

노인의 용서가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미의 매개효과*

김 현 아

김 민 선[†]

단국대학교 심리학과 석사졸업생

단국대학교 심리학과 부교수

본 연구는 노인의 용서와 주관적 안녕감의 관계를 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미가 매개하는 경로를 규명하고자 하였다. 이를 위해 만 65세 이상 노인 299명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS Statistics 23.0과 AMOS 22.0을 활용하여 구조방정식 분석을 수행하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 용서는 침습적 반추에 부적인 영향을, 의도적 반추, 삶의 의미, 주관적 안녕감에는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 침습적 반추는 의도적 반추에 정적인 영향을, 주관적 안녕감에는 부적인 영향을 주었다. 셋째, 의도적 반추는 삶의 의미에 부적인 영향을 미쳤으나, 주관적 안녕감에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 넷째, 삶의 의미는 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마지막으로, 용서와 주관적 안녕감 간의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미를 경유하는 순차적 매개효과가 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 노인의 심리적 안녕 증진을 위해 단순한 정서적 해소 차원을 넘어, 반추와 삶의 의미 지각에 개입하는 통합적 접근의 필요성을 시사한다. 특히, 침습적 반추를 낮추고, 삶의 의미를 재구성하는 과정은 용서의 효과를 강화할 수 있는 핵심 경로로 확인되었다.

주요어 : 용서, 주관적 안녕감, 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미

* 본 연구는 김현아(2025)의 단국대학교 석사학위논문 '노인의 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향: 반추와 삶의 의미의 매개효과' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김민선, 단국대학교 천안캠퍼스, 충남 천안시 동남구 단대로 119

Tel : 041-550-1481, E-mail : 12191720@dankook.ac.kr



Copyright ©2026, 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.

2024년 기준, 전 세계적으로 65세 이상 인구는 약 7억 7,100만 명으로 전체 인구의 약 10%를 차지하며, 이는 2050년에는 약 16%, 2100년에는 약 24%에 이를 것으로 전망되고 있다(United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2022). 특히, 일본, 이탈리아, 독일 등 고소득 국가는 이미 65세 이상 인구 비율이 20%를 넘어서 초고령 사회에 진입하였으며, 우리나라 또한 2025년 까지 65세 이상 인구 비중이 20%를 초과할 것으로 예상되어 초고령사회 진입이 임박한 상황이다(통계청, 2024).

이처럼 고령화가 빠르게 진행되고 있음에도 불구하고, 많은 국가에서 노인들의 삶의 질은 여전히 낮은 수준에 머물러 있다. OECD(2020) 자료에 따르면, 노인 삶의 질 지표에서 여러 국가가 하위권에 위치하고 있으며, 특히 한국은 노인 자살률이 OECD 평균의 3배에 이르는 것으로 나타났다(OECD, 2022). 이처럼 높은 자살률의 배경에는 외로움(18.4%)과 가족·친구와의 갈등 및 단절(13.1%)이 주요 요인으로 지목되고 있다(한국보건사회연구원, 2021). 노인들은 다른 연령대에 비해 대인관계에서 단절되는 경험이 많고, 시간이 지나면서 이러한 부정적인 감정이 우울, 불안, 분노 등으로 나타날 가능성이 크다(서경현, 2014). 그러나 이러한 심리적 문제와 정서적 고통에도 불구하고, 대부분의 국가에서는 실질적인 정책과 지원 체계가 여전히 부족한 상황이다. 고령화 문제는 단순히 인구 구조의 변화에 그치지 않고, 사회·경제·심리적 갈등을 유발할 수 있으며, 이에 대응하기 위해 노인들의 삶의 질 향상을 목표로 한 다각적인 정책과 프로그램의 시행이 요구된다. 특히, 정서적 고통과 심리적 어려움이 지속되는 상황에서 노

인들의 삶에 대한 만족감은 자살을 예방하는데 있어 중요한 심리적 보호 요인으로 작용할 수 있다. 실제로 삶의 만족은 자살 충동 및 부정적 정서를 완충하는 기능을 한다는 연구 결과들이 제시되고 있다(전혜정, 박혜련, 2023; Lee & Williams, 2023).

과거에는 소득, 건강, 교육 등과 같은 객관적 지표를 중심으로 삶의 만족이 평가되었으나, 이러한 지표만으로는 개인의 삶의 만족을 충분히 설명하기 어렵다는 지적이 제기되어 왔다(김명소, 한영석, 2006). 이에 따라 노인의 삶의 만족에 대한 논의는 점차 개인이 주관적으로 인식하는 만족감과 행복감을 포함하는 주관적 안녕감(subjective wellbeing)에 주목하게 되었다(Diener, 1984). 본 연구에서는 노년기의 삶의 만족을 주관적 안녕감의 관점에서 살펴 보았으며, Lawton(1975)이 제시한 정서적 안녕(평정/불안의 균형), 노화에 대한 인지적 평가(자기-노화 태도), 전반적 삶의 만족 등의 하위 구성요소를 토대로 개념을 설정하였다. 한편, 관계의 질은 주관적 안녕감에 영향을 미치는 주요 요인 중 하나로 지적되어 왔다(Diener et al., 1999). 권석만(2008) 역시 긍정적인 대인관계가 정서적 친밀감과 사회적 지지를 제공함으로써 개인의 주관적 안녕감을 증진시킨다고 보고하였다. 특히, 한국과 같은 집단주의 문화권에서는 집단의 통합과 조화를 중시하기 때문에, 타인과의 상호작용, 즉 대인관계가 개인의 삶에서 중요한 의미를 지니며, 이를 통해 행복감을 경험하게 된다(조공호, 2003). 일부 선행연구에서는 긍정적인 대인관계가 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치며, 이러한 영향은 연령이 증가할수록 더욱 뚜렷하게 나타나는 것으로 보고되었다(김명소 등, 2001). 그러나 대인관계에서 발생하는 갈

등이 해결되지 않으면 심리적 고통을 초래하며, 이는 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서로 나타날 수 있다(장우심, 2010). 특히, 공동체를 중시하는 집단주의 문화에서는 배우자와 자녀와의 관계가 노인의 심리적 건강에 미치는 영향이 더욱 두드러지는 것으로 나타났다(이준상, 김향아, 2017).

용서는 이러한 대인관계 갈등에서 비롯된 정서적 고통을 완화하고 심리적 회복을 가능하게 하는 중요한 요인으로 주목받고 있다(고세인, 서영석, 2022). 특히, 자신에게 상처를 준 대상을 용서하지 못하고 부정적 감정을 지속적으로 유지하는 경우, 주관적 안녕감이 크게 위협받을 수 있다(서경현 등, 2012). 그러나 현재까지의 연구는 주로 감사 성향이나 회복탄력성과 같은 긍정적 요인과 주관적 안녕감 간의 관계에 초점을 맞추었으며(서경현, 2016; 전영숙, 2016; 한금상, 서경현, 2015; 한미리, 2018), 용서가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 다룬 연구는 제한적이다. 노년기에는 관계의 단절, 상실, 그리고 오랜 갈등의 경험이 축적되기 쉽기 때문에 용서가 심리적 건강과 웰빙에 미치는 영향이 더욱 중요하다. 따라서, 본 연구는 노인 세대의 특수성을 고려하여 용서가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 심층적으로 분석하고, 노인들의 심리적 건강과 삶의 만족 향상을 위한 실질적인 방안을 제시하고자 한다.

용서는 '지은 죄나 잘못된 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 않고 덮어줌'으로 정의된다(국립국어원, 2024). 미국 심리학회(APA)에서는 용서를 개인이 자신에게 해를 끼친 사람에 대한 부정적인 감정, 판단, 행동을 줄이고, 긍정적인 감정, 판단, 행동을 증가시키는 과정으로 정의하고 있다. 이러한 용서의 개념은 대인관

계에서 상처를 입은 사람들의 회복을 돕는 중요한 심리적 개념으로, 심리학계에서도 주목받고 있다(Hook et al., 2009). 용서는 깊은 심리적 상처를 치유하고, 행복한 삶을 살아가는데 중요한 역할을 한다고 알려져 있다(Enright & Fitzgibbons, 2000). Erikson(1959)의 심리사회적 발달 이론에 따르면, 노년기는 과거 해결되지 못한 대인관계 갈등을 회상하며 절망감을 경험할 수 있는 시기로 용서를 통해 과거를 재구성하고 자아를 통합함으로써 노인의 안녕감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다(Allemand et al., 2013). Witvliet 등(2001)의 연구에 따르면, 용서하지 못한 경험을 회상할 때는 부정적인 정서와 더불어 생리적 스트레스 반응이 증가하는 반면, 용서한 경험을 떠올릴 경우 긍정적인 정서가 유발되고 생리적 안정이 촉진되는 것으로 나타났다. 우리나라 연구들에서도 용서는 신체 및 정신 건강과 정적 상관을 보였고(박종효, 2003), 결혼만족(서정선, 신희천, 2007), 외상 후 성장(이수진, 양난미, 2022), 삶의 의미(정문경, 2018), 대인관계(백서희, 홍혜영, 2017), 자기조절(김현량, 2016), 우울(유하영, 2024)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 밖에도 용서는 불안, 분노, 우울 등 정서적인 문제를 저하하는 것으로 나타났다(Enright & Fitzgibbons, 2000; Mauger et al., 1992). 노인의 경우, 용서는 원한과 부적 상관을 보였고(서경현, 2014), 죽음 불안, 자아통합감, 심리적 안녕감(문남숙, 2009)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 선행 연구를 근거로 본 연구에서는 우리나라 노인의 용서와 주관적 안녕감의 관련성을 살펴보았다.

본 연구에서는 용서가 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 반추와 삶의 의미와 같은 매개변인들을 통해 간접적

으로도 영향을 미칠 것으로 가정하였다. 반추는 어떤 일에 대해서 되풀이하여 생각하는 것으로 정의하며 침습적 반추(*intrusive rumination*)와 의도적 반추(*deliberate rumination*)로 구분되어 각기 고통 유지와 의미 재구성·적응에 차별적으로 연결되는 것으로 나타났다(Cann et al., 2010; Cann et al., 2011). 침습적 반추는 떠올리고 싶지 않음에도 불구하고 사건에 대한 부정적인 이미지나 생각이 자동적, 침투적으로 떠오르는 반복적인 사고이다. 또한 의도적 반추는 사건의 이해를 위해 자발적으로 떠올리는 사고로 정의할 수 있다. 주로 외상 사건의 초기에는 인지적 처리 과정이 자동으로 발생하여 침습적 반추가 일어나고 이로 인해 정서적인 고통을 겪게 된다. 하지만 이러한 반추 과정을 효과적으로 조절할 수 있을 경우, 개인은 사건의 원인과 의미를 이해하고자 하는 의도적인 사고 과정인 '의도적 반추'에 도달하게 된다(안현외 외, 2013). 즉, 스트레스나 상처가 되는 사건 이후의 인지 처리는 초기에는 침습적 반추와 같은 원치 않는 자동적 사고로 나타나지만, 시간이 지남에 따라 사건의 의미와 원인을 탐색하는 방향으로 전환될 수 있다. 이러한 전환은 의미 재구성과 심리적 적응을 가능하게 하며, 이는 통합적 의미 만들기(*meaning making*) 모델과 외상 후 성장 이론(*posttraumatic growth theory*)의 공통된 시사점이다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

특히 대인관계에서 상처를 경험한 노인의 경우, 갈등 상황을 회상하는 과정에서 반추가 유발될 수 있다. 선행연구에 따르면, 용서적 재평가는 원한·반추 유도 대비 부정 정서와 생리적 각성을 낮추고 통제감을 높여 이후의 침습적 반추 수준과 침습의 주관적 영향을 줄이는 것으로 나타났다(Witvliet et al., 2001). 실

제로 Ingersoll-Dayton과 Krause(2005)의 연구에서는 노년층이 과거의 상처에 대해 자기용서를 경험하지 못할 때, 자신에 대한 부정적 사고가 반추를 통해 지속되며 심리적 고통이 증폭된다는 점을 보여주었다. 또한, 염정의와 정남운(2019)의 연구에서는 반추가 웰빙에 부정적 영향을 미치는 것으로 보고되었으며, 이는 낮은 삶의 만족도와 밀접하게 관련되어 있음이 확인되었다(최순옥, 2021). 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구는 침습적 반추의 약화와 의도적 반추의 강화·즉 반추의 질적 전환·가사건의 재평가·맥락화·주의 전환과 같은 조절 자원의 활성화를 가리키는 간접 지표로 기능한다는 관점에서 용서와 반추, 삶의 의미, 주관적 안녕감 간의 관련성을 검증하고자 한다. Hill 등(2015)은 용서가 자기(*self*) 및 사회 체계(*social systems*)를 지지하고 확장하는 방식으로 주관적 안녕감에 영향을 미친다고 보았으며, 이를 용서의 자기 및 사회 체계 비계 모형(*Scaffolding Self and Social Systems Model of Forgiveness*)이라 명명하였다. 이러한 기존 논의를 용서와 주관적 안녕감의 관련성을 이해하는 상위 수준의 이론적 참고 틀로 삼고, 용서가 자기체계(예, 자기개념을 확장 및 정교화, 자기수용, 자아존중감)와 관련될 수 있다는 전제하에 침습적 반추의 감소와 의도적 반추에 기반한 의미 재구성의 촉진으로 이어져 주관적 안녕감과 정적 관련으로 이어질 가능성을 가정하였다.

Calhoun과 Tedeschi(2004)에 따르면 침습적 반추와 의도적 반추는 일련의 연속된 인지적 처리 과정으로 볼 수 있다. 외상 사건을 경험한 후, 외상 사건에 대하여 이해하지 못하고 의미를 찾지 못할 때 침습적 반추가 발생한다. 침습적 반추 과정에서 정서적인 고통을

겪고 외상 사건의 원인과 의미를 이해하며 다른 시각으로 보고자 노력하는 과정에서 점차 의도적 반추에 도달하는 것이다. 즉, 최종적으로 의도적 반추를 통해 외상 사건의 경험을 이해하고 의미를 찾으며 삶의 이야기를 새롭게 수정함으로써 적응적인 인지처리 과정이 이루어진다고 할 수 있다(곽아름, 2015). 이와 같이 침습적 반추는 의도적 반추로 전환되기 위한 필연적 단계라고 볼 수 있으며(조한로, 정남운, 2017), 외상 사건 이후 침습적 반추가 의도적 반추로 전환되지 못한다면 심리적 고통을 경험할 수 있으며, 심각한 경우에는 PTSD에 이르게 될 수 있다(엄미선, 조성호, 2016). 즉, 침습적 반추가 의도적 반추를 선행하는 것으로 가정한 연구들(박주희 등, 2024; 박현지, 2024; 이지영, 2014; 조한로, 정남운, 2017; 최인영, 2022)을 통해 침습적 반추가 의도적 반추를 촉진시켜 개인의 고통을 경감시키고 외상 후 성장에 이르는 등 긍정적인 효과를 만들어낸다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 반추를 침습적 반추와 의도적 반추로 나누어 용서와 삶의 의미, 주관적 안녕감의 관계를 매개할 것이라 가정하였다.

의도적 반추는 노인들의 주관적 안녕감을 설명하는 주요한 변인인 삶의 의미와도 연결될 수 있다(김세영, 2021; 김연옥, 2019). 삶의 의미란 개인이 삶에서 추구하는 목적 혹은 의도 즉, 개인이 삶에서 중요하게 의미를 두는 것이다(박선영, 2013). Steger 등(2006)은 삶의 의미를 의미 추구하고 의미 발견으로 나누어 정의하였다. 삶에 대한 의미 추구는 의미를 찾고자 하는 동기를 말하며 의미 발견은 삶의 의미가 있다는 주관적인 느낌을 말한다(조은진, 2016). 삶의 의미를 찾는 것은 인간의 자연스러운 기본 동기로 자기 경험을 이해하고

조직하는 데 도움을 주는 인지적 경험이라고 할 수 있다(박선영, 권석만, 2012). 정문경(2018)의 연구에서 용서는 삶의 의미에 정적인 영향을 미쳤는데, 삶의 의미의 주요 원천은 친밀한 대인관계에서 유발되기에 용서를 통해 친밀한 대인관계의 질을 유지하고 개선한다면 삶의 의미를 견고히 할 수 있다고 보았다. 또한 삶의 의미가 높을수록 웰빙에 정적인 영향을 미쳤다(김상희, 박성현, 2017; 김연옥, 2019). 아울러 반추의 하위 유형에 따라 삶의 의미와의 관련성은 상이하게 나타났다. 의도적 반추는 사건의 원인 및 가치를 의식적으로 재평가하는 과정으로서 의미 추구하고 정적 관련을 보이는 반면, 침습적 반추는 원치 않는 자동적 사고의 반복으로 의미 추구하고 의미 만들기를 저해하는 경향이 보고되었다(장유빈, 정혜인, 2023; Kamijo & Yukawa, 2018).

본 연구에서는 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 인구통계학적 특성을 통제하기 위해, 자기평가 건강 상태와 생활 수준 인식을 통제변인으로 포함하였다. 건강과 경제적 안정감은 노년기 삶의 만족이나 행복감과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있으며, 기존 선행 연구에서도 이들 변인이 주관적 안녕감의 중요한 선행요인으로 작용함이 반복적으로 보고되었다(공수자 등, 2005; 박정란, 2017). 공수자 등(2005)의 연구에서 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 질적으로 분석한 결과, 건강 상태와 경제적 안정감이 주요 범주로 도출되었다. 또한 한국복지패널 자료를 활용한 박정란(2017)의 중단분석에서도, 자기보고 건강 상태와 생활 수준 인식은 삶의 만족도 변화에 유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이들 변인은 회귀모형에서 통제변수로 처리되었다. 이에 본 연구에서는 이러한

선행연구의 결과를 바탕으로, 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 건강 및 생활 수준을 통제변인으로 설정하였다.

종합하면, 용서는 대인 갈등에서 비롯된 정서적 고통을 완화하고 정서·인지적 회복을 촉진하는 핵심 자원으로 보고되어 왔으며(Enright & Fitzgibbons, 2000; Hook et al., 2009), 노년기 주관적 안녕감에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 특히 용서는 자동적이고 부정 정서 중심의 침습적 반추를 약화시키는 한편, 경험을 재평가하고 의미를 재구성하는 의도적 반추를 활성화할 수 있다는 선행연구들이 존재한다. 예를 들어, Cann 등 (2011)은 대학생 표본을 대상으로 용서가 침습적 반추를 감소시키고 의도적 반추를 증가시킨다고 보고하였고, Graham 등 (2017)의 연구에서 역시 유사한 경로 모형을 통해 이를 입증하였다. 이처럼 용서는 개인의 정서적 고통에 대한 관점을 변화시키고 사건의 의미를 재구성하려는 심리적 과정을 촉진함으로써, 삶의 의미와 주관적 안

녕감에 긍정적으로 기여할 수 있는 잠재적 메커니즘을 제공한다.

기존 연구들에서는 용서가 부정 정서나 심리적 스트레스에 완충적 역할을 하며, 반추와 같은 정서적·인지적 반응을 변화시킬 수 있다는 가능성을 제시해 왔다(Graham et al., 2017; Witvliet et al., 2022). 그러나 이러한 연구들 중 다수는 용서와 반추 간의 관계를 단면적 상관분석 수준에서 제시하거나, 성향 반추(ruminative style) 척도를 사용하여 측정된 경우가 많아 상황적·사건 중심의 반추 변화와 용서 간의 선형적 인과 경로를 실증적으로 입증하기에는 한계가 있다. 특히 성향 반추 척도는 특정 사건 이후의 심리적 적응과정보다는 개인의 전반적 인지경향을 포착하는 데 초점이 맞추어져 있어, 특정 대인관계 갈등 이후 발생하는 침습적 사고 혹은 의도적 반성적 사고와 같은 사건반추(event-based rumination)와는 구분될 필요가 있다. 이에 반해 본 연구에서는 상황 및 사건 기반의 침습적·의도적 반

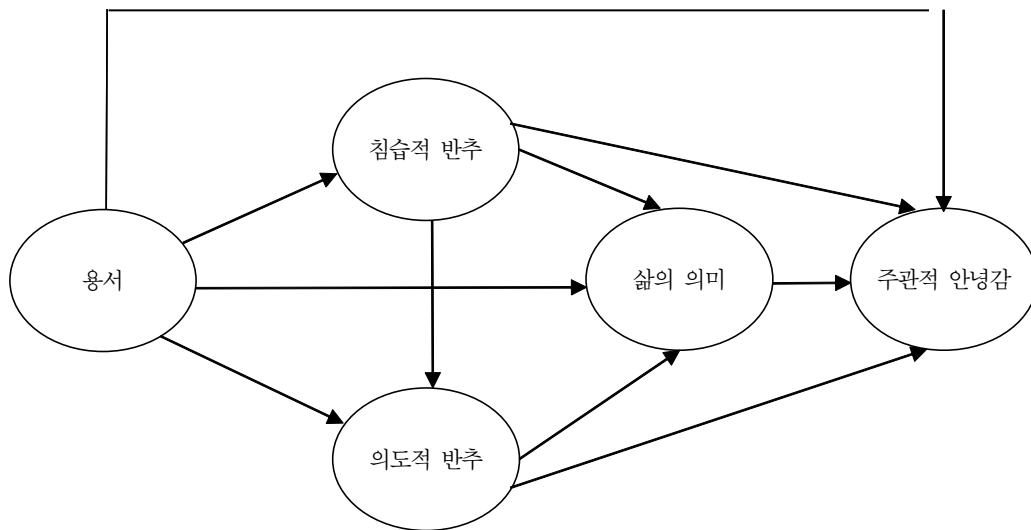


그림 1. 연구모형

주. 생활 수준과 주관적 건강상태를 주관적 안녕감에 대한 통제변인으로 설정함.

추를 독립적으로 측정하고, 용서가 이러한 이원적 반추 경로(침습적 감소, 의도적 증진)에 각각 어떠한 영향을 미치는지를 탐색함으로써, 기존 연구의 개념적 불명확성과 측정 도구의 제약을 보완하고자 한다. 또한, 본 연구에서 사용된 용서 척도(Thompson et al., 2005)에서는 타인뿐 아니라 자기 및 상황에 대한 용서를 포괄적으로 다루며, 정서적 반응보다는 태도적이고 가치지향적인 인지 구성요소를 강조한다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 용서, 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미, 주관적 안녕감의 관계는 유의한가?

연구문제 2. 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미의 개별 매개효과와 순차 매개효과는 유의한가?

방 법

연구참여자

본 연구는 만 65세 이상 노인들의 자료를 수집하였다. 회수된 응답은 총 300명으로 불성실한 응답을 한 1명을 제외하고 299명의 응답을 분석에 사용하였다. 최종 분석에 사용된 연구참여자의 인구통계학적 다음과 같다. 참여자의 성별은 남성 149명(49.8%), 여성 150명(50.2%)으로 나타났다. 평균 연령은 68.91세($SD=3.74$)로 최소연령 만 65세부터 최대연령 만 85세까지의 분포를 보였다. 만 65세~69세가 206명(68.9%)으로 응답 비율이 가장 높고, 만 70세~74세 67명(22.4%), 만 75세~79세 20

명(6.7%), 만 80세~85세 6명(2.0%)으로 그 뒤를 이었다. 최종 학력은 대학교 졸업 171명(57.2%)으로 가장 높은 비율을 보였고, 대학원 졸업 이상이 63명(21.1%), 고등학교 졸업 60명(20.0%), 중학교 졸업 3명(1.0%), 초등학교 졸업 2명(0.7%)으로 뒤를 이었다. 결혼 여부는 기혼 250명(83.6%), 이혼 25명(8.4%), 사별 18명(6.0%), 미혼 5명(1.7%), 별거 1명(0.3%)으로 응답하였다. 거주 형태는 동거가족 있음 272명(91.0%), 동거가족 없음 27명(9.0%)로 응답하였다. 건강은 보통이다 138명(46.1%), 좋은 편이다 102명(34.0%), 나쁜 편이다 49명(16.4%), 매우 좋다 7명(2.3%), 아주 나쁘다 3명(1.0%)로 응답하였다. 생활 수준은 보통이다 188명(62.9%), 좋은 편이다 55명(18.4%), 나쁜 편이다 44명(14.7%), 아주 나쁘다, 매우 좋다 각각 6명(2.0%)으로 응답하였다. 마지막으로 거주 지역은 서울 87명(29.1%), 경기도 73명(24.4%), 경상도(대구, 부산) 59명(19.7%), 충청도(대전) 32명(10.7%), 인천 22명(7.3%), 전라도(광주) 20명(6.7%), 강원도, 제주도 각각 3명(1.0%)으로 뒤를 이었다.

본 연구는 자료 수집을 포함한 모든 연구 절차를 연구자가 속한 생명윤리위원회의 심의 절차를 거쳐 2024년 4월 24일부터 2025년 4월 23일까지 연구를 진행하도록 승인되었다(DKU 2024-03-010-003). 설문은 2024년 4월 30일부터 2024년 5월 7일까지 실시되었으며, 설문조사 대행기관인 (주)인바이트를 통해 온라인 설문으로 진행되었다. 연구참여자가 자발적인 동의를 한 경우에 설문이 실시될 수 있도록 하였으며, 본 연구의 조건에 맞는 만 65세 이상만 설문을 시작할 수 있도록 하여 데이터를 수집하였다.

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 특성

	구분	N(명)	백분위(%)
성별	남자	149	49.8
	여자	150	50.2
	계	299	100.0
나이	만 65세~69세	206	68.9
	만 70세~74세	67	22.4
	만 75세~79세	20	6.7
	만 80세~85세	6	2.0
	계	299	100.0
최종 학력	초등학교 졸업	2	0.7
	중학교 졸업	3	1.0
	고등학교 졸업	60	20.0
	대학교 졸업	171	57.2
	대학원 졸업	63	21.1
	계	299	100.0
결혼 여부	기혼	250	83.6
	사별	18	6.0
	이혼	25	8.4
	별거	1	0.3
	미혼	5	1.7
	계	299	100.0
거주 형태	동거가족 있음	272	91.0
	동거가족 없음	27	9.0
	계	299	100.0
거주 지역	서울	87	29.1
	인천	22	7.3
	경기도	73	24.4
	충청도(대전)	32	10.7
	강원도	3	1.0
	경상도(대구, 부산)	59	19.7
	전라도(광주)	20	6.7
	제주도	3	1.0
	계	299	100.0

측정도구

용서

용서를 측정하기 위해 Thompson 등(2005)이 개발하고 홍현기 등(2016)이 타당화한 Heartland Forgiveness Scale(HFS) 척도를 사용하였다. HFS 척도는 용서를 자기용서, 타인용서, 상황용서 총 3개의 하위 척도로 분류하여 측정하였다. 용서 척도는 각 하위요인별 6문항씩 총 18문항으로 구성되며 7점 Likert 척도(1=거의 항상 그렇지 않다, 7=거의 항상 그렇다)로 평정한다. 부정 문항은 역채점하여 평정하며, 점수의 총합이 높을수록 용서 수준이 높음을 의미한다. Thompson 등의 연구에서 전체 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .84~.87이었으며, 본 연구에서는 .82였다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감은 Lawton(1975)의 PGCMS (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)을 유경 등(2012)이 번안 및 타당화한 한국판 PGCMS를 사용하였다. 주관적 안녕감 척도는 평정감, 노화태도, 삶의 만족 3가지 하위요인으로 분류하여 측정하였다. 평정감 6문항, 노화 태도 5문항, 삶의 만족 6문항씩 총 17문항으로 구성되며 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 평정한다. 부정 문항은 역채점하여 평정하며, 점수가 높을수록 주관적 안녕감의 수준이 높은 것을 의미한다. 유경 등의 연구에서 전체 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .78이었으며, 본 연구에서는 .92였다.

반추

반추의 측정을 위해 Cann 등(2011)이 개발하

고 유란경(2012)이 번안 및 타당화한 한국판 사건관련 반추 척도(Korean Event-related Rumination Inventory)를 사용하였다. 반추 척도는 반추를 침습적 반추, 의도적 반추 2가지의 하위 척도로 분류하여 측정하였다. 각 하위요인별 10문항씩 총 20문항으로 구성되며 4점 Likert 척도(1=전혀 하지 않다, 4=자주 했다)로 평정하고 점수의 총합이 높을수록 반추를 자주 경험한다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 구체적인 사건에 대한 반추를 측정하기 위해 다음과 같은 지시문("성인기 이후 가장 기억에 남는 상처·갈등이 되었던 대인관계 사건을 기준으로 응답하십시오")을 제시하였다. 유란경의 연구에서 전체 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92였으며, 본 연구에서는 .91이었다.

삶의 의미

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger 등(2006)이 개발하고 원두리 등(2005)이 번안 및 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미 추구와 의미 발견의 2가지 하위요인으로 분류하여 측정하였다. 각 하위요인별 5문항씩 총 10문항으로 구성되며 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=언제나 그렇다)로 평정한다. 부정 문항은 역채점하여 평정하며, 점수의 총합이 높을수록 삶의 의미가 높은 것을 의미한다. 원두리 등의 연구에서 전체 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서는 .94였다.

통제변인

본 연구에서는 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 개인의 객관적 생활 조건을 통제하기

위해, 자기평가 건강 상태 및 생활 수준 인식을 통제변인으로 포함하였다. 건강 상태는 “귀하의 건강 상태는 어떻게 되십니까?”라는 문항을 통해 측정되었으며 5점 리커트 척도로 응답하도록 하였다. 생활 수준은 “귀하의 생활 수준은 어떻게 되십니까?”라는 문항을 통해 동일한 방식으로 측정하였다.

자료 분석

본 연구는 자료 분석을 위해 IBM SPSS Statistics 23.0과 AMOS 22.0을 사용하였으며, 아래의 절차를 통해 수집된 자료를 분석하였다. 첫째, IBM SPSS Statistics 23.0을 이용하여 각 변인의 평균과 표준편차를 계산하고, 첨도 및 왜도 값을 확인하여 수집된 데이터가 정규 분포를 충족하는지 확인하였다. 또한 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관 계수를 계산하였다. 둘째, 모형의 적합도를 검증하기 위해 AMOS 22.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 이때 구조방정식 모형에서는 문항의 수가 많아질수록 추정할 모수가 많아지고 이는 표본이 매우 커야한다는 문제를 발생시키므로(Bagozzi & Edwards, 1998), 문항꾸러미(item parcel)를 구성하여 적용하였다. 문항 꾸러미(parcel)는 잠재변수당 3개 지표로 구성하였다. 이는 첫째, 측정모형의 식별과 적합도 평가를 위해 잠재변수당 최소 3지표를 확보하고, 둘째, 문항 수준의 특이오차/국소 의존을 완화하여 추정의 안정성과 분포의 정규성을 제고하며, 셋째, 연구의 관심사(구조경로 검증)에 부합하는 모형 간명성을 확보하기 위함이다. 꾸러미화는 단일차원성 전제하에 권고되는 절차로, 본 연구에서는 각 잠재변수에 대해 아이템 수준 1차 CFA를 수

행하여 단일요인 구조의 타당성(요인하중 유의성·수렴 패턴·수정지수)을 확인한 후 진행하였다. 꾸러미 할당 알고리즘은 다음과 같다. 먼저 각 척도의 문항에 대한 탐색적 요인 분석에서 산출된 표준화 요인부하량을 기준으로 내림차순 정렬하고, 요인부하량이 큰 문항부터 지그재그 방식으로 꾸러미에 배치하여 꾸러미 간 요인부하량의 균형을 맞추었다. 또한 부정 문항/긍정 문항이 존재하는 경우 꾸러미 간 고르게 분배하여 방법 효과를 최소화하였다. 구체적으로, 침습적 반추(10문항)와 의도적 반추(10문항)는 각각 3-3-4 구조로 구성했고, 주관적 안녕감(PGCMS 17문항)은 6-6-5 구조로 구성하였다. PGCMS는 본 연구에서 노년기 주관적 안녕감의 ‘일반요인’에 초점을 두었으므로, 세부 하위요인(평정감·노화태도·삶의만족)으로 고정 분리하기보다, 각 꾸러미에 세 영역 문항이 고르게 섞이도록 할당하여 일반요인 대표성을 높였다. 본 연구는 적합도를 판단하기 위해 CFI, TLI, RMSEA 등의 적합도 지수를 확인하였다. TLI, CFI, RMSEA 지수의 경우, 표본의 크기에 민감한 영향을 받지 않고 모형의 간명성을 고려할 수 있기에 사용하였다(홍세희, 2000). 상대적 적합도 지수인 TLI와 CFI는 .90 이상일 때 수용 가능한 모델이라고 평가된다. RMSEA는 .05 이하일 경우 좋은 적합도, .08 이하면 수용 가능한 적합도, .10 이하면 보통의 적합도, .10 이상인 경우 적합하지 않은 적합도로 판정된다(Browne & Cudeck, 1992). 셋째, 반추와 삶의 의미의 매개효과를 확인하기 위해 팬텀변수(Phantom variable)를 사용하여 부트스트랩핑(Bootstrapping; 배병렬, 2011) 방법을 수행하였다. 구조모형의 적합도 검증은 측정모형의 검증 방법과 동일한 방식으로 진행하였다.

결 과

유의한 정적 상관을 보였다.

상관관계 및 평균과 표준편차

측정모형의 검증

본 연구에서는 주요 변인들 간의 관련성과 특성 확인을 위해서 주요 변인들 간 상관계수, 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하였다. 결과는 표 2에 제시하였다. 모든 변인들의 왜도, 첨도 절댓값이 각각 2와 7을 넘지 않아 정규분포 가정을 충족했다고 판단할 수 있다. 다음으로 변인 간의 상관계수를 살펴보면, 용서는 침습적 반추($r=-.437, p<.001$)와 유의한 부적 상관을, 삶의 의미($r=.406, p<.01$), 주관적 안녕감($r=.543, p<.001$)과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 침습적 반추는 의도적 반추($r=.414, p<.001$)와 유의한 정적 상관을 보였으며 주관적 안녕감($r=-.357, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 의도적 반추는 삶의 의미($r=.472, p<.001$)와 유의한 정적 상관을 보였으며 마지막으로 삶의 의미는 주관적 안녕감($r=.488, p<.001$)과

구조모형의 검증에 앞서, 본 연구에서는 확인적 요인분석을 기반으로 측정 변인들이 해당 잠재변인을 적절하게 구인하였는지 검증하였다. 문항 꾸러미가 해당 잠재변인을 유사한 수준에서 반영하여야 꾸러미 효과를 최대화할 수 있다는 Russell 등(1998)의 주장을 바탕으로 꾸러미를 구성하였다. 또한 본 연구에서는 각 변인과 종속 변인인 주관적 안녕감의 관계에 집중하고자, 주관적 안녕감의 하위요인(평정감, 노화 태도, 삶의 만족)으로 나누지 않고 세 개의 꾸러미로 제작하였고 단일요인인 의도적 반추와 침습적 반추 또한 세 개의 꾸러미로 제작하였다. 확인적 요인분석 결과, 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다. $\chi^2(67, N=299)=131.196, CFI=.980, TLI=.973, RMSEA=.057(90\% \text{ 신뢰구간}=.042-.071)$. 구체적으로 Hu와 Bentler(1999)가 제안한 수용범위인

표 2. 주요 변인들 간 상관계수, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도(N=299)

구분	1	2	3	4	5
1. 용서	1				
2. 침습적 반추	-.437***	1			
3. 의도적 반추	.101	.414***	1		
4. 삶의 의미	.406***	.049	.472***	1	
5. 주관적 안녕감	.543***	-.357***	.057	.488***	1
평균	4.332	2.250	2.899	5.145	3.351
표준편차	0.538	0.574	0.463	0.933	0.644
왜도	0.384	0.161	0.065	-0.247	-0.060
첨도	0.679	-0.120	0.072	-0.290	-0.410

주. *** $p<.001$.

표 3. 측정변인에서 잠재변인으로 가는 경로 계수(N=299)

	B	β	SE	C.R.
용서 → 자기용서	1	.718		
용서 → 타인용서	1.100	.729	.097	11.300***
용서 → 상황용서	1.458	.838	.117	12.439***
침습적 반추 → 침습적 반추 꾸러미1	1	.878		
침습적 반추 → 침습적 반추 꾸러미2	.929	.859	.046	20.321***
침습적 반추 → 침습적 반추 꾸러미3	.954	.945	.040	23.879***
의도적 반추 → 의도적 반추 꾸러미1	1	.867		
의도적 반추 → 의도적 반추 꾸러미2	1.101	.872	.056	19.513***
의도적 반추 → 의도적 반추 꾸러미3	1.002	.890	.050	20.072***
삶의 의미 → 의미 추구	1	.929		
삶의 의미 → 의미 발견	1.053	.914	.051	20.569***
주관적 안녕감 → 주관적 안녕감 꾸러미1	1	.879		
주관적 안녕감 → 주관적 안녕감 꾸러미2	.912	.862	.043	21.019***
주관적 안녕감 → 주관적 안녕감 꾸러미3	.962	.972	.037	26.001***

주. *** $p < .001$

RMSEA .08이하, CFI와 TLI가 .90이상을 충족했기에 좋은 적합도로 판단하였다. 또한 측정변인에서 잠재변인으로의 모든 요인 부하량이 .001 수준에서 유의하였고 이는 표 3에 제시하였다. 용서의 하위요인들은 .72-.84의 요인 부하량을, 침습적 반추는 .86-.95의 요인 부하량을, 의도적 반추는 .87-.89의 요인 부하량을, 삶의 의미는 .91-.93의 요인 부하량을, 주관적 안녕감은 .86-.97의 요인 부하량을 보였다. 이는 Cohen(1988)이 주장한 최소 기준 .30보다 큰 표준화 회귀계수로, 14개의 측정변인이 5개의 잠재변인을 구인한 것이 수용 가능한 수준으로 나타났다.

구조모형의 검증

본 연구에서는 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미가 매개하는지 살펴보고자 구조모형을 설정하였고 검증하고자 하였다. 구조방정식 분석 결과, 연구모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다. $\chi^2(93, N=299)=227.755$, CFI=.960, TLI=.949, RMSEA=.070(90% 신뢰구간=.058-.081). RMSEA .08이하, CFI와 TLI가 .90이상으로 나타나 모형의 적합도가 양호한 것으로 판단되며 연구모형의 적합도는 표 4에 제시하였다.

구조모형 분석 결과, [그림 2]와 같이 용서가 침습적 반추($\beta = -.51, p < .001$)와 유의미한 부적 영향을, 의도적 반추($\beta = .47, p < .001$)와

표 4. 연구모형의 경로계수(N=299)

경로	B	β	SE	C.R.
용서 → 침습적 반추	-.678	-.505	.090	-7.575***
용서 → 의도적 반추	.489	.467	.080	6.121***
용서 → 삶의 의미	1.023	.478	.177	5.793***
용서 → 주관적 안녕감	.500	.333	.126	3.953***
침습적 반추 → 의도적 반추	.539	.691	.055	9.790***
침습적 반추 → 삶의 의미	.181	.114	.132	1.371
침습적 반추 → 주관적 안녕감	-.199	-.174	.086	-2.313*
의도적 반추 → 삶의 의미	.842	.412	.146	5.757***
의도적 반추 → 주관적 안녕감	-.132	-.092	.099	-1.325
삶의 의미 → 주관적 안녕감	.215	.306	.049	4.413***
(통제) 생활수준 → 주관적 안녕감	.211	.245	.040	5.338***
(통제) 주관적 건강상태 → 주관적 안녕감	.132	.169	.036	3.717***

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

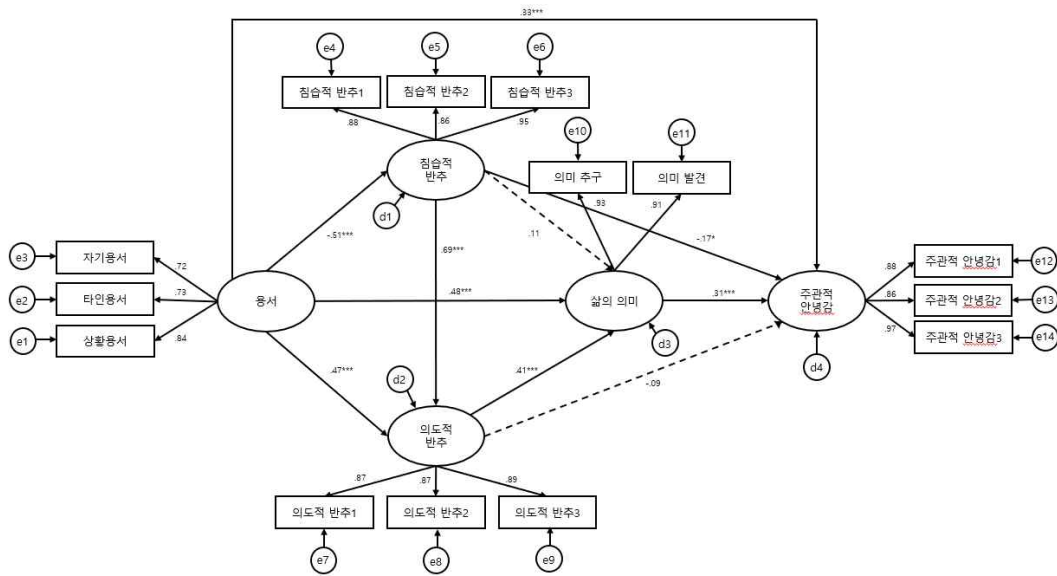


그림 2. 최종 연구모형(N=299)

주. 통제변인으로 포함한 생활수준($\beta = .25$, $p < .001$)과 주관적 건강상태($\beta = .17$, $p < .001$)에서 주관적 안녕감으로 가는 직접경로는 모형에는 포함하지 않고 표에 제시함, $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

삶의 의미($\beta=.48, p<.001$), 주관적 안녕감($\beta=.33, p<.001$)에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 침습적 반추는 의도적 반추($\beta=.69, p<.001$)와 유의미한 정적 영향을, 주관적 안녕감($\beta=-.17, p<.05$)과 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고 삶의 의미($\beta=.11, p>.05$)에는 유의미한 영향을 미치지 못하였다. 의도적 반추는 삶의 의미($\beta=.41, p<.001$)와 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나 주관적 안녕감($\beta=-.09, p>.05$)에는 유의미한 영향을 미치지 않았다. 마지막으로 삶의 의미는 주관적 안녕감($\beta=.31, p<.001$)과 유의한 정적 영향이 있는 것으로 나타났다.

간접효과 분석

다음으로 용서가 주관적 안녕감에 영향을 미치는 간접효과를 검증하기 위해 부트스트랩핑 검증을 진행하였다(Shrout & Bolger, 2002). 부트스트랩핑 검증을 위해 원자료($N=299$)에서 10,000개의 표본을 생성하여 모수 추정치

에 사용하였고, 신뢰구간은 95%로 설정되었다. 또한 AMOS 프로그램을 통한 매개효과 검증은 전체 매개효과에 대한 검증 결과만을 제시하기에 개별 매개효과의 검증을 위하여 팬텀변수를 활용한 다중매개모형 분석을 하였다. 첫째, 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추의 간접효과($\beta=.089, p<.05$)가 신뢰구간 내(.014~.284)에 0이 포함되어 있지 않아 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추의 매개효과는 유의하였다. 둘째, 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 간접효과($\beta=.146, p<.001$)가 신뢰구간 내(.109~.394)에 0이 포함되어 있지 않아 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 매개효과는 유의하였다. 셋째, 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 간접효과($\beta=.059, p<.001$)가 신뢰구간 내(.041~.178)에 0이 포함되어 있지 않아 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 매개효과는 유의하였다. 마지막으로 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 간접

표 5. 팬텀변수를 활용한 개별 매개효과 및 순차 매개효과($N=299$)

경로	B	β	SE	95% CI	
용서 → (침습적 반추) → 주관적 안녕감	.135	.089*	.068	.014	.284
용서 → (의도적 반추) → 주관적 안녕감	-.064	-.043	.051	-.173	.026
용서 → (삶의 의미) → 주관적 안녕감	.220	.146***	.071	.109	.394
용서 → (침습적 반추) → (의도적 반추) → 주관적 안녕감	.048	.032	.037	-.019	.128
용서 → (침습적 반추) → (삶의 의미) → 주관적 안녕감	-.026	-.018	.021	-.081	.005
용서 → (의도적 반추) → (삶의 의미) → 주관적 안녕감	.089	.059***	.033	.041	.178
용서 → (침습적 반추) → (의도적 반추) → (삶의 의미) → 주관적 안녕감	-.066	-.044***	.025	-.136	-.031

주. * $p<.05$ *** $p<.001$.

효과($\beta = -.044, p < .001$)가 신뢰구간 내 0이 포함되어 있지 않아 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 매개효과는 유의하였다. 즉 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 순차매개효과가 검증되었다. 팬텀변수를 활용한 매개효과 검증 결과는 표 5에 제시하였다.

논 의

본 연구는 만 65세 이상 노인을 대상으로 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 반추, 삶의 의미의 매개효과를 살펴보는 모델을 설정하고 매개모형이 노인들의 자료를 적합하게 설명하는지 살펴보았다. 또한 본 연구에서는 각 변인들의 관계와 반추, 삶의 의미의 개별매개효과 및 순차매개효과가 유의미한지 검증하였다. 마지막으로 연구결과를 바탕으로 노인들의 상담 개입 방안에 대한 시사점을 논의하였다.

본 연구의 논의는 다음과 같다. 첫째, 용서와 다른 변인 간의 관계를 살펴본 결과, 용서는 침습적 반추에 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. Enright(2001)에 따르면 용서는 부당한 상처를 준 가해자에 대해 원함과 적대 정서를 줄이고 자비·관대함과 같은 친사회적 정서·동기를 증진하려는 의지적 선택으로 이해된다. 이와 유사하게, 용서적 재평가는 원한이나 반추를 유도하는 방식에 비해 부정 정서 및 생리적 각성을 낮추고 개인의 통제감을 높이는 효과가 있는 것으로 나타났다(Witvliet et al., 2001). 또한 수면 전 반추 대 용서적(자비적) 재평가를 조작한 익일 추적 연구에서, 재

평가 조건의 참가자들은 다음 날 더 낮은 반추 수준과 사건 침습의 주관적 영향을 보고하였다(Witvliet et al., 2022). 이러한 근거는 용서의 증진이 적대 정서와 현재 위협 평가를 낮춤으로써 침습적 반추를 완화할 가능성을 시사한다. 한편, 위에 언급한 선행연구들은 주로 타인에 대한 용서를 대상으로 한 단기적 실험 맥락에서 수행되었기 때문에 자기, 타인, 상황 용서를 포함한 본 연구와 용서의 대상 및 범위가 상이할 수 있다. 또한 대부분의 연구들이 단기 실험 맥락에 한정되어 있어 본 연구 결과의 일반화를 위해서는 다양한 용서 개념을 포괄하고 종단연구 설계를 적용한 후속 연구가 필요하다.

반면, 용서에서 의도적 반추로 이어지는 직접 경로는 정적으로 유의하였다. 이는 용서가 단지 부정적 정서를 줄이는 데 그치지 않고, 상처 경험에 대한 새로운 의미화와 사고 전환을 촉진할 수 있음을 시사한다. 용서는 개인이 겪는 분노·수치·미해결 갈등 등에 대한 평가와 관점을 조정하여 사건을 보다 포괄적으로 재구성하려는 인지-정서적 과정을 복돋울 수 있다. 이 과정에서 침습적 반추와 의도적 반추는 기능이 구분되며(Cann et al., 2011), 용서적/자비적 재평가는 원한·반추 유도 대비 부정 정서·생리 각성 감소와 통제감 증가, 그리고 익일 보고된 반추 및 사건 침습의 주관적 영향 감소가 관찰된 바 있다(Witvliet et al., 2001; Witvliet et al., 2022). 이러한 실증적 연구와 더불어, Graham 등(2017)은 자기용서와 의미 작업이 반추 해소에 기여할 수 있다고 제안하였으며, 본 연구 결과는 이와 일치하는 것이다.

다음으로 용서는 삶의 의미, 주관적 안녕감에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 용서는

삶의 의미를 높이는 것으로 나타났는데 이는 선행연구(정문경, 2018)와 일치하는 결과이다. 자신에게 피해를 준 대상을 계속해서 마음에 품지 않고 용서함으로써 더 나은 삶에 대한 의미를 추구하고 발견하는 과정에 도달한다고 해석할 수 있다. 노인들을 대상으로 7년간의 종단연구를 분석한 결과 노년기에는 관계 복원과 사회적 유대가 삶의 의미와 밀접하게 관련되어 있으며(Hayward & Krause, 2013) 이는 용서가 삶의 의미를 형성할 수 있는 중요한 역할을 할 수 있음을 의미한다.

마지막으로 용서는 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미쳤는데 이는 용서하지 않으면 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 끼친다는 선행연구(서경현 등, 2012)와 유사한 결과이다. 아울러 연령별 경험을 살펴본 결과, 일부 연구에서는 고령일수록 용서 성향이 상대적으로 높게 나타나는 경향이 보고되었으며(Tao et al., 2021), 이는 노인 상담의 맥락에서 용서라는 개념의 잠재적 활용 가능성을 시사한다. 다만 관계의 특성 및 잘못의 심각성과 같은 맥락 요인이 결과를 달리할 수 있음에 유의할 필요가 있다. 예컨대 노인 표본을 대상으로 한 연구에서는, 가까운 관계에서 잘못의 심각성이 큰 경우 용서 성향이 높은 사람일지라도 정서적 개입과 민감성이 커져 더 큰 상처와 건강상의 부정적 결과가 보고되기도 했다(Webster et al., 2021). 이러한 결과는 용서가 노인들의 정신건강에 중요한 영향을 미치지만 노년층의 관계 맥락과 사건의 심각성에 따라 조절될 수 있음을 시사하며, 효과를 단정하기 보다는 맥락적 해석과 개별화된 개입이 필요함을 보여준다.

둘째, 침습적 반추는 의도적 반추에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이는 침습적 반추

가 의도적 반추로 전환되기 위한 필연적 단계라는 것을 증명하며 침습적 반추가 의도적 반추를 촉진함으로써 개인의 심리적 고통을 저해한다는 선행연구(조한로, 정남운, 2017; 최인영, 2022)와 일치하는 결과이다. 다음으로 침습적 반추는 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미쳤는데, 이 또한 선행연구(Kamijo & Yukawa, 2018; Kang & Kim, 2021)와 일치하는 부분이다. 즉, 침습적 반추 수준이 높을수록 부정 정서가 두드러지고, 긍정 정서는 상대적으로 낮게 나타나는 경향이 있으며, 이러한 정서적 경험은 주관적 안녕감과 부정적인 관련을 가질 수 있음을 시사한다.

한편, 침습적 반추는 삶의 의미에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 침습적 반추 수준이 낮을수록 삶의 의미가 향상된다고 보고한 일부 연구 결과(김혜영, 2017; 최인영, 2022)와는 상반되는 결과이다. 그러나 삶의 의미를 재정의하거나 상황에 대한 의미를 재구성하는 과정인 의미 만들기(mean making)와 침습적 반추 간의 상관이 유의하지 않았다고 보고한 장유빈과 장혜인(2023)의 연구와는 일치하는 결과로 해석될 수 있다. 또한, 이현진 등(2020)의 메타분석 연구에서도 침습적 반추는 긍정적 인지(효과크기 = -0.15) 및 긍정적 정서(효과크기 = -0.21)와 각각 낮은 수준의 부정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 침습적 반추가 인지 및 정서적 변인에 미치는 영향력이 제한적일 수 있음을 시사하며, 본 연구에서 침습적 반추가 삶의 의미에 유의한 직접 경로를 나타내지 않은 결과와도 맥락을 같이한다. 침습적 반추는 통제 불가능하고 자동적인 부정적 사고 패턴으로, 주로 외상적 사건이나 스트레스 상황 이후에 반복적으로 떠오르는 사고를 의미한다. 이러

한 사고는 감정적 고통을 증폭시키고 적응적 사고를 방해하는 경향이 있으나, 그 자체로 삶의 의미라는 고차원적 인지 구성 개념에 직접적인 영향을 미치지 않을 수 있다. 선행연구에 따르면 삶의 의미는 종종 반추 이후 의미 재구성 과정을 거쳐 형성되며, 이 과정에는 정서조절, 자기연민, 인지적 재평가 등 중간 매개 또는 조절 요인이 작용한다(Kamijo & Yukawa, 2018; Witvliet et al., 2022). 본 연구에서는 침습적 반추가 삶의 의미에 직접적으로 영향을 미치는 경로만을 모형화하였기 때문에, 실제로는 매개 및 중재변인이 개입되는 경로를 반영하지 못한 한계가 있다. 아울러, 기존 연구(김혜영, 2017; 최인영, 2022)가 주로 청장년층을 대상으로 한 반면, 본 연구는 노년층을 포함하고 있다는 점에서 연구대상의 차이가 결과에 영향을 미쳤을 가능성도 존재한다. 따라서 연령 집단 간 차이를 고려한 후속 연구를 통해 침습적 반추와 삶의 의미 간의 관계를 보다 정교하게 탐색할 필요가 있다.

셋째, 침습적 반추와는 달리 의도적 반추는 삶의 의미에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이는 의도적 반추가 삶의 의미와 긍정적인 관련이 있다는 김혜영(2017)의 연구나, 삶의 의미 인식과 정적으로 관련되어 있음을 시사한 류지현과 서경현(2022)의 연구와도 맥락을 같이한다. 이러한 결과는 의도적 반추가 단순한 사고 반복이 아닌, 생애 경험을 해석하고 재구성하는 능동적 과정이라는 점에서, 삶의 의미를 추구하고 발견하는 심리적 기반이 될 수 있음을 시사한다.

특히 노년기에는 삶의 회고와 의미 부여가 핵심 발달 과업이며, 이 과정에서 의미를 발견하지 못하거나 후회와 자책이 남을 경우 절

망감과 우울로 이어질 수 있다. 따라서, 의도적 반추는 노년기 정체성 통합을 위한 회상과 성찰의 촉매로 기능할 수 있으며, 이는 삶의 의미 증진과도 연결된다. 실제로 Krause(2007)는 노인을 대상으로 한 종단연구에서, 삶의 의미가 높은 개인일수록 정서적 안녕감과 사회적 연대감이 높다고 보고하였고, 의미를 재구성하려는 반추적 사고의 기능이 이 과정에서 중요한 역할을 한다고 보았다. 반면, 본 연구에서 의도적 반추가 주관적 안녕감에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않았다는 결과는, 단순히 반추의 '의도성'만으로 그 효과를 일반화하기 어렵다는 점을 시사한다. 이는 김혜영(2017)의 연구에서 의도적 반추가 삶의 만족도에는 유의미한 영향을 보이지 않았다는 결과와도 일치하며, 의도적 반추의 긍정적 기능이 안녕감으로 연결되기 위해서는 중간에 의미 발견, 정체성 통합, 관계적 지지와 같은 조절 및 매개 요인이 필요함을 암시한다. 또한, 노인 인구에서는 의도적 반추가 때로는 삶의 중요한 후회, 손실, 갈등을 재해석하면서 일시적으로 정서적 동요를 유발하거나, 침습적 반추로 전환될 위험성도 존재한다(Ingersoll-Dayton & Krause, 2005). 따라서 의도적 반추를 촉진하기 위해서는, 단순한 회상이 아닌 구조화된 개입(예, 의미 회고 저널링, 내러티브 상담, 생애 회고 기반 집단상담)을 통해 심리적 안전감을 확보하고, 의미 재구성과 자기 수용을 병행할 필요가 있다.

실제로 Treynor 등(2003)은 반추를 반성적 반추(reflection)와 침습적 반추(brooding)로 구분하며, 반성적 반추가 때로는 적응적 역할을 할 수 있지만, 그 효과는 개인의 대처 방식이나 정서조절 전략에 따라 달라질 수 있다고 주장하였다. 또한, Park 등(2010)은 스트레스

상황에서 의미를 찾기 위한 반성이 삶의 의미나 긍정적 적응으로 이어지기 위해서는 그 과정에 정서적 수용과 통합이 동반되어야 함을 강조하였다. 그러나 이러한 과정이 실패할 경우, 의도적 반추는 오히려 부정 정서의 반복적 활성화로 연결되어 안녕감을 저해할 수 있다. 한편, 구혜린과 장혜인(2021), 방선희(2017)는 의도적 반추조차도 반복적이고 정서적으로 고착된 사고가 될 경우 우울, 불안 등 부정 정서를 강화할 수 있음을 보고한 바 있다. 이처럼 의도적 반추의 효과는 그 목적이나 내용뿐만 아니라, 반추가 일어나는 심리적 맥락, 개인의 정서적 처리 능력, 대처 자원의 수준 등에 따라 달라질 수 있는 바, 본 연구에서 의도적 반추가 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않은 결과는 이러한 맥락적 복잡성을 반영하는 것으로 해석될 수 있다. 또한, 본 연구에서 사용된 주관적 안녕감 측정 도구가 삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서 등 복합적 요소로 구성되어 있다는 점에서, 의도적 반추의 영향이 특정 하위 요소(예, 인지적 만족감)에는 선택적으로 작용했지만 전체적인 안녕감 수준으로는 통합되지 않았을 가능성도 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 의도적 반추의 세부 유형(예: 문제해결 중심, 자기탐색 중심)과 맥락 요인(예, 스트레스 사건의 성격, 사회적 지지 수준 등)을 고려한 보다 정교한 분석이 필요하다.

넷째, 삶의 의미는 주관적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 삶의 의미가 주관적 안녕감을 높인다는 선행연구(김미숙, 2018; 이은별, 노수림, 2019)와 맥을 같이 한다. 삶에 대한 의미를 추구하고 삶에 대한 의미를 발견하는 것은 삶의 만족도를 높일 수 있다는 의미이다. Frankl(1959)이 말한 것처럼 모든 사람

에게 보편적인 의미란 없기에 본인만의 삶의 의미를 찾음으로써 삶을 사는 목적을 인지하고 행복에 도달할 수 있다고 해석할 수 있다. 본 연구의 결과는 노인들에게 역시 삶의 의미는 단순히 철학적 성찰을 넘어, 생애 전반의 경험을 통합하고 자기 정체성을 재구성하는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 추정케 한다. 실제로 노인 집단을 대상으로 한 여러 연구는 삶의 의미가 이 시기 주관적 안녕감과 정서적 안정에 미치는 중요성을 반복적으로 강조하고 있다. 예를 들어, Park 등(2010)은 미국 노인을 대상으로 한 연구에서 삶의 의미가 삶의 만족도와 긍정적 정서 수준을 유의하게 예측함을 보여주었다. Krause(2007) 또한 고령자가 자신의 삶에서 의미를 느끼는 정도가 심리적 안녕감과 희망감, 낙관성과 같은 긍정적 정서 자원과 밀접하게 연결되어 있음을 실증적으로 제시하였다. 국내 연구에서도, 삶의 의미는 노인의 고독감이나 상실 경험을 완충하며, 삶에 대한 통합감과 정서적 안정을 높이는 역할을 하는 것으로 나타났다(김미숙, 2018). 특히, 노인은 은퇴, 배우자의 사망, 자녀 독립 등 다양한 상실과 전환을 경험하며 기존의 정체성과 역할이 흔들리는 시기를 지나기 때문에, 이러한 상황에서 삶의 의미를 새롭게 재구성하는 과정은 심리적 회복력 및 주관적 안녕감 증진에 매우 핵심적인 역할을 한다(Baltes & Smith, 2003).

개별 매개효과를 보면 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 용서가 침습적 반추와의 관계에서 나타나는 정서적 부담을 완화하고, 주관적 안녕감과 긍정적 인연계 가능성을 열어준다는 점에서 주목할 만하다. 침습적 반추는 부정적인 경험을 반복

적으로 떠올리는 사고 패턴으로, 이는 스트레스와 우울을 증가시키는 웰빙을 저해하는 요인으로 작용할 수 있다. 용서는 이러한 부정적 사고를 줄이고, 개인의 경험을 더 긍정적으로 재구성하도록 도와줌으로써 웰빙을 높일 수 있다(Hill et al., 2015). 다음으로 용서는 삶의 의미를 통해 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미쳤다. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 연구는 트라우마나 어려운 경험을 겪은 사람들이 용서를 통해 삶의 의미를 재구성하고, 이를 통해 긍정적인 성장을 이루는 과정을 설명하며, 이러한 성장은 주관적 안녕감을 높이는 데 중요한 역할을 한다고 강조한다. 노인들 역시 용서를 통해서 삶의 의미를 재구성하고, 삶의 의미는 주관적 안녕감을 높이는데 중요한 심리적 자원이 됨을 알 수 있다. 반면에, 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 의도적 반추의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 용서가 의도적 반추를 통해 주관적 안녕감에 미치는 영향이 미미하다는 것을 시사한다. 그러나 의도적 반추가 삶의 의미를 다중 매개할 경우, 설명력이 높아지는 것으로 확인되었다.

다중 매개효과를 살펴본 결과, 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 의도적 반추와 삶의 의미의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 노인들의 용서 수준이 높을수록 의도적 반추가 높아지고, 삶의 의미가 증대되어 결과적으로 주관적 안녕감을 촉진할 수 있음을 시사한다. 특히, 용서는 의도적 반추와의 정적 관련성을 보이며, 이는 트라우마나 상처 경험과 관련된 사고를 보다 수용적이고 의미지향적으로 전환하는 데 도움이 될 수 있다(Graham et al., 2017). 반면, 용서와 주관적 안녕감의 관계에 침습적 반추, 삶의 의미의 간접효과는 유

의하지 않는 것으로 나타났다. 이는 용서과 웰빙의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 영향력이 다를 수 있음을 시사하는 것이며 후속연구를 통해서 반추의 역할에 대한 추가적인 고찰이 필요할 것이다. 그러나 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이는 의도적 반추에서 주관적 안녕감으로 가는 경로가 유의하지 않아 설명력이 제한적일 가능성이 있다. 이는 개별 매개효과에서도 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 의도적 반추의 매개효과가 유의하지 않았다는 점에서 설명을 같이 할 수 있다. 또한 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추와 삶의 의미의 매개효과는 유의하지 않았다. 이는 침습적 반추에서 삶의 의미로 가는 경로가 유의하지 않았기 때문에 나타난 결과로 설명할 수 있다.

마지막으로 전체 매개효과를 살펴보면 용서와 주관적 안녕감의 관계에서 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미가 순차적으로 매개하는 것을 확인할 수 있었다. 이는 사건 관련 반추가 침습적 반추와 의도적 반추로 구분되고(Cann et al., 2011), 의도적 반추가 의미·성장 지표와 정적으로 연관된다는 선행 결과와 방향성이 부합한다(Kim & Bac, 2019). 또한 용서적/자비적 재평가가 반추 유도 대비 부정정서 및 생리적 각성을 낮추고, 익일 보고된 반추·사건 침습의 주관적 영향을 감소시킨 바 있어, 용서가 침습적 반복사고를 약화시킬 가능성을 시사한다(Witvliet et al., 2001; Witvliet et al., 2022). 노년기에 자기·타인·상황을 향한 부정적 정서가 지속되고 용서가 어려운 경우, 심리적 고통과 관계적 위축(단절·고립·외로움)이 증가할 수 있음이 보고되어 왔다.

이에 본 연구의 해석들에 따르면, 용서 촉진 전략은 침습적 반추의 완화와 의도적 반추를 통한 의미 탐색을 돕는 방식으로 심리적 부담을 경감시킬 가능성이 있다. 아울러, 반추의 순차적 전환(침습적 → 의도적)에 기반한 사건 재구성은 삶의 목적·의미에 대한 인식을 확장시키고, 결과적으로 주관적 안녕감과 의정적 관련을 보일 수 있다. 이러한 관점에서, 노인을 대상으로 하는 용서 증진 프로그램과 반추 조절을 통합한 개입 설계가 요구되며, 그 효과와 안전성은 맥락에 따라 달라질 수 있음을 고려할 필요가 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 국내에서 상대적으로 연구가 미진했던 노인 대상 용서의 심리적 효과를 구조적 관계 모형을 통해 실증적으로 규명하였다는 점에서 학문적 의의가 있다. 특히 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미를 포함한 다중 매개모형을 설정하고 각 경로의 영향을 분석함으로써, 용서가 주관적 안녕감에 미치는 인지·정서적 메커니즘을 이론적으로 확장하였다는 점에서 중요한 기여를 한다. Hill 등(2015)은 용서가 자기(self)와 사회적 체계(social systems)를 비계(scaffold)처럼 지지하고 확장함으로써 주관적 안녕감에 기여한다고 보았으며, 이를 ‘용서의 자기 및 사회 체계 비계 모형(Scaffolding Self and Social Systems Model of Forgiveness)’으로 제안하였다. 본 연구는 이 모형 중 자기체계 비계 메커니즘에 주목하여, 정서 및 인지 경로를 중심으로 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미를 매개변인으로 설정하고, 한국 노인을 대상으로 해당 경로의 타당성과 구조적 적합성을 검증하였다는 데 의의가 있다. 이는 용서가 단순히 긍정 정서를 증가시키는 효과를 넘어서, 자기체계의 강화를 통해 삶에 대한

만족과 주관적 안녕감을 높이는 구체적 인지·의미적 경로를 실증적으로 제시한 결과이다. 특히 본 연구는 Hill 등(2015)의 자기 및 사회 체계 비계 모형 중 자기 체계적인 측면을 뒷받침하는 동시에, 해당 체계를 통한 심리적 메커니즘이 실제로 노년기 발달 맥락에서 어떻게 작동하는지를 밝히는 데 기여하였다. 사회정서선택이론(Socioemotional Selectivity Theory [SST]; Carstensen, 2021)에 따르면, 노년기는 정서 및 의미 중심의 목표가 우선시되는 시기로, 정서조절 역량과 스트레스 취약성이 공존하는 시기이다. 이러한 발달적 특성을 고려할 때, 본 연구에서 확인된 침습적 반추의 정서적 부담 경감 경로, 의도적 반추와 삶의 의미를 통한 의미 재구성 경로, 그리고 이들 매개를 통한 용서와 안녕감 간의 간접 경로는 노년기 심리적 적응의 핵심 기제로서의 용서의 기능을 시사한다. 이러한 결과는 노년기 맥락에서 용서 연구의 이론적 확장 가능성을 보여줄 뿐만 아니라, 실제 상담 및 심리사회적 개입에서 용서를 중심으로 한 정서·인지 개입 전략이 활용될 수 있음을 시사한다는 점에서 실천적 함의 또한 크다.

둘째, 본 연구의 경로(용서가 침습적 반추를 낮추고, 의도적 반추가 삶의 의미를 높이는 경로)는 노년기에서 이론상 특히 설득력 있는 결과이다. SST와 같은 노화 관련 이론은 노년기 삶의 의미 추구하고 스트레스 취약성을 각각 강조한다. 이에 비추어 볼 때, 용서는 침습적 반추를 완화하여 스트레스 취약성을 보완하고, 의도적 반추를 통한 의미 재구성을 촉진하여 의미 추구 모델에서 제시한 의미 중심 목표와 맞물려 안녕감을 높이는 기능을 수행한다(Carstensen, 2021). 선행연구들(Allemand et al., 2013; Fung & Fung, 2021; Steiner et al.,

2011)에서는 용서 개입이 노년층의 죄책감, 분노, 침습적 사고와 같은 부정적 정서를 낮추는 데 효과적이었으며, 노년기에는 특히 관계의 선택과 유지가 전략적으로 이루어지고 주관적 안녕감과 더욱 강화되는 경향이 있었다. 이러한 선행 연구들은 용서-의미-안녕 경로가 노년기에서 특히 강하게 작동할 개연성을 시사한다. 한편 일반화 측면에서, 용서-반추-의미-안녕의 방향성 자체는 다른 연령대에도 성립할 수 있으나, 경로의 크기 등에서는 연령에 따라 차이가 존재할 수 있다. 예컨대, 부정적 반복사고(negative rumination)는 연령 증가에 따라 감소하는 경향이 있으나, 독거·사회적 고립 상황에서는 노년층에서 억제통제의 저하로 반추가 지속·심화될 수 있는 것으로 나타났다(Emery, Sorrell et al., 2020).

셋째, 본 연구는 용서가 침습적 반추를 감소시키고, 의도적 반추 및 삶의 의미를 증진시켜 노인의 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있음을 실증적으로 보여주었다. 이러한 결과는 상담 및 심리치료 현장에서 용서 기반 개입 프로그램 개발의 필요성과 가능성을 뒷받침하는 실증적 근거를 제공한다. 특히 침습적 반추에서 의도적 반추로의 전환, 그리고 의도적 반추를 통한 삶의 의미의 재구성 과정은 인지행동치료(CBT), 로고테라피(logotherapy), 긍정심리 기반 개입 등 다양한 접근과의 통합 가능성을 제시하며, 이는 고립, 우울, 외로움, 상실 경험 등 노년기의 주요 심리사회적 문제에 대한 개입 효과를 높이는 데 기여할 수 있다. 예를 들어, 노인의 삶의 후반기에 발생한 다양한 상처, 갈등, 상실 등을 다루기 위해서는 생애회고(life review) 기반의 용서치료가 유효한 접근이 될 수 있다. 실제로 Lee와 Enright(2009)의 연구에서는 노인을 대상으로 생애회

고와 용서치료를 통합한 12주 개입 프로그램을 실시한 결과, 우울감과 적대감이 유의미하게 감소하고, 삶의 만족감이 향상되는 효과가 나타났다.

또한, 본 연구 결과는 노년기 특성에 적합한 심리사회적 개입 전략을 설계할 수 있는 이론적 토대를 제공한다. 첫째, 침습적 반추를 완화하기 위해 부정적 자동사고 차단(thought-stopping), 주의 전환 전략, 인지 재구조화 등을 활용한 노인 맞춤형 CBT 프로그램이 효과적일 수 있으며, 이러한 접근은 스트레스 취약성 완화와 수치심·분노 등의 감정 처리에 유의하다(Emery et al., 2020). 둘째, 의도적 반추를 촉진하고 삶의 의미를 강화하는 개입으로는 로고테라피(logotherapy), 의미 회고 저널링, 자서전 쓰기, 내러티브 상담 등이 활용될 수 있으며, 이는 자전적 회상과 자기통합의 심리과정에 근거한 개입이다(Wong, 1998). 셋째, 용서를 촉진하는 치료로는 Enright와 Fitzgibbons(2015)의 20단계 모델이나 Worthington(2006)의 REACH 모델을 고령자 대상에 맞게 수정·적용함으로써 자기비난과 자책, 분노를 줄이고 자기수용과 관계 복원을 도울 수 있다. 특히, 고령자의 경우 용서의 대상이 타인뿐 아니라 자기 자신인 경우가 많으며, 이는 생애 후기의 삶의 회고 과정과 정체감 통합 과제(Erikson, 1959)와도 밀접히 관련된다. Ingersoll-Dayton과 Krause(2005)는 자기 자신에 대한 용서의 결핍과 지속적인 자기비난적 반추가 노년기 우울을 유발하는 핵심 요소를 질적 연구를 통해 밝혔으며, 본 연구의 결과는 이러한 메커니즘과 일치한다. 나아가 사회적 고립 상태의 고령자에게는 전통적 대면 상담 외에도 디지털 기반 의미 회고 저널링 플랫폼, 비대면 자기서사 프로그램, 지역사

회 자조 집단 등이 유의미한 대안이 될 수 있다(Fung & Fung, 2021). 이처럼, 본 연구에서 확인된 용서 - 반추 - 삶의 의미 - 주관적 안녕감 간의 경로 구조는 단지 이론적 모형에 그치지 않고, 노년기 대상의 상담 개입 프로그램을 구조화하고 현장에 적용하는 데 실천적으로 활용 가능한 체계를 제시한다는 점에서 학문적 및 임상적 함의가 크다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫 번째, 본 연구는 전국의 만 65세 이상 노인을 대상으로 온라인에서 설문이 진행되었다. 설문 참여자들의 특성을 보면 68% 이상이 만 65세 ~ 69세에 분포되어 연구결과를 일반화하기는 어려울 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 균등한 연령대로 조사하여 연구할 필요가 있다.

둘째, 국내 대규모 조사에 따르면 노년기의 거주 형태와 결혼 상태는 정서 및 삶의 질과 밀접하게 관련되어 있는 것으로 나타났다. 특히 한국 노인에게서 독거는 우울 수준의 상승과 연관되며, 정책적 개입이 우선적으로 요구되는 취약 요인으로 제시된다. 또한 배우자 유무는 우울 수준과 사회참여 양상을 유의미하게 구분짓는 변수로 확인되었다. 예를 들어, 2020년 노인실태조사에서는 삶의 만족을 구성하는 주요 요소로 배우자 및 자녀와의 관계, 사회적·여가 활동 등 대인 및 사회적 맥락이 구조적으로 포함되어 있음을 보여주었다(김은정, 민주홍, 2022). 이러한 결과들은 본 연구에서 결혼 상태와 동거 가족 유무를 공변량 또는 조절 변수로 설정해야 할 이론적·경험적 타당성을 제공한다. 한편, 본 연구의 설문 참여자 특성을 살펴보면, 90% 이상이 동거 가족과 함께 거주하는 것으로 나타났으며, 온라인 조사 방식의 특성상 디지털 접근성이 높은

집단의 과대표집 가능성과 함께, 독거·사별과 같은 취약 하위집단의 현실이 과소 반영되었을 가능성도 존재한다. 이에 따라 표적 집단 간 비교가 가능한 층화 표집 기반의 종단적 연구 설계가 향후 필요할 것으로 판단된다. 또한 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였으며, 참여자의 다수가 60세 이상의 고령자이고, 이 중 약 70% 이상이 대졸 이상의 학력을 보유한 고학력 집단에 해당한다. 이러한 표본 특성은 전체 노인 인구 또는 다양한 사회경제적 배경을 포함한 일반 집단과 비교했을 때 특정한 인지적, 정서적, 사회문화적 특성이 반영될 수 있다. 이와 더불어, 온라인 방식의 자료 수집은 디지털 접근성과 문해력, 자기표현 능력이 높은 참여자에 의해 대표성이 왜곡될 수 있으며, 이는 결과의 외적 타당도를 제한하는 요소로 작용한다. 따라서 본 연구의 결과를 일반 인구에 확장하여 적용하는 데에는 한계가 존재하며, 향후 연구에서는 연령, 학력, 디지털 접근성 등의 다양한 특성을 고려한 표본 구성이 필요하다. 특히, 동일한 모형을 보다 다양한 사회문화적 배경과 연령집단을 대상으로 재검증함으로써 연구 결과의 일반화 가능성을 제고할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 주관적 안녕감을 PGCMS 척도로 측정하였는데 다른 주관적 안녕감 척도에도 동일한 결과가 나오는지 확인할 필요가 있다. PGCMS 척도는 평정감, 노화에 대한 태도, 삶의 만족으로 구성되어 있다. 이는 이론적 배경에서 설명한 낮은 부정 정서를 확인할 수 없었다는 점에서 아쉬움이 있다. 따라서 주관적 안녕감을 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale), Watson 등(1988)이

개발한 정적정서 및 부적정서 척도(the Positive and Negative Affect Schedule)를 사용하여 동일한 결과가 도출되는지를 검증할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 용서가 주관적 안녕감에 이르는 과정에서 침습적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미가 매개하는 경로를 검증하였으나, 횡단적 설계(cross-sectional design)를 기반으로 하고 있어 변인 간의 시간적 선후나 인과적 방향성을 명확히 파악하는 데에는 한계가 존재한다. 실제로 McCullough 등(2007)의 중단 연구에서는 대인관계 상처에 대한 반추의 일시적 증가는 동일 개인 내에서 용서 수준의 일시적 감소를 예측하며, 이 관계는 분노를 통해 매개된다고 보고된 바 있다. 이러한 결과는 특정 맥락에서는 반추에서 용서로 가는 방향성 또한 충분히 고려될 수 있음을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 중단 설계(longitudinal design)를 통해 용서와 반추 간의 시간적·역동적 관계를 보다 정교하게 분석할 필요가 있다. 이를 통해 용서가 실제로 반추를 조절하는지, 혹은 반추가 용서의 진전에 영향을 미치는지에 대한 보다 명확한 결론을 도출할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고세인, 서영석 (2022). 가족관계에서 상처를 입은 여성 노인의 용서 경험. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 1253-1293.
- 공수자, 권석만, 김연우 (2005). 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 관한 질적 연구. *한국노년학*, 25(3), 499-516.
- 곽아름 (2015). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 구혜린, 장혜인 (2021). 부정적 생애사건과 노인 우울의 관계에서 반추의 매개효과: 대처유연성 수준에 따른 다집단 분석. *한국심리학회지: 건강*, 26(6), 1081-1100.
- 국립국어원 (2024). 표준국어대사전. <https://stdict.korean.go.kr>
- 권석만 (2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 학지사.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김명소, 한영석 (2006). 한국인의 행복지수 공식 개발. *조사연구*, 7(2), 1-38.
- 김미숙 (2018). 중년 여성의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아존중감의 매개효과. *아주대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김상희, 박성현 (2017). 연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계: 10대, 20대, 40대 간 의미추구, 의미발견이 삶의 만족에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 31(1), 61-78.
- 김세영 (2021). 이별 후 핵심신념 붕괴와 이별 후 성장간의 관계. *한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 김연옥 (2019). 성인의 자기결정적 고독동기와 심리적 웰빙 간의 관계. *아주대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 김은정, 민주홍 (2022). 배우자 유무에 따른 노인의 사회참여 유형과 우울감 간의 관계에 대한 연구. *보건사회연구*, 42(3), 172-189.

- 김현량 (2016). 대학생의 용서와 우울 및 신체 증상의 관계에서 자기조절의 매개효과. 건양대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김혜영 (2017). 역경에 대한 대처 방식이 삶의 의미와 만족에 미치는 영향. 원광대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 류지현, 서경현 (2022). 외상에 대한 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 외상 강도에 의해 조절된 삶의 의미의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 22(1), 535-544.
- 문남숙 (2009). 노인의 죽음준비 및 용서가 성공적 노화에 미치는 영향. 청주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미의 원천, 구조의 탐색 및 다차원적 삶의 의미 척도의 개발: 대학생을 대상으로. 인지행동치료, 12(2), 199-224.
- 박정란 (2017). 노인의 삶의 만족도 변화에 영향을 미치는 요인: 한국복지패널 종단자료를 활용하여. 보건사회연구, 37(3), 103-134.
- 박종효 (2003). 용서와 건강의 관련성 탐색. 한국심리학회지 건강, 8(2), 301-321.
- 박주희, 임종민, 장문선 (2024). 대인외상과 비대인외상에 따른 침습적 반추와 외상후 성장 관계: 정서접근적 대처와 의도적 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 29(2), 257-280.
- 박현지 (2024). 청소년기 또래 괴롭힘 피해 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 방선희 (2017). 노인의 생활스트레스와 우울의 관계: 반추의 매개효과. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 배병렬 (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링 (원리와 실제). 도서출판 청람.
- 백서희, 홍혜영 (2017). 용서가 대인관계에 미치는 영향에서 정서지능의 매개효과. 통합치료연구, 8(2), 61-85.
- 서경현 (2014). 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지 건강, 19(2), 565-583.
- 서경현 (2016). 청소년의 학업스트레스와 주관적 안녕감 및 행복감 간의 관계: 회복탄력성의 역할을 중심으로. 청소년학연구, 23(11), 137-157.
- 서경현, 이상숙, 양승애 (2012). 노인의 원한과 용서가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 17(2), 433-448.
- 서정선, 신희천 (2007). 용서가 결혼만족에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델의 적용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(1), 87-106.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1047-1071.
- 염정의, 정남운 (2019). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. 한국심리치료학회지, 11(1), 81-103.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로

- 로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 유경, 김지현, 강연욱, 이주일 (2012). 한국판 노인용 사기 척도(PGCMS)의 타당화 연구. 한국노년학, 32(1), 207-222.
- 유란경 (2012). 낙관성이 외상후성장에 미치는 영향: 사건-관련 반추 및 대처의 조절 효과를 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 유하영 (2024). 용서, 자기비난과 분노억제가 우울에 미치는 영향. 서강대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이수진, 양난미 (2022). 대인관계 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장과의 관계: 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 한국청소년연구, 33(3), 31-53.
- 이은별, 노수림 (2019). 중·노년기 주관적 연령이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 한국노년학, 39(2), 363-388.
- 이준상, 김향아 (2017). 노인의 가족관계가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 한국웰니스학회지, 12(2), 27-36.
- 이지영 (2014). 반추 양식과 외상 후 성장 간의 관계. 고려대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이현진, 주인석, 김명찬 (2020). 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 상관관계 메타분석. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 32(3), 1069-1094.
- 장우심 (2010). 용서프로그램이 여성노인의 분노, 불안, 우울에 미치는 영향. 한국노년학, 30(1), 109-126.
- 장유빈, 장혜인 (2023). 침습적 반추, 의도적 반추, 의미만들기가 외상후스트레스증상 및 외상후성장에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 28(2), 399-424.
- 전영숙 (2016). 종교성, 실존적 안녕, 감사 및 주관적 안녕감 간의 관계. 삼육대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 전혜정, 박혜련 (2023). 지역사회 노인의 자살 생각 관련 요인: 2021년 지역사회건강조사 자료 활용. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(3), 270-279.
- 정문경 (2018). 중년여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. 인문사회 21, 9(2), 365-378.
- 조궁호 (2003). 문화성향과 통제 양식. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(2), 85-106.
- 조은진 (2016). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정정서, 인지적 유연성의 매개효과 검증. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 433-455.
- 최순옥 (2021). 스트레스, 자기개념 명확성, 반추 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향. 진주교육대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최인영 (2022). 아동기 정서적 외상을 경험한 성인의 반추 양식과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2024). 2024 고령자 통계. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=432917
- 한국보건사회연구원 (2021).

- <https://data.kihasa.re.kr>
- 한금상, 서경현 (2015). 대학생의 취업스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계: 자아탄력성의 역할을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 235-251.
- 한미리 (2018). 노년기 부부의 감사정서, 감사 표현, 지각된 파트너 반응성, 정신적 웰빙의 관계. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- 홍현기, 이정은, 김진경, 강규현, 이수미, 현명호 (2016). 한국판 기질적 용서척도(K-HFS) 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 21(3), 607-621.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286.
- Bagozzi, R. P., & Edwards, J. R. (1998). A general approach for representing constructs in organizational research. *Organizational Research Methods*, 1(1), 45-87
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-135.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). Author's response: The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the posttraumatic growth Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(2), 127-137.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 137-156.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188-1196.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Erlbaum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Emery, L., Sorrell, A., & Miles, C. (2020). Age Differences in Negative, but Not Positive, Rumination. *The journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(1), 80-84.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American

- Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. International University Press.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Beacon Press.
- Fung, N. L. K., & Fung, H. H. (2021). Age differences in experiencing meaning in life: A multidimensional approach [Poster presentation]. *Innovation in Aging*, 5(Suppl. 1), 901.
- Graham, K. L., Morse, J. L., O'Donnell, M. B., & Steger, M. F. (2017). Repairing meaning, resolving rumination, and moving toward self-forgiveness. In L. Woodyat, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 59-72). Springer International Publishing/Springer Nature.
- Hayward, R. D., & Krause, N. (2013). Trajectories of change in dimensions of forgiveness among older adults and their association with religious commitment. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(6), 643-659.
- Hill, P. L., Heffeman, M. E., & Allemand, M. (2015). Forgiveness and subjective well-being: Discussing mechanisms, contexts, and rationales. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 155 - 169). Springer Science Business Media.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Kamijo, N., & Yukawa, S. (2018). The role of rumination and negative affect in meaning making following stressful experiences in a Japanese sample. *Frontiers in Psychology*, 9, 2404.
- Kang, H. S., & Kim, B. N. (2021). The role of event-related rumination and perceived social support on psychological distress during the COVID-19 Pandemic: Results from greater Daegu region in South Korea. *Psychiatry Investigation*, 18(5), 392-399.
- Kim, E., & Bae, S. (2019). Gratitude moderates the mediating effect of deliberate rumination on the relationship between intrusive rumination and post-traumatic growth. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2665.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456-469.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center for morale scale: A revision. *Journal of*

- Gerontology*, 30, 85-89.
- Lee, E., & Williams, J. M. (2023). Life satisfaction and depression among older adults during COVID-19: Examining awareness and use of community mental health welfare centers. *Journal of Social Service Research*, 49(6), 653-664.
- Lee, Y. R., & Enright, R. D. (2009). Fathers' forgiveness as a moderator between perceived unfair treatment by a family of origin member and anger with own children. *The Family Journal*, 17(1), 22-31.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- 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.
- OECD (2020). *How's life? 2020: Measuring well-being*. OECD Publishing.
- OECD (2022). *OECD health statistics 2022*.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 670-678.
- Tao, L., Zhu, T., Min, Y., & Ji, M. (2021). The older, the more forgiving? Characteristics of forgiveness of Chinese older adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 732863.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-359.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2022). *World Population Prospects 2022: Summary of Results* (UN DESA/POP/2022/TR/NO. 3).

- United Nations.
https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org/development/desa/pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063.
- Webster, N. J., Ajrouch, K. J., & Antonucci, T. C. (2021). Volunteering and health: The role of social network change. *Social Science & Medicine, 285*, Article 114274.
- Witvliet, C. V. O., Blank, S. L., & Gall, A. J. (2022). Compassionate reappraisal and rumination impact forgiveness, emotion, sleep, and prosocial accountability. *Frontier in Psychology, 13*, 992768.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science, 12*(2), 117-123.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge/Taylor & Francis Group.

원 고 접 수 일 : 2025. 07. 18

수정원고접수일 : 2025. 09. 03

게재결정일 : 2025. 11. 18

**The Effect of Forgiveness on Subjective Well-Being
Among Older Adults:
The Mediating Roles of Intrusive Rumination,
Deliberate Rumination, and Meaning in Life**

Hyeonah Kim

Min Sun Kim

Dankook University, Department of Psychology

Master's graduate

Professor

The purpose of this study is to examine the mediating roles of rumination and meaning in life in the relationship between forgiveness and subjective well-being among older adults. An online survey was conducted with 300 adults aged 65 or older. The results indicated that forgiveness had a significant negative effect on intrusive rumination and a significant positive effect on deliberate rumination, meaning in life, and subjective well-being. Second, intrusive rumination had a significant positive effect on deliberate rumination and a significant negative effect on subjective well-being. Third, deliberate rumination had a significant negative effect on meaning in life but did not significantly affect subjective well-being. Fourth, the meaning in life had a significant positive effect on subjective well-being. Finally, in the relationship between forgiveness and subjective well-being, the sequential mediating effects of intrusive rumination, deliberate rumination, and meaning in life were found to be significant.

Key words : Older Adults, Forgiveness, Subjective Well-being, Rumination, Meaning in Life