

한국심리학회지

발달

28권 1호 (2015년 3월)



THE KOREAN JOURNAL OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

목 차

아동의 자기조절과 심리사회적 적응: 국내 연구의 메타분석적 개관 장혜인 · 박형인

행위의 수정가능성, 후회 대응 전략과 중년여성의 후회 정서와 주관적 안녕감 간의 관계 김지혜 · 정영숙

성인애착과 대학생활적응의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과 박은희 · 최은실

어머니의 반응성 상호작용이 아동의 중심축 행동과 지능 및 다중지능 발달에 미치는 영향 김정미 · 정은주

자원의 종류가 독재자 게임의 자원 분배에 미치는 영향 천영운 · 김혜리

1-3세 영유아 영상물 과몰입이 일반적, 정서사회적 발달에 미치는 영향 이경숙 · 정석진 · 김명식

한국심리학회지

발 달

제 28 권 제 1 호 / 2015. 3

- 아동의 자기조절과 심리사회적 적응: 국내 연구의 메타분석적 개관
..... 장혜인 · 박형인 / 1
- 행위의 수정가능성, 후회 대응 전략과 중년여성의 후회 정서와 주관적 안녕감 간의 관계
..... 김지혜 · 정영숙 / 33
- 성인에착과 대학생활적응의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과
..... 박은희 · 최은실 / 57
- 어머니의 반응성 상호작용이 아동의 중심축 행동과 지능 및 다중지능 발달에 미치는 영향
..... 김정미 · 정은주 / 81
- 자원의 종류가 독재자 게임의 자원 분배에 미치는 영향
..... 천영운 · 김혜리 / 101
- 1-3세 영유아 영상물 과몰입이 일반적, 정서사회적 발달에 미치는 영향
..... 이경숙 · 정석진 · 김명식 / 117

한국발달심리학회

행위의 수정가능성, 후회 대응 전략과 중년여성의 후회 정서와 주관적 안녕감 간의 관계*

김 지 혜

정 영 숙[†]

부산대학교 심리학과

중년 여성 158명을 대상으로 후회 영역, 후회 정서, 후회에 대한 대응 전략과 주관적 안녕감과의 관계를 살펴보았다. 중년 여성이 가장 빈번하게 후회하는 삶의 영역은 '결혼 및 배우자 선택', '교육 부족', '자기개발과 관련된 것으로 나타났으며, 후회 관련 정서를 많이 느낄수록 주관적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다. 후회 대응 전략과 관련해서는 후회 반추를 많이 사용할수록 후회 관련 정서를 많이 느끼고 주관적 안녕감이 낮은 반면, 대안적 목표 추구 전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다. 후회한 것에 대한 지각된 수정가능성이 후회 정서와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 수정가능성이 적다고 지각할수록 후회 관련 정서를 많이 느끼고 주관적 안녕감이 더 낮은 것으로 나타나 잃어버린 기회 이론을 지지하는 것으로 나타났다. 경로분석 결과 지각된 수정가능성과 후회 대응 전략 중 후회 반추는 직접적으로 주관적 안녕감에 영향을 미치기도 하고 후회 관련 정서를 매개로 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 후회 대응 전략 중 대안적 목표 추구는 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주요어 : 후회, 후회 대응 전략, 수정가능성, 후회 정서, 주관적 안녕감

* 이 논문은 2013년도 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음.

(NRF-2013S1A3A2054886)

[†] 교신저자: 정영숙, 부산대학교 사회과학대학 심리학과, 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2(장전동)

E-mail: yschong@pusan.ac.kr

사람들은 살아가면서 수많은 결정을 해야 하고 여러 가능한 대안 중에 하나를 선택한다. 최선이라고 생각했던 선택이 시간이 지나고 나면 그렇지 않은 경우가 있고, 나중에서야 이미 놓쳐버린 선택이 더 좋은 선택이었음을 깨닫는 경우도 흔하다. 지나간 선택은 돌이킬 수 없기에 사람들은 과거를 돌아보며 후회 할 수 밖에 없다(Landman, 1987; Lecci, Okun, Karoly, 1994; Newall, Chipperfield, Daniels, Hladkyj, & Perry, 2009; Torges, Stewart, & Miner-Rubino, 2005).

후회는 만일 과거에 달리 행동했다라면 현재 상황이 더 나아질 수 있었음을 깨닫는 것으로(Zeelenberg, 1999; Zeelenberg & Pieters, 2007), 화, 아쉬움, 절망과 같은 부정적 정서와 관련되어 있다(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998). 즉, 후회는 사후가정적 사고(counterfactual thinking)로 대표되는 후회 관련 인지과 그로 인해 발생하는 부정적 정서를 경험하는 것으로(Gilovich & Medvec, 1995; Zeelenberg, 1999; Zeelenberg & Pieters, 2007), 후회의 인지적 측면과 정서적 측면이 함께 고려되어야 한다(Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1997; Zeelenberg, Dijk, Pligt, Manstead, Empelen, & Reinderman, 1998).

후회의 인지적 측면인 사후가정적 사고란 “만약 ... 했다면(또는 하지 않았다면), ... 했을 텐데”와 같이, 어떤 사건을 경험한 후에 일어나지 않았던 가상의 대안적인 사건들에 대한 생각을 의미한다(허태균, 2002). 사후가정적 사고는 사고의 전환 방향에 따라 상향적(upward) 사고와 하향적(downward) 사고로 분류된다(Markman, Gavanski, Sherman, & McMullen, 1993). 현실의 상황(사건)보다 더 나은 대안적 상황(사건)을 상상한다면 상향적 사후가정적

사고로 분류되고, 반대로 더 나쁜 상황(사건)을 상상한다면 하향적 사후가정적 사고로 분류된다. 일반적으로 후회는 상향적 사후가정적 사고 과정에서 나타난다.

후회의 또 다른 측면은 후회 관련 정서로, 후회 관련 정서는 대체로 부정적이기 때문에 적응에 중요한 요인이 된다. 상향적 사후가정적 사고는 현재 상황을 좋지 않게 평가하고 더 나은 대안적 상황과 비교하는 것이기 때문에 부정적 정서를 불러일으킨다. Gilovich와 동료들(1998)은 후회가 분노, 과민함, 당혹함, 무력함, 자포자기, 슬픔 등과 관련되어 있음을 제안하고, 연구를 통해 후회와 관련된 정서들을 화-정서, 아쉬움-정서, 우울-정서로 분류하였다. 후회 강도, 후회 빈도, 후회 관련 정서와 주관적 안녕감 간의 관계를 살펴본 주미정과 정영숙(2009)의 연구에서도 후회 관련 정서가 주관적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 변인으로 확인되어 적응과 관련해서 후회 정서가 중요함을 시사해준다(Gilovich et al., 1998; Lecci et al., 1994; Torges et al., 2005; Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005).

일반적으로 후회는 개인의 신체와 심리에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 후회를 많이 할수록 삶의 만족감과 주관적 안녕감이 낮고, 우울이나 감기 증상, 수면 문제 등 건강과도 연계된다는 결과들이 보고되고 있다(유경, 2010; 정영숙, 2010; 정은이, 2013; 주미정, 정영숙, 2009; 한미영, 김재희, 안서원, 2010; Jokisaari, 2003; Lecci et al., 1994; Wrosch, Bauer, Miller, & Lupien, 2007; Wrosch et al., 2005).

그러나 후회 경험이 언제나 부정적이기만 한 것은 아니다. 후회 경험은 개인에게 긍정적인 영향을 미치기도 한다. 후회는 실수를

바로 잡고 좋지 않은 버릇을 고치거나 이루지 못한 목표를 달성하기 위해 적극적으로 행동하도록 만드는 동기적 역할을 하기도 한다(Bauer, 2011; Roese, 1997; Roese & Summerville, 2005; Stewart & Vandewater, 1999; Zeelenberg, 1999; Zeelenberg & Pieters, 2007). 이처럼 후회는 개인의 삶에 부정적인 영향을 미치기도 하고 긍정적인 영향을 미치기도 하는 양면성을 지니고 있다(Connolly & Zeelenberg, 2002; Gilovich & Medvec, 1995; Roese, 1997; Zeelenberg, 1999).

후회없는 삶을 살기란 거의 불가능하기 때문에 연구자들은 후회의 부정적 영향을 완화시켜주는 적응적인 후회 대응 전략을 찾는 것이 필요하다. 후회 경험을 어떻게 대응하느냐에 따라 후회는 개인의 삶에 도움이 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다(유경, 2010; 정영숙, 2010; Bauer, 2011; Shen, 2010). 국외에서는 후회에 관한 적응적인 대응 전략을 찾는 연구가 활발히 이루어지고 있으나(Bauer & Wrosch, 2011; Farquhar, 2014; Wrosch et al., 2007; Wrosch et al., 2005; Wrosch & Heckhausen, 2002), 후회 관련 국내 연구는 후회의 내용과 유형, 후회 관련 정서 등에 관한 연구들이 주를 이루고 있으며(남궁재은, 허태균, 2009; 서경현, 2014; 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박군석, 유경, 장숙량, 2008; 정영숙, 2010; 정은이, 2013; 주미정, 정영숙, 2009), 후회 대응 전략을 다룬 연구는 극소수에 불과하다(유경, 2010; 한미영, 김재희, 안서원, 2010).

후회와 관련된 한 가지 물음은 ‘사람들이 언제 가장 많이 후회를 하는가?’ 하는 것이다. 이 물음에 대한 대답으로 두 가지 이론이 제기되고 있다. 하나는 Roese와 Summerville(2005)

이 제안한 ‘미래 기회 이론’(future opportunity principle)이다. 미래 기회 이론에 따르면 사람들은 후회스러운 상황을 바꿀 수 있는 가능성이 많이 남아있다(미래에 기회가 많을 것이다)고 지각할 때 더 많이 후회한다는 것이다. 이 이론은 사람들은 후회스러운 상황을 바꿀 수 없다고 지각하는 경우 합리화, 재평가와 같은 다양한 정서 조절 전략을 사용하여 후회로 인한 부정적 영향을 줄일 수 있는 반면, 상황을 바꿀 수 있다고 지각하는 경우에는 정서 조절 전략을 덜 사용하기 때문에 후회로 인한 부정적 영향이 덜 완화될 것으로 본다. 후회에 대한 수정가능성과 관련된 두 번째 이론은 Beike, Markman, 및 Karadogan(2009)이 제안한 ‘잃어버린 기회 이론’(lost opportunity principle)이다. 이 이론은 후회스러운 상황을 바꿀 수 있다는 지각은 희망의 감정을 불러일으키기 때문에 오히려 후회를 완화시킨다는 것이다. 따라서 사람들은 후회스러운 상황을 바꿀 수 없다고 지각할 때 더 많이 후회한다고 한다고 예측한다.

‘미래 기회 이론’과 ‘잃어버린 기회 이론’은 두 이론 모두 후회 경험에서 수정가능성의 역할을 강조하고 있지만 전자는 수정가능성이 많다고 지각할 때 더 많이 후회할 것을 예측하고, 후자는 수정가능성이 적다고 지각할 때 더 많이 후회할 것을 예측한다는 점에서 서로 상반되는 주장을 한다. 지각된 수정가능성과 후회 관계에 대한 서로 상반되는 두 이론이 제안된 이후 각 이론들을 지지하는 연구들이 수행되고 있지만 일관된 결과가 나타나지 않고 있다(남궁재은, 허태균, 2009; Bauer & Wrosch, 2011; Morrison & Roese, 2011; Summerville, 2011).

본 연구는 크게 두 가지 목적이 있다. 하나

는 중년 여성들이 후회한 것에 대한 수정가능성을 지각하는 것이 후회 정서와 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴봄으로써 두 이론 중 어떤 이론이 후회 경험을 잘 설명하는지 알아보고자 한다. 둘째, 후회한 것에 대한 어떤 대응을 하는 것이 후회 경험과 주관적 안녕감에 더 유용한지를 살펴보고자 한다.

후회의 긍정적 기능과 부정적 기능

대부분의 후회 연구들은 후회 경험이 개인에게 미치는 부정적 영향을 보고하고 있다. 사람들은 후회를 많이 할수록 삶의 만족감이 낮고 주관적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(유경, 2010; 정영숙, 2010; 정은이, 2013; 한미영 외, 2010; Lecci et al., 1994; Wrosch et al., 2005). 뿐만 아니라 후회를 많이 하는 사람일수록 코르티졸 분비가 증가하고 수면문제와 감기증상과 같은 건강 문제를 많이 보고하였다(Jokisaari, 2003; Wrosch et al., 2007). 또한 후회를 많이 하는 사람들은 높은 우울 수준을 보이며(Landman, 1987; Lecci et al., 1994; Schieman, Pearlin, & Nguyen, 2005), 자아개념에도 손상을 받는 것으로 나타났다(Schieman et al., 2005).

후회 경험은 개인의 주관적 안녕감에 항상 부정적인 영향을 미치는 것일까? 최근 후회가 부정적인 기능만을 하는 것은 아니라는 주장이 제기되면서, 후회의 동기적 기능과 관련하여 후회의 긍정적 기능이 연구되고 있다(Gilovich & Medvec, 1995; Lecci et al., 1994; Markman et al., 1993; Roese & Summerville, 2005). 후회를 통해서 사람들은 자신의 실수나 선택을 되돌아보고 후회 경험을 바로 잡을 수

있는 행동을 찾는다. 즉, 후회를 바로 잡으려는 노력을 통해 개인의 삶은 변화되며 이를 통해 삶의 질이 향상될 수 있다(Zeelenberg, 1999). “오늘을 잡아라(Seize the day)”라는 말처럼, 후회 경험은 사람들에게 같은 실수를 반복하지 않도록 현재 가진 기회를 놓치지 말라고 상기시켜준다. 따라서 후회는 후회하는 것에서 주의를 돌려 남아있는 다른 삶의 목표를 달성하기 위해 노력하게끔 동기화시켜준다는 점에서 긍정적 기능을 할 수 있다.

Saffrey, Summerville 및 Roese(2008)는 사람들이 후회를 호의적인 감정으로 생각하고 있으며, 다른 부정적 감정들보다 유익하다고 생각한다라는 사실을 발견하였다. 연구자들은 후회는 과거 경험을 이해하고 의미를 발견할 수 있도록 해주며, 후회와 관련한 적절한 접근 및 회피 행동을 하도록 하고, 자신에 대한 통찰과 사회적 조화를 유지하는 기능을 제공하는 것으로 제안하고 있다.

후회가 삶에 긍정적 영향을 미친다는 사실은 경험적 연구를 통해서도 입증되고 있다. Stewart와 Vandewater(1999)는 중년 여성을 대상으로 후회와 심리적 적응의 관계를 확인하기 위해 종단연구를 실시하였다. 후회를 경험한 후 삶을 변화시킨 여성들은 삶을 변화시키지 못했거나 후회를 경험하지 못한 여성들에 비해 11년 후에 우울과 불안이 낮았고, 심리적 안녕감이 높은 것으로 보고하였다. Shen(2010)은 중국 중년 여성을 대상으로 후회 해결(resolution) 유형과 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴보았다. Shen(2010)은 참가자들에게 후회를 어떻게 대응하고 있는지 묻은 후 그 응답을 토대로 후회한 것을 개선하기 위해 노력하거나 해결한 집단(후회 극복 집단)과 개선 노력은 없지만 후회를 통해 삶에서 중요한 것을

발견한 집단(유익 발견 집단), 개선 노력도 없고 유익도 발견하지 못한 집단(미해결 집단), 그리고 후회가 없는 집단(무후회 집단)으로 구분하여 비교한 결과, 후회 극복 집단과 유익 발견 집단은 미해결 집단에 비해 높은 삶의 만족과 심리적 안녕감을 보여주었다.

Beike와 그의 동료들(2009)은 후회가 가능한 자기의 상실(lost possible selves)로 인해 발생하는 것으로 보았다. 과거에 바랐던 자기 모습을 현재의 삶에서 찾을 수 없다고 느낄 때, 사람들은 심리적 고통을 경험하고 그 결과 후회를 경험하게 된다. 중년기는 신체·생리적 감퇴가 일어나는 동시에 가족생활, 직업, 친밀한 관계 등 다양한 삶의 영역에서 새로운 변화가 나타나는 시기로, 자신이 살아온 삶을 재평가해보면서 중년기 적절한 새로운 인생구조를 모색하고 재적응하는 과정이 필요하다. 삶에 대한 재평가와 재적응은 중년기 이후 노년기 발달 과업인 자아 통합에 중요하기 때문에(정옥분, 2008), 본 연구에서는 중년기 여성들의 후회 경험에 관심을 두었다. 실제로 후회를 경험한 후 이를 극복한 중년 여성들은 계속해서 후회하며 살아가는 여성들보다 더 높은 생성감을 나타내었다(Shen, 2010).

최근의 연구에서 후회가 더 나은 인생 변화로의 동기 유발 역할을 하며, 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음이 보고되고 있다. 이는 인생에서 후회 자체보다는 후회를 어떻게 대응하느냐가 개인의 안녕감에 중요함을 시사해준다. 후회의 부정적 영향은 사람들이 후회에 효과적으로 대응하지 못했을 때만 나타나는 결과이며(Bauer, 2011), 적절한 대응을 통해 후회를 극복하기 위해 노력한다면 삶을 개선할 수 있을 것이다.

후회 대응 전략과 적응

사람들이 후회에 대응하는 대표적인 방법은 후회 반추와 개인 내적 조절이 있다. 후회 반추란 후회스러운 상황을 잊지 못하고 계속해서 곱씹는 것이다(유경, 2010; Shen, 2010; Wrosch et al., 2005). 개인 내적 조절은 후회 경험으로 인한 심리적 고통으로부터 벗어나기 위해 후회에 대한 지각을 바꾸거나 후회스러운 행동을 되돌릴 수 없다는 점을 받아들이는 등 자신의 마음을 다스려 후회를 극복하는 것이다(Heckhausen & Schulz, 1995; Wrosch et al., 2005).

후회 경험에 대한 반추를 많이 할수록 사람들은 더 강하게 후회하고 후회 관련 정서를 많이 느끼며, 심리적 안녕감과 삶의 만족감, 생성감 점수에서 낮은 점수를 보고하였다(유경, 2010; Shen, 2010; Wrosch et al., 2005).

개인 내적 조절에는 하향적 사회비교, 외부 귀인, 하향 평가 등 다양한 방안이 포함되어 있다(Bauer & Wrosch, 2011; Heckhausen & Schulz, 1995; Wrosch et al., 2007; Wrosch & Heckhausen, 2002). 그 중에서 적응적 목표 분리 모델(adaptive goal disengagement model)은 자기-조절 이론(self-regulation theory; Carver & Scheier, 1990; 1998)에 근거하여 사람들이 어떻게 후회스러운 일을 조정하고 적응하는지를 설명하는 모델이다(유경, 2010). 자기-조절 이론은 부정적 사건을 경험하거나 목표를 추구하는 과정에서 장애물이 있으면 적응적인 행동을 통해 그 고통을 완화시킬 수 있다고 가정한다(Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003).

어떤 목표를 성취하기 어렵다는 것을 알면서도 포기하지 못하고 다른 의미 있는 활동을 추구하지 못한다면 개인은 높은 수준의 심리

적 스트레스를 경험할 것이다(Carver & Scheier, 1999). 이런 상황에서 가치있는 대안적인 활동들을 하는 것은 적응에 매우 도움이 될 것이다. Wrosch와 그의 동료들(2003)은 개인의 노력으로 목표를 달성하기 어려운 상황이라면 더 이상의 목표 추구를 포기하거나 상황을 바꿔보려는 노력을 하지 않는 것이 적응적일 수 있다고 주장하며 적응적 목표 분리 모델을 제안하였다. 적응적 목표 분리 모델에서 제안하는 대응 전략에는 목표 분리와 대안적 목표 추구가 있다. 목표 분리 전략이란 성취불가능한 목표에 대해 개인의 노력과 헌신을 중단하는 것을 말한다. 이는 도달할 수 없는 목표를 계속 추구함으로써 겪게 되는 실패를 경험하지 않도록 돕는다(Nesse, 2000). 나아가 행복한 삶을 위해 불필요한 목표를 재정립하도록 도와주고(Sprangers & Schwartz, 1999), 자원을 보유하고 다른 중요한 목표를 위해 시간과 에너지를 사용할 수 있도록 해준다(Brandtstädter & Renner, 1990). 적응적 목표 분리 모델이 제안하는 또 다른 전략인 대안적 목표 추구는 달성할 수 있는 새로운 목표를 세우고, 그 목표에 개인적 자원들을 투자하는 것을 의미한다.

적응적 목표 분리 모델에 따르면, 후회스러운 상황을 되돌리려는 목표에 과도하게 몰입하기보다 오히려 그 목표를 더 이상 추구하지 않는 것이 더 적응적일 수 있다(유경, 2010). Wrosch와 동료들(2005)은 청년과 노인을 대상으로 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략이 후회 적응에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구 결과, 목표 분리 전략을 많이 사용하는 노인일수록 후회를 경험하는 강도가 약하고, 낮은 우울과 더 적은 건강 문제를 보였다. 그리고 대안적 목표 추구 전략을 많이 사용할수록 후회를 경험하는 강도가 약하고, 삶의 만족감이

높았다. 반면 청년들에게서는 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략이 적응에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

Wrosch와 동료들(2007)은 대안적 목표 추구 전략의 효과를 알아보기 위해 노인을 대상으로 후회 경험에 대한 글쓰기 중재를 실시하였다. 참가자들에게 3일 동안 적응적인 사회비교와 외부귀인, 미래의 의미있는 목표에 대해 글을 쓰도록 한 결과, 통제 집단에 비해 글쓰기 집단의 우울 증상이 더 많이 완화되었고, 더 적은 수면 문제를 보였다. 유경(2010)은 노인들을 대상으로 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 그 결과 남성 노인과 여성 노인 모두에게서 대안적 목표 추구가 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 목표 분리는 주관적 안녕감에 아무런 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

선행 연구들에서 후회 대응에 대한 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략의 유용성이 확인되었지만 연구의 대상자가 모두 노인이라는 제한점이 있다. 일반적으로 나이가 들면 스스로 통제하거나 상황을 변화시킬 능력이 감소하기 때문에 직접 환경을 변화시키는 일차통제 전략보다 상황에 대한 생각을 바꾸거나 내면을 다스리는 것과 같은 간접적 방법인 이차통제 전략이 노인들에게 적응적이라고 알려져 왔다(Schulz & Heckhausen, 1996). 선행 연구자들은 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략을 이차통제와 유사한 개념으로 보고, 두 전략이 후회 대응에도 적응적일 것이라고 가정하고 연구를 실시하였다. 그러나 후회 상황과 관련하여 스스로 통제하거나 노력을 통해 변화시킬 수 있다는 지각은 연령에 관계없이 개인차

가 있기 때문에(Bauer & Wrosch, 2011; Bauer, Wrosch, & Jobin, 2008; Farquhar, Wrosch, Pushkar, & Li, 2013) 목표 분리와 대안적 목표 추구 전략의 유용성이 노인에게만 국한되는 것이라고 단정할 필요는 없을 것이다. 본 연구에서는 중년 여성을 대상으로 목표 분리와 대안적 목표 추구가 주관적 안녕감에 어떤 영향을 주는지 살펴봄으로써 후회에 대한 대응 전략 유용성의 일반화 가능성을 살펴보고자 한다.

수정가능성과 후회의 관계

사람들이 언제 가장 많이 후회하는지에 대한 논란의 중심에 후회한 것을 바꿀 수 있는 기회가 어느 정도인지(수정가능성)가 있다. 수정가능성이란 후회 경험과 관련하여 앞으로 수정, 성취, 향상된 행동을 할 수 있는 가능성으로, 개인의 상황에 대한 지각과 이를 추구할 수 있는 개인적 능력으로 정의된다(Roese & Summerville, 2005).

후회와 수정가능성에 대한 이론으로 '미래 기회 이론'과 '잃어버린 기회 이론'이 있다. 미래 기회 이론(future opportunity principle)은 Roese와 Summerville(2005)이 제안한 이론으로, 사람들은 수정 반응의 가능성(chance for corrective reaction)이 있을 때 불만족과 실망을 강하게 느끼기 때문에 더 많이 후회한다는 것이다. 이는 사람들은 부정적 정서를 경험하면 이를 없애기 위해 의식적, 무의식적으로 정서 조절을 하게 되는데, 후회를 경험했을 때도 마찬가지라는 것이다. 이 이론에 의하면, 후회로 인해 발생하는 부정적 정서를 없애거나 완화시키기 위해 합리화, 재평가와 같은 정서 조절 과정이 일어나는데, 이러한 과정은 앞으

로 후회 상황을 바꿀 가능성이 남아있다는 지각에 의해 방해를 받게 된다는 것이다. 따라서 후회 상황에 대한 지각된 수정가능성이 높으면 정서 조절이 덜 일어나게 되고 후회 정서가 오래 남게 되므로 더 많이 후회하게 되는 것이다. 반대로 후회 상황에 대한 지각된 수정가능성이 낮으면 정서 조절 과정이 일어나 덜 후회하게 된다는 것이다.

Roese와 Summerville(2005)은 그들의 이론을 검증하기 위해 12개의 삶의 영역(교육, 직업, 애정 및 결혼, 양육, 자기, 여가, 경제, 가족, 건강, 친구, 영성, 공동체)을 제시하고 변화시키거나 수정하기 쉽다고 생각하는 영역과 어렵다고 생각하는 영역을 하나씩 선택하도록 하였다. 그리고 선택한 영역에서 얼마나 후회하는지를 물었다. 그 결과 참가자들은 변화시키거나 수정하기 쉽다고 생각하는 영역에서 많은 후회를 보고하였다. 이와 동일한 연구가 남궁재은과 허태균(2009)에 의해 국내에서도 실시되었는데, 수렴되는 결과를 보고하였다.

Beike, Markman 및 Karadogan(2009)은 Roese와 Summerville의 이론과 대조되는 잃어버린 기회 이론(lost opportunity principle)을 제안하였다. Beike와 그의 동료들은(2009)은 앞으로 후회 상황을 바꿀 수 있다는 수정가능성에 대한 지각은 목표 달성과 관련한 다양한 경로를 상상하는 것을 포함하기 때문에 오히려 희망의 감정을 불러일으킬 것이며(Snyder, 2002), 그 결과 후회를 감소시킬 것이라고 제안하였다. 잃어버린 기회 이론에 따르면 사람들은 앞으로 후회 상황을 바꿀 수 없다고 지각할 때, 더 많이 후회할 것이라는 것이다. 이들은 자신의 이론을 검증하기 위해 12개의 삶의 영역을 제시하고 각 영역별로 후회 경험 유무와 지각된 수정가능성을 물었다. 그 결과 후회를 경험했

다고 다수가 응답한 영역들이 그렇지 않은 영역들보다 수정가능성이 더 적었다. 그들의 두 번째 연구에서는 참가자들에게 앞으로 더 나은 결과를 가져올 수 있는 사건(수정가능성이 많은 사건)과 더 나은 결과를 가져올 수 없는 사건(수정가능성이 적은 사건)을 적도록 하고 각각의 사건에 대한 후회 강도를 평정하도록 하였다. 참가자들은 앞으로 수정가능성이 적다고 지각한 사건에서 더 강하게 후회하는 것으로 나타나 Beike와 그의 동료들의 이론을 지지해주었다.

종합해보면 두 이론 모두 후회 경험에서 지각된 수정가능성이 갖는 역할을 강조하고 있지만 지각된 수정가능성이 후회 경험에 어떠한 영향을 미치는가에 대해서는 상반된 주장을 하고 있다. 미래 기회 이론(future opportunity principle)에서는 지각된 수정가능성이 클수록 더 많이 후회하는 것으로, 반면에 잃어버린 기회 이론(lost opportunity principle)에서는 지각된 수정가능성이 작을수록 더 많이 후회하는 것으로 예언한다.

연구 문제

선행 연구들에서 후회의 내용과 영향에 유의한 성차가 발견되었기 때문에(유경, 2010; Jokisaari, 2004, Morrison & Roese, 2011), 본 연구는 여성만을 대상으로 연구를 수행하였다. 본 연구에서는 중년 여성들이 가장 많이 후회하는 영역을 살펴보고, 후회 경험이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아볼 것이다. 또한 후회 대응 전략과 지각된 수정가능성이 후회 관련 정서 및 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해서도 살펴볼 것이다. 본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 중년 여성들은 삶의 어느 영역에서 후회를 많이 하며, 후회 정도는 주관적 안녕감과 어떤 관계가 있는가? 둘째, 후회 대응 전략(후회 반추, 목표 분리, 대안적 목표 추구)은 후회 관련 정서와 주관적 안녕감과 어떤 관계가 있는가? 셋째, 지각된 수정가능성은 후회 관련 정서와 주관적 안녕감과 어떤 관계가 있는가? 넷째, 지각된 수정가능성과 후회 반추, 대안적 목표 추구는 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

방 법

연구 대상자

부산에 거주하고 있는 45세 이상 65세 이하 중년 여성을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 220부의 설문지를 배포하여 193부를 수거하였고 수거된 자료 중 미응답 문항이 많거나 불성실하게 응답한 32명의 자료와 후회 경험이 없다고 응답한 3명의 자료를 제외하고 최종 158명의 자료를 분석하였다(평균 연령 51.4세). 본 연구에 참여한 대상자들의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시되어 있다.

측정도구

후회 정도의 측정

중년 여성들에게 삶에서 가장 후회스러운 일을 떠올리게 한 후, 3가지를 적도록 하는 개방형 질문지를 사용하였다. 분석에 포함된 158명의 참가자 가운데 138명은 3가지 모두를 적었으며, 20명은 2가지만 적었다.

후회 정도는 각 후회 경험 별로 질문을 하

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

		명(%)
연령	45-50세	72 (45.6)
	51-55세	59 (37.3)
	56-60세	24 (15.2)
	61-65세	3 (1.9)
종교	불교	76 (48.1)
	기독교	29 (18.4)
	천주교	24 (15.2)
	무교	28 (17.7)
	기타 종교	1 (.6)
소득	100만원 미만	11 (7.0)
	100-200만원 미만	30 (19.0)
	200-300만원 미만	25 (15.8)
	300-400만원 미만	37 (23.4)
	400-500만원 미만	24 (15.2)
	500만원 이상	31 (19.6)
경제 상태	아주 안좋다	18 (11.4)
	조금 안좋다	42 (26.6)
	비슷하다	70 (44.3)
	조금 더 좋다	23 (14.5)
	아주 좋다	5 (3.2)
교육 수준	초졸	3 (1.9)
	중졸	8 (5.1)
	고졸	98 (62.0)
	대졸	43 (27.2)
	대학원졸 이상	6 (3.8)
건강 상태	매우 나쁘다	0 (.0)
	나쁘다	18 (11.4)
	보통이다	99 (62.7)
	좋다	37 (23.4)
	매우 좋다	4 (2.5)

여 평균한 값을 사용하였다. 먼저 후회 강도는 각 후회가 삶에서 얼마나 중요한지에 대한 응답 점수와 그것에 대해 얼마나 강하게 후회하는지에 대한 응답 점수를 곱하여 얻어진 값을 사용하였다. 후회 빈도는 그것에 대해 얼마나 자주 후회하는지를 물었다. 모든 문항은 0-10점까지 11점 척도로 측정하였다. 후회 관련 정서는 Gilovich와 Medvec(1995)이 개발한 후회 관련 부적 정서 경험 강도 측정 척도를 바탕으로 유경(2010)이 우리나라 정서에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 후회 관련 정서는 총 10개의 부적 정서(무력감, 비애, 슬픔, 절망, 한탄스러움, 분노, 짜증, 창피함, 괴로움, 속상함)로 구성되어있다. 각 정서 경험의 강도를 ‘거의 느끼지 않는다(0점)’에서 ‘아주 강하게 느낀다(10점)’의 11점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 후회 관련 정서는 제시한 10개의 부적 정서에 대한 응답 점수의 총점으로 계산되었다.

지각된 수정가능성

지각된 수정가능성은 선행연구에서 사용한 문항을 번역, 수정하여 사용하였다(Bauer & Wrosch, 2011; Farquhar, 2014; Wrosch et al., 2005). 설문 응답자들은 각 후회를 적은 후 ‘후회하는 일이 앞으로 더 나아지거나 수정될 수 있는 기회가 얼마나 있다고 생각합니까?’라는 질문에 응답하였다. ‘수정할 기회가 전혀 없다(0점)’에서 ‘수정할 기회가 어느 정도 있다(5점)’, ‘수정할 기회가 매우 많다(10점)’의 11점 Likert 척도 상에서 보고하도록 하였다. 점수가 높을수록 지각된 수정가능성이 큰 것을 의미한다.

후회 대응 전략

후회 대응 전략을 측정하기 위해 유경(2010)이 개발한 후회에 대한 대처 양식 척도를 사용하였다. 이 척도는 후회 반추, 목표 분리, 대안적 목표 추구의 3개의 요인으로 구성되어 있다. 후회 반추는 '고민하느라 밤늦게까지 자지 못하고 괴로워 한 적이 많다', '후회스러운 일이 자꾸 떠올라서 낮에도 일에 집중하지 못한 적이 많다' 등의 문항이 포함되어 있다. 목표 분리는 '이미 지나간 일에 대해서는 다시 생각하지 않는 것이 더 낫다', '과거의 일은 돌이킬 수 없으므로 생각할 필요가 없다' 등의 문항이 포함되어 있다. 대안적 목표 추구는 '여생동안 하고 싶은 일이 있다', '나는 지금도 새로운 꿈을 꾸다' 등과 같은 문항들이 포함되어 있다. 참가자들은 각 문항을 '거의 그렇지 않다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(5점)'의 5점 Likert식 척도 상에서 응답하였다. 각 요인 4문항으로 총 12문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 각 하위 척도별 Cronbach α 를 살펴보면, 후회 반추 .82, 목표 분리 .85, 대안적 목표 추구 .72이었다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위해 서은국, 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도(Concise Measure Of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. COMOSWB는 주관적 안녕감의 핵심 요소인 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서(Diener, 1984)를 측정하며 3문항씩 총 9개의 문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)' 7점 Likert식 척도 상에서 보고하도록 되어 있다. 3개의 하위 요인별 점수는 해당 요인을 측정하는 문항들의 응답 점수의 총점으로 계산되고(범위: 3점에서

21점), 전체 행복 점수는 삶의 만족과 긍정적 정서의 응답 총점에서 부정적 정서의 응답 총점을 뺀 점수로 계산하였다. 범위는 -15점에서 +39점이며 점수가 높을수록 행복이 높음을 의미한다. 본 연구에서 각 하위 척도별 Cronbach α 는 삶의 만족감 .87, 긍정적 정서 .90, 부정적 정서 .85이었다.

결 과

후회 영역과 후회 정도가 주관적 안녕감에 미치는 영향

후회 영역의 빈도분석

Roese와 Summerville(2005)의 메타분석 연구에서 얻어진 12가지 후회 영역을 기초로 하여 참가자들이 보고한 후회 내용을 범주화하였다. 연구자들이 제시한 영역은 교육, 직업, 애정 및 결혼, 양육, 자기, 여가, 경제, 가족, 건강, 친구, 영성, 공동체의 12가지였는데, 본 연구에서 영성은 응답이 나오지 않아 제외하였다. 기존 영역에 해당되지 않고 분류가 어려운 내용은 기타로 묶어 총 12개의 범주로 구분하였다. 범주명은 참가자들의 응답을 잘 반영하는 것으로 표현하였다. 본 연구의 응답자 가운데 138명은 3가지 후회 경험을 보고하였고 20명은 2가지 후회 경험을 보고하여 최종 후회 영역 빈도 분석에 사용된 후회 경험은 총 454가지였다. 후회 영역별 빈도와 순위는 표 2에 제시되어 있다. 본 연구에서 중년 여성이 가장 많이 후회하는 영역은 결혼 및 배우자 선택, 교육 부족, 자기, 부모역할 미흡, 가족 순으로 나타났다.

표 2. 중년여성의 후회영역 별 빈도와 순위

순위	영역	N(%)
1	결혼 및 배우자 선택	72 (15.8)
2	교육 부족	69 (15.2)
3	자기(성격 및 개발)	68 (15.0)
4	부모역할 미흡	59 (13.0)
5	가족(화목한 가정, 형제 간 우애, 효도)	47 (10.3)
6	직업 선택 및 경력 단절	33 (7.3)
7	경제 관리 및 노후대비 부족	31 (6.8)
8	친구 관계	18 (4.0)
9	건강 관리 부족	15 (3.3)
10	여가(여행)	14 (3.1)
11	공동체적 삶	3 (0.7)
12	기타	25 (5.5)
합계		454 (100)

후회 정도와 주관적 안녕감의 관계

후회 관련 변인들과 주관적 안녕감 간의 상관관계가 표 3에 제시되어 있다. 표 3에서 보는 바와 같이, 후회 관련 변인인 후회 강도, 빈도, 그리고 후회 관련 정서는 서로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .01$). 주관적 안녕감은 후회 강도와 유의한 상관을 보이지 않았으나, 후회 빈도($\alpha(156) = -.20, p < .05$)와 후회 관련 정서($\alpha(156) = -.42, p < .01$)와는 유의한 부적 상관을 보였다. 즉 후회하는 내용에 대해 자주 생각하고, 후회 관련 정서를 많

표 3. 후회 강도, 후회 빈도, 후회 관련 정서, 주관적 안녕감 간의 상관

	1	2	3	4
1. 후회 강도				
2. 후회 빈도	.78**			
3. 후회 관련 정서	.58**	.65**		
4. 주관적 안녕감	-.15	-.20*	-.42**	

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

이 느낄수록 주관적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다.

후회 관련 변인들이 주관적 안녕감을 어느 정도 예측하는지 살펴보기 위해 단계적 중다 회귀 분석을 실시한 결과, 후회 정도를 나타내는 변인들 가운데 후회 관련 정서만이 주관적 안녕감을 예측하는 변인으로 나타났으며($\beta = -.18, p < .001$), 후회 정서는 주관적 안녕감의 17%를 설명하는 것으로 나타났다(표 4 참조).

후회 대응 전략과 후회 관련 정서 및 주관적 안녕감의 관계

후회 대응 전략과 후회 관련 정서, 주관적 안녕감 간의 상관을 표 5에 제시하였다. 표 5를 보면, 후회 대응 전략 중 후회 반추는 후회 관련 정서와 유의한 정적 상관을($\alpha(156) = .47, p < .01$), 주관적 안녕감과 유의한 부적 상관을 보였다($\alpha(156) = -.41, p < .01$). 즉, 후회한 것을 반복해서 생각할수록 후회와 관련

표 4. 주관적 안녕감에 대한 후회 정서의 회귀분석

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	F
주관적 안녕감	1	후회 관련 정서	-.18	-5.73***	.17	32.88***

*** $p < .001$

표 5. 후회 대응 전략, 후회 관련 정서, 주관적 안녕감 간의 상관

	1-1	1-2	1-3	2
1. 후회 대응 전략				
1-1. 후회 반추				
1-2. 목표 분리	-.03			
1-3. 대안적 목표 추구	-.02	.32**		
2. 후회 관련 정서	.47**	-.12	-.09	
3. 주관적 안녕감	-.41**	.16	.26**	-.42**

** $p < .01$

된 부적 정서들이 많고, 주관적 안녕감은 낮은 것으로 나타났다. 후회 대응 전략 중 대안적 목표 추구 전략은 후회 관련 정서와는 상관이 없었지만 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보였다($r(156) = .26, p < .01$). 목표 분리 전략은 후회 관련 정서, 주관적 안녕감과 그 어느 것보다도 유의한 상관을 보이지 않았다.

후회 대응 전략과 후회 관련 정서의 관계

후회 반추, 목표 분리, 대안적 목표 추구 세 가지 후회 대응 전략이 후회 관련 정서를 어

는 정도 예측하는지 살펴보기 위해 단계적 중다 회귀 분석을 실시하여 그 결과를 표 6에 제시하였다.

후회 대응 전략 가운데 유일하게 후회 반추만 후회 관련 정서를 예측하는 변인으로 나타났다($\beta = 10.37, p < .001$), 후회 반추는 후회 관련 정서를 22% 설명하는 것으로 나타났다.

후회 대응 전략과 주관적 안녕감의 관계

후회 대응 전략이 주관적 안녕감을 어느 정도 예측하는지 살펴보기 위해 단계적 중다 회

표 6. 후회 관련 정서에 대한 후회 대응 전략들의 중다 회귀 분석

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	F
후회 관련 정서	1	후회 반추	10.37	6.63***	.22	43.93***

*** $p < .001$

표 7. 주관적 안녕감에 대한 후회 대응 전략들의 단계적 중다 회귀 분석

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
주관적 안녕감	1	후회 반추	-3.93	-5.65***	.17		31.89***
	2	후회 반추	-3.89	-5.80***			
		대안적 목표 추구	2.71	3.62***	.23	.06	23.74***

*** $p < .001$

귀 분석을 실시하여, 결과를 표 7에 제시하였다. 1단계에서 후회 반추는 주관적 안녕감의 17%를 설명하는 것으로 나타났다($\beta = -3.93, p < .001$). 2단계에서는 후회 반추($\beta = -3.89, p < .001$)와 대안적 목표 추구($\beta = 2.71, p < .001$)가 유의하게 주관적 안녕감을 예측하는 것으로 나타났으며, 대안적 목표 추구가 추가 되었을 때 설명력은 6% 증가한 23%로 나타났다($\Delta R^2 = .06, p < .001$).

지각된 수정가능성과 후회 관련 정서 및 주관적 안녕감의 관계

지각된 수정가능성이 후회 관련 정서와 주관적 안녕감을 어느 정도 예측하는지 살펴보기 위해 먼저 지각된 수정가능성과 후회 관련 정서, 주관적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과를 표 8에 제시하였다. 표 8에서 보는 바와 같이, 지각된 수정가능성은 후회 관련 정서와 유의한 부적 상관이 나타났으며 ($r(156) = -.19, p < .05$), 주관적 안녕감과도 정적 상관을 보였다($r(156) = .33, p < .01$). 이는 후회 상황을 바꿀 수 있다는 가능성을 많이 지각하는 사람일수록 후회 관련 정서를 적게 느끼고,

표 8. 지각된 수정가능성, 후회 관련 정서, 주관적 안녕감 간의 상관

	1	2	3
1. 지각된 수정가능성			
2. 후회 관련 정서	-.19*		
3. 주관적 안녕감	.33**	-.42**	

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

주관적 안녕감이 높다는 것을 의미한다.

지각된 수정가능성과 후회 관련 정서의 관계

지각된 수정가능성이 후회 관련 정서를 어느 정도 예측하는지 알아보기 위해 회귀 분석을 실시하여, 그 결과를 표 9에 제시하였다. 지각된 수정가능성은 후회 관련 정서를 유의하게 예측하였으며($\beta = -1.55, p < .05$), 후회 관련 정서를 4%를 설명하는 것으로 나타났다.

지각된 수정가능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향

지각된 수정가능성이 주관적 안녕감을 어느 정도 예측하는지 알아보기 위해 회귀 분석을

표 9. 후회 관련 정서에 대한 지각된 수정가능성의 회귀 분석

종속변인	예측변인	β	t	R^2	F
후회 관련 정서	지각된 수정가능성	-1.55	-2.47*	.04	6.10*

* $p < .05$

표 10. 주관적 안녕감에 대한 지각된 수정가능성의 회귀 분석

종속변인	예측변인	β	t	R^2	F
주관적 안녕감	지각된 수정가능성	1.15	4.40***	.11	19.36***

*** $p < .001$

실시하여, 그 결과를 표 10에 제시하였다. 표 10을 보면, 지각된 수정가능성은 주관적 안녕감의 11%를 설명하는 것으로 나타났다($\beta = 1.15, p < .001$).

지각된 수정가능성, 후회 반추, 대안적 목표 추구 전략 및 주관적 안녕감 간의 관계

지각된 수정가능성과 후회 대응 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하기 위해 경로분석을 실시하였다. 경로모형 설정과 모형의 적합도 분석은 AMOS 18을 이용하였다.

본 연구에서 살펴보고자 하는 경로모형은 그림 1과 같다. 앞에서 기술된 상관 분석과 회귀 분석의 결과를 토대로 목표 분리 전략은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주지 않았기

때문에 경로분석에서 제외하였다. 또한 경로 모형에서 후회 정도 변인 가운데 후회 관련 정서만 사용된 이유는 앞의 결과 분석에서 주관적 안녕감에 후회 관련 정서만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문이다. 본 연구의 결과는 선행 연구들에서 후회 강도와 후회 빈도보다 후회 관련 정서가 개인의 주관적 안녕감을 더 잘 설명한다는 주미정, 정영숙 (2009)의 연구 결과와 일치한다.

경로모형의 적합도 지수는 χ^2 와 GFI (Goodness of Fit Index), NFI(Normed Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. χ^2 통계량을 사용할 경우 p-value가 .05보다 크면 일반적으로 적합한 모델로 받아들인다. GFI, NFI는 .90이상이고 RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도라 할 수

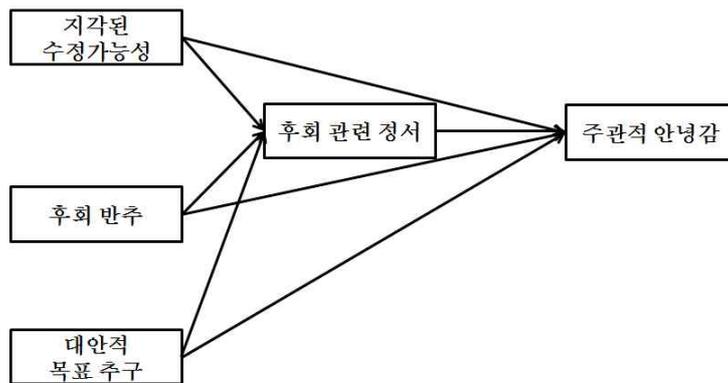


그림 1. 지각된 수정가능성과 후회 반추, 대안적 목표 추구 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 초기 경로모형

표 11. 지각된 수정가능성과 후회 반추, 대안적 목표 추구 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 경로 분석의 적합도 지수

	χ^2	df	p	GFI	NFI	RMSEA
초기모형	.000	0		1.000	1.000	.259
수정모형	.875	1	.350	.998	.992	<.001

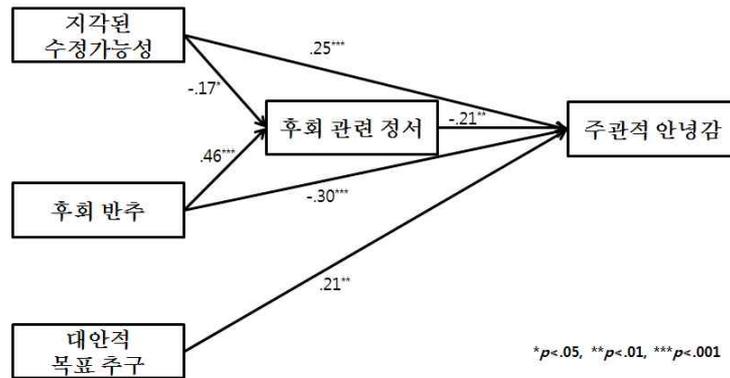


그림 2. 지각된 수정가능성과 후회 반추, 대안적 목표 추구 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 수정된 경로모형 결과

있다(홍세희, 2000). 표 11에 경로모형에 대한 적합도 지수를 제시하였다. 표 11에서 볼 수 있듯이 적합도 지수 χ^2 , GFI, NFI, RMSEA는 수용기준에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 모형적합도에서 수정지표를 확인한 결과 대안적 목표 추구→후회 관련 정서의 경로가 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되어($\beta = -.07, p > .05$), 해당 경로를 삭제하고 초기 경로모형 대한 수정을 하였다. 수정한 경로모형과 그 결과는 그림 2에 제시되어있다.

수정된 경로모형의 적합도는 표 11에 제시되어 있다. 표 11에 제시된 그림 2의 수정 경로 적합도 지수는 $\chi^2(1) = .875$, GFI = .998, NFI = .992, RMSEA < .001로 모두 좋은 수준의 적합도를 보였다. 그림 2의 수정된 경로 모델을 보면, 지각된 수정가능성($\beta = .25, p < .001$)과 후회 반추($\beta = -.30, p < .001$), 대안적 목표 추구($\beta = .21, p < .01$)는 모두 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 지각된 수정 가능성, 후회 반추는 후회 관련 정서를 매개로 주관적 안녕감에 간접적으로도 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉 지각된 수정가능성이 작고($\beta = -.17, p < .05$), 후회 반추를

많이 할수록($\beta = .46, p < .001$) 후회 관련 정서를 많이 느끼고, 후회 관련 정서를 많이 느낄수록 주관적 안녕감이 낮아진다는 것이다($\beta = -.21, p < .01$).

논 의

우리는 누구나 후회를 하며 살아간다. 후회는 그 당시에는 부정적 감정을 일으키지만 실수를 고칠 수 있는 기회를 갖는다는 점에서 긍정적 기능을 하기도 한다(Bauer, 2011; Roese, 1997; Roese & Summerville, 2005; Stewart & Vandewater, 1999; Zeelenberg, 1999; Zeelenberg & Pieters, 2007).

후회의 긍정적 기능과 관련된 문제로 수정할 기회가 있다는 지각이 과연 개인의 후회를 줄일 수 있는가 하는 것이다. 수정할 수 있다는 기회 여부와 후회 간의 관계에 대해 상반되는 두 가지 입장이 있다. 미래 기회 이론에 따르면(Roese & Summerville, 2005), 상황을 바꿀 수 있는 가능성이 많이 남아 있다고 지각할 때, 사람들은 선택에 대해 더 많이 후회한다.

반면에 잃어버린 기회 이론에 따르면(Beike et al., 2009), 상황을 바꿀 수 있다는 지각은 희망을 주어 후회를 완화시킬 것이다. 본 연구의 주 목적 중의 하나가 바로 후회한 일에 대한 수정가능성이 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 확인하는 것이었다.

회귀 분석 결과 본 연구에 참여한 중년 여성들은 후회한 일에 대해 수정가능하다고 지각할수록 후회 관련 정서는 감소하고, 주관적 안녕감은 더 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 후회하는 것에 대해 수정가능성을 낮게 지각할 때 더 많이 후회한다는 Beike와 그의 동료들(2009)의 잃어버린 기회 이론(lost opportunity principle)을 지지해준다. 다시 말하면, 사람들은 후회하는 상황을 바꿀 가능성이 적다고 생각할수록 더 많이 후회하며, 반대로 그것을 바꿀 가능성이 많다고 생각할수록 후회를 적게 하고 따라서 후회로 인한 고통을 덜 받음을 의미한다. 행위의 수정가능성을 낮게 지각하면 후회를 많이 하고, 수정가능성을 높게 지각할 때 후회가 감소한다는 결과에 관해 자기효능감의 매개 가능성을 고찰해보는 것도 흥미로운 것이다. 일반적으로 자기효능감이 높은 사람은 후회할만한 행위가 발생했을 때에 그것을 수정할 수 있다고 기대할 가능성이 높다. 반대로 자기효능감이 낮은 사람은 후회할만한 행위가 발생했을 때 그것을 수정하기 어렵다고 기대할 가능성이 높다. 따라서 후회행위의 수정가능성 효과를 검증하는 후속 연구에서는 자기효능감의 매개 효과를 적극적으로 고려해 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구 결과를 지지하는 다른 연구들도 있다. Bauer와 Wrosch(2011)는 후회에 대한 수정가능성을 크게 지각할수록 긍정적 정서가 높다는 결과를 보고하였고, 미국인 전체를 대표

하는 표본을 대상으로 후회에 관한 연구를 실시한 Morrison과 Roesse(2011)는 사람들이 수정가능성이 적은 사건을 후회하는 것으로 나타나 잃어버린 기회 이론을 지지하였다. 물론 일부 연구에서는 여전히 Roesse와 Summerville(2005)이 제안한 수정가능성이 많을 때 오히려 후회가 많다는 미래 기회 이론을 지지하는 결과도 보고되고 있다(남궁재은, 허태균, 2009; Summerville, 2011).

수정가능성에 대한 일관되지 않은 결과들을 설명하기 위해서는 보다 포괄적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 일반적으로 후회는 후회 유형과 시간적 추이에 따라 차별적인 양상을 보인다(정영숙, 2010; Gilovich & Medvec, 1995). 향후 후회의 유형, 즉 어떤 것을 행함으로 발생하는 후회인지, 아니면 어떤 것을 행하지 않아 발생하는 후회인지 또는 장기적 관점에서의 후회인지 아니면 단기적 후회인지 등을 구분하여 후회와 수정가능성간의 관계를 탐색하는 연구가 필요할 것이다.

본 연구에서 관심을 두었던 또 다른 문제는 후회할 일이 발생했을 때 어떤 대응을 하는 것이 후회를 완화시키는데 도움이 되는가 하는 것이었다. 후회 대응 전략(후회 반추, 목표 분리, 대안적 목표 추구) 중 후회스러운 것을 계속 생각하는 후회 반추는 높은 후회 관련 부정 정서를 예언하고, 또한 낮은 주관적 안녕감을 예언하는 것으로 나타났다. 이 결과는 반추가 후회 관련 정서를 많이 느끼게 하고, 심리적 안녕감과 삶의 만족감을 낮추는데 영향을 준다는 선행 결과와 일치한다(유경, 2010; Shen, 2010; Wrosch et al., 2005). 후회 반추의 부정적 영향은 Zeigarnik 효과로 설명될 수 있다. Zeigarnik 효과란 어떤 일을 끝마치지 못하고 중도에 그만둔 일을 더 오래 기억하는

현상이다. Beike 등(2009)에 따르면, 과거의 잘못된 일에서 벗어나지 못하고 계속해서 곱씹는 반추는 그 상황을 끝내지 못하게 만듦으로써 심리적으로 미해결된 느낌을 갖게 만든다는 것이다. 즉, 반추는 후회스러운 상황을 벗어나도록 하는 것이 아니라 계속적으로 과거에서 벗어나지 못하도록 하기 때문에 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 것이라 할 수 있다.

후회 대응 전략 중 목표 분리와 대안적 목표 추구는 일반적으로 적응적 전략으로 간주된다. 적응적 목표 분리 모델에 따르면(Wrosch et al., 2005), 성취할 수 없는 목표에는 더 이상 개인의 노력을 투입하지 않고(목표 분리 전략), 그 대신 실현가능한 대안적 목표를 세워 노력을 투입하는 대안적 목표 추구가 바람직한 대안이다. 본 연구에서 목표 분리 전략은 후회 정도와 주관적 안녕감에 아무런 영향을 미치지 못하는 반면에 대안적 목표 추구는 주관적 안녕감에 정적 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타나, 대안적 목표 추구는 선행 연구와 일치되게 후회스러운 상황을 대처하는 유용한 전략임을 보여주었다(유경, 2010; Wrosch et al., 2007; Wrosch et al., 2005). 유경(2010)의 결과와 본 연구 결과가 시사하는 중요한 점은 과거의 후회스러운 일에서 벗어나 그 문제를 더 이상 떠올리지 않는 것만으로는 후회 관련 정서를 줄이거나 개인의 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치지 못할 수 있다는 것이다. 이보다는 앞으로 새롭게 추구해야 할 대안적 목표를 찾아 개인적 자원을 투자하는 것이 과거의 후회로 인한 고통을 완화시켜 주는데 적응적이 될 수 있다는 것이다.

중년 여성을 대상으로 한 본 연구에서는 노인을 대상으로 한 Wrosch 등(2005)의 결과와는

달리 목표 분리 전략은 후회 관련 적응에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 일반적으로 나이가 들면 스스로 통제하거나 상황을 변화시킬 능력이 감소하기 때문에 상황에 대한 생각을 바꾸거나 내면을 다스리는 이차통제 전략이 노인들에게 적응적인 것으로 알려져 있다(Schulz & Heckhausen, 1996; Wrosch et al., 2005). 그러나 후회 상황에서 노력을 통해 변화시킬 수 있다는 지각은 연령에 관계없이 개인차에 근거한다는 주장도 있다(Bauer & Wrosch, 2011; Bauer et al., 2008; Farquhar et al., 2013). 본 연구 결과는 우리나라 중년여성들의 경우 성취불가능한 목표에서 분리되는 것이 주관적 안녕감에 영향을 주지 않음을 보여주는데, 한국 노인을 대상으로 한 유경(2010)의 연구에서도 목표 분리는 노인의 주관적 안녕감에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이는 우리나라 중노년은 달성하기 힘든 목표에서 분리되기 보다는 대안 목표라도 추구하는 것이 적응에 더 도움이 될 수 있음을 시사하는데, 후회 관련 한국인의 특성에 관한 연구는 앞으로 더 연구되어야 할 것이다.

후회의 어떤 측면이 주관적 안녕감에 더 관련이 있는지 살펴보기 위해 단계적 중다 회귀 분석을 실시한 결과, 후회 관련 정서만이 주관적 안녕감을 예언하는 반면에 후회 강도와 후회 빈도는 주관적 안녕감을 설명하는 유의한 변인이 되지 않았다. 이 결과는 후회 강도와 후회 빈도는 개인의 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치지 않고 후회 관련 정서를 매개로 간접적으로 영향을 미친다는 주미정과 정영숙(2009)의 연구 결과와 일치한다. 이 결과는 후회로 인해 발생하는 부정적 정서 경험이 개인의 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 선행연구 결과와도 일치한다(Gilovich et

al., 1998; Lecci et al., 1994; Torges et al., 2005; Wrosch et al., 2005). 후회 정서와 주관적 안녕감의 정적 관계에 대한 일관된 결과는 후회스러운 일을 경험했을 경우의 강도와 빈도보다는 후회 관련 부정적 정서가 주관적 안녕감에 매우 중요함을 시사하며, 후회 관련 정서의 역할에 대한 보다 심층적인 연구의 필요성을 제시해준다(Gilovich et al., 1998; Lecci et al., 1994; Torges et al., 2005; Wrosch, et al., 2005). 지각된 수정가능성과 후회 대응 전략이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 경로분석을 실시한 결과에서도 지각된 수정가능성과 후회 반추는 후회 관련 정서를 통해 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 것으로 나타나 후회 관련 정서가 정신건강에 매우 중요함을 시사해 주었다.

중년 여성들이 어떤 것에 후회를 많이 하는지를 살펴보는 것은 실용적 측면에서 의의가 있다. 본 연구에서 중년 여성들이 가장 많이 후회 하는 삶의 영역은 결혼 및 배우자 선택과 교육 부족에 관한 것이었다. 현재의 배우자와 결혼한 것에 대한 후회(결혼 및 배우자 선택)와 교육 부족은 다양한 연령층을 대상으로 한 선행 연구들에서도 1순위 혹은 3순위 이내로 빈번하게 보고된 후회 영역들이다. 모든 연령을 대상으로 한 경우(Beike et al., 2009; Morrison & Roese, 2011), 30대 미혼여성을 대상으로 한 경우(한미영 외, 2010), 대학생을 대상으로 한 경우(남궁재은, 허태균, 2009; 정은이, 2013; Roese & Summerville, 2005)처럼 다양한 집단을 대상으로 했음에도 결혼 및 배우자 선택(다른 연구에서는 연애 및 결혼으로 분류됨)과 교육 부족이 공통적으로 후회 영역에서 잦은 빈도로 보고된다는 점은 이 두 영역이 사람들이 보편적으로 삶에서 가장 중요한 영역

임을 반영해준다. 본 연구에서는 중년 여성의 결혼여부와 직업여부를 직접 측정하지는 않았다. 중년여성의 결혼과 관련한 후회 내용을 보면 거의 모두가 현재 배우자와의 결혼한 것에 대한 후회이었다. 그러나 만약 미혼의 중년여성이라면 결혼하지 않은 것에 후회할 수도 있을 것이다. 따라서 앞으로의 연구에서는 결혼한 사람과 결혼하지 않은 사람, 그리고 직업을 갖고 있는 사람과 갖고 있지 않은 사람을 구분하여 후회 내용을 비교한다면 보다 유용한 정보를 얻을 수 있을 것이다.

또한 본 연구에서 중년 여성들은 자기발전과 개발과 관련된 영역에서 많이 후회를 하고 있었음을 알 수 있었다. 구체적으로 응답 내용을 보면, 중년여성들은 '내가 하고 싶은 것을 하며 살지 못한 것', '나를 위한 투자가 부족했던 것(남을 위한 삶)', '이루어낸 것이 없는 것', '적극적으로 살지 못한 것' 등을 후회하는 내용으로 적었다. 다른 연령층을 대상으로 한 선행 연구에서 자기개발과 관련된 응답 빈도가 적었던 것을 고려해보면(주미정, 정영숙, 2009; 한미영 외, 2010; Roese & Summerville, 2005), 본 연구 결과는 중년 여성들이 가지는 특성을 반영하는 결과라고 할 수 있다. 중년기에 들어서면서 여성들은 다양한 삶의 변화를 경험한다. 다양한 변화들을 경험하면서 중년 여성들은 자신에 대한 생각과 기대가 변화한다(McQuaide, 1998). 특히 우리나라 중년 여성들은 가부장제도 속에서 가족, 특히 자녀에게 많은 시간과 정성을 쏟으며 전통적인 여성의 역할을 수행해 왔다(변외진, 김춘경, 2007; 유성은, 권정혜, 1997). 따라서 중년기 이전의 삶을 재평가하고 새로운 인생의 목표를 세워야하는 시기에 지난 삶을 돌아보며 보다 주체적으로 살지 못했던 '자신'과 관련된

후회를 많이 경험할 수 있을 것으로 짐작된다.

일반적으로 후회는 주관적 안녕감을 손상시킬 수 있는 부정적 경험이다. 그러나 후회로 인한 부정적 영향은 개인의 적응적인 대응 전략을 통해 줄일 수 있다. 본 연구에서는 후회 상황이 변화될 수 있거나 더 나아질 수 있다고 지각을 바꾸거나, 후회 경험을 더 이상 곱씹지 않는 것, 그리고 새로운 목표를 찾고 그것을 추구하는 것 또한 후회의 부정적 영향에서 벗어나는데 도움이 되는 전략임을 확인하였다. 이는 후회 대응 전략에 대한 연구가 많이 이루어지지 않은 상황에서 후회의 긍정적 기능을 탐색하는 기초 연구로 그 의의가 있다 할 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구를 통해 지각된 수정가능성과 대안적 목표 추구 전략이 후회에 적응적인 대응 전략임을 확인하였지만, 이는 상황을 바꾸기보다는 개인의 지각이나 목표 재설정과 같은 내면의 상태를 바꾸는 개인 내적인 조절과 관련된 것으로, 후회스러운 상황을 적극적으로 바꾸거나 수정하는 개입 전략은 다루지 않았다. 최근 후회 대응 전략과 관련해서 적극적으로 개입하여 후회 상황을 되돌리거나 더 나은 방향으로 변화시키는 것이 개인에게 적응적일 수 있다고 제안하는 연구들이 있다(Bauer, 2011; Farquhar, 2014; Roese & Summerville, 2005; Stewart & Vandewater, 1999). 따라서 후속 연구에서는 후회 대응 전략의 범위를 확장하여 적극적인 개입을 함께 고려하여 개인 내적 조절에만 국한되지 않은 보다 다양한 차원의 적응적인 후회 대응 전략을 찾는 작업이 필요할 것이다.

후회 내용과 후회한 것에 대한 수정가능성을 함께 살펴보면, 사람들이 후회를 많이 하

는 것이 대체로 수정가능성이 낮다. 본 연구의 중년여성들이 수정가능성이 높다고 지각한 순서는 공동체적 삶(9.67), 운전(7.83), 친구 관계(7.61), 건강 관리 부족(7.47), 여가(7.29), 자기(6.86), 경제 관리 및 노후대비 부족(6.39), 부모 역할 미흡(6.08), 가족(5.02), 교육 부족(5.19), 직업 선택 및 경력 단절(4.70), 결혼 및 배우자 선택(4.56) 순으로 나타났다. 흥미로운 것은 후회 빈도 분석에서 상위에 있었던 교육 부족과 결혼 및 배우자 선택 영역은 다른 영역들에 비해 상대적으로 수정가능성이 낮게 지각되고 있다는 점이다. 연구자들에 따르면 후회 대응 전략의 적응적 가치는 후회 상황에 대한 수정가능성에 따라 달라진다(Heckhausen & Schulz, 1995; Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2010; Bauer & Wrosch, 2011). 따라서 후속 연구에서 적응적인 후회 대응 전략을 살펴볼 때에는 지각된 수정가능성의 차이가 고려되어야 할 것으로 보인다. 지각된 수정가능성이 낮게 나온 영역과 높게 나온 영역에서 어떠한 후회 대응 전략이 더 효과적인지 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

마지막으로 본 연구는 중년여성만을 대상으로 하였기 때문에 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 보다 광범위한 연령대의 사람들을 대상으로 후회 대응 전략의 유용성을 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 남궁재은, 허태균 (2009). 한국 대학생들은 무엇을 후회 하는가?: 후회와 지각된 기회 간의 관계를 중심으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 181-194.

- 변외진, 김춘경 (2007). 중년여성의 우울 감소를 위한 내적가족체계치료 집단상담 프로그램의 효과. *상담학연구*, 8(4), 1391-1409.
- 서경현 (2014). 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 565-583.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 95-113.
- 유경 (2010). 후회 경험에 대한 대처양식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 23(2), 73-92.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 67-84.
- 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박근석, 유경, 장숙량 (2008). 인생의 보람과 후회: 성공적 노화여부에 따른 비교. *정신보건과 사회사업*, 28, 5-35.
- 정영숙 (2010). 대학생의 후회 유형과 후회 관련 정서에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 21(4), 49-67.
- 정옥분 (2008). *성인·노인심리학*. 서울: 학지사
- 정은이 (2013). 대학생 시기의 후회와 주관적 안녕 및 대학 생활 적응의 관계. *아시아교육연구*, 14(1), 305-330.
- 주미정, 정영숙 (2009). 내적 통제성과 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 22(4), 15-36.
- 한미영, 김재휘, 안서원 (2010). 30대 미혼 여성의 삶의 후회와 주관적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 29-46.
- 허태균 (2002). 사후가정사과의 심리적 기능과 응용적 가치. *한국심리학회지: 사회문제*, 8(2), 171-190.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Bauer, I. M. (2011). Coping with life regrets across the adult lifespan. In R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuška. (Eds.), *Re-Constructing Emotional Spaces: From Experience to Regulation* (pp.135-152). Prague: Prague Psychosocial Studies Press.
- Bauer, I., & Wrosch, C. (2011). Making up for lost opportunity: The protective role of downward social comparisons for coping with regrets across adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 215-228.
- Bauer, I., Wrosch, C., & Jobin, J. (2008). I'm better off than most other people: The role of social comparisons for coping with regret in young and old age. *Psychology and Aging*, 23(4), 800-811.
- Beike, D. R., Markman, K. D., & Karadogan, F. (2009). What we regret most are lost opportunity: A theory of regret intensity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(3), 385-397.
- Brandstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the*

- self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition: Vol. XII. Perspectives on behavioral self regulation*. Mahwah, NJ: LEA.
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science* December, 11(6), 212-216.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, When, and Why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105(3), 602-605.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284-304.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32-60.
- Farquhar, J. C. (2014). *Opportunity and the adaptive management of regret across the life span*. Doctoral Dissertation. Concordia University, Montreal, Canada.
- Farquhar, J. C., Wrosch, W. C., Pushkar, D., & Li, K. Z. H. (2013). The value of adaptive regret management in retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(2), 99-121.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487-503.
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11, 281-288.
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136-153.
- Landman, J. (1987). Regret: A Theoretical and conceptual analysis. *Journal for Theory of Social Behavior*, 17, 135-160.
- 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.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The Mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29(1), 87-109.
- McQuaide, S. (1998). Women at midlife. *Social Work*, 43, 21-31.
- Morrison, M., & Riese, N. J. (2011). Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 576-583.
- Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.
- Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Daniels, L. M., Hladkyj, S., & Perry, R. P. (2009). Regret in later Life: Exploring relationships between regret frequency, secondary interpretive control Beliefs, and health in older individuals. *The*

- International Journal of Aging and Human Development*, 68(4), 261-288.
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285.
- Saffrey, C., Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motivation and Emotion*, 32(1), 46-54.
- Schieman, S., Pearlin, L. I., & Nguyen, K. B. (2005). Status inequality and occupational regrets in late life. *Research on Aging*, 27(6), 692-724.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Shen Jing (2010). *Psychological well-being and regret resolutions of Chinese middle-aged women*. 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Sprangers, M. A. G., & Schwartz, C. E. (1999). Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model. *Social Science and Medicine*, 48, 1507-1515.
- 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.
- Summerville, A. (2011). The rush of regret: A Longitudinal analysis of naturalistic regrets. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 627-634.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Miner-Rubino, K. (2005). Personality after the prime of life: Men and Women coming to terms with regret. *Journal of Research in Personality*, 39, 148-165.
- Wrosch, C., Bauer, I., Miller, G. E., & Lupien, S. (2007). Regret intensity, diurnal cortisol secretion, and physical health in older individuals: Evidence for directional effects and protective factors. *Psychology & Aging*, 22, 319-330.
- 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.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17(2), 340-350.
- 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), 1-20.
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology*, 12, 325-340.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., van der Pligt, J., Manstead, A. S. R., van Empelen, P., & Reinderman, D. (1998). Emotional reactions to outcomes of decisions: The role of counterfactual thinking in the experience of

regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75, 117-141.

Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A Theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3-18.

1차원고접수 : 2015. 01. 14.

수정원고접수 : 2015. 03. 05.

최종게재결정 : 2015. 03. 07.

The Relations among Perceived Opportunity, Coping Strategies, Regret-Related Emotions and Subjective Well-Being in Middle-Aged Women

Ji-Hye Kim

Young-Sook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

This study investigated the relationships among perceived opportunity, coping strategies, regret-related emotions, and subjective well-being in 158 middle-aged women living in Busan, South Korea. Middle-aged women regret most frequently the areas of marriage, education, and self-development. The more regret-related emotions they felt, the less subjective well-being they had. Rumination as a coping strategy for regret was related to higher regret-related emotion and lower subjective well-being, while the use of engagement of new goals as a coping strategy was related to higher subjective well-being. The lower the perceived opportunity of modification experiences involving regret, the higher the regret-related emotions and the lower the happiness. Out of the two contrasting principles regarding regret-future opportunity principle and lost opportunity principle-this supported the lost opportunity principle. Finally, the path analysis result showed that perceived opportunity and rumination had effects on subjective well-being both directly and indirectly. Engagement of a new goal had a direct effect on subjective well-being.

Key words : regret, coping strategy, perceived opportunity, regret-related emotion, subjective well-being(SWB)