

## 30대 미혼여성의 삶의 후회와 주관적 안녕의 관계\*

한미영 김재휘† 안서원  
중앙대학교 연세대학교

본 연구에서는 30대 미혼여성들을 중심으로, 이들이 현재 삶에서 가장 후회하는 것은 무엇이고, 이러한 삶의 후회 경험이 주관적 안녕과 관련이 있는지를 알아보았다. 또한 35세 전·후로 연령을 구분하여, 연령에 따라 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수가 30대 미혼여성들의 주관적 안녕에 어떤 역할을 하는지를 살펴보았다. 연구결과에 따르면, 미혼여성들이 현재 가장 후회를 많이 하는 삶의 영역은 교육, 직업, 결혼/연애, 자기계발, 가족 순으로 나타났다. 그리고 삶의 후회 경험(예, 강도, 빈도, 삶에 대한 전반적 후회)에 따라 이를 설명하는 후회의 인지적, 정서적 평가 요인이 달리 나타났다. 인구통계학적 변인과 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 영향을 보면, 교육 정도가 삶의 만족도와 긍정 정서, 부정 정서를 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 그리고 삶에 대한 전반적 후회가 적을수록 삶의 만족도와 긍정 정서가 높고 부정 정서가 낮은 것으로 나타났다. 후회 조절 변수가 주관적 안녕에 미치는 영향에서는 긍정 정서에서 연령과 목표 재설정간의 상호작용이 나타났다. 마지막으로 본 연구결과를 기존 연구결과들과 비교하면서 시사점을 논하였다.

주요어 : 미혼여성, 삶의 후회, 목표 재설정, 주관적 안녕

“난 서른 살이 되기 전에 인생의 숙제 둘 중 하나는  
해결할 줄 알았다.

일에 성공을 하거나 결혼을 하거나..

난 여전히 일에 성공하지 못한 싱글이다.”

<영화 싱글즈 중에서>

통계개발원의 ‘한국의 차별 출산력 분석보고서’에 따르면, 30~34세 여성의 미혼율이 2000년 10.5%에서 2005년 19.0%로 5년 새 2배로 늘고, 같은 기간 35~39세 여성의 미혼율은 4.1%에서 7.6%로 높아지는 등 주요 출산 연령대 여성의 미혼율 급증이 뚜렷하게 드러났다(한겨레신문, 2009년 10월 12일). 또한 이러한 최

\* 이 논문은 2009년도 중앙대학교 신진우수연구자지원사업에 의한 것임.

† 교신저자: 김재휘, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221 중앙대학교 심리학과, 전화: 02) 820-5126,

E-mail : kinjei@cau.ac.kr

근의 30대 이상 여성의 미혼율이 급증하는 추세에 발맞추어, 변화하는 시대가 탄생시킨 신조어도 많이 생겨나고 있다. 그 중에서 골드미스란 탄탄한 직장과 경제력을 가진 30대 여성을 지칭하는 말로 자기계발에 투자하고 독신생활을 즐기는 대졸 이상의 학력을 가진 전문직 종사자를 뜻한다. 예전에 ‘올드미스’ 혹은 ‘노처녀’라 불리며 구박받던 미혼여성들이 재평가를 받고 있는 것이다. 이런 현상은 국내에만 해당하는 것이 아니다. 미국에서는 도시에 거주하는 능력 있고 진취적인 전문직 여성을 가리키는 말로 성공을 거둔 미혼의 강한 여성들(Strong Women Achiever, No Spouse)의 약어인 스완족(SWANS)이라는 말을 사용하고 있다.

그러나 소위 골드미스나 스완족에 속하지 못하는 평범한 미혼여성들, 인생의 중요한 과제이면서 행복의 주요한 원천인 일과 사랑 측면에서 일도 사랑도 꿈꿨던 대로는 되지 않은 서글픈 현실의 삶에서 30대 미혼여성들이 현재 가장 후회하는 것은 무엇일까? 점점 나이가 들어감에 따라 삶의 후회에 대한 지각이 변할까? 그리고 이러한 삶의 후회 경험이 미혼여성들의 주관적 안녕에 어느 정도 영향을 미칠까? 본 연구에서는 현재 우리 사회에 급증하면서 새로운 사회계층으로 주목받고 있고 사회문화적으로도 영향력을 행사하고 있는 30대 미혼여성들을 중심으로, 이들의 삶의 후회 및 주관적 안녕간의 관계를 탐색적 수준에서 알아보고자 하였다.

### 30대 미혼여성들의 삶의 후회

후회는 만일 다르게 행동했다면 자신의 현 상황이 더 나아질 수 있었음을 깨닫거나 상상할 수 있을 때 경험하는 부정적인 감정이다(Zeelenberg, 1996). 후회는 “만일 ... 했더라면, ... 했을텐데”와 같은 사후가정사고(Roese, 1997)나, 보통 화나 절망과 같은 부정적 정서(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998)와 관련되어 있다. 대안적인 과거에 대한 가상적인 생각과 그에 따른 후회는 실패 경험을 나타내는 것일 수 있고, 이것은 우울증이나 낮은 삶의 만족도와 같이 삶의 질에 부정적으로 영향을 미친다(Lecci, Okun, & Kaloy, 1994). 그러나 다른 한편으로, 후회는 사람들의 삶을 적극적으로 변화시킴으로써 후회를 극복하려는 노력을 동기화한다

(Markus & Ruvolo, 1989). 따라서 후회는 사람들의 충족되지 않은 목표나 의도를 드러나게 함으로써 사람들을 적극적으로 행동하게 만드는 동기적 기능을 하기도 한다(Gilovich & Medvec, 1995; Lecci et al., 1994).

그렇다면 사람들이 살아오면서 인생에서 가장 많이 후회하는 것은 무엇일까? Wrosch와 Heckhausen(2002)은 연구대상자들을 청년, 중년, 노년의 세 집단으로 구분하여, 사람들이 살아오면서 행동하지 않은 것에 대한 후회를 조사하였다. 그들의 연구에서는 삶의 후회 영역을 8개의 범주, 즉 직업/교육, 가족/배우자, 자기계발, 여가, 우정, 사회적 관여, 건강, 재정으로 구분하였는데, 그 중 직업/교육, 가족/배우자, 그리고 자기계발 영역에서 가장 많은 후회가 보고되었다. Jokisaari(2003)의 연구에서도 연구대상자들에게 인생에서 개인적으로 후회하는 것이 무엇인지를 묻고 이를 내용분석하였다. 그는 후회의 영역을 11개의 범주, 즉 교육, 직업/일, 관계, 가족, 자기, 친척, 재정, 여가, 건강, 사회, 그리고 기타로 분류하였는데, 그의 연구에서 가장 많이 나온 삶의 후회 영역은 교육, 가족/결혼, 직업/일, 관계/친구, 자기 순이었다. 또한 후회의 내용에 있어 연령차가 나타나, 젊은 사람들은 관계나 여가와 관련된 후회를 자주 보고한 반면, 나이 든 사람은 젊은 사람에 비해 직업이나 가족과 관련된 후회를 더 자주 보고하는 것으로 나타났다.

Roese와 Summerville(2005)은 연구 1에서 모든 연령대를 포함하는 기존 11개의 후회 관련 연구들을 대상으로 메타분석 및 문헌연구를 통해 12개의 삶의 영역에서의 후회의 순위를 도출하였다. 여기에는 교육, 직업경력, 연애, 자녀양육, 자기계발, 여가, 재정, 가족, 건강, 친구, 영성, 공동체가 포함되었다. 12개의 삶의 영역 중 미국인들이 가장 후회하는 상위 6개의 영역은 교육, 직업경력, 연애, 자녀양육, 자기계발, 그리고 여가였다. 그들의 연구 2a에서는 미국대학생들을 대상으로 가장 후회하는 영역이 무엇인지를 직접적으로 알아보았다. 그 결과, 미국대학생들이 후회를 가장 많이 하는 삶의 영역은 연애, 친구, 교육, 여가, 자기계발, 직업경력, 가족, 건강, 영성 순으로 나타났다. 또한 그들은 연구 2b에서 이러한 삶의 영역에서의 후회의 순위가 나타나는 이유

를 지각된 기회와 관련하여 설명하였다. 즉 기회가 많은 영역일수록 개인이 과거에 달리 행동할 수 있었던 여러 가지 선택의 가능성들을 떠올리기가 쉽기 때문에 이러한 삶의 영역일수록 후회도 더 잘 일어난다고 주장하였다. 연구결과, 미국대학생들이 가장 후회하는 삶의 영역과 자신이 통제 가능한 기회가 더 많았다고 지각한 삶의 영역 순서가 유의하게 관련되어 있다는 것을 확인함으로써, 지각된 기회의 수준과 후회의 관계를 밝혔다.

남궁재은과 허태균(2009)은 한국대학생들을 대상으로 Roese와 Summerville(2005)의 연구와 동일한 연구방법을 사용하여 그 결과를 비교하였다. 이들의 연구결과에 따르면, 한국대학생들이 후회를 가장 많이 하는 삶의 영역은 교육, 애정, 자기, 친구, 직무, 가족, 공동체, 건강, 여가 순으로 나타났다. 후회가 속하는 삶의 영역의 전반적인 순서는 두 집단 간에 유의하게 유사하게 나타났지만, 미국의 대학생들과 비교하여 한국의 대학생들은 교육에 대한 후회가 압도적으로 높게 나타났다. 이와 같은 결과가 나타난 것에 대해 남궁재은과 허태균(2009)은 한국사회의 입시경쟁 및 교육열 현상과 같은 한국의 문화적 특성과 관련하여 설명하였다. 이와 같이 후회에 관한 기존 연구들의 결과를 통해 알 수 있는 것은 삶의 후회라는 것이 어느 정도 연령에 따른 발달적 과제나 문화적 특성과 관련되어 있거나 그러한 것들을 반영한다는 것이다.

더 나아가, Havighurst(1952)는 발달과업의 성취 여부는 발달적 성숙과 적응의 유용한 지표로서, 발달과업의 성취 여부가 개인의 행복이나 불행은 물론 정신건강이나 정신병리를 예언하는 중요한 지표라고 주장하였다. 즉 발달과업의 성취는 행복으로 인도하고 이후 발달 단계에서의 성공을 가능하게 하는 반면, 그것의 실패는 개인을 불행하게 하고 사회로부터 인정받지 못하게 하며 이후 단계에서의 성취를 어렵게 한다는 것이다(장휘숙, 2009에서 재인용). 이에 장휘숙(2009)은 한국의 30대 초반의 성인초기 남녀를 대상으로 발달과업과 행복의 관계를 규명하였다. 그녀의 연구결과에 따르면, 행복을 예측하는 변인은 발달과업의 성취수준뿐만 아니라 발달과업에 대한 중요도 지각이었다. 즉 남녀 모두 발달과업을 성취하고 발달과업을 중요하다고 지각하는 사람들이 가장 큰 행복을 경험하는 것으로 나타났다. 또

한 한국인의 성인초기 7개의 발달과업 중 '배우자를 선택한다', '결혼해서 가정을 이룬다', '가정을 관리한다', '법률을 준수하고 불법적 행동을 하지 않는다'의 4가지 과업에서 여성들이 남성들보다 성취비율이 더 높게 나타났다. 그러나 '결혼해서 가정을 이룬다'와 '직업생활을 시작한다'는 과업에 있어서는 남성들이 여성들보다 그 중요도를 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

따라서 기존의 연구결과들을 종합해볼 때, 본 연구의 연구대상자들이 어느 정도 결혼적령기가 지난 30대 미혼여성들이기 때문에 연구대상자들의 특수한 상황이 반영되어 연령에 따른 발달적 과제나 또는 한국사회라는 집단주의 문화의 특성이 반영된 삶의 후회 영역에서 후회가 가장 많이 나올 것이라고 예측해 볼 수 있을 것이다. 즉 결혼이나 출산과 같이 우리나라 사회가 미혼여성에게 기대하는 발달과업을 성취하지 못한 것이 이들의 삶의 후회나 주관적 안녕에 영향을 미칠 수 있는 중요한 변수가 될 수 있다. 그러나 성인 초기의 30대 여성들이 '결혼해서 가정을 이룬다'는 과업의 중요성을 남성들보다 낮게 지각하고 있다는 장휘숙(2009)의 연구결과는 이들의 발달과업에 대한 생각이 변하고 있음을 보여주며 결혼이나 출산과 같은 발달과업을 성취하지 못한 것이 이들의 삶의 후회나 주관적 안녕에 크게 영향을 미치지 않을 수도 있음을 보여준다. 따라서 본 연구에서는 30대 미혼여성들이 현재 삶의 어떤 영역에서 주로 어떤 후회를 하고 있는지, 그리고 이러한 삶의 후회가 이들의 주관적 안녕과는 어떤 관련이 있는지 살펴보고자 하였다.

#### 삶의 후회에 대한 평가와 주관적 안녕

Lecci 등(1994)은 삶의 후회나 현재의 목표가 삶의 만족도 및 우울증과 같은 심리적 적응의 예측변수라는 것을 보여주었다. 그들의 연구에 따르면, 사람들은 현재의 목표를 후회보다는 더 영향력 있고, 중요하고, 통제 가능하고, 달성할 수 있고, 사회적으로 지지받고, 그리고 바람직한 것으로 지각하여 현재의 목표에 더 많은 시간과 노력을 투자하고 있었다. 그러나 사람들의 현재의 목표에 대한 평가요인을 제거한 후에도 후회에 대한 평가요인은 사람들의 삶의 만족도를 19.8%, 우울증을 11.9%

나 설명하는 것으로 나타났다. 또한 후회는 성격 변수인 부정 정서성을 통제 한 후에도 심리적 적응의 예측변수로 나타났다.

그러나 사람들이 느끼는 후회의 유형이나 후회를 평가하는 방식은 인생의 단계마다 다양할 수 있다. 비슷하게, 사람들은 나이가 들어감에 따라 후회, 후회에 대한 평가, 그리고 주관적 안녕 간의 관계가 변할 수 있다. Jokisaari(2003)는 다양한 연령층을 대상으로 하여 삶의 후회가 연령 및 주관적 안녕과 어떤 관계가 있는지를 조사하였다. 연구결과, 후회를 평가하는 방식에 있어 연령차가 나타났다. 즉 나이 든 사람들은 젊은 사람들에 비해 그들이 후회하고 있는 문제들을 변화시킬 가능성과 그에 대한 통제력을 낮게 보고하였다. 반대로, 젊은 사람들은 후회 관련 목표나 사건을 보다 변화 가능하고 통제 가능한 것으로 평가하였다. 그리고 이러한 후회에 대한 평가가 주관적 안녕과 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉 후회와 관련된 목표나 사건이 현재 삶에 중요하게 영향을 미치고 있다고 평가한 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 보다 낮은 수준의 삶의 만족도와 보다 많은 신체적 증상을 보고하는 것으로 나타났다. 더 나아가, Wrosch, Bauer와 Scheier(2005)는 연령에 따라 후회의 강도가 삶의 질에 미치는 영향이 다르다는 것을 보여주었다. 구체적으로, 나이 든 사람들에게 후회의 경험은 낮은 수준의 주관적 안녕과 높은 수준의 신체적 건강 문제와 관련되어 있지만 젊은 사람들에게는 관련이 없다고 주장하였다. 젊은 사람들의 경우 후회를 수정할 기회가 보다 많아 후회가 미래를 준비하는 동기적 기능을 하기 때문이다.

Erikson(1968)의 심리사회적 발달단계에서는 35세를 전·후로 성인 초기와 중기가 구분된다. 따라서 35세를 전·후로 한 미혼여성들은 발달단계의 경계선 상에 있는 집단으로 각 단계에서 요구하는 발달과업에 이종으로 도전을 받고 있다. 즉 성인 초기 단계의 사랑과 친밀감에 대한 중요한 발달적 과제의 도전과 성인 중기 단계의 직업적 성취와 만족, 더 나아가 개인적 이익을 초월하여 다른 사람과 후속세대를 위한 기여 및 공헌과 관련된 인생의 중요한 과제에 대한 도전을 함께 해결해 나가야 한다. 또한 35세를 전·후로 하여 미혼여성들의 결혼 및 출산과 관련한 발달적, 심리적 나이에 대한 지

각이 어느 정도 변하기도 한다. 따라서 본 연구에서는 다소 제한적이기는 하지만 30대 미혼여성들의 삶의 후회에 대한 평가 및 후회 경험이 35세를 전·후로 한 연령에 따라 주관적 안녕에 다르게 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

#### 연령에 따른 후회의 적응적 조절: 목표 재설정과 주관적 안녕의 관계

전생애 통제 이론에 따르면, 사람들은 나이가 들어감에 따라 건강, 재정, 육아, 친밀한 관계 등 각각의 삶의 영역에서 변화하는 기회들에 적응하기 위해 각각 다른 통제 전략들을 이용하며, 이러한 통제 전략들은 주관적 안녕이나 정신 건강을 돕는다(Heckhausen, Wrosch, & Fleeson, 2001; Wrosch & Heckhausen, 1999; Wrosch, Heckhausen, & Lachman, 2000; Wrosch, Schulz, & Heckhausen, 2002). Lecci 등(1994)은 나이 든 사람들은 환경을 효과적으로 변화시킬 기회가 적기 때문에 성인 후기 단계에서의 후회는 더 심각한 결과를 가져온다는 것을 제시하였다. 실제로, 사회구조적, 생물학적, 규범적 제약요인들로 인해 젊은 사람들과 비교해서 나이 든 사람들은 후회할만한 상황의 결과를 되돌릴 수 있는 기회가 적다. 또한 남아있는 시간과 가지고 있는 개인적 자원의 쇠퇴로 인해 나이 든 사람들은 일상생활에서 후회할만한 행동을 변화시키기 위한 적극적인 노력을 방해받는다. 따라서 나이가 들어감에 따라 자신이 성취할 수 없는 목표로부터 벗어나는 것은 후회의 강도를 감소시킬 수 있는 하나의 적응적 요인이고 반대로 과거의 후회스러운 행동의 결과를 되돌리려는데 몰입하는 것은 오히려 강한 후회를 경험하게 한다.

Wrosch, Scheier, Miller, Schulz와 Carver(2003)는 목표 철회, 목표 재설정과 주관적 안녕간의 관계를 조사하였다. 이들의 연구 1의 결과에 따르면, 달성하지 못한 목표로부터 벗어날 수 있다고 보고한 사람이 낮은 수준의 침투적 생각과 스트레스, 그리고 높은 수준의 자기 주도성을 보고하였다. 더 나아가, 새로운 목표에 재몰입할 수 있는 사람은 주관적 안녕을 나타내는 모든 지표에서 높은 수준을 보고하였다. 이러한 결과

는 목표 철회와 목표 재설정 경향성이 적응적 자기조절을 위한 중요한 요인들이며, 달성할 수 없는 목표에 직면한 사람들의 주관적 안녕을 보호할 수 있다는 것을 지지하는 것이다. 연구 2에서는 연령에 따른 목표 철회, 목표 재설정, 그리고 정서적 안녕(affect balance) 간의 관계를 조사하였다. 연구결과, 전반적으로 나이가 든 사람들이 젊은 사람들보다 목표 철회와 목표 재설정 정도가 높은 것으로 나타났고, 연령과 목표 철회, 목표 재설정간의 삼원상호작용이 유의하였다. 젊은 집단의 경우, 목표 철회를 못하는 집단이 목표 재설정 정도에 따라 정서적 안녕이 달라졌다. 그 결과 목표 철회를 잘 못하면서 목표 재설정을 하지 못한 집단이 가장 정서적 안녕이 낮았다. 반면 나이가 든 집단은 목표 철회가 높은 집단이 목표 재설정 정도에 따라 정서적 안녕이 달라졌는데, 목표 철회를 잘 하면서 목표 재설정을 못한 집단의 정서적 안녕이 가장 낮았다. 그리고 목표 재설정이 되지 못한 경우 오히려 목표를 철회하지 않는 것이 정서적 안녕에 더 유리한 것으로 나타났다. Wrosch 등(2005)의 연구에서도 나이가 든 사람들의 경우, 다시 되돌릴 수 없는 후회로부터 벗어나 미래의 새로운 목표를 갖는 것은 강한 후회 경험으로부터 자신을 보호하고, 그럼으로써 주관적 안녕과 건강을 유지하는 것을 도울 수 있다고 주장하였다. 따라서 본 연구에서도 다소 제한적이기는 하지만 30대 미혼여성들을 35세 전·후로 구분하여, 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수가 30대 미혼여성들의 주관적 안녕에 어떤 역할을 하는지 살펴보고자 하였다.

이상의 이론적 고찰을 통해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

#### 연구문제

1. 30대 미혼여성들은 삶의 어떤 영역에서 주로 어떤 내용의 후회를 가장 많이 하고 있는가?
2. 삶의 후회에 대한 인지적, 정서적 평가요인은 후회의 강도 및 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회에 어떤 영향을 미치는가?
3. 삶의 후회 경험은 30대 미혼여성들의 주관적 안녕

과 어느 정도 관련이 있는가?

4. 35세 전·후에 따라 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수는 미혼여성들의 주관적 안녕에 어떤 역할을 하는가?

### 방법 및 절차

#### 조사대상자

본 연구에서는 30대 미혼여성들을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 2009년 9월 18일부터 30일까지 이루어졌고, 표집방법은 연구의 편의상 눈덩이표집(snowballing sampling)을 사용하였다. 우선, 표집의 처음 단계에서는 연구자의 지인들로부터 30세 이상의 미혼여성들을 소개받아 이들에게 설문조사와 관련된 이메일을 보내 설문조사에 대한 소개 및 참여에 대한 광고를 하였다. 다음으로, 다시 이들을 통해 주변의 30세 이상의 미혼여성들을 소개받아 설문조사를 광고하는 식의 과정을 되풀이하여 자료를 수집하였다. 본 연구에서는 설문에 대한 성실한 응답을 위해 설문조사 기간 내에 사이트를 방문하여 조사에 성실하게 참여한 응답자들에게는 커피쿠폰을 사례로 제공하였다. 최종적으로 150명의 응답을 얻었으나, 이 중 40세 이상인 20명은 제외하고 총 130명의 응답을 자료 분석에 사용하였다. 따라서 본 연구에서 최종적으로 분석에 포함된 조사대상자는 총 130명이었다. 조사대상자들의 평균 연령은 33.0세( $SD=2.98$ )였다. 본 연구에 참여한 조사대상자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

#### 측정도구

##### 삶의 후회

삶의 후회는 다음과 같은 개방형 질문을 통해 얻었고, 응답자들로 하여금 기술한 후회의 내용 중 현재 가장 후회하는 것부터 순위를 매기도록 하여 가장 후회하는 것이 무엇인지를 수집하였다.

사람들은 종종 자신의 과거를 돌아볼 때, “만약

표 1. 조사대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	빈도	%
학력	고졸	11	8.5
	대졸	78	60.0
	대학원졸	39	30.0
	무응답	2	1.5
직업	사무직	37	28.5
	기술/엔지니어	3	2.3
	교사(초/중/고)	13	10.0
	공무원	36	27.7
	전문직	22	16.9
	개인사업	2	1.5
	기타	11	8.5
	무응답	6	4.6
월소득	100만원 미만	4	3.1
	100~150만원	17	13.1
	150~200만원	46	35.4
	200~300만원	42	32.3
	300~400만원	16	12.3
	400~500만원	1	.8
	500~600만원	2	1.5
	무응답	2	1.5
종교	무교	57	43.8
	기독교	34	26.2
	천주교	20	15.4
	불교	15	11.5
	무응답	4	3.1
거주형태	부모님과 동거	73	56.2
	독립	55	42.3
	무응답	2	1.5
전체		130	100.0

그때 \_\_\_\_\_ 을 했더라면/하지 않았더라면"과 같은 생각을 하곤 합니다. 만일 당신에게 지금 타임 머신이 있어서 현재 후회하는 것들을 바꿀 수 있다면, 당신 인생의 어떤 부분을 바꾸고 싶습니까?

다음 아래에 지금까지 살아온 인생 전체를 놓고 되돌아보았을 때, 당신이 현재 가장 후회스럽거나 되돌리고 싶은 것(사건이나 행동)들은 무엇인지 아래 줄 처진 공간에 생각나는 대로 자유롭게 적어주십시오.

### 삶의 후회에 대한 강도 및 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회

본 연구에서는 조사대상자들이 보고한 삶의 후회와 관련하여 후회의 강도 및 빈도를 측정하였다. 이를 위해 먼저 '앞에서 기술한 여러 개의 삶의 후회 중 현재 가장 후회스럽다고 응답한 것(1순위)만을 생각하고 응답해주시기 바랍니다.'라는 지시문을 제시하여 가장 후회스러운 사건이나 행동 하나만을 떠올리고 응답하도록 유도하였다. 후회의 강도는 조사대상자들이 보고한 가장 후회스러운 행동이나 사건에 대해 현재 얼마나 강하게 후회하는지를, 그리고 후회의 빈도는 현재 얼마나 자주 생각하는지를 7점 척도로 측정하였다.

삶에 대한 전반적 후회는 인생의 여러 측면에서 사람들이 어느 정도 후회를 느끼거나 사후가정사고를 하게 되는지에 대한 일반적인 경향성을 말한다. 본 연구에서는 '나는 내 행동을 많이 후회한다', '나는 내 인생 중 어떤 부분은 다시 살고 싶다', '나는 '만약...하다면...'이라는 생각을 자주 한다', '나는 과거보다는 미래에 대해 생각하는 것을 더 좋아한다', '나는 어쩌면 일어났을 수도 있었던 일에 대해서는 거의 생각하지 않는다', 그리고 '나의 인생관은 후회 없는 삶이다'의 총 6문항을 7점 척도로 평가하였다.(Roese, 2008, p. 82). 본 연구에서 얻어진 신뢰도 계수는 .69이었다.

### 삶의 후회에 대한 평가

후회는 보통 사후가정사고를 통해 부정적 정서를 경험하는 것이므로, 인지와 정서 둘 다와 관계가 있는 심리적 현상이다(Kahneman & Tversky, 1982; Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998). 따라서 본 연구에서는 조

사대상자들이 보고한 가장 후회되는 삶의 후회에 대해 인지적 측면과 정서적 측면에서 평가하도록 하였다.

삶의 후회와 관련된 인지적 평가요인은 Jokisaari (2003)의 연구를 기초로 하여, 지각된 기회('앞에서 기술한 가장 후회스러운 것, 즉 가장 후회스러운 사건이나 행동을 바꿀 수 있는 기회는 어느 정도 있다고 생각하십니까?'), 지각된 통제 가능성('앞에서 기술한 가장 후회스러운 것, 즉 가장 후회스러운 사건이나 행동을 어느 정도 통제할 수 있다고 생각하십니까?'), 지각된 변화 가능성('앞에서 기술한 가장 후회스러운 것, 즉 가장 후회스러운 사건이나 행동을 변화시킬 가능성은 어느 정도 있다고 생각하십니까?'), 지각된 중요성('앞에서 기술한 가장 후회스러운 것, 즉 가장 후회스러운 사건이나 행동이 귀하의 인생에서 얼마나 중요하다고 생각하십니까?'), 그리고 지각된 결과('앞에서 기술한 가장 후회스러운 것, 즉 가장 후회스러운 사건이나 행동을 되돌릴 수 있다면 현재 귀하의 인생은 어느 정도 달라졌을 거라고 생각하십니까?')의 총 5문항을 7점 척도로 측정하였다. 이러한 인지적 평가요인과 관련된 총 5문항에 대해서 Varimax 회전에 의한 요인분석을 실시한 결과, 본 연구에서는 크게 두 개의 요인이 추출되었다. 지각된 기회, 지각된 통제 가능성, 그리고 지각된 변화 가능성 문항은 모두 지각된 기회와 관련된 문항으로 볼 수 있어 본 연구에서는 이 세 문항의 평균값을 '지각된 기회'로 명명하였다. '지각된 기회' 요인의 신뢰도 계수는 .78이었다. 지각된 중요성과 지각된 결과 문항은 지각된 중요성과 관련된 문항으로 간주할 수 있어 본 연구에서는 이 두 문항의 평균값을 '지각된 중요성'으로 명명하였다. '지각된 중요성' 요인의 신뢰도 계수는 .70이었다.

삶의 후회와 관련된 정서적 요인은 Gilovich 등(1998)과 Wrosch 등(2005)의 연구를 기초로 하여, 조사대상자들이 보고한 가장 후회스러운 삶의 후회를 생각할 때 6개의 부정 정서, 즉 짜증남, 화가 남, 당황스러움, 절망감, 무기력함, 슬픔을 얼마나 강하게 경험하는지를 5점 척도로 평가하였다. 6개의 부정 정서에 대해서 Varimax 회전에 의한 요인분석을 실시한 결과, 기존 연구와 마찬가지로 두 개의 요인이 추출되었다. 짜증남, 화가 남, 당황스러움과 같은 '짜증 관련 정서(hot-emotions)'의 신뢰도 계수는 .86, 절망감, 무기력함, 슬픔과 같은 '절망

관련 정서(despair-related emotions)'의 신뢰도 계수는 .84로 나타났다.

### 주관적 안녕

주관적 안녕은 자신의 삶 전반에 대한 개인의 주관적 평가로 정의된다. 이러한 주관적 안녕은 크게 인지적 요소와 정서적 요소로 구성되어 있다(Diener, 1984). 주관적 안녕의 인지적 요소는 자신의 전반적인 삶에 대한 인지적 평가이다(Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984). 주관적 안녕의 인지적 요소는 Diener, Emmons, Larsen, 그리고 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 5문항으로 구성된 7점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .91로 나타났다.

주관적 안녕의 정서적 요소는 자신의 삶에서 발생하는 사건이나 경험에 대한 사람들의 즉각적인 정서적 판단을 말하는 것으로, 여기에는 긍정 정서와 부정 정서가 포함된다(Bradburn, 1969). 주관적 안녕의 정서적 요소인 긍정 정서와 부정 정서는 Diener, Smith와 Fujita(1995)의 ITAS(Intensity and Time Affect Scale)를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 긍정 정서를 나타내는 8개의 단어와 부정 정서를 나타내는 16개의 단어로 구성되어 있다. 지난 한 달 동안 각각의 정서를 느끼는 빈도를 7점 척도로 측정하였다. 본 연구에서 긍정 정서의 신뢰도 계수는 .92, 부정 정서는 .95로 나타났다.

### 목표 재설정

목표 재설정은 '향후 다양한 인생 영역에서의 새로운 목표, 계획, 도전 등과 같은 개인적 목표를 가지고 있습니까?'의 질문에 자유롭게 기술하게 한 후 조사대상자들이 기술한 목표 개수를 목표 재설정 점수로 사용하였다. 본 연구에서 응답자들이 보고한 목표 개수는 0~5개 ( $M=.97$ ,  $SD=.96$ ) 사이였다.

### 연구절차

Schwarz와 Strack(1999)은 사람들이 자신의 삶을 종합적으로 고려하여 행복 정도를 평가하기보다 현재의 기분 상태에 따라 그 평가가 달라질 수 있다고 주장하였

다. 또한 행복에 대한 판단은 응답 순간에 그 사람이 쉽게 떠올릴 수 있고 두드러지게 자각되는 정보에 근거하게 된다. 예를 들어, 젊은 청년들에게 데이트 빈도를 묻고 난 다음에 곧바로 삶의 만족도를 평가하게 한 결과, 두 평정치 간의 상관성이 높았다(Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2006). 따라서 본 연구에서도 이를 고려하여 두 가지 형태의 질문지를 구성하여 미혼여성들의 주관적 안녕에 대한 보다 정확한 측정치를 얻고자 하였다. 이를 위해 A유형의 질문지에서는 먼저 참여자들에게 지금까지 살아온 인생 전체를 놓고 뒤돌아보았을 때 현재 가장 후회스러운 것이 무엇인지, 즉 후회를 먼저 물은 후에 주관적 안녕을 평가하게 하였고, 반대로 B유형의 질문지에서는 먼저 주관적 안녕을 평가하게 한 후에 인생 전체를 놓고 뒤돌아보았을 때 가장 후회스러운 것이 무엇인지를 적게 하였다. 순서효과를 배제하기 위해 본 연구에 참여한 절반의 참여자에게는 A유형의 질문지를, 절반의 참여자에게는 B유형의 질문지를 제시하였다. 최종적으로 A유형은 64명, B유형은 66명의 응답을 얻었으나, 순서효과는 나타나지 않았다<sup>1)</sup>. 무선적으로 각 유형의 질문지를 받은 참여자들은 자신이 기술한 여러 개의 삶의 후회 중 현재 가장 후회스럽다고 응답한 한 가지 후회 내용만을 생각하면서 삶의 후회에 대한 평가와 같은 후회 관련 질문과 주관적 안녕, 기타 인구통계학적 변수를 측정하는 질문에 응답하였다.

## 결 과

### 후회 영역의 빈도분석

30대 미혼여성들은 삶의 어떤 영역에서 후회를 가장 많이 하고 있는지를 알아보기 위해 조사대상자들이 기술한 후회의 내용을 분석하였다. 응답자들이 적은 후회의 수는 평균 4.15개( $SD=1.28$ , 최소 1개, 최대 5개)였다. 응답자의 연령을 35세 전·후로 하여 35세 미만(만 30~34세)과 35세 이상(만 35~39세)의 두 집단으로 구분하여 비교해보면 35세 이상 집단의 후회의 수가 유의하

게 적게 나타났다(35세 미만: 4.31, 35세 이상: 3.84,  $t(128)=2.01$ ,  $p<.05$ ). 이는 연령이 높아질수록 자신의 인생을 긍정적으로 보고자 하는 적응적 기제의 결과일 수 있다.

본 연구에서는 응답자들이 적은 여러 후회의 내용 중 가장 후회스럽다고 보고한 것을 범주화하여 빈도분석을 실시하였다. 후회의 내용을 사후가정사고 형식으로 물었기 때문에 전환되는 선행사건의 내용에 기초하여 후회의 내용을 범주화하였고(남궁재은, 허태균, 2009), 후회 영역은 Roese와 Summerville(2005)이 제시한 12개 영역을 기초로 하였다. 이들이 제시한 영역은 교육, 직업, 애정, 양육, 자기개발, 여가, 재정, 가족, 건강, 친구, 영성, 공동체의 12가지였는데, 양육과 공동체는 응답이 나오지 않아 제외하였다. 그리고 기존 영역에 해당하지 않는 내용은 기타로 묶어 모두 11개 범주로 구분하였다. 애정은 '결혼/연애'로 바꾸어 표현하였다. 본 연구와 무관한 두 명의 평가자가 독립적으로 각 응답을 11개 범주에 따라 분류하였다. 평가자간 일치도는 .93이었고 일치되지 않는 부분은 논의를 통해 합의된 범주를 도출하였다. 후회 영역별 빈도와 해당 후회의 구체적인 응답에는 표 2에 제시하였다. 표 2에서 알 수 있듯이, 30대 미혼여성들이 현재 가장 후회를 많이 하는 삶의 영역은 교육, 직업, 결혼/연애, 자기개발, 가족 순으로 나타났다. 교육은 인생의 진로를 결정하는 중요한 요인으로 직업선택과 매우 관련되어 있다. 교육이나 직업은 미혼여성들의 성공적인 직업적 활동과 관련된 것으로, 직업적 활동은 성인 중기의 주요 발달과제이면서 동시에 개인의 능력과 강점을 발휘하고 인생의 의미를 찾는 주관적 안녕의 주요한 원천이다. 마찬가지로, 결혼/연애나 가족에서의 후회는 인간관계와 관련된 후회 영역으로, 인간관계 또한 성인 초기의 중요한 발달과제이면서 주관적 안녕을 가장 일관성 있게 잘 예측하는 요인이다. 따라서 30대 미혼여성들이 현재 가장 크게 후회하는 영역인 직업(일)과 인간관계(사랑)는 30대라는 연령 특수적 발달과제를 반영하는 것일 뿐만 아니라 주관적 안녕과 밀접한 관련이 있는 주요한 요인이라 말할 수 있다.

구체적인 영역별 빈도분석에 이어, 본 연구에서는 후회의 내용을 행위(action)와 비행위(inaction)에 대한 후회로 범주화하여 빈도를 비교하였다. 두 명의 평가자가

1) A, B 두 유형에 따른 주관적 안녕의 세 지표 간의 평균 차이는 모두 유의하지 않았다; 삶의 만족도( $t(127)=-.22$ , ns), 긍정정서( $t(127)=-.73$ , ns), 부정정서( $t(127)=1.17$ , ns).



표 2. 후회 영역별 빈도와 지각된 기회의 평균(표준편차)

후회 영역	응답 예	빈도(%)	지각된 기회
교육	'공부를 열심히 했으면, 좋은 대학에 갔을텐데'	39(30.0)	3.70(1.42)
직업	'현재의 직장을 다니지 않았더라면, 다른 일을 하고 있을텐데'	23(17.7)	3.94(1.30)
결혼/연애	'학교 때 만났던 친구와 잘 되었더라면, 가족을 이루었을텐데'	21(16.2)	3.68(1.58)
자기개발	'좀 더 적극적으로 자기개발에 힘썼더라면, 지금보다 더 당당하고 자신 있는 나 자신을 발견할텐데'	18(13.8)	4.11(1.56)
가족	'부모님께 살가운 딸이었더라면, 아버지께 죄송하지 않을텐데'	8(6.2)	2.92(1.53)
재정	'체테크를 일찍 시작했다면, 지금쯤 넉넉한 재정상태일텐데'	6(4.6)	4.27(1.82)
친구	'친구들과 더 많은 시간을 가졌더라면, 추억이 많을텐데'	3(2.3)	5.22(1.07)
종교	'성당을 냉담하지 않고 더 열심히 다녔더라면, 인생이 좀 더 긍정적으로 변했을텐데'	3(2.3)	5.56(0.96)
여가	'20대에 더 많이 여행을 다녔더라면, 더 많은 경험을 할 수 있었을텐데'	3(2.3)	3.22(0.51)
건강	'젊은 시절부터 운동을 했더라면, 지금은 건강 걱정을 덜할텐데'	2(1.5)	5.33(0.94)
기타	'태어나지 않았다면, 삶을 치열하게 영위하지 않아도 되었을텐데'	4(3.1)	3.42(1.87)
전체		130(100)	3.86(1.49)

분류하였고 평가자간 일치도는 .89이었으며, 일치되지 않는 분류는 논의를 통하여 합의를 도출하였다. 표 3의 결과, 기존 연구에서와 마찬가지로 행위(20%)보다는 비행위(80%)에 대한 후회의 빈도가 유의하게 높았다(이항검정,  $p < .001$ ). 그러나 두 종류의 후회의 강도나 얼마나 자주 생각하는지의 후회의 빈도에 있어서는 평균 차이가 없었다. 행위/비행위 후회의 분류에 더하여, 본 연구에서는 30대 미혼여성들의 삶의 후회의 내용을 개인적인 것(예, 교육, 자기개발 등)과 관계적인 것(예, 결혼/연애, 가족, 친구)으로 구분하여 비교하였다. 비교한 결과, 개인적인 후회(74.4%)가 관계적인 후회(25.6%)보다 빈도가 유의하게 높았지만(이항검정,  $p < .001$ ) 두 종류의 후회의 강도나 빈도에서는 평균 차이가 없었다. 개인적인 후회와 관계적인 후회에서 행위/비행위에 대한 후회가 어떻

게 다르게 나타나는지를 알아보기 위해 교차분석을 실시한 결과, 표 3에서 보듯이 개인적인 후회보다 관계적인 후회에서 행위에 대한 후회가 상대적으로 더 많이 나타났다( $\chi^2(1)=11.29, p < .001$ ). 이는 대학생들을 대상으로 한 남궁재은과 허태균(2009)의 연구에서도 나타난 결과로 기존 연구와는 다른 우리 문화의 독특한 후회 양상으로 보이며 이에 대해서는 추후 논의하도록 하겠다.

추가적으로, Roese와 Summerville(2005)의 연구를 참고하여 본 연구에서는 전체 11개 후회 영역에 따른 지각된 기회의 평균을 살펴보았다. 표 2에서 볼 수 있듯이, 각 후회 영역별 지각된 기회의 평균을 살펴보면, 종교>건강>친구>재정>자기개발 순으로 나타났고, 가족의 평균이 가장 낮게 나타났다. Roese와 Summerville(2005)의 연구에 따르면, 기회가 많은 영역

표 3. 후회의 종류에 따른 빈도(%)

	비행위	행위	전체
개인적 후회	85(86.7)	13(13.3)	98(74.4)
관계적 후회	19(59.4)	13(40.6)	32(25.6)
전체	104(80)	26(20)	130(100)

표 4. 삶의 후회의 인지적, 정서적 평가요인이 후회의 강도, 빈도 및 삶에 대한 전반적 후회에 미치는 영향

예측변인	후회의 강도		후회의 빈도		삶에 대한 전반적 후회	
	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$
지각된 중요성	.51**	.20	.35**	.13		
짜증 관련 정서			.30*	.05		
절망 관련 정서					.27*	.08

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

일수록 개인이 과거에 달리 행동할 수 있었던 여러 가지 선택의 가능성들을 떠올리기가 쉽기 때문에 이러한 삶의 영역일수록 후회도 더 잘 일어날 것이라는 주장과는 달리, 본 연구에서는 전체 11개 영역의 후회 빈도와 지각된 기회간의 순위상관계수는 -.15로 상관이 나타나지 않았다. 그러나 사례수가 적은 후회 영역을 제외하고 상위 5위 후회 영역과 지각된 기회간의 순위상관은 .90으로 .05 수준에서 유의하였다.

**삶의 후회에 대한 인지적, 정서적 평가가 후회의 강도 및 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회에 미치는 영향**

삶의 후회에 대한 인지적, 정서적 평가요인이 후회의 강도 및 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계별 중다회귀분석을 실시하였다. 표 4의 중다회귀분석 결과, 지각된 중요성이 후회의 강도를 20% 설명하였다. 즉 후회의 내용이 중요하다고 생각할수록 후회의 강도가 큰 것으로 나타났다. 후회의 빈도는 지각된 중요성이 13%, 짜증 남, 화가 남, 당황스러움과 같은 짜증 관련 정서(hot emotions)가 5% 설명하였다. 즉 후회의 내용이 중요하다고 생각할수록, 그리고 그 후회에 대한 짜증 관련 정서를 강하게 경험할수록 후회에 대해 자주 생각하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 삶에 대한 전반적 후회는 절망감, 무기력함, 슬픔과 같은 절망 관련 정서가 8% 설명하였다. 즉 가장 후회스러운 것에 대해 절망 관련 정서를 강하게 느낄수록 삶에 대한 전반적 후회가 높은 것으로 나타났다. 지각된 기회는 기존 연구와 달리, 후회의 강도나 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회를 설명하지 못하였다.

**인구통계학적 변인과 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 영향**

인구통계학적 변인과 삶의 후회 경험 변인이 주관적 안녕에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 인구통계학적 변인으로는 연령, 수입, 학력을 예측변인으로 두었고, 후회 경험 변인은 후회의 강도, 후회의 빈도, 후회의 수, 그리고 삶에 대한 전반적 후회를 예측변인으로 두었다. 종속변인은 주관적 안녕을 나타내는 삶의 만족도, 긍정 정서, 부정 정서였다. 중다회귀분석을 실시하기 전에, 본 연구에서는 학력과 수입을 범주변인으로 측정하였기 때문에 학력은 대학원을 기준 집단으로 두고 고졸과 대졸을 가변수(dummy variable)로 재부호화하였다. 수입은 8개의 범주로 측정하였지만, 범주를 나타내는 숫자가 커질수록 수입이 커지는 순위범주형 변수여서 그대로 사용하였다.

표 5의 중다회귀분석 결과를 보면, 삶의 만족도는 학력이 20%, 삶에 대한 전반적 후회가 19% 설명하였다. 즉 기준 집단인 대학원졸 집단보다 고졸과 대졸의 삶의 만족도가 유의하게 낮았고, 삶에 대한 전반적 후회가 클수록 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 나타났다. 긍정 정서는 학력이 9%, 후회의 빈도나 삶에 대한 전반적 후회와 같은 후회 경험 변인이 17% 설명하였다. 즉 대졸 집단이 대학원졸 집단보다 긍정 정서가 유의하게 낮았고 삶에 대한 전반적 후회가 높을수록 긍정 정서가 낮은 것으로 나타났다. 후회의 빈도는 예상되는 방향과는 반대의 결과로 후회의 빈도가 높을수록 긍정 정서가 높은 것으로 나타났는데, 이에 대해서는 추후 논의하도록 하겠다. 마지막으로 부정 정서는 삶에 대한 전반적 후회가 28% 설명하였다. 즉 삶에 대한 전반적 후회가 높을수록 부정 정서가 높은 것으로 나타났다.

표 5. 인구통계학적 변인과 삶의 후회 경험 변인이 주관적 안녕에 미치는 영향

예측변인	삶의 만족도		긍정 정서		부정 정서	
	1단계	2단계	1단계	2단계	1단계	2단계
고졸	-1.01*	-.94*				
대졸	-1.00**	-.80**	-.66**	-.56*		
삶에 대한 전반적 후회		-.08**		-.07**		.09**
후회의 빈도				.24**		
$R^2$	.20	.39	.09	.26	.03	.31
$\Delta R^2$		.19		.17		.28
$F$	7.55**	9.37**	3.12*	5.27**	.91	6.70**

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

본 연구에서는 연령에 따라 후회의 양상이나 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 영향이 다르게 나타나는지를 보고자 하였으나 본 연구결과를 보면 연령에 따른 차이보다는 교육 정도에 따른 차이가 크게 나타났다. 따라서 본 연구에서는 교육 정도에 따라 삶의 후회 경험 및 주관적 안녕에 어떤 차이가 있는지를 살펴보기 위해 변량분석을 실시하였다. 표 6의 변량분석 결과를 보면, 교육 정도에 따라 삶의 만족도에 차이가 나타나 ( $F(2, 125)=12.57, p < .001, \eta^2=.17$ ), 대학원졸 집단이 다른 두 집단에 비해 유의하게 삶의 만족도가 높게 나타났다. 긍정 정서도 교육 정도에 따라 차이가 나타났는데 ( $F(2, 125)=5.04, p < .01, \eta^2=.08$ ), 대학원졸 집단이 대졸 집단보다 긍정 정서가 유의하게 높았다. 반면 부정 정서는 교육 정도에 따른 차이가 나타나지 않았다. 후회의 강도나 빈도에서는 교육 정도에 따른 차이가 없었다. 삶에 대한 전반적인 후회에서는 교육 정도에 따른 차이가 .05 수준에서 유의하지는 않았지만 ( $F(2, 125)=2.57, p=.08, \eta^2=.04$ ), 대졸 집단이 대학원졸 집단보다 유의하게 후회 정도가 높았다. 응답자가 보고한 후회의 내용이

교육과 관련된 것이 가장 많았던 것을 고려하면, 교육을 많이 받은 집단이 상대적으로 후회 정도가 낮아 긍정 정서와 삶의 만족도가 높게 나타난 것으로 보인다. 그러나 표 6에 제시된 교육 정도에 따른 세 집단 간의 평균을 좀 더 자세히 살펴보면, 삶의 만족도 이외에 삶에 대한 전반적 후회나 긍정 정서, 부정 정서가 교육 정도에 비례해서 일관적으로 나타나지는 않았다. 이와 같은 결과가 나온 것은 교육 정도는 직업이나 수입과 같은 변인들과 어느 정도 밀접하게 관련되어 있기 때문에 교육 정도에 따른 집단 구분에는 이미 이러한 여러 변인들이 혼합되어 있을 가능성이 있다는 것이다. 따라서 교육 정도에 따른 주관적 안녕에서 집단간의 차이가 일관적으로 나타나지 않은 것으로 해석할 수 있다.

한편 주관적 안녕을 나타내는 세 지표간의 상관을 살펴보면, 삶의 만족도와 긍정 정서간에는 .54( $p < .001$ )의 높은 정적 상관이 나타났다. 삶의 만족도와 부정 정서간에는  $-.37(p < .001)$ , 긍정 정서와 부정 정서간에는  $-.27(p < .001)$ 로 유의한 부적 상관이 나타났다.

표 6. 교육 정도에 따른 주관적 안녕(표준편차)

	삶에 대한 전반적 후회	삶의 만족도	긍정 정서	부정 정서
고졸(n=11)	4.00(.97) <sup>ab</sup>	3.22(1.14) <sup>a</sup>	3.75(.90) <sup>ab</sup>	2.77(1.03)
대졸(n=78)	4.18(.96) <sup>a</sup>	3.38(1.16) <sup>a</sup>	3.62(1.03) <sup>a</sup>	3.25(1.11)
대학원 졸(n=39)	3.76(.90) <sup>b</sup>	4.48(1.21) <sup>b</sup>	4.29(1.22) <sup>b</sup>	2.97(1.09)
전체(n=128)	4.04(.96)	3.70(1.27)	3.84(1.12)	3.12(1.10)

<sup>ab</sup>서로 다른 알파벳은 .05 수준에서 유의한 평균 차이를 보이는 것임(LSD).

표 7. 연령과 목표 재설정 정도가 긍정 정서에 미치는 영향

예측변인	긍정 정서	
	1단계	2단계
연령	.35	.91**
목표 재설정	-.07	.69*
연령×목표 재설정		-.60*
$R^2$	.03	.08
$\Delta R^2$		.05
$F$	1.69	3.48*

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

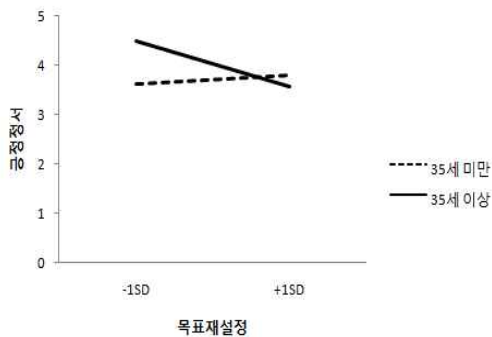


그림 1. 연령과 목표 재설정 정도의 상호작용

**연령에 따른 목표 재설정과 주관적 안녕간의 관계**

마지막으로, 연령에 따른 목표 재설정, 그리고 이 두 변인간의 상호작용이 주관적 안녕에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다(Wrosch et al., 2003). 연령은 35세를 기준으로 35세 미만( $n=87$ ,  $M=31.2$ ,  $SD=1.5$ )과 35세 이상( $n=43$ ,  $M=36.7$ ,  $SD=1.56$ )의 두 집단으로 재부호화하여 회귀식에 투입하였다.

중다회귀분석의 1단계에서는 연령과 목표 재설정을 예측변인으로 투입하였고, 2단계에서는 이 변인들간의 이원상호작용을 투입하였다. 표 7의 중다회귀분석 결과, 주관적 안녕을 나타내는 세 지표 중 긍정 정서에서만 회귀모델이 유의하였다. 긍정 정서의 1단계에서는 유일한 계수가 없었고 모델 자체도 유의하지 않았지만, 연령과 목표 재설정간의 상호작용을 투입한 2단계 모델에서는 연령, 목표 재설정, 그리고 연령×목표 재설정 모두

유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 연령이 높을수록, 그리고 목표 재설정을 할수록 긍정 정서가 높게 나타났다.

연령과 목표 재설정간의 상호작용의 의미를 이해하기 위해, 연령 집단에 따라 목표 재설정의 평균값에서 1 표준편차를 더하고 뺀 값을 회귀식에 넣어 종속변인인 긍정 정서의 값을 구하고 그것을 그래프로 나타내었다(Aiken & West, 1991). 그림 1에서 볼 수 있듯이, 목표 재설정 정도가 높은 경우 연령에 따른 연령 집단간 긍정 정서의 차이가 거의 나타나지 않지만 목표 재설정 정도가 낮은 경우 연령에 따른 긍정 정서의 차이가 나타나 35세 이상 집단이 더 높은 긍정 정서를 보였다. 다시 말하면, 35세 미만 집단에서는 목표 재설정 정도에 따라 긍정 정서의 차이가 별로 없으나, 35세 이상 집단에서는 목표 재설정 정도에 따라 긍정 정서의 차이가 나타나 목표 재설정 정도가 높을수록 긍정 정서는 낮아지는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과가 나타난 것은 본 연구의 조사대상자들이 보고한 목표 재설정의 내용을 분석한 결과와 관련하여 설명할 수 있다. 본 조사대상자들이 보고한 재설정된 목표는 자기개발(34.1%)>직업(21.7%)>교육(16.3%)>건강(9.3%)>재정(7.0%) 순으로 나타났다. 이와 같이 재설정된 목표 내용이 현재 가장 후회하는 삶의 후회 내용과 관련된 것이 많아 이러한 목표 재설정 자체가 35세 미만의 여성들보다는 35세 이상의 여성들에게 심리적 부담으로 작용하여 긍정 정서가 낮아진 것으로 볼 수 있다.

**논 의<sup>2)</sup>**

본 연구에서는 30대 미혼여성이 가지고 있는 삶의 후회가 무엇이며, 이러한 삶의 후회 경험이 그들의 주관적 안녕을 어느 정도 설명하는지 알아보았다. 또한 35세 전·후로 연령을 구분하여, 연령에 따라 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수가 30대 미혼여성들의 주관적 안녕에 어떤 역할을 하는지를 살펴보았다. 그 연구결과를 정리하면 다음과 같다.

2) 논의 부분과 본 연구의 한계점에 좋은 의견을 주신 세 분 심사위원께 감사드립니다.

첫째, 미혼여성들이 가장 빈번하게 보고한 삶의 후회는 교육, 직업, 결혼/연애, 자기개발, 가족의 순서로 나타났다. 교육에 대한 후회가 가장 빈번한 것은 대학생 집단이나 노년집단과 비슷한 결과이다. Roese와 Summerville(2005)의 연구에서는 대학생들을 대상으로 삶의 후회를 물었을 때 애정이 가장 높게 나왔는데, 이러한 결과는 연령 또는 발달단계에 따라 가장 후회되는 영역이 달리 나타날 수 있음을 보여준다. 이에 본 연구의 응답자들이 결혼적령기를 넘어서 미혼여성들이므로 결혼/연애에 대한 후회가 빈번하거나 강도가 보다 크지 않을까 예상하였으나 그런 차이는 나타나지 않았다.

그렇다면 왜 30대 미혼여성이라는 응답자의 특성에 따른 후회 영역의 차이가 나타나지 않았을까? 첫 번째 가능성은 남궁재은과 허태균(2009)의 연구에서 언급되었듯이 우리 사회의 교육열로 인한 것일 수 있다. 교육 기회의 증가와 교육을 잘 받으면 사회적으로 성공할 수 있다는 인식이 전반적으로 자리 잡고 있는 우리 문화의 특성이 반영되어 30대 미혼여성들에게도 여전히 교육이 후회가 많이 되는 영역으로 언급되었을 수 있다.

두 번째 가능성은 우리 사회의 결혼에 대한 사회적 규범이 변화했을 가능성이 있다. 결혼이 당연 시 되기보다 선택의 문제로 인식되면서 자신이 일을 하면서 결혼을 하지 않은 것에 대한 후회가 상대적으로 적게 나타난 것일 수 있다. 또한 결혼적령기에 대한 인식의 변화로 나타난 결과일 수도 있다. 직업을 가진 여성이 늘어나면서 자신의 일이 안정된 후 결혼을 하고자 하고 그 결과 30대도 늦지 않았다고 생각할 수 있다. 특히 본 연구에서 향후 다양한 인생 영역에서의 새로운 개인적 목표를 기술한 여러 내용 중에서도 연애 및 결혼을 포함하는 인간관계 영역에서의 빈도가 4.7% 밖에 나타나지 않았다는 것은 어느 정도 이를 증명한다고 볼 수 있다.

또한 본 연구에서는 후회의 내용을 행위 대 비행위, 그리고 개인적 대 관계적 후회로 구분하여 후회의 강도 및 빈도를 알아본 결과, 개인적인 후회보다 관계적인 후회에서 행위에 대한 후회의 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 이는 기존 외국의 연구결과들과는 다른 결과이지만 남궁재은과 허태균(2009)의 연구결과와는 일관되게 나타난 것이다. 이에 대한 가능한 설명 중의 하나는 관계적인 면에서 성취보다는 신중할 것을 더 강조하는 우

리 문화의 특성과 관련하여 설명할 수 있다(Chen, Chiu, Roese, Tam, & Lau, 2006). 기존 연구에서는 극동 아시아의 아이들이 북미의 아이들보다 관계적인 측면에서 성취에 대해 칭찬을 받기보다 잘못된 행동에 대해 야단을 맞는 일이 더 잦다고 보고하였다(Hamilton, Blumenfeld, Akoh, & Miura, 1990). 이는 극동 아시아 사람들이 관계적인 측면에서 과거의 잘못을 되풀이하지 않고자 하는 태도를 더 가지게 되고 그 결과 과거 행위에 대한 후회가 더 잦을 수 있음을 보여준다. 이러한 설명 이외에 관계적인 영역에서 왜 행위 후회가 더 많이 나타났는지, 이것이 한국 문화의 고유한 특성과 연관되어 설명될 수 있는지를 보다 명확히 밝히는 추후 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 삶의 후회에 대한 인지적, 정서적 요인이 후회의 강도와 빈도, 그리고 삶에 대한 전반적 후회를 어느 정도 설명하는지 살펴보았는데, 기존 연구와는 다소 다른 결과를 보여주었다. 먼저 지각된 기회와 후회의 관계를 살펴보면, 지각된 기회보다는 지각된 중요성이 후회의 강도와 빈도를 유의하게 설명하였다. 기존의 Roese와 Summerville(2005)의 연구 2b에서는 지각된 기회와 함께 후회 영역이 얼마나 중요한지 그 중요성도 함께 측정하였는데, 이 두 변인간에 상관이 있었으며 또한 두 변인이 독립적으로 유의하게 후회의 강도를 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 지각된 기회보다는 지각된 중요성이 후회의 강도와 빈도를 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 지각된 기회와 지각된 중요성간의 상관은 .02로 상관이 거의 없었고, 지각된 기회와 후회의 강도 및 빈도간의 상관도 각각 -.03, .03으로 상관이 거의 없었다. 반면 지각된 중요성과 후회의 강도 및 빈도간의 상관은 각각 .44, .36으로 유의하였다( $p < .001$ ). 이러한 결과는 후회를 유발하는 주요 요인으로 지각된 기회를 제시한 기존 연구의 주장과 달리 지각된 중요성이 더 중요한 요인일 수 있음을 보여주는 것으로, 이에 대해서는 추후 연구가 필요할 것으로 보인다<sup>3)</sup>.

3) 지각된 기회와 관련된 기존 연구와의 차이는 지각된 기회를 측정할 절차상의 차이에서도 기인할 수 있다. Roese와 Summerville(2005)과 남궁재은과 허태균(2009)의 연구에서는 12개의 인생 후회 영역을 제시하고 그 중

또한 후회와 관련된 부정 정서를 짜증 관련 정서와 절망 관련 정서로 나눈 Gilovich 등(1998)의 연구에서는 짜증 관련 정서는 행위에 대한 후회와 절망 관련 후회는 비행위에 대한 후회와 관련되어 있음을 보여주었다. 그러나 본 연구에서는 그런 차이는 나타나지 않았고, 짜증 관련 정서는 후회의 빈도와 절망 관련 후회는 삶에 대한 전반적 후회와 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉 가장 강하게 느끼는 삶의 후회에 대하여 지각된 중요성이 높을수록 후회를 강하게 느끼고, 삶의 후회에 대해 느끼는 짜증 관련 정서가 강할수록 보다 자주 그 후회에 대해 생각하게 되는 반면, 삶의 후회에 대해 절망 관련 정서를 크게 느낄수록 삶에 대한 전반적 후회를 느끼게 됨을 보여준다. 이러한 결과는 후회와 관련된 여러 요인들이 관련 현상을 차별적으로 설명하고 있음을 보여준다. 본 연구에서 투입한 삶의 후회에 대한 인지적, 정서적 평가요인들이 포괄적인 것은 아니지만 기존 연구에서 관련된 것으로 밝혀진 것들이고 후회에 대한 경험도 후회와 관련하여 흔히 측정되는 종속변인들임에도 불구하고 기존 연구에서는 그 관계가 명확히 규명된 적이 없었다. 이에 본 연구에서 밝힌 결과는 후회 연구에 기여할 수 있을 것으로 기대되며, 결과에서 나타난 삶의 후회에 대한 평가요인들과 후회 경험간의 관계에 대해서는 반복적으로 나타나는 것인지를 검증하는 추후 연구가 필요하겠다.

셋째, 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 영향과 관련해서는 후회의 강도나 빈도 자체보다는 삶에 대한 전반적 후회가 삶의 만족도나 긍정 정서, 부정 정서를 보다 잘 설명하는 것으로 나타났다. 즉 삶에 대한 전반적 후회가 적을수록 삶의 만족도가 높고 긍정 정서를 더 크게 느끼는 반면 부정 정서는 약하게 느끼는 것으로 나타났다. 또한 기존 연구와 다르게, 본 연구에서는 연령에 따른 삶의 후회에 대한 지각의 변화나 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 데 있어 연령 효과는 나타나지 않았다. 기존 연구에 따르면, 연령이 낮을 때

는 후회를 느끼는 것에 대해 만회를 할 수 있는 기회가 있기 때문에 후회의 강도가 삶의 만족도에 영향을 미치지 않지만 연령이 높을 때는 후회를 만회할 수 있는 기회 자체가 적기 때문에 후회의 강도가 클수록 삶의 만족도가 낮아진다. 그러나 본 연구에서는 연령이나 연령과 후회의 강도간의 상호작용이 나타나지 않았는데 이는 본 연구에 참여한 응답자의 연령 폭이 연령에 따른 차이를 알아본 기존 연구보다 훨씬 작기 때문인 것으로 보인다.

한편 본 연구에서는 예상과 달리, 후회의 빈도가 높을수록 긍정 정서가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대한 가능한 설명은 사후가정사과의 기능적 측면과 관련지어 생각해볼 수 있다. Roese(1994)는 사후가정사과가 정서적 기능과 미래 준비적 기능을 한다고 보았는데, 이는 후회가 부정적이지만 한 것이 아니라 더 나은 결과와 비교함으로써 부정적인 정서를 줄이고 같은 일이 되풀이되지 않도록 준비를 시키는 기능을 한다는 것이다. 이런 기능적 측면에서 보면 후회가 부정적인 결과만 가져오는 것은 아니며 본 연구의 결과도 이런 일면을 보여주는 것으로 해석할 수 있다. 특히 본 연구의 조사대상자들이 아직 30대의 젊은 연령층에 속하기 때문에 후회를 수정할 기회가 많아 후회가 이러한 미래를 준비하는 동기적 기능으로 작용하여 오히려 좋은 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

넷째, 연령에 따른 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수가 주관적 안녕에 미치는 영향에서는 연령에 따른 차이가 나타났다. 목표 재설정 자체의 회귀계수는 정적이어서 재설정 정도가 높을수록 긍정 정서가 높아지는 것으로 나온 반면, 연령과의 상호작용은 35세 이상 집단에서 오히려 목표 재설정 정도가 높을수록 긍정 정서가 낮아지는 결과가 나타났다. 이 결과에 대해서는 두 가지 가능한 해석이 있을 수 있다. 첫 번째 해석은 Wrosch 등(2003)의 연구 2에 근거하여 성인 후기 집단이 목표 철회가 되지 않은 상태에서 목표를 재설정했기 때문에 목표 재설정 정도에 따라 긍정 정서가 높아지지 않고 오히려 낮아지는 결과가 나타난 것으로 해석하는 것이다. 이들의 연구에서는 연령, 목표 철회, 목표 재설정간의 삼원상호작용이 나타났는데, 연령이 낮은 집단 ( $M=22.47$ )에서는 목표 철회를 하지 못하는 사람들에게

에서 가장 기회가 높다고 생각하는 영역과 가장 기회가 낮다고 생각하는 영역을 순위별로 표시하게 하였다. 반면 본 연구에서는 세 문항을 통해 자신이 가장 후회하는 내용에 대한 지각된 기회를 7점 척도로 평정하도록 한 후 평균 점수를 사용하였다.

서 목표 재설정과 정서적 안녕간에 관련이 있었지만 연령이 높은 집단( $M=69.67$ )에서는 목표 철회를 잘하는 사람들에게서 목표 재설정과 정서적 안녕 간에 관련이 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 응답자들의 연령 폭이 기존 연구에 비해 훨씬 좁고 보다 젊기 때문에 기존 연구의 결과를 바로 적용하는 데 다소 무리가 있기는 하지만 추후 연구에서 목표 철회를 직접 측정하여 이런 가능성을 검증해볼 수 있으리라 생각한다. 두 번째 가능성은 재설정된 목표 자체가 교육, 자기개발, 직업 등과 같이 여전히 인생의 주요한 목표와 관련된 것들이어서 연령이 높을수록 이런 것이 심리적 부담으로 작용하여 긍정 정서가 낮게 나왔을 것이라고 해석하는 것이다.

본 연구는 최근 한국사회에서 급증하고 있으며 심리사회적으로도 중요한 성인 초·중기 발달단계에 속하는 30대 미혼여성들을 중심으로 이들의 삶의 후회 및 주관적 안녕을 살펴보았다는데 의의가 있다. 그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있으며 이를 보완한 추가적인 연구가 진행될 필요가 있다. 첫째, 본 연구의 자료수집은 눈덩이표집 과정을 통해 일부 30대 미혼여성들만을 대상으로 제한적으로 이루어졌기 때문에 그에 따른 표집오류의 가능성을 완전히 배제할 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 연구의 외적타당도를 높이기 위해 보다 다양한 대상자들을 포함할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 30대 미혼여성들만을 대상으로 이루어졌고 이들 집단과의 비교집단이 없었기 때문에 본 연구의 결과가 30대라는 연령적 특성으로 나타난 것인지, 아니면 미혼여성이라는 특수성 때문에 나타난 것인지 명확히 구분할 수 없다. 따라서 추후연구에서는 비교집단으로 30대 기혼여성이나 다른 연령대의 미혼여성의 자료를 함께 얻어 30대 미혼여성 집단만의 독특한 특성을 보다 다양하고 명확하게 밝힐 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 연령에 따라 후회의 양상 및 평가가 어떻게 달라지는지, 그리고 연령에 따른 목표 재설정과 같은 후회 조절 변수가 주관적 안녕에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고자 하였으나, 본 연구의 응답자들이 30대로 연령 폭이 좁고 목표 철회를 직접 측정하지 않아 결과의 해석이 다소 제한적이었다. 추후연구에서는 40, 50대 연령대를 포함한 보다 광범위한 연령대를 대상으로, 후회 조절 변수인 목표 철회 및 목표 재설정의 역할이 연령에 따

라 어떻게 달라지는지를 보다 정확하게 확인할 필요가 있다. 셋째, 삶의 후회 경험이나 주관적 안녕은 외향성, 낙관성, 자존감, 그리고 신경증과 같은 개인의 유전적 기질이나 성격적 요인들에 의해 영향을 받는다. 그러나 본 연구에서는 이러한 성격적 요인들에 대한 측정이 이루어지지 않았기 때문에 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 순수한 효과를 해석하는데 있어 제한적일 수 있다. 따라서 추후연구에서는 이러한 개인의 성격적 요인들을 함께 측정함으로써 삶의 후회가 주관적 안녕에 미치는 영향을 보다 정확하게 알아볼 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 남궁재은, 허태균 (2009). 한국 대학생들은 무엇을 후회 하는가?: 후회와 지각된 기회 간의 관계를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23, 181-194.
- 로스, 닐 (2008). *If의 심리학: 실패를 성공으로 바꾸는 후회의 재발견* [If only: How to turn regret into opportunity] (허태균 옮김). 서울: 21세기북스(원전은 2005년에 출판).
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 22, 19-36.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). Social indicators of well-being. *Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Brodburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Chen, J., Chiu, C., Roese, N. J., Tam, K., & Lau, I. Y. (2006). Culture and counterfactuals: On the importance of life domains. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37, 75-84.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of*

- Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- 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 regrets: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105, 602-605.
- Hamilton, V. L., Blumenfeld, P. C., Akoh, H., & Miura, K. (1990). Credit and blame among American Japanese children: Normative, cultural, and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 442-451.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Fleeson, W. (2001). Developmental regulation before and after passing a developmental deadline: The sample case of "biological clock" for child-bearing. *Psychology and Aging*, 16, 400-413.
- 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 heuristics. In D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusion illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- 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.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalize representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-242). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 805-818.
- 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, 1273-1285.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 415-427.
- 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., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regrets 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., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation



of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1494-1508.

Wrosch, C., Schulz, R., & Heckhausen, J. (2002). Health stresses and depressive symptomatology in the elderly: The importance of health engagement control strategies. *Health Psychology*, *21*, 340-349.

Zeelenberg, M. (1996). *On the importance of what might have been: Psychological perspectives on regret and decision making*. Ph. D. dissertation, University of Amsterdam.

## Relationship of Life Regrets to Subjective Well-being in Single Women in Their 30s

Miyoung Han Jaehwi Kim

Chung-Ang University

Sowon Ahn

Yonsei University

We investigated what life regrets were among single women in their 30s, how cognitive and affective aspects of regret explained regret experiences (e.g., strength, frequency, and overall life regret), and how regret experiences affected subjective well-being (SWB). We also examined how goal reengagement affected SWB depending on age. The results were: (1) the most regretted life domain was education followed by career, marriage/romance, self development, and family, (2) cognitive and affective aspects of regret differentially explained regret experiences, (3) the level of education significantly explained life satisfaction (LS), positive affect (PA), and negative affect (NA), and the lower overall life regret was, the higher LS and PA were and the lower NA was, and (4) there was an interaction between age and goal reengagement in explaining PA. We compared our results with the results from previous research and discussed their implications.

*Keywords: single women; life regret; goal reengagement; subjective well-being*

1차원고 접수일 : 2009년 12월 10일

수정원고 접수일 : 2010년 2월 19일

게재 확정일 : 2010년 2월 20일