점)’에서 ‘매우 자주 떠올린다(5점)’의 5점 척도 상에서 보고하도록 하였고, 전체 점수를 합산하여 평균한 값을 후회 경험의 빈도 측정에 사용하였다. 이 척도의 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 .802 였다.

후회에 대한 대처 양식 측정

선행 연구(Wrosch, Scheier, Carver, & Shultz, 2003; Wrosch, Scheier, Miller, Schultz, & Carver, 2003)를 통해 밝혀진 바에 근거하여 노년기 후회 경험에 대해 목표 분리, 대안적 목표 추구 양식이 노년기 적응과 긍정적인 관련성이 높을 것으로 보고 이러한 대처 양식이 포함된 노년기 후회 경험에 대한 대처 양식 척도를 개발하였다. 또한 후회스러운 과거의 경험을 끊임없이 떠올리는 후회 반추 양식도 하위 유형으로 포함하여 문항을 개발하였다. 문항을 개발할 때 노인들을 대상으로 질적 연구를 실시한 이주일 등(2008)의 연구 자료를 참고하여 각 문항 당 예비 문항을 제작한 후, 예비 연구를 통해 후회에 대한 대처 양식 척도를 구성하였다. 척도 제작 과정에는 수도권에 거주하는 65세 이상 노인 210명(평균 연령 74.7세, 표준 편차 5.8)이 참여하였다. 최초 제작한 예비문항은 14문항이었고, 이론적 배경에 따라 하위 요인구조로 대

안적 목표 추구, 목표 분리, 후회 반추의 3 요인으로 구성하고 CEFA(Comprehensive Exploratory Factor Analysis; Brown, Cudeck, Tateni, & Mels, 2002) 1.10을 이용하여 요인분석을 실시하여 그 요인구조를 확인하였다(표 2). 문항 개발 과정에서 모형의 합치도에 영향을 주는 요인 부하량이 낮은 문항을 제외하고 개선 과정을 거쳐서 최종 모형에서는 12문항이 선정되었다(목표 분리 4문항, 대안적 목표 추구 4문항, 후회 반추 4문항). 모형의 합치도(model fit)를 나타내주는 지표들을 살펴보면, 적절한 모형이라는 것을 잘 알려주는 RMSEA(Root mean square error of approximation)는 .05이하이면 좋은 합치도이고 .05~.08은 적절한 합치도를 의미하는데(Brown & Cudeck, 1989), 본 척도 구조 모형의 RMSEA 값은 .061로 나타나 적합한 모형으로 나타났다. 또한 TLI와 CFI는 0인 경우 전혀 적합하지 않고 1이면 완전히 적합한 것이며 .90 이상일 때 양 호한 것으로 평가하는데, 본 연구에서 TLI 는 .891 CFI는 .912 이었다. 권고되는 지수를 기준으로 평가하면, 본 척도의 요인구조는 비교적 양호한 것으로 확인되었다. 각 하위 척도별 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 목표 분리 4 문항이 .791, 대안적 목표 추구 4 문항이 .796, 후회 반추 4문항이 .783이었다.

노년기 주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 PGCMS (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale; Lawton, 1975; Liang & Bollen, 1983)를 사용하였다.

이 척도는 나이드은 성인들을 대상으로 특별히 고안된 척도로 평정감(non-agitation)을 측정하는 문항 6개, 노화에 대한 만족(aging satisfaction)을 측정하는 문항 5개, 그리고 삶에 대한 만족/외로움

표 2. 후회에 대한 대처양식 척도의 요인구조

문항	후회반추	목표분리	대안적 목표추구
1. 이미 지나간 일에 대해서는 다시 생각하지 않는 것이 더 낫다.	-.106	.780	.096
2. 과거의 일은 돌이킬 수 없으므로 생각할 필요 없다.	-.012	.782	-.008
3. 나를 괴롭히는 과거의 일은 더 이상 생각하고 싶지 않다.	.117	.732	.064
4. 여생동안 하고 싶은 일이 있다.	.047	-.079	.800
5. 사람은 죽을 때까지 할 일이 있어야 한다.	.169	.008	.743
6. 생각해도 소용없는 일을 자꾸 생각하는 것은 시간 낭비다.	.239	.721	-.040
7. 매일 해야 할 일이 있다.	-.094	.040	.781
8. 고민하느라 밤늦게까지 자지 못하고 괴로워 한 적이 많다.	.783	.255	.000
9. 후회스러운 일이 자꾸 떠올라서 낮에도 일에 집중하지 못한 적이 많다.	.803	.152	.016
10. 나는 지금도 새로운 꿈을 꾸다.	-.345	.001	.736
11. 불현듯 떠오르는 옛날 일들이 나의 마음을 자주 심란하게 한다.	.745	-.035	-.005
12. 끊임없이 떠오르는 옛날 일 때문에 마음이 늘 불안하고 불편하다.	.793	-.062	-.103

(life satisfaction/loneliness)을 측정하는 문항 6개로 총 17문항으로 구성된다. 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 한림대학교 고령사회연구소(2006)에서 번안한 것을 사용하였고, 각 하위척도별 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 평정감이 .88, 노화에 대한 만족이 .79 였고, 삶에 대한 만족은 .82 이었다.

우울척도

노인들의 우울을 측정하기 위해 Yesavage 등(1983)이 개발한 GDS(Geriatric Depression Scale)를 정인파 등(1997)이 한국판으로 번안하여 표준화한 것을 사용하였다. 총 30문항에 대해 “예/아니오”로 응답한 결과를 합산하여 우울 점수를 산출하였다.

인지기능 측정

본 연구의 대상인 노년 집단의 특성이 치매나 인지 기능의 장애로 인한 특성이 아니라는 점을 확인하기 위해, 노년 집단의 전반적인 인지 능력을

평가하였다. K-MMSE(Korean-Mini Mental Status Examination, 강연욱, 나덕렬, 2003)를 실시하였고, 나이와 학력에 따른 K-MMSE 기준(강연욱, 2006)에 따라 인지기능 수준을 확인했다. 본 연구에 참여한 노인 중 이 기준에 따라 치매 혹은 인지기능 이상이 의심되는 경우는 없었다.

인구통계학적 변인

연구 참가자의 연령, 성별, 학력, 건강, 경제적 수준, 배우자 생존 여부, 종교 등의 인구통계학적 변인들에 관한 질문을 포함하였다.

절차

연구 참여자가 노인이기 때문에 전문조사원을 활용하여 개인면접을 통한 질문지 연구 방식으로 진행하였다. 조사원들은 H 리서치 연구소에서 진행되는 조사에 참여한 경험이 많은 전문가(경력 3년~10년)들에 의해 이루어졌으며, 조사원들은 조사와 관련된 전문적인 훈련을 받은 후 현장에 투입되었다. 소요 시간은 약 60분~90분 정도 소요되었

고, 전문 조사원과 연구 참가자들에게는 소정의 수고료를 지급하였다.

결 과

후회 경험의 빈도와 후회관련 부정 정서 경험의 강도, 적응 지표간의 관계

후회 경험의 빈도를 측정한 결과, 노인들은 일상생활에서 후회 경험을 ‘보통 이상’으로 경험하는 것으로 나타났고(평균 3.14, 표준편차 .58), 유의한 성차가 확인되었다(남성 평균 3.05, 표준편차 .56, 여성 평균 3.24, 표준편차 .58; $F(1,298)= 8.20, p<.01$). 여성 노인이 남성 노인에 비해 후회 경험을 보다 자주 떠올리는 것으로 나타났다.

후회스러운 과거의 경험을 떠올릴 때 유발되는 부정 정서의 강도를 측정한 결과(표 3), 보통 이상의 강도를 나타낸 부정 정서는 ‘무력감’, ‘한탄스러움’, ‘속상함’ 이었다. 그리고 부정 정서 경험 강도에 있어서 유의한 성차는 확인되지 않았다.

후회 경험의 빈도, 후회관련 부정 정서 경험 강도, 주관적 안녕감, 노년기 우울증 간의 상관을 살펴 본 결과, 후회스러운 경험을 자주 떠올리고 후회 관련 부정 정서를 강하게 경험할수록 우울과는 유의한 정적 상관, 주관적 안녕감과는 유의한 부적 상관을 나타냈다(표 4). 예상한 바와 같이, 후회스러운 과거를 자주 떠올리고 후회로 인해 유발되는 부정 정서를 강하게 경험하는 것은 노년기 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 주고 우울증 유발을 촉진할 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

후회 경험에 대한 대처 양식의 차이가 주관적 안녕감에 미치는 영향

표 3. 후회관련 부정 정서 경험의 강도 평균과 표준편차

	남성 평균 (표준편차)	여성 평균 (표준편차)	전체 평균 (표준편차)
무력감	3.23 (1.07)	3.22 (1.13)	3.22 (1.09)
비에	2.82 (.99)	2.76 (1.00)	2.79 (.99)
슬픔	2.77 (1.01)	2.78 (1.03)	2.77 (1.02)
절망	2.78 (1.05)	2.65 (1.06)	2.72 (1.05)
한탄스러움	3.11 (1.20)	3.05 (1.25)	3.08 (1.23)
분노	2.80 (.97)	2.65 (.98)	2.73 (.98)
짜증	2.93 (.98)	2.79 (.99)	2.86 (.99)
창피함	2.52 (1.10)	2.26 (1.07)	2.39 (1.09)
괴로움	2.86 (1.07)	2.78 (.94)	2.82 (1.00)
속상함	3.31 (1.10)	3.47 (1.07)	3.39 (1.08)
전체	2.91 (.80)	2.84 (.80)	2.88 (.80)

후회 경험에 대한 대처양식으로 후회스러운 과거의 경험에 집착하지 않고 더 이상 생각하지 않도록 하는 목표 분리 대처와 새로운 목표를 두고 그것에 집중하는 대처 방법인 대안적 목표 추구, 그리고 과거의 후회스러운 일에 대해 끊임없이 생

표 4. 후회 경험의 빈도와 부정 정서 경험의 강도, 적응 지표간의 상관

	1	2	3	4
1. 주관적 안녕감				
2. 우울증	-.77 ***			
3. 후회 경험 빈도	-.45 ***	.45 ***		
4. 후회관련 부정 정서 강도	-.45 ***	.45 ***	.45 ***	

*** $p<.001$

각하고 괴로워하면서 다른 방법을 찾지 못하는 후회 반추로 구분하고 노인들이 이 세 가지 대처양식을 얼마나 자주 사용하는지 알아보았다. 그 결과, 적응적 목표 분리 대처를 가장 많이 사용하고, 후회 반추 대처는 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다(표 5). 성별에 따른 대처양식의 차이를 확인한 결과, 목표 분리와 후회 반추는 유의한 성차가 없었으나 대안적 목표 추구에서는 유의한 성차가 나타났다($t(298) = 3.74, p < .001$). 즉, 남성 노인이 여성 노인에 비해 대안적 목표 추구를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

후회 경험의 빈도와 부적 정서 경험의 강도, 대처양식이 주관적 안녕감에 미치는 효과를 확인하기 위하여 분석을 실시하였다. 후회 경험의 빈도와 대처양식 중 대안적 목표 추구에 있어서 유의한 성차가 나타났으므로 성별에 따른 차이가 있을 것으로 보고, 성별로 나누어 상관분석과 위계적 회귀

표 5. 후회에 대한 대처양식의 평균 및 표준편차

	남성 평균 (표준편차)	여성 평균 (표준편차)	전체 평균 (표준편차)
목표 분리	3.76 (.71)	3.67 (.77)	3.71 (.74)
대안적 목표 추구	3.28 (.74)	2.99 (.64)	3.13 (.71)
후회 반추	2.69 (.82)	2.68 (.78)	2.68 (.79)

분석을 실시하였다.

위계적 회귀분석을 실시하기 전에 남성 노인들의 측정 변수들 간의 상관관계를 살펴보았다(표 6). 그 결과, 주관적 안녕감은 후회 경험 빈도($r = -.468, p < .001$), 후회관련 정서 경험강도($r = -.300, p < .001$), 후회반추 대처($r = -.525, p < .001$)와 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 대안적 목표 추구 대처($r = .314, p < .001$)는 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 밝

표 6. 측정변수들의 상관계수: 남성 노인

	1	2	3	4	5	6
1. 주관적 안녕감						
2. 후회경험빈도	-.468***					
3. 후회관련정서강도	-.300***	.357***				
4. 목표분리	-.126***	.296***	.142*			
5. 대안적 목표추구	.314***	-.166*	-.141*	-.042		
6. 후회반추	-.525***	.506***	.453***	.225**	-.153*	

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

표 7. 후회경험과 대처양식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향: 남성 노인

투입단계	변인	$b(\beta)$	t	R^2	R^2 변화량	F	F 변화량
1단계	후회경험빈도	-7.86(-.41)	-5.34***	.24		22.81***	22.81***
	후회관련 부적정서강도	-2.04(-.15)	-1.96*				
2단계	후회경험빈도	-4.82(-.25)	-3.17**	.38	.14	17.29***	10.60***
	후회관련 부적정서강도	-.27(-.02)	-.26				
	목표분리	.65(.04)	.62				
	대안적 목표추구	3.11(.22)	3.19**				
	후회반추	-4.76(-.37)	-4.45***				

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

표 8. 측정변수들의 상관계수: 여성 노인

	1	2	3	4	5	6
1. 주관적 안녕감						
2. 후회경험빈도	-.417***					
3. 후회관련정서강도	-.576***	.330***				
4. 목표분리	-.009	.195**	-.015*			
5. 대안적 목표추구	.341***	-.048	-.060	-.036		
6. 후회반추	-.470***	.413***	.335***	.158	-.100	

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

혀졌다. 그리고, 후회 반추 대처는 후회 경험 빈도나 후회 관련 정서 경험 강도와 유의한 상관이 있는 것으로 확인되었다.

후회 경험의 빈도와 부적 정서 경험의 강도, 대처 양식이 남성 노인의 주관적 안녕감에 미치는 효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 7). 그 결과, 후회 경험 빈도와 대안적 목표 추구 대처, 후회 반추 대처가 남성 노인의 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 후회스러운 과거의 일을 덜 떠올리고, 후회 반추는 적게 하며, 새로운 목표에 몰입하여 매진하는 것이 노년기 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.

여성 노인들의 측정 변수들 간의 상관관계를 살펴 본 결과(표 8), 주관적 안녕감은 후회 경험 빈도($r = -.417$, $p < .001$), 후회관련 정서 경험 강도($r = -.576$, $p < .001$), 후회반추 대처($r = -.470$, $p < .001$)

와 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 대안적 목표 추구 대처($r = .341$, $p < .001$)는 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다. 그리고, 후회 반추 대처는 후회경험 빈도나 후회 관련 정서 경험 강도와 유의한 상관이 있는 것으로 확인되었다.

후회 경험의 빈도와 부적 정서 경험의 강도, 대처 양식이 여성 노인의 주관적 안녕감에 미치는 효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 9). 그 결과, 후회 경험의 빈도, 후회 관련 부적 정서 경험의 강도, 대처양식 중 대안적 목표 추구 대처, 후회 반추 대처가 여성 노인의 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 후회스러운 경험을 자주 떠올리지 않고, 후회경험과 관련하여 부적 정서를 강하게 경험하지 않으며, 후회 반추 대처를 자주 사용하지 않고, 대안적 목표 추구를 하는 것이 여성 노인의 주관적 안녕감

표 9. 후회경험과 대처양식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향: 여성노인

투입단계	변인	$b(\beta)$	t	R^2	R^2 변화량	F	F 변화량
1단계	후회경험빈도	-4.24(-.15)	-3.75***	.39		47.42***	22.81***
	후회관련 부적정서강도	-5.91(-.49)	-7.25***				
2단계	후회경험빈도	-3.00(-.18)	-2.76**	.52	.14	32.21***	10.60***
	후회관련 부적정서강도	-5.03(-.42)	-6.69***				
	목표분리	.86(.07)	1.56				
	대안적 목표추구	4.33(.29)	4.98***				
	후회반추	-2.96(-.24)	-3.66***				

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

유지에 도움이 된다는 것을 확인할 수 있었다.

논 의

본 연구를 통해 일상생활에서 노인들이 후회스러운 경험을 얼마나 자주 떠올리며 그로 인해 부적 정서를 얼마나 강하게 경험하는지 살펴보고 이러한 특성이 우울증과 주관적 안녕감과 어떠한 관련성이 있는지 알아본 결과, 후회 경험의 빈도와 후회 관련 부적 정서 경험의 강도는 주관적 안녕감과 유의한 부적 상관, 우울증과는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 또한 성별에 따른 차이를 확인한 결과, 후회 빈도는 남성 노인에 비해 여성 노인이 더 높은 것으로 나타났고, 후회 관련 부적 정서 경험의 강도에 있어서는 유의한 성차가 확인되지 않았다.

후회 경험의 빈도와 후회 관련 부적 정서의 경험과 관련해서, 노인들은 일상에서 후회스러운 과거의 일을 ‘보통’ 수준 이상으로 자주 경험하고 있었으며, 이로 인해 부적 정서를 경험하는 것으로 나타났는데, 특히 ‘무력감’, ‘한탄스러움’, ‘속상함’ 등의 부적 정서를 다른 정서에 비해 강하게 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 특성에 있어서는 유의한 성차가 나타나지 않았다. 하지만, 후회 경험의 빈도와 후회 관련 부적 정서 경험의 강도가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보면, 여성 노인은 두 변인 모두 유의한 영향을 받지만 남성 노인은 후회 경험의 빈도의 영향만 받는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 남성 노인과 여성 노인의 정서적 특성에서의 차이를 보여주는 것으로, 성별에 따른 정서 경험의 강도의 차별적 영향에 대한 특성을 보여준다. 선행 연구에 의하면, 여성에 비해 남성의 정서 경험의 강도가 낮은 것으로 알려져 있으나(Barret et al., 1999; Adelman et al., 1989), 이

러한 정서 경험의 강도가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 성별에 따라 구분하여 확인한 연구는 찾아보기 어렵다. 이는 그동안 많은 연구에서 부적 정서와 우울에 취약한 대상으로 여성 노인만을 강조해 왔던 관점에서 벗어나 남성 노인의 정서적 삶에 있어서 부적 정서 경험과 적응간의 관계를 보다 깊이 있게 연구해야 한다는 시사점을 준다.

정서 대처와 관련하여 노인들이 자주 사용하는 대처 양식을 확인한 결과, 목표 분리, 대안적 목표 추구, 후회 반추 순으로 사용하는 것으로 나타났으며, 대안적 목표 추구는 남성 노인이 여성 노인에 비해 더 자주 사용하는 것으로 밝혀졌다. 후회 경험의 빈도와 후회 관련 부적 정서 경험의 강도, 후회에 대한 대처양식(목표 분리, 대안적 목표 추구, 후회 반추)이 노년기 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 성별로 구분하여 살펴 본 결과, 남성 노인의 경우에는 후회 경험을 떠올리는 빈도, 후회 반추 대처, 대안적 목표 추구 대처가 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 여성 노인의 경우에는 후회 경험을 떠올리는 빈도, 후회 경험 관련 부적 정서 경험의 강도, 후회 반추 대처, 대안적 목표 추구 대처가 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 확인되었다.

후회 경험에 대한 대처양식으로 대안적 목표 추구, 목표 분리, 후회 반추 등 세 가지 대처양식을 제안하고 이러한 대처양식을 노인들이 얼마나 사용하는지 알아 본 결과, 남성 노인과 여성 노인 모두 목표 분리 대처를 가장 자주 사용하는 것으로 나타났으나, 회귀분석에서는 이러한 목표 분리 대처가 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 선행 연구와 상이한 결과를 제시하는데, Wrosch 등(2003)이 제안한 적응적 목표 분리 모델(adaptive goal disengagement model)에 의하면, 이루어질 수 없는 또는 이루어지

지 못한 목표를 계속 생각하며 한탄하는 것 보다는 그러한 목표를 철회하고 더 이상 생각하지 않는 것이 적응에 노년기 적응에 도움이 된다고 하는데, 본 연구에서는 이러한 이론과 일치하는 결과를 얻지 못하였다. 이와 관련하여 우리는 두 가지 시사점을 생각해 볼 수 있다. 첫째, 과거의 후회스러운 기억으로부터 벗어나 더 이상 그 문제를 생각하지 않는 것만으로는 적응에 긍정적인 영향을 주지 못하고, 보다 적극적으로 새로운 목표를 찾아 그것을 추구하는 것이 적응에 더 효과적일 수 있다는 점이다. 많은 선행 연구들(Heckhausen, 1999; Heckhausen & Schulz, 1995; Moskowitz et al., 1996; Wrosch, Heckhausen, & Lachman, 2000; Wrosch et al., 2002; Wrosch et al., 2003)에서는 노년기에는 심리적, 신체적 자원의 한계로 상황을 바꾸기 보다는 자신의 생각을 바꾸는 간접적인 대처양식을 사용하는 것이 노년기 적응에 도움이 되는 것으로 설명하고 있다. 과거에 일어난 일을 되돌릴 수 없는 상황에서는 그러한 기억을 되새기며 괴로워하기 보다는 새로운 일에 초점을 두고 몰두하면서 후회보다는 새로운 선택을 통해 자신의 마음을 다스리는 방법이 심리적 건강에 더욱 도움이 된다는 것이다. 하지만, 본 연구 결과로 볼 때, 노년기에 에너지 보존에만 집중하기 보다는 보존된 에너지를 효율적으로 투자할 수 있는 활동이 제시되어야 하며, 이를 통해 삶의 활력이 되고 흥미를 가질 수 있는 활동에 참가함으로써 자신의 일상생활의 목표를 세우고 이를 추구해 나가는 것이 노인의 적응을 효과적으로 도울 수 있을 것으로 보인다. 두 번째 시사점은, 자주 사용하는 대처 양식의 효과성에 대한 문제이다. 본 연구에서 노인들은 적응적 목표 분리 대처 양식을 다른 대처 양식에 비해 자주 사용하는 것으로 나타났으나, 이러한 특성이 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 못하

는 것으로 확인되었다. 정서 대처의 효과성에 대한 연구(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000; Gamefski et al., 2001; Gross & John, 1995)에 의하면, 효과성이 낮은 대처 양식을 지속적으로 사용하는 것은 심리적 적응에 부정적인 영향을 주게 된다. 따라서, 노인들이 실제로 일상생활에서 사용하는 대처 양식의 효과성을 검증하고 이를 통해 부적응적인 대처 사용을 줄이고 보다 효과적인 대처 양식을 사용할 수 있도록 도움을 주는 연구들이 지속적으로 실시되어야 할 것이다.

긴 인생을 살아오면서 후회 없는 삶을 살았다고 자신 있게 이야기할 수 있는 사람은 많지 않을 것이다. 누구나 선택의 기로에 서서 망설이고 고민하며 선택했지만 후회의 가능성은 항상 남아있다. 과거의 선택이 옳지 않았다면 그러한 실수는 다시 하지 않으면 되는 것이겠지만 노년기에는 심리적, 신체적 에너지가 제한되고 과거의 후회를 되돌릴 수 있는 가능성이나 시간이 많이 남아있지 않기 때문에 과거 후회에 대한 개선이 어렵다(Baltes & Baltes, 1990; Heckhausen & Schulz, 1995). 따라서 노년기에 해결할 수 없는 과거의 후회스러운 선택에 얽매어 자신을 괴롭히기 보다는 자신에게 주어진 여생을 생각하며 새로운 삶의 목표를 추구하는 것이 심리적, 신체적 건강에 도움이 될 것이다. 하지만, 이와는 반대로 과거의 후회스러운 일에 얽매어 그 생각으로부터 벗어나지 못하고 그로 인해 지속적으로 강도 높은 부정 정서를 경험하게 되면 노년기의 삶은 어둡고 우울할 수밖에 없을 것이다(Abramson et al., 1978; Schulz et al., 2000; Wrosch et al., 2004). 따라서, 노년기 심리적 적응을 증진시키고 우울증 예방을 위해서는 노인들이 자신의 삶을 돌아보고 후회스러운 과거에서 벗어나 현재의 삶에 충실하고, 자신이 즐겁게 몰두할 수 있는 일과 활동에 주의를 돌릴 수 있도록 도와

주는 지원 프로그램 등을 제공하여 노년기 심리적 적응을 도울 수 있어야 할 것이다.

본 연구에서는 연구에 참여한 노인 참가자들이 신체적, 심리적으로 건강하고 지역사회에서 잘 기능을 하며 살고 있는 특성을 갖고 있어서 목표 분리 보다는 새로운 목표 추구를 할 수 있는 여력이 있는 경우가 많아서 목표 분리 대처가 노년기 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주지 못하는 것으로 결과가 나타났을 수도 있다. 목표 분리 대처는 노년기의 연령 증가로 인한 수행 수준의 급격한 감소로 인해 이전 수행 수준을 유지하려면 더 많은 자원을 투자하고 노력해야 하기 때문에 개인은 목표를 보다 낮은 수준으로 조절하는 것이 적응에 유리하다는 이중처리과정 모델 또는 자기조절이론 등의 통제 이론(Brandstädter & Rothermund, 1994, 2002; Blanchard-Fields, 1989; Carstensen, 1995; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987; Heckhausen, 1997; Labouvie-Vief, Hakim-Larson, & Hobart, 1987; Lang & Carstensen, 2002)에 근거한 것이므로 노인 중에서도 80세 전후의 초고령 집단이거나 우울이나 신체적 취약성 때문에 신체적, 심리적 제한을 겪고 있는 노인들에게는 목표 분리 대처가 주관적 안녕감 유지에 효과적인 대처 양식으로 기능할 수도 있을 것으로 예상된다. 따라서, 목표 분리 대처 양식의 효과성을 밝히기 위해서는 다양한 노인 집단을 대상으로 이를 검증하는 연구가 실시되어야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 대처 양식의 효과성을 설문 연구를 통해 확인하는 수준에서 연구가 이루어졌으나, 노인들에게 일상생활에서 기쁨과 보람을 느낄 수 있는 새로운 목표를 찾아 이를 추구할 수 있도록 지원하는 프로그램을 실제로 실행하고 그 효과를 확인함으로써 노인들이 새로운 목표를 갖고 이를 추구하는 것이 긍정적인 변화를 가져올 수 있다는 것을 가시적

로 보여줄 수 있는 실증적인 현장 연구들이 지속적으로 진행되어야 할 것이다.

본 연구는 노인의 후회 경험과 적응간의 관계를 후회 경험을 떠올리는 빈도, 후회 관련 부정적 정서 경험의 강도, 대처 양식이 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 주는지 확인하였다는 점에서 의의가 있으나 다음과 같은 제한점을 지닌다. 노인의 후회 경험관련 부정적 정서 강도의 측정을 위해 인생을 살아가면서 가장 후회스러운 일을 회상하도록 하고 그 경험에 대한 강도를 측정했으나 후회 경험의 빈도는 일반적으로 인생의 여러 영역과 관련된 분야에서의 후회의 빈도를 측정했다는 것이 연구의 제한점으로 남는다. 후속 연구에서는 후회 경험을 떠올리는 빈도와 그로 인해 경험하는 부정적 정서 경험의 강도 측정을 일관적으로 실시할 수 있는 도구와 연구 방법의 개발이 이루어져야 할 것으로 보인다. 또한 본 연구는 수도권에 거주하는 65세 이상의 노인들을 대상으로 실시한 연구이므로 일반화하는데 제약이 있으며, 연령 증가에 따른 후회 경험과 대처 및 적응에 대한 변화를 심층적으로 이해하기 위해서는 종단연구가 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 강연욱 (2006). K-MMSE(Korean-Mini Mental State Examination)의 노인 기준 연구. 한국심리학회지: 일반, 25(2), 1-12.
- 강연욱, 나덕렬 (2003). 서울신경심리검사(SNSB). 인천: Human Brain Research & Consulting co.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리

- 학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 주미정, 정영숙 (2009). 내적통제성과 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 22(4), 15-36.
- 유 경 (2010). 노년기 정서 표현과 정서 표현에 대한 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 95-109.
- 유 경, 강연옥 (2009). 노년기 정서 경험과 대처양식의 특성: 우울 집단과 정상 집단 비교. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 893-910.
- 유 경, 민경환 (2005). 정서 대처 양식과 정서 인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(4), 1-18.
- 유 경, 이주일, 강연옥, 박군석 (2009). 노년기 정서 경험의 변화와 주관적 안녕감: 종단 연구 분석. *한국노년학*, 29(2), 729-742.
- 윤현숙, 유희정 (2008). 성공적인 한국 노인의 삶: 다학제간 심층 인터뷰 사례. 이주일, 박군석, 유경, 김영범, 장숙량, 윤현숙, 유희정, 김동현. *한국 노인이 경험하는 인생의 보람과 후회* (pp.243-282). 서울: 박학사.
- 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박군석, 유 경, 장숙량 (2008). 인생의 보람과 후회: 성공적 노화여부에 따른 비교. *정신보건과 사회사업*, 28, 5-35.
- 이주일, 박군석, 유 경, 김영범, 장숙량, 윤현숙, 유희정, 김동현 (2008). 성공적인 한국노인의 삶: 다학제간 심층 인터뷰 사례. 박학사.
- 정인파, 곽동일, 신동균, 이민수, 이현수, 김진영 (1997). 노인 우울 척도(Geriatric Depression Scale)의 타당도, 신뢰도 연구. *신경정신의학*, 36(1), 103-111.
- 한림대학교 고령사회연구소 (2006). *한국 노인의 삶의 질*. 춘천: 한림대학교출판부.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critiques and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-54.
- Adelmann, P. K., Antonucci T. C., Crohan, S. E., & Coleman, L. M. (1989). Empty nest, cohort, and unemployment in the well-being of midlife women. *Sex Roles*, 20, 173-189.
- Aspinwall, L. G., & Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable task in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221-245.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives in successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.) *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. NY: Cambridge University Press.
- Barret, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (1999). Sex difference in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027-1035.
- Blanchard-Fields, F. (1989). The role of emotion in social cognition across the adult life span. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: volume 17* (pp.206-237). New York: Springer.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (1994). Self-concepts of control in middle and later adulthood: Buffering losses by rescaling goals. *Psychology and Aging*, 9, 265-273.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). International self-development: Exploring the

- interfaces between development, intentionality, and the self. In L. J. Crockett (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 48. Agency, motivation, and the life course* (pp.31-75). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Brown, M. W., & Cudeck, R. (1989). Single-sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research, 24*, 445-455.
- Brown, M. W., Cudeck, R., Tateneni, K., & Mels, G. (2002). *CEFA: Comprehensive Exploratory Factor Analysis, Release version 1. 10*.
- Brown, J. D., & Siegel, J. M. (1988). Attributions for negative life events and depression: The role of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 316-322.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry, 26*, 65-76.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 151-156.
- Caver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative: A control process view. *Psychological Review, 97*, 19-35.
- Caver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Duke, J., Leventhal, H., Brownlee, S., & Leventhal, E. A. (2002). Giving up and replacing activities in response to illness. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 57B*, 367-376.
- Folkman, S., Lazarus, R., S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping process. *Psychology and Aging, 2*, 171-184.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gamefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Difference between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267-276.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 357-365
- 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.
- Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1119-1127.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Individual

- differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176-187.
- Heckhausen, R. J. (1999). *Developmental task and education*. NY: McKay.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 82, 1-5.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487-503.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic: In D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky(Eds.), *Judgement under uncertainty: Heuristic and biases*(pp.201-208). New York: Cambridge University Press.
- King, A. M., & Emmons, R. A. (1991). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-15.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C. J. (1987). Age, ego, level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and Aging*, 2, 286-293.
- Landman, J. (1987). Regret: A theoretical and conceptual analysis. *Journal for Theory of Social Behaviour*, 17, 135-160.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatrics Center for Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- 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.
- Liang, J., & Bollen, K. A. (1983). The structure of the Philadelphia Geriatric Center for Morale Scale: A reinterpretation. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.

- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Roose, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most...and why?. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(9), 1273-1285.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist, 51*, 702-714.
- Schulz, R., Martire, L. M., Beach, S. R., & Scheier, M. F. (2000). Depression and mortality in the elderly. *Current Directions in Psychological Science, 9*, 204-208.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A Social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology, 5*, 148-160.
- Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). 'If I had it to do over again...?' Midlife review midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 270-283.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., Miner-Rubino, K. (2005). Personality after the prime of life: Men and Women coming to terms with regrets. *Journal of Research in Personality, 39*, 148-165.
- Tunali, B., & Power, T. G. (1993). Creating satisfaction: A psychological perspective on stress and coping in families of handicapped children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 34*, 945-957.
- Webster, J. D., & McCall, M. (1991). Reminiscence functions across adulthood: A replication and extension. *Journal of Adult Development, 6*, 73-75.
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national parental data. *American Sociological Review, 55*, 235-242.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the life span: the influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging, 20*, 657-670.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging, 17*, 340-350.
- Wrosch, C., Heckhausen, J., & Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging, 15*, 387-399.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity, 2*, 1-10.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Psychology Bulletin, 29*, 1494-1508.
- Wrosch, C., Schulz, R., & Heckhausen, J. (2004). Health stresses and depressive symptomatology in elderly. A control-process approach. *Current Directions in Psychological Science, 13*, 17-30.

Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatry Research, 17*, 37-49.

1차 원고 접수: 2010. 04. 12

수정 원고 접수: 2010. 05. 12

최종 게재 결정: 2010. 05. 13

The Differential Influences of Coping Styles of Life Regrets on the Subjective Well-Being in Later Life

Kyung Ryu

Department of Psychology, Chungbuk National University

The purpose of this study was to examine the differential influences of various coping styles of life regrets on the SWB(subjective well-being) in old age. 300 older adults were participated in this study. The relationships among the frequency of life regrets experiences, the intensity of life regrets-related negative emotions experiences, SWB, geriatric depression were analysed. In results, the frequency of life regrets experiences and intensity of negative emotion experiences were negatively related with SWB but positively related with geriatric depression. The scale of measuring coping styles(adaptive goal disengagement, engagement of new goals, rumination of regrets) was developed in this study. Then, to examine differential influences of coping styles, the frequency of life regrets, the intensity of negative emotional experiences on the SWB in old age, hierarchical regression analysis was performed. Consequently, the frequency of life regrets, regret-related intrusive thoughts coping style had negative effects but engagement of new goal coping style had positive effects on the SWB of older men. In older women's case, the frequency of life regrets, intensity of negative emotion, regret-related intrusive thoughts coping style had negative effects but engagement of new goal coping style had positive effects on the SWB. However, adaptive goal disengagement coping style had no significant effect on the SWB although older adults used it very often. The important meanings of effective and coping styles and the psychological adaptation in old age were discussed.

Keywords: life regrets, SWB, coping style, adaptive goal disengagement, engagement of new goal