

가족관계에서 노인이 지각한 울분이 자아통합감에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 순차매개효과*

심 희 현

이 영 순[†]

전북대학교 / 석사졸업

전북대학교 / 교수

본 연구는 노인을 대상으로 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 미치는 영향을 알아보고, 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 매개효과를 확인하였다. 이를 위해 울분 척도(PTED Scale), 적응적 인지적 정서조절 척도(CERQ), 가족용서 척도, 자아통합감 척도를 사용하여 만 65세 이상의 노인을 대상으로 온라인 설문을 실시하였고, 이상치를 제거한 총 288명의 설문지를 SPSS와 SPSS PROCESS macro model 6를 통해 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 울분, 적응적 인지적 정서조절 전략, 가족용서, 자아통합감의 상관관계를 분석한 결과 모두 통계적으로 유의하였다. 둘째, 울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서는 각각 부분매개효과를 나타냈다. 마지막으로 울분은 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서를 순차적으로 매개하여 자아통합감에 간접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 본 연구 결과는 가족관계에서 울분으로 고통을 느끼는 노인 상담 시 실제적으로 유용한 치료적 시사점을 제공했다는 점에서 의의가 있으며, 이를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 제시하였다.

주요어 : 노인, 울분, 적응적 인지적 정서조절 전략, 가족용서, 자아통합감, 순차매개효과

* 본 연구는 BK21 사업의 지원을 받아 작성된 원고임.

† 교신저자 : 이영순, 전북대학교 심리학과 교수, 전북대학교 부설 심리코칭 연구소, (54896) 전북특별자치도 전주시 덕진구 백제대로 567, Tel: 063-270-2928, E-mail: leeys@jbnu.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

최근 노인 인구의 급격한 증가로 인해 고령자의 심리적 문제를 이해하고 삶의 질을 증진시킬 수 있는 방안에 대한 관심이 높아지고 있다(임상현, 장진이, 2022). 노년기는 지나온 생애를 되돌아보며 삶에 가치를 적절히 부여하고, 인생의 의미를 숙고하는 시기이다(임주영, 2020). 그러나 이 과정에서 해결되지 못한 부정적인 사건 및 정서는 지속적으로 영향을 줄 수 있다. 노인들은 가까운 관계에서 겪는 부당한 대우와 갈등 및 상처로 인해 미해결된 정서들이 남아있어 심리적 어려움을 겪기도 하며(김진휘 외, 2023), 이로 인해 노년기의 발달과업에 영향을 받을 수 있다(위경선, 윤가현, 2011).

인간의 심리사회발달단계를 8단계로 구분한 Erikson(1963)은 노년기의 성공적인 발달과업을 자아통합감의 달성으로 설명하고 있다. 자아통합감은 자신의 일생을 후회 없이 수용하고, 현재 삶에 만족하며, 과거·현재·미래 간 조화로운 견해를 가지고, 앞으로 다가올 죽음을 인정하고 기다리는 상태를 말한다(Elkind, 1970; Erikson, 1963). 이는 노년기에 사회적으로 요구되는 과업에 성공적으로 적응함을 뜻하며(Newman & Newman, 1993) 성공적 노화의 중요 요인으로 고려되고 있다(김애리, 2013). 자아통합감을 달성한 개인은 성숙함을 보이며, 과거의 생활유형을 수용하고 자아실현을 위한 노력과 죽음을 기꺼이 수용하는 태도를 보이게 된다(임주영, 2020). 자아통합감의 달성은 삶의 만족도뿐만 아니라 심리 사회적 성숙을 높여 줄 수 있지만, 실패할 경우 우울감에 빠지게 되고, 죽음에 대한 불안감까지 높일 수 있다(Dezutter et al., 2016).

자아통합감을 달성하는 데 있어 중요한 변인으로 신체적, 사회적, 긍정 및 부정심리 변

인 등이 언급되는데(김일식 외, 2017; 김희경, 2006; James & Zarrett, 2006), 그중 가족, 가족 건강성, 가족 지지와 같은 가족관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다(박현숙, 전효정, 2022). 또한, 노인은 가족의 지지 정도가 높고, 가족관계가 긍정적일수록 자아통합감이 높았다(김다희, 안정신, 2013; 신진주, 2009). 이처럼 가족은 개인의 일생에서 자신과 세상을 이해하는 데에 강력한 영향을 주는 존재이지만, 동시에 엄청난 상처를 줄 수 있는 존재 또한 될 수 있다(Hargrave, 2004). 특히 가족을 중시하는 공동체 문화 속에서 살아온 우리나라 노인들은 가족관계에서 받은 상처로 인하여 정신건강에 큰 타격을 받을 수 있다(이준상, 김향아, 2017). 선행연구에서는 가족 내 갈등으로 인한 심리적 어려움이 노인들에게 영향을 주는 핵심적인 요소이며(김진휘 외, 2023), 노인들이 가족들과의 갈등으로 인해 정서적, 심리적 어려움을 겪고 있는 것으로 보고되고 있다(김단비, 2018). 즉, 노인에게 가족관계 갈등은 다양한 부정적 정서를 유발하여 자아통합감을 저해할 수 있다.

또한, 가족관계 내에서 부당한 상처를 경험한 노인들은 울분을 느낄 수 있다. 울분은 불공정하고 부당한 경험으로 인해 배신감, 모욕감, 복수심과 동시에 무력감을 호소하는 심리 사회적 기능이 손상된 상태를 말한다(Linden, 2003; Linden & Maercker, 2021). 즉, 상대방의 행동이 정당하지 않다는 느낌을 받았을 때 또는 자신들의 관계가 부당하다고 지각되었을 때, 분개, 분노, 억울, 실망, 슬픔 등의 복합적인 감정을 경험하는 것이다(Linden & Maercker, 2021). 울분이 장기화되었을 때 외상후 울분장애(Post-Traumatic Embitterment Disorder [PTED])로 이어져 침입 사고, 반추, 증오와 공격성,

복수심, 부정적인 특정 사건에 관한 내용에 대한 불만 등의 복합적인 증상이 나타날 수 있다.

서로에게 불만을 가진 커플이나 이혼한 배우자들의 경우, 손상된 자신들의 관계를 부당한 관계로 느끼게 되면 이에 따른 부정적 감정을 호소하게 된다(Linden & Maercker, 2021). 이와 유사하게 가족으로부터 부당한 경험을 한 여성 노인들의 경우에도 울분 등의 복합적이고 부정적인 감정들을 다양한 양상으로 경험한 것으로 나타났다(고세인, 서영석, 2022). 또한, 가족관계의 갈등은 울분의 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다(Linden et al., 2008). 울분은 일상생활에서 충분히 겪을 수 있는 부정적 사건에 의해서 유발되는데(고한석 외, 2014), 이는 특히 생활 범위가 가족으로 축소되는 노년기 시기에 중요하다. 노년기에 접어들수록 활동 범위는 줄어들고, 관계의 폭도 축소되며(윤정원, 엄기옥, 2015) 새로운 관계를 형성하기보다는 기존에 가깝게 지내던 사람들과의 관계를 유지하는 것을 중요시하게 된다(Carstensen et al., 2003). 이러한 노년기 관계 특성은 가족과 같은 중요한 가까운 사이에서 부당한 상처를 입었을 때, 노인들이 울분을 경험할 가능성이 클 수 있음을 시사한다. 따라서 가족관계에서 지각한 울분은 노년기에 인생을 수용하고 통합하는 데에 부정적 영향을 줄 가능성이 크다는 것을 유추해볼 수 있다. 실제로 노인들은 가족관계에서 부당한 상처를 받게 되었을 때 지속적으로 울분을 경험하고, 이를 효과적으로 대처하지 못하여 응어리진 마음을 안고 어려움을 경험하고 있는 것이 보고되었다(고세인, 서영석, 2022; 김진희 외, 2023; 위경선, 윤가현, 2011). 본 연구는 자아통합감과 중요하게 관련이 있는 대인관계인

가족관계 내에서 상처를 입은 노인들의 울분을 살펴봄으로써 노년기의 자아통합감에 대한 경험적 이해를 확장하고자 한다.

한편, 인간은 심리적 고통을 경험하는 경우 다양한 정서조절양식을 사용하여 부정적 정서를 감소시키고자 노력한다. 정서조절은 개인이 경험하는 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인지에 영향을 미치는 과정을 의미하며(Gross, 1998), 정서 자극 상황에서 전략적으로 반응하고 균형감 있게 조절하는 기능을 한다(Salovey & Mayer, 1990). 특히 노년기에는 정서조절이 중요시되며, 효과적인 정서조절을 위하여 의도적으로 전략적인 인지적 처리 능력을 활용한다(고선규, 고영건, 2009). 이와 관련하여 Garnefski 등(2001)은 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 인지적 정서조절 전략의 개념을 제시하였다(Thompson, 1991). 인지적 정서조절 전략이란 선행사건 초점적 반응양식으로, 현재 상황의 의미를 다시 해석하고 이러한 사건이 일어난 이유를 인지적으로 이해함으로써 정서를 조절할 수 있는 방법이다(Gross, 1999, 2001). 이는 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분되며, 부적응적 인지적 정서조절 전략보다 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용했을 때 심리적 부적응과 불편감이 완화되는 효과를 보이는 것으로 보고되고 있다(김소희, 2004; 이서정, 현명호, 2008; 이지영, 권석만, 2006; Garnefski et al., 2001). 즉, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경하기, 수용, 조망확대, 긍정적 재평가와 같은 적응적 인지적 정서조절 전략은 심리적 어려움을 완화할 수 있다(하혜신, 2007; Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001).

울분은 부정적인 사건을 경험하여 기본적인 믿음 및 가치관의 손상을 느끼게 된 상태에서

나타난다(고한석 외, 2014). 부정적인 생활 사건과 핵심 믿음 사이의 부조화로 인해 울분을 경험하게 되는 것이다. 적응적 인지적 정서조절전략은 부정적 상황의 평가와 해석을 바꿈으로써(Gross, 2001) 울분 정서를 해소하는 데에 효과적일 수 있으며, 부정적 정서를 완화하고 인지적 유연성을 촉진시켜 효과적인 대처전략을 생각하도록 도울 수 있다(Cicchetti et al., 1995; Genet & Siemer, 2011). 적응적 인지적 정서조절을 통해 이전에 알아차리지 못했던 상황, 맥락의 긍정적 특징을 지각하게 되면 주변 사람들과의 관계에 대해서 긍정적인 해석이 가능해지며(정문경, 2014; Quaglia et al., 2015), 그에 따라 가족관계에서 경험한 울분을 재해석함으로써 적응적인 해소로 이어질 수 있다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 정신병리와 부적 상관, 주관적 안녕감과 정적 상관이 있었으며(이서정, 현명호, 2008), 이를 사용하는 사람은 삶의 만족이 상대적으로 높은 것으로 나타났다(John & Gross, 2004). 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위 변인 중 ‘수용’, ‘다시 생각하기’는 심리적 안녕감을 유지하는 데에 도움을 주며(김소희, 2004), ‘긍정적 재평가’를 많이 사용할수록 부정적 정서가 감소하고 긍정적인 정서가 증가하는 것으로 나타났다(Garnefski & Kraaij, 2007). ‘긍정적 재평가’뿐만 아니라 ‘계획 다시 생각하기’는 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 수준과 관련이 있었다(Balzarotti et al., 2016). 자아통합감이 노년기의 심리적 안녕감, 삶의 만족, 정신건강 등의 개념으로 정의된다는 점에서(Butler & Lewis, 1973; Graney, 1975; Tobin & Neugarten, 1961; Wagner et al., 1983) 적응적 인지적 정서조절 전략은 성공적인 적응의 결과인 자아통합감과도 관련이 있을 것으로 예상된다.

정서조절과 더불어 용서는 자아통합감과 관련이 깊은 변인으로 알려져 있다. 우리나라 노인들은 유교적인 집단 사회 문화 속에서 가족을 인생의 중요한 중심축으로 삼을 정도로 매우 중요시하는데, 이로 인해 가족으로 인한 아픔을 더욱 극명하게 경험하기도 한다(김귀분 외, 2001; 임은기, 정태연, 2009). 이처럼 개인의 일생 중 심리적, 정서적으로 가장 많이 영향을 주는 사회 환경인 가족으로부터(이윤희, 서수균, 2012) 상처를 받았을 때, 이를 부정하거나 회피하고 연락을 단절할 수도 있으나, 이는 장기적으로 충분한 대처가 될 수 없다(천재영, 이난희, 2011; Fincham et al., 2015). 이때 가족용서는 가족관계에서 경험한 울분에 효과적인 치료 방법이 될 수 있다.

용서는 하나의 단일 개념이 아닌 복합적인 개념으로, 용서를 정의 내리기는 쉽지 않다(Brakenhielm, 1993). 연구자들은 용서에 관하여 다양한 조작적 정의를 해왔는데, Enright(1996)는 용서를 부당한 상처를 준 상대방에게 가진 부정적 정서, 사고, 행동 반응을 극복하고, 이에 더해 상대방에게 긍정적인 정서, 사고, 행동 반응을 하는 것으로 정의하였다. 또한, 오영희(2011)는 한국인들이 주로 경험한 상처와 용서 경험을 조사하여 우리나라 사람들에게 적합한 한국인 용서 척도를 개발하였으며, 용서를 한 개인이 다른 사람에게 상처를 받은 후에 생겨나는 부정적 반응을 극복하고 더 나아가 긍정적인 반응을 보이는 것이라고 정의하였다(오영희, 2008). 이러한 정의들을 종합하여 가족이라는 사회적 맥락을 고려했을 때, 가족용서는 가족 구성원들이 갈등, 다툼으로 인하여 받은 부당한 상처 때문에 가지게 되는 부정적 정서, 사고, 행동 반응을 극복하고, 이후 서로 간의 긍정적인 정서, 사고, 행동 반응

을 하는 것으로 볼 수 있다(이윤희, 서수균, 2012).

용서 과정은 과거 상처 때문에 경험하는 분노, 고통이 경감되고 그 자리에 공감의 감정이 채워지며, 삶에 대한 관점과 태도가 변하는 등 심리적 치유를 도와(Menahem & Love, 2013) 가족에게서 받은 상처에도 효과적으로 작용한다. 가족용서는 가족에게서 받은 상처를 회복할 수 있으며, 과거 문제를 해결하는 기능이 있다(이윤희, 2010). 선행연구에서는 울분의 비통합, 양심을 품음, 무력감 등의 정서적 요소들을 치료하는 데에 용서가 효과적이라고 지속적으로 언급되어 왔다(Linden & Maercker, 2021; Wade et al., 2011). 실제로 고세인과 서영석(2022)의 연구에서 한국 노인들은 실제로 가족으로부터 울분을 경험했으나, 가족을 용서했을 때 수용하고 마음을 정화하며, 용서를 한 자신에 대해 가치를 발견하는 모습을 보였다. 즉, 가족관계에서 부당하고 깊은 마음의 상처로 인해 울분을 경험하게 되었을 때 가족용서가 치료적일 수 있는 것이다.

또한, 용서는 노인의 성공적인 노화 과정의 가장 중요한 요소로(Vaillant, 2002) 노인이 자신의 과거를 주체적으로 재구성할 수 있도록 도우며 지나간 삶을 돌아보고, 고통스러운 감정의 근원과 마주하며 자아통합에 이르도록 도울 수 있는 방법 중 하나로 알려져 왔다(정영숙, 2011; Allemand et al., 2013). 가족으로부터 경험한 미해결된 상처와 울분이 지속적으로 고통을 줄 때, 노인은 가족을 용서함으로써 과거 갈등을 정리하고 수용하여 자아통합을 달성할 수 있는 것이다(고세인, 서영석, 2022; 위경선, 윤가현, 2011; Derdaele et al., 2019). 이상의 연구 결과들은 노인의 가족관계

에서 경험한 울분과 자아통합감 두 변인의 사이에서 가족용서가 매개 변인으로 작용할 가능성이 있음을 시사한다.

그동안 선행연구들에서 용서를 결정하는 데에 가해자의 행위의 의도성, 사과 여부와 같은 상황적 요인들과 가해자와의 친밀도, 관계 지속 여부와 같은 관계적 요인들 그리고 공감이나 반추, 용서신념, 적응적 인지적 정서조절 전략과 같은 심리적 요인들이 영향을 미친다는 것이 밝혀져 왔다(전은숙, 홍혜영, 2012; 조수아 외, 2011; Girard & Mullet, 1997; McCullough et al., 2007; Weiner et al., 1991). 이들 중에서도 심리적 요인은 변화와 개선이 가능한 요인이므로, 상담 또는 치료적 장면에서 용서를 이끌 수 있도록 개입하기 위해 더 중요하게 다룰 필요가 있다. 특히 용서하기 위해서는 부정적 정서를 그대로 표현하고 건강하게 노출하는 정서 표현 및 조절 능력이 필요하다(이아름, 이민규, 2013). 이경순(2008)은 용서를 경험한 45세 이상의 10명을 대상으로 근거이론을 이용하여 용서과정을 분석하였는데, 상대방의 가해로 입은 상처에서 증오기, 고투기, 표현기를 거쳐 자신에게 상처를 준 사건에 대한 태도나 생각을 인지적으로 재구성하고, 불편했던 감정을 바꾸게 되는 재정의기를 거치게 된 이후에 용서를 할 수 있다고 보고하였다. 이처럼 사람들은 가족의 가해로 인해 상처를 받았을 때, 저마다 다양한 적응적 인지적 정서조절전략을 사용함으로써 용서를 촉진할 수 있다(정성진, 2011; Hodgson & Wertheim, 2007). 또한, 가족용서가 부당한 상처를 준 가족에 대한 부정적인 정서, 사고, 행동을 극복하는 과정임을 고려한다면, 개인의 적응적인 인지적 정서조절 방식이 용서를 이끄는 데에 도움을 줄 수 있을 것으로 예상

된다.

선행연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 ‘조망확대’와 유사한 ‘사회적 조망 수용능력’의 발달이 용서와 관련이 있었으며(Enright, 1996) ‘수용’은 용서와 상관관계를 보였다(정성진, 2011). 정성진(2011) 연구에서 용서의 각 과정에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 관계성이 드러났으며, 김인경과 홍혜영(2013)의 연구에서는 외상 관련 복합 정서를 경험하는 경우에 적응적 인지적 정서조절전략과 그 하위요인인 계획 다시 생각하기, 수용이 용서를 촉진하는 것으로 나타났다. 또한, 긍정적 정서조절이 용서에 미치는 영향을 검토한 연구들에서는 적응적 정서조절과 정서 회복 능력이 용서 경향성을 예측한다는 것을 보고해왔다(Hodgson & Wertheim, 2007; Rizkalla et al., 2008). 그러나 이러한 선행연구들은 포괄적인 대인관계에서 용서와 적응적 인지적 정서조절 전략의 관계를 살펴보았기 때문에, 가족관계에서도 동일하게 적용되는지 검증해 볼 필요가 있다.

이상으로 본 연구에서는 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 순차매개효과를 확인해봄으로써 가족관계에서 경험한 울분을 치유할 수 있는 이론적 근거를 제시하고자 하였다. 즉, 본 연구는 노인들이 가족관계에서 울분 감정을 경험할 때(고한석 외, 2014), 적응적 인지적 정서조절전략을 통하여 가족들에게 가진 부정적 정서를 조절함으로써 가족을 용서할 수 있게 되고, 나아가 자아통합감에 도달할 수 있다고 예상하였다. 울분 감정이 지속되었을 때 치료하지 않는다면 만성화되어 심한 심리적 고통과 증상을 겪을 가능성이 크기 때문에(Linden & Maercker,

2021) 이에 개입할 수 있는 방안을 연구하는 것은 필요하다. 그러나 기존의 연구들에서는 노인에게 울분이 중요하게 영향을 줄 수 있는 정서임에도 불구하고 주목이 덜 되고 있다는 한계점이 있다(박정연, 2023). 또한, 용서는 각각의 관계 속에 처한 사람들의 역할과 심리적 욕구가 다르기 때문에 관계에 영향을 크게 받음에도 불구하고(Fincham, 2000; McCullough & Hoyt, 2002), 선행연구들에서는 포괄적인 대상을 상대로 한 용서만 살펴보아(김미선, 홍혜영, 2015; 정성진, 2011; Hodgson & Wertheim, 2007) 노인에게 중요하게 작용하는 가족이라는 사회적 맥락을 고려한 연구가 부족하다는 한계가 존재한다. 따라서 본 연구에서는 이러한 제한점을 극복하고 노인 내담자가 가족관계에서 울분을 경험할 때 보호 요인을 검증함으로써 자아통합감을 높일 수 있는 방안에 대해 검증하고자 한다.

본 연구에서 살펴보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 노인이 가족관계에서 지각한 울분, 적응적 인지적 정서조절 전략, 가족용서, 자아통합감 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 노인이 가족관계에서 지각한 울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서는 각각 매개효과를 갖는가?

연구문제 3. 노인이 가족관계에서 지각한 울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서가 순차매개효과를 갖는가?

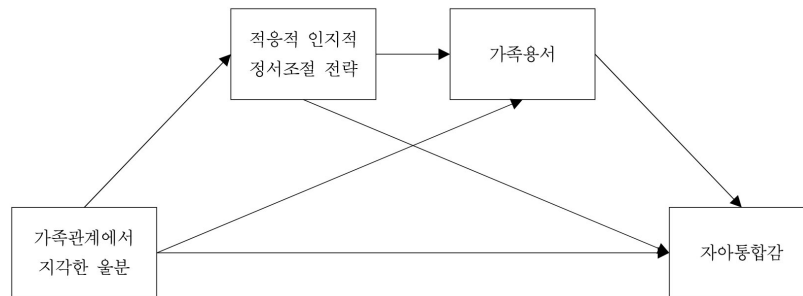


그림 1. 연구모형

방 법

측정 도구

연구대상 및 절차

본 연구는 연구자가 속한 기관생명윤리위원회 승인을 받아(2024-02-020-002) 진행하였다. 자료수집을 위해 만 65세 이상 남녀 노인 300명을 대상으로 설문조사 전문기관에 의뢰하여 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 연구목적에 설명한 지시문을 제시한 뒤 진행할 수 있도록 하였으며, 설문 표지에 응답한 내용은 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임을 명시하였다. 또한, 자신이 평소에 가지고 있는 생각과 일치되도록 빠짐없이 솔직하게 응답해줄 것을 당부하였다. 300부의 설문지에서 이상치를 제거하여 최종 분석의 대상으로 288명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구 참여자들의 성별은 남성이 146명(50.7%), 여성이 142명(49.3%)이었으며, 만 65세~69세가 205명(71.2%), 만 70세~79세가 79명(27.4%), 만 80세 이상은 4명(1.4%)이다. 또한, 참여자 중 미혼 13명(4.5%), 동거 중인 기혼자는 219명(76.0%), 별거 중인 기혼자 16명(5.6%), 이혼 17명(5.9%), 사별 21명(7.3%), 기타 2명(0.7%)로 나타났다.

가족관계에서 지각한 울분

가족관계에서 지각한 울분의 정도를 측정하기 위해 Linden 등(2009)이 개발한 척도를 신철민(2011)이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 외상후 울분장애 자기보고식 척도(Post-traumatic Embitterment Disorder Scale [PTED Scale])를 사용하였다. 문항에 대한 응답은 가족관계 내에서 생겨난 부정적 사건을 생각하게 한 뒤, 현재 경험하는 심리상태, 정서적 반응을 표시하도록 수정하여 사용하였다. 이 척도는 지난 1년 동안의 스트레스 생활 사건에 대한 울분 반응을 측정하는 총 19개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도(0점: 전혀 아니다, 4점: 아주 많이 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 울분을 더 많이 경험하는 것을 의미한다. 신철민(2011) 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.97$ 이며, 본 연구에서 산출한 가족관계에서의 울분 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.96$ 이다.

적응적 인지적 정서조절 전략

적응적 인지적 정서조절 전략의 정도를 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 전략 질

문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ])를 사용하였으며, 총 36문항 중, 부정적 인지적 정서조절 전략 16문항을 제외한 적응적 인지적 정서조절 질문지 20문항만을 사용하였다. CERQ의 적응적 인지적 정서조절 전략은 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용 5가지의 적응적인 전략으로 구성되어 있는 자기 보고형 척도다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 거의 그렇지 않다, 5점: 거의 항상 그렇다)로 구성되어 있다. 김소희(2004) 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .83$ 으로 나타났으며, 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .94$ 이다.

가족용서

가족용서 정도를 측정하기 위해 오영희(2011)가 한국인의 상처와 용서를 조사하여 개발한 한국인 용서척도 단축형을 사용하였다. 총 10문항이며 단일요인으로 구성되어 있다. 문항에 대한 응답은 가족으로부터 상처받았던 경험을 생각하게 한 뒤, 현재 가족에 대해 가지고 있는 생각이나 느낌에 표시하도록 하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 매우 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며 총점이 높을수록 용서 정도가 높음을 의미한다. 오영희(2011) 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .86$ 으로 나타났으며, 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .87$ 이다.

자아통합감

노년기의 자아통합감 정도 측정을 위해 최수현과 김혜리(2016)가 개발한 자아통합감 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 이루어져 있으며, '삶에 대한 긍정적인 태도' 6문항과 '과거수용' 4문항으로 구성되었다. 각 문항은 5

점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 최수현과 김혜리(2016) 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .87$ 으로 나타났으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .78$ 이다.

자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 SPSS 27.0을 이용하여 이상치를 제거하고 변인 간의 기술통계 및 상관분석을 실시하였으며, 측정 도구의 신뢰도를 검증하였다. 율분이 자아통합감에 미치는 영향과 율분이 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서를 매개로 자아통합감에 영향을 주는지 검증하고자 SPSS PROCESS macro model 6을 이용하였다. bootstrapping 방법으로 간접효과의 유의성을 검증하였으며 bootstrapping 횟수는 95% 신뢰수준에서 5,000번으로 설정하였다.

결 과

상관관계 및 평균과 표준편차

주요 변인들의 기술통계치 및 상관관계를 확인한 결과는 표 1에 제시하였다. 먼저 각 변인의 왜도의 절댓값은 .795 이하이며, 첨도의 절댓값은 .549 이하로 나타났다. 왜도의 절댓값이 2를 초과하지 않고, 첨도의 절댓값이 7을 초과하지 않아 정규분포를 따르는 것으로 확인되었다. 다음으로 각 변인들의 상관관계를 살펴보면, 가족관계에서 지각한 율분은 적응적 인지적 정서조절 전략($r = -.157, p < .01$), 가족용서($r = -.485, p < .001$), 자아통합감($r = -.496$,

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관관계

	1	2	3	4
1. 울분	1			
2. 적응적 인지적 정서조절 전략	-.157**	1		
3. 가족용서	-.485***	.240***	1	
4. 자아통합감	-.496***	.414***	.482***	1
평균	1.060	3.237	3.196	3.615
표준편차	.711	.726	.658	.502
왜도	.795	-.077	.228	-.023
첨도	.129	-.549	.281	-.169

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

$p < .001$)과 모두 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 적응적 인지적 정서조절 전략은 가족용서($r = .240$, $p < .001$), 자아통합감($r = .414$, $p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 마지막으로 가족용서는 자아통합감($r = .482$, $p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다.

울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적

정서조절 전략과 가족용서의 매개효과

가족관계에서 지각한 울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 매개효과를 검증하기 위해 실시한 SPSS PROCESS macro model 6 분석 결과를 표 2에 제시하였다. 먼저 표 2에 제시한 분석 결과를 살펴보면, 울분은 매개변인인 적응적 인

표 2. 울분이 자아통합감에 미치는 영향에서 매개효과 검증

경로	B	SE	t	95% 신뢰구간		모형검증
				LLCI	ULCI	
울분 → 적응적 인지적 정서조절 전략	-.160	.060	-2.682**	-.277	-.043	$R^2 = .025$ $F = 7.195$ **
울분 → 가족용서	-.425	.048	-8.918***	-.518	-.331	$R^2 = .263$
적응적 인지적 정서조절 전략 → 가족용서	.153	.047	3.269**	.061	.244	$F = 50.923$ ***
울분 → 자아통합감	-.231	.037	-6.244**	-.303	-.158	$R^2 = .408$
적응적 인지적 정서조절 전략 → 자아통합감	.209	.033	6.425***	.145	.274	$F = 65.197$ ***
가족용서 → 자아통합감	.191	.041	4.712***	.111	.271	

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

지적 정서조절 전략($B=-.160, p<.01$)과 가족용서($B=-.425, p<.001$) 그리고 자아통합감에 유의한 부적 영향($B=-.231, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 제1 매개변인인 적응적 인지적 정서조절 전략은 제2 매개변인인 가족용서에 유의한 정적 영향($B=.153, p<.01$)을 미쳤으며, 또한, 자아통합감($B=.209, p<.001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 제2 매개변인인 가족용서는 자아통합감에 유의한 정적 영향($B=.191, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 회귀 모형에서 나타난 세 개의 간접효과(울분→정서조절→자아통합, 울분→가족용서→자아통합, 울분→정서조절→가족용서→자아통합)의 유의성 검증을 위해 bootstrapping

을 사용한 결과를 표 3에 제시하였다. bootstrapping 표집은 5,000번으로 설정하였으며 95%의 신뢰구간을 이용해 분석하였다. 검증 결과, 매개효과1(Ind1: 울분→정서조절→자아통합)의 간접효과의 크기는 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다($B=-.033, 95\% \text{ CI } [-.173, -.017]$). 또한, 매개효과2(Ind2: 울분→가족용서→자아통합)는 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났으며($B=-.081, 95\% \text{ CI } [-.122, -.045]$) 매개효과3(Ind3: 울분→정서조절→가족용서→자아통합)은 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다($B=-.005, 95\% \text{ CI } [-.011, -.001]$).

표 3. 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 간접효과 유의성 검증

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
Ind1 (울분→정서조절→자아통합)	-.033	.014	-.067	-.007
Ind2 (울분→가족용서→자아통합)	-.081	.019	-.122	-.045
Ind3 (울분→정서조절→가족용서→자아통합)	-.005	.003	-.011	-.001

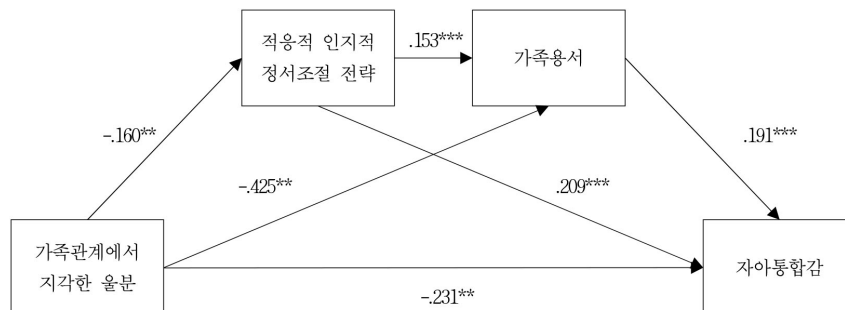


그림 2. 연구모형의 경로계수

논 의

본 연구는 노인들을 대상으로 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 개별 매개효과와 순차매개효과를 살펴봄으로써, 노인들이 가족관계에서 울분을 느낄 때 개입할 수 있는 보호 요인을 제시하고자 하였다. 이를 바탕으로 본 연구에서 밝혀진 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 노인이 가족관계에서 지각한 울분, 적응적 인지적 정서조절 전략, 가족용서, 자아통합감 간의 관계를 살펴본 결과 주요 변인 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 가족관계에서 지각한 울분은 적응적 인지적 정서조절 전략, 가족용서, 자아통합감과 유의한 부적 상관이 나타났다. 이러한 연구 결과는 울분으로 인해 정서조절의 어려움을 겪을 수 있다는 연구(고한석 외, 2014; Yoo et al., 2021), 울분을 겪고 나면 용서가 어려워진다는 연구와 유사한 결과이다(Linden & Maercker, 2021; Wade et al., 2011). 또한, 가족관계에서의 갈등으로 인한 어려움이 자아통합을 저해한다는 선행연구 결과와 일치한다(김다희, 안정신, 2013; Dang et al., 2021). 이는 노인의 자아통합감에 있어서 울분 정서 또한 주목할 필요가 있음을 의미한다. 다음으로 적응적 인지적 정서조절 전략은 가족용서, 자아통합감과 유의한 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서가 관련이 있다는 연구와 일치하며(김수완, 2015), 수용 및 긍정적 재평가와 같은 적응적인 인지적 전략을 사용할 때 자아통합감이 달성된다는 선행연구와 맥을 함께한다(김지현 외, 2016; 장성옥 외, 2004). 즉,

노인의 자아통합감에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서를 고려할 필요가 있음을 의미한다. 마지막으로 가족용서는 자아통합감과 유의한 정적 상관이 나타났다. 이러한 연구 결과는 용서가 자아통합감을 높일 수 있다는 선행연구를 뒷받침하는 결과이며(임주영, 2020; 정명숙 외, 2017), 노인의 가족용서가 자아통합감과 밀접한 상관이 있어 주목할 필요가 있음을 의미한다.

둘째, 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서의 각각의 매개효과를 살펴보았다. 먼저 가족관계에서 지각한 울분과 자아통합감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 살펴본 결과, 가족관계에서 지각한 울분은 자아통합감에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라, 적응적 인지적 정서조절 전략에 부적 영향을 미치고, 적응적 인지적 정서조절 전략은 자아통합감에 정적 영향을 미치는 부분매개효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이는 가족관계에서 경험한 울분을 감소시킴으로써 자아통합감에 영향을 줄 수 있다는 점을 시사한다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 인지적 평가의 변화를 통해 사건에 대한 해석을 바꾸어 정서를 조절하는 방식으로(Garnefski et al., 2001), 정신건강에 매우 중요한 전략이다(고선규, 고영건, 2009). 본 연구 결과는 적응적 인지적 정서조절 전략이 울분을 유발하는 부적응적 사고 및 신념을 보다 적응적인 대안으로 변화시키는 인지적 재평가를 일으킨 것으로 볼 수 있다. 나아가 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용함으로써 울분을 유발한 사건에 대한 관점을 인지적으로 변화시킨다면 울분을 일으킨 사건이 변화되지 않더라도 자아통합감을 달성할 수 있다

(장성옥 외, 2004). 즉, 가족에게서 경험한 미해결된 상처로 인해 노인이 울분을 호소할 때, 상담자는 적응적 인지적 정서조절 전략을 개발하고 적용해봄으로써 개입할 수 있을 것이다. 긍정적 초점변경, 조망확대, 수용, 긍정적 재평가, 계획 다시 생각하기 전략을 사용하여 가족으로부터 경험한 울분을 해소할 수 있도록 함으로써 과거와 현재를 통합하고 삶을 수용할 수 있도록 하는 것이 필요하다.

다음으로 가족관계에서 지각한 울분과 자아통합감의 관계에서 가족용서의 매개효과를 확인한 결과, 가족관계에서 지각한 울분은 자아통합감에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라, 가족용서에 부적 영향을 미치고, 가족용서는 자아통합감에 정적 영향을 미치는 부분매개효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 노인들이 가족으로부터 울분을 느꼈을 때 가족용서를 통해 자아통합감을 회복할 수 있음을 시사한다. 이는 용서가 울분에 치료적이고, 자아통합감을 높인다는 선행연구와 일치하는 결과이며(임주영, 2020; 정명숙 외, 2017; Derdaele et al., 2019; Linden & Maercker, 2021; Wade et al., 2011), 가족용서가 가족 간 갈등을 치유함으로써 심리적 회복에 효과적이라는 것을 밝힌 연구 결과와 일치한다(이윤희, 2010). 가족을 용서하려는 태도는 가족으로부터 경험한 고통스러운 경험, 증오 감정을 받아들이는 과정과 자아통합감을 달성하는 발달 과정의 중심 요소인 과거의 갈등을 해결하는 과정을 촉진할 수 있다(Derdaele et al., 2019). 특히 가족용서는 가족관계에서의 갈등을 일으키는 과도한 분노를 줄이고 해소하는 데에 유용하며, 불편하고 악화된 부모, 형제자매, 인척 관계를 회복하는 데에 크게 도움이 된다(Enright & Frtzigibbons, 2000). 부당한 상처를 준

가족을 용서하는 것은 매우 어려운 일이다. 그러나 용서는 개인 내적인 것으로, 자기치유와 자기회복을 통해 부당하게 입은 상처를 치료할 수 있으며(오영희, 1995) 내부의 정신적인 자유와 해방을 경험할 수 있다(김광수, 1999). 또한, 가족들과의 관계 변화뿐만 아니라 개인 내적으로 상처를 준 가족과 그 상처를 수용하며 마음이 정화될 수 있고 나아가 상처에 머무르지 않고 이겨나갈 수 있는 힘을 회복하며 자신의 삶을 재정립할 수 있다(고세인, 서영석, 2022; 이경순, 2008; Hook et al., 2009; Menahem & Love, 2013). 따라서 노인들에게 치료 장면에서 가족을 용서할 수 있도록 도움으로써 과거에 입은 상처로부터 자유로워지며 현재의 삶에 보다 집중할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 본 연구 결과는 가족관계에서 상처를 받은 노인들이 울분을 경험하여 자아통합감을 높이는 데에 어려움을 겪을 때 가족용서를 통해 개입할 수 있음을 시사한다.

셋째, 가족관계에서 지각한 울분이 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서를 순차매개하여 자아통합감에 미치는 영향을 살펴보았다. 분석 결과, 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서를 거쳐 자아통합감에 간접적으로 영향을 미치는 순차매개효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 가족관계에서 지각한 울분이 자아통합감에 부적영향을 줄 때, 적응적 인지적 정서조절 전략과 가족용서가 순차적으로 매개하여 자아통합감에 정적 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 즉, 노인이 가족으로부터 받은 상처로 인해 울분을 경험하게 되면 적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 정서를 안정시키고자 하고, 이를 통해 인지적인 재구

성을 할 수 있게 됨으로써 가족을 용서하기로 결심할 수 있는 것으로 해석할 수 있다. 이는 적응적 인지적 정서조절 전략이 용서에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구와 유사한 결과이다(정성진, 2011; Hodgson & Wertheim, 2007). 본 연구 결과는 치료 장면에서 노인 내담자가 가족관계에서 울분을 느껴 고통을 받을 때 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용하도록 개입함으로써 부정적 정서를 완화시킬 수 있으며, 더 나아가 가족을 용서할 수 있도록 도와 자아통합감을 높일 수 있음을 시사한다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 울분은 노인들에게 영향을 주어 다양한 심리적 문제를 일으킬 수 있음에도 불구하고, 국내 울분 연구는 주로 20-30대를 대상으로 진행되어 노인을 대상으로는 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 노인들이 가족을 대상으로 울분을 느꼈을 때 자아통합감을 저해시킬 수 있다는 것을 밝혀 울분을 다룰 필요가 있다는 이론적 근거를 제시하였다. 또한, 노인들의 자아통합감에 영향을 줄 수 있는 정서적 변인들로 우울, 불안뿐만 아니라 울분이라는 정서까지 포함하여 살펴볼 필요성을 밝혔다는 데 의의가 있다. 이러한 결과는 상담 장면에서 노인들이 가족들에게 받은 부당한 상처 경험을 호소할 때 울분 정서를 확인하고, 치료자가 이러한 정서를 조절할 수 있도록 돕는 적극적 개입이 필요함을 시사한다.

둘째, 본 연구는 가족관계라는 관계적 맥락에서 노인의 울분과 용서를 살펴봤다는 데 의의가 있다. 선행연구에서는 울분을 정책 문제, 차별 경험, 사회적 배제 등의 사회적 맥락에 한정하여 연구를 진행해 왔는데(김세희, 2022; 어진아, 이승연, 2021; 이배성, 2021), 이는 울

분이 부당함과 불공정함의 지각, 정당한 세상에 대한 믿음과 관련이 있는 변인이기 때문인 것으로 추측된다. 그러나 가족관계는 갈등이 필연적이며, 개인은 가족 구성원에게 부당한 상처를 받았다고 지각하고 가족관계에서 불공정함을 느낄 때 울분을 경험할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 가족관계에서의 울분 경험 이 자아통합감에 영향을 줄 수 있음을 확인함으로써 관계적 맥락 속에서의 울분 탐색과 개입의 중요성을 밝혔으며, 노인을 대상으로 가족용서의 중요성을 밝힘으로써 용서 연구를 확장하였다는 데에 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 가족관계에서 지각한 울분의 보호 요인을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구내용을 바탕으로 가족용서를 이끌 수 있도록 적응적 인지적 정서조절 전략 개입을 활용하는 것이 도움이 될 것으로 보인다. 가족관계에서 울분을 겪고 있는 노인 내담자를 대상으로 한 가족치료에 용서를 활용하거나, 용서 프로그램을 개발함으로써 가족 갈등으로 인해 울분을 겪는 개인에게 개입할 수 있을 것이다. 특히 국내 노인을 대상으로 하는 용서 프로그램은 수가 많지 않으며(정명숙 외, 2017), 용서를 다루었다 하더라도 프로그램 중 1회기 또는 2회기로 짧게 진행하여(서경현, 2015; 서석희, 이정운, 2008; 한상미, 이봉건, 2012) 진정한 용서를 이끄는 데에는 한계가 존재한다. 본 연구의 결과를 바탕으로 적응적 인지적 정서조절 전략을 활용한 노인 대상 용서 프로그램을 개발한다면 고령자 상담 장면에서 가족 갈등을 겪고 있는 내담자들에게 용서를 이끌고 자아통합감을 높이는 등의 실제적인 개입을 하는 데에 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다.

넷째, 본 연구에서 한국인 용서 척도 단축

형을 노인을 대상으로 측정했을 때 신뢰도 Cronbach's α 가 .87로 검증되어, 노인 집단에서 신뢰성 있는 척도임을 확인하였다. 국내에 개발된 가족용서 척도는 FFS-K가 유일한데(이윤희, 서수균, 2012), 해당 척도는 청소년들을 대상으로 개발되어 노인에게 적용하기에는 한계가 존재한다. 따라서 본 연구에서는 20-50대 성인을 대상으로 개발한 한국인 용서 척도 단축형(오영희, 2011)을 가족용서로 수정하여 사용하였으며, 노인 집단에서도 신뢰성 있는 척도임을 확인하였다는 데에 의의가 있다. 추후 연구에서 노인을 포함해 전 연령을 대상으로 한 가족용서 척도가 개발된다면 더욱 활발한 용서 연구가 이루어질 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제안점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 자료가 수집되었기 때문에 표집이 초기 노인에 집중되어 있는 한계가 존재하며, 자기보고식 척도의 사용으로 응답자의 방어적 태도가 개입되었을 가능성이 있다. 특히, 울분 척도의 경우 가족에 대한 갈등 혹은 부정적 정서를 측정하므로 답변이 왜곡되었을 가능성이 존재한다. 후속 연구에서는 면접과 같은 다양한 수집방법을 활용할 수 있을 것이며 보다 후기 노인까지 포함하여 자료를 수집하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 포괄적인 가족관계 속에서 지각하는 울분과 용서 수준을 알아보는 데 초점을 두고 있어, 가족 내의 다양한 하위체계 간 일어날 수 있는 차이는 탐색하지 않았다. 특히 용서 수준은 가족의 각 하위체계마다 차이가 있을 수 있으므로 추후 연구에서는 이를 고려하여 검토하는 것이 필요하다. 셋째, 본 연구는 연구대상으로 울분의 정도가 심각한 임상 집단뿐만 아니라 비임상 집단을 포함하

여 연구를 진행하였다. 추후 연구에서는 PTED 임상 집단만을 대상으로 변인 간 관계성을 연구하여 본 연구의 결과가 동일하게 적용되는지를 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 연구 대상자의 현재 가족동거 여부와 같은 인구통계학적 정보를 고려하지 않았다. 그러나 동거 여부에 따라 변인 간 수준 차이가 존재할 가능성이 있으므로, 추후 연구에서는 이를 함께 포함하여 조사할 필요가 있다.

참고문헌

- 고선규, 고영건 (2009). 노인과 청년 집단의 인지적 정서 조절 비교. *인지행동치료*, 9(2), 65-85.
- 고세인, 서영석 (2022). 가족관계에서 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 34(4), 1253-1293.
- 고한석, 한창수, 채정호 (2014). 외상후 울분장애의 이해. *대한불안학회지*, 10(1), 3-10.
- 김광수 (1999). *용서교육 프로그램 개발*. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김귀분, 이경호, 최양자, 전은희, 홍영혜, 이은자, 김인숙, 김미영, 강경숙, 석소현 (2001). 한국노인의 회상에 대한 문화기술지. *노인간호학회지*, 3(2), 169-185.
- 김다희, 안정신 (2013). 노인의 지혜와 가족관계, 생성감 및 자아통합감의 관계. *한국노년학*, 33(2), 381-395.
- 김단비 (2018). *상담에 대한 노인들의 지각과 장벽에 관한 연구: 노인들의 보고를 중심으로*. 덕성여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김미선, 홍혜영 (2015). 외상 정서와 용서 간의

- 관계에서 자기-자비의 조절효과. 상담학연구, 16(2), 77-96.
- 김세희 (2022). 비정규직 근로자의 차별 경험 및 사회적 배제와 직무소진, 울분과의 관계: 괜찮은 일자리의 매개효과. 단국대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김수완 (2015). 대학생의 가족용서가 용서동기 및 용서성향에 미치는 영향: 공감과 인지적 정서조절전략의 매개효과. 계명대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김애리 (2013). 노인의 심리적 안녕감 및 자아통합감이 성공적 노화에 미치는 영향-서울시 재가노인을 대상으로. 한국자료분석학회, 15(4), 2041-2054.
- 김인경, 홍혜영 (2013). 복합외상 경험자들의 외상관련 정서와 용서의 관계: 인지적 정서조절전략의 조절효과. 한국심리학회지: 일반, 32(2), 453-491.
- 김일식, 김계령, 서호찬 (2017). 한국노인의 자아통합감 관련변인에 대한 메타분석. 한국노년학, 37(3), 637-653.
- 김지현, 정효운, 김정민 (2016). 우울한 여성독거노인의 자아통합감 증진을 위한 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과. 한국가족관계학회지, 21(3), 49-72.
- 김진휘, 강문선, 이영순 (2023). 노인들의 심리적 어려움, 대처 및 심리상담 인식에 관한 현상학적 연구. 교육치료연구, 15(1), 71-98.
- 김희경 (2006). 노인의 자아통합감과 영향요인. 노인간호학회지, 8(1), 24-35.
- 박정연 (2023). 울분에 관한 연구동향 분석. 상담교육연구, 6(1), 100-116.
- 박현숙, 전효정 (2022). 키워드 네트워크 분석을 활용한 자아통합감 연구동향 분석. 학습자중심교과교육연구, 22(4), 307-321.
- 서경현 (2015). 한국여성 독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램 개발 및 효과분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 21(4), 595-615.
- 서석희, 이정운 (2008). 집단상담: 노년기 자아통합감 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. 상담학연구, 9(1), 85-102.
- 신진주 (2009). 노인의 자아통합감 형성 영향요인 연구: 연령집단별 비교를 중심으로. 목원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 신철민 (2011). 外傷後鬱憤障礙 尺度 한글版의 標準化 研究(외상후 울분장애 척도 한글판의 타당화 연구). 고려대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 어진아, 이승연 (2021). 20대 여성의 성차별 피해경험, 울분, 사이버폭력 가해행동의 관계. 한국심리학회지: 여성, 26(1), 315-330.
- 오영희 (1995). 용서를 통한 한의(恨) 치유: 심리학적 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7(1), 70-94.
- 오영희 (2008). 한국인 용서 척도 개발을 위한 예비연구. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1045-1063.
- 오영희 (2011). 한국인 용서 척도 단축형의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 799-813.
- 위경선, 윤가현 (2011). 과거 상처 경험에 대한 노년기 용서과정. 한국노년학연구, 20(1), 63-83.
- 윤정원, 엄기욱 (2015). 여성노인의 긍정적 사

- 회관계망 기능이 사회적 관계망 접촉빈도와 성공적 노화 관계에 미치는 조절효과 연구. *노인복지연구*, 69, 171-192.
- 이경순 (2008). 용서 과정에 대한 질적연구: 근거이론을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 237-252.
- 이배성 (2021). 부동산정책 실패에 의한 주거 불안 경험이 개인의 울분에 미치는 영향: 수도권 지역을 중심으로. *서울대학교 일반대학원 박사학위논문*.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
- 이아름, 이민규 (2013). 부적응적 인지적 정서조절전략과 신체증상의 관계에서 용서의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 45-61.
- 이윤희 (2010). 가족용서가 청소년의 또래관계에 미치는 영향. *부산대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 이윤희, 서수균 (2012). 한국판 가족용서 척도 개발 및 가족용서와 청소년의 또래관계 사이에서 또래신뢰의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 69-95.
- 이준상, 김향아 (2017). 노인의 가족관계가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. *한국웰니스학회지*, 12(2), 27-36.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 임상현, 장진이 (2022). 노인의 인식된 짐스러움과 좌절된 소속감이 자아통합감에 미치는 영향: 자기통제감에 의한 고독감의 조절된 매개효과. *한국노년학*, 42(6), 1183-1200.
- 임은기, 정태연 (2009). 한국 노인의 행복 요인 탐색과 척도개발. *한국노년학*, 29(3), 1141-1158.
- 임주영 (2020). 노인의 자기용서와 타인용서가 자아통합감에 미치는 영향: 우울과 부부관계의 매개효과를 중심으로. *한국케어매니지먼트연구*, 34, 165-191.
- 장성옥, 공은숙, 김귀분, 김남초, 김주희, 김춘길, 김희경, 송미순, 안수연, 이경자, 이영휘, 전시자, 조남옥, 조명옥, 최경숙. (2004). 노인의 자아통합감 개념 분석. *대한간호학회지*, 34(7), 1172-1183.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 정명숙, 김승주, Saji, V. (2017). 용서프로그램이 시설거주 노인의 영적 안녕과 자아통합에 미치는 영향. *한국사회복지교육*, 40, 135-156.
- 정문경 (2014). 청소년기 정서조절과 삶의 만족도간의 관계에서 지각된 사회적지지와 사회적 유능성의 매개효과. *청소년학연구*, 21(12), 49-72.
- 정성진 (2011). 용서과정 척도 개발. *가톨릭대학교 일반대학원 박사학위논문*.
- 정영숙 (2011). 한국 여성노인의 잘 나이들기: 성숙한 노화 개념의 탐색. *한국고전여성문학연구*, 23, 5-56.
- 조수아, 권석만, 임영진 (2011). 용서신념척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 1-19.
- 천재영, 이난희 (2011). 노인의 우울에 대한 가족갈등대처방식의 매개효과 연구. *한국노년학*, 31(4), 1169-1187.

- 최수현, 김혜리 (2016). 노년기 자아통합 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국노년학*, 36(2), 199-214.
- 하혜신 (2007). 남녀 청소년에 따른 부적응도식, 생활스트레스, 인지적 정서조절 전략과 우울과의 관계. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한상미, 이봉건 (2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 971-992.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Brakenhielm, C. R. (1993). *Forgiveness*. Fortress Press.
- Butler, R., & Lewis, M. (1973). *Aging & mental health: Positive psychosocial approaches*. C. V. Mosby.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Dang, Q., Bai, R., Zhang, B., & Lin, Y. (2021). Family functioning and negative emotions in older adults: the mediating role of self-integrity and the moderating role of self-stereotyping. *Aging & Mental Health*, 25(11), 2124-2131.
- Derdaele, E., Toussaint, L., Thauvoye, E., & Dezutter, J. (2019). Forgiveness and late life functioning: The mediating role of finding ego-integrity. *Aging & Mental Health*, 23(2), 238-245.
- Dezutter, J., Toussaint, L., & Leijssen, M. (2016). Forgiveness, ego-integrity, and depressive symptoms in community-dwelling and residential elderly adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(5), 786-797.
- Elkind, D. (1970). Erik Erikson's eight ages of man. *New York Times Magazine*, 5, 25-27.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2011). *용서 심리학: 내담자의 분노 해결하기* (방기연 역). 시그마프레스. (원본 출판 2000년).
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D., May, R. W., & Sanchez-Gonzalez, M. A. (2015). Forgiveness and cardiovascular functioning in married couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(1), 39-48.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive

- emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380-388.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Graney, M. (1975). Happiness and social participation in aging. *Journal of Gerontology*, 30(6), 701-706.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotionregulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed, pp. 525-552). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Hargrave, T. D. (2004). 가족치료와 용서: 세대와 가족간에 얹힌 상처의 치유 (문미선 역). 하나의학사. (원본 출판 1994년).
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- James, J. B., & Zarrett, N. (2006). Ego integrity in the lives of older women. *Journal of Adult Development*, 13(2), 61-75.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Linden, M. (2003). Posttraumatic embitterment disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(4), 195-202.
- Linden, M., & Maercker, A. (2021). **울분: 사회적 심리학적 임상적 측면들** (강형원, 김수임, 김혜경, 정문주 역). 군자출판사. (원본 출판 2011).
- Linden, M., Baumann, K., Lieberei, B., & Rotter, M. (2009). The post traumatic embitterment disorder self rating scale (PTED scale). *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(2), 139-147.
- Linden, M., Baumann, K., Rotter, M., & Schippan, B. (2008). Diagnostic criteria and the standardized diagnostic interview for posttraumatic embitterment disorder (PTED).

- International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 12(2), 93-96.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 829-835.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1993). *Development through life: A psychological approach*. The Dorsey Press.
- Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1466-1474.
- Rizkalla, L., Wertheim, E. H., & Hodgson, L. K. (2008). The roles of emotion management and perspective taking in individuals's conflict management styles and disposition to forgive. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1594-1601.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Tobin, S. S., & Neugarten, B. L. (1961). Life satisfaction and social interaction in the aging. *Journal of Gerontology*, 16, 344-346.
- Vaillant, G. E., (2002), *Aging well*. Little, Brown Spark.
- Wade, N. G., Post, B. C., & Cornish, M. A. (2011). Forgiveness therapy to treat embitterment: A review of relevant research. In M. Linden & A. Maercker (Eds.), *Embitterment: Societal, psychological, and clinical perspectives* (pp. 197-207). Springer Nature.
- Wagner, K. D., Lorion, R. P., & Shipley, T. E. (1983). Insomnia and psychosocial crisis: Two studies of Erikson's developmental theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(4), 595-603.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2), 281-312.
- Yoo, S., Lee, J. H., & Kim, S. (2021). Coping and rumination as mediators in the development of reactive embitterment in the general population. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(5), 565-574.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 10. 21
수정원고접수일 : 2024. 12. 17
게 재 결 정 일 : 2025. 01. 30

The Effects of Perceived Embitterment in the Elderly's Family Relationships on Ego-Integrity: The Sequential Mediating Effect of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies and Family Forgiveness

Hoe Hyeon Sim

Young Soon Lee

Jeonbuk National University

Master's Graduate

Professor

This study investigated the impact of perceived embitterment in family relationships on adaptive cognitive emotion regulation strategies, family forgiveness, and ego-integrity among the elderly. Data were collected from individuals aged 65 years old and above using a self-reported scale measuring embitterment, adaptive cognitive emotion regulation, family forgiveness, and ego-integrity. A total of 288 questionnaires were analyzed using SPSS and PROCESS macro model 6. Statistically significant correlations were observed between embitterment, adaptive cognitive emotion regulation strategies, family forgiveness, and ego-integrity. Among these variables, adaptive cognitive emotion regulation strategies and family forgiveness exhibited both sequential and partial mediation in the relationship between embitterment and ego-integrity. The results provide valuable insights into the impact of embitterment on ego-integrity among the elderly, highlighting the potential role of emotion regulation and forgiveness as protective mechanisms. These findings offer important implications for counseling elderly individuals who have experienced family distress caused by embitterment.

Key words : Elderly, Embitterment, Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies, Family Forgiveness, Ego-Integrity, Sequential Mediating Effect