

# 생태순간평가 일기법을 활용한 베이비부머의 억울 경험 분석

서정선<sup>1</sup>, 김은하<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>일상소소심리상담센터 <sup>2</sup>아주대학교 심리학과

## An Analysis of Baby Boomers' the 'Eogul' Experience Using Ecological Momentary Assessment

Jungsun Seo<sup>1</sup>, Eunha Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Ilsangsoso Counseling Center

<sup>2</sup>Department of Psychology, Ajou University

**요약** 본 연구는 베이비부머(1955년~1963년 출생자) 36명을 대상으로 억울, 정적 및 부정 정서를 열흘 동안 생태순간평가방법으로 측정하여 이들의 억울 경험에 대해 살펴보았다. 이를 위해 두 개의 세부연구를 실시하였고 세부연구 1에서는 억울의 원인, 억울할 때 취한 행동, 억울할 때 도움이 되는 행동에 대한 질적자료에 대해 합의적 질적 분석을 실시하였다. 세부연구 2에서는 양적 자료를 활용하여 억울을 경험한 사람과 경험하지 않은 사람의 정적 및 부정 정서를 비교하였다. 그 결과, 세부연구 1에서 베이비부머가 억울을 경험하는 원인으로 4개의 영역(관계, 부양 및 경제, 개인, 시스템 및 특수 상황)이 도출되었다. 억울할 때 취한 행동으로는 5개 영역(직접적인 대응 회피, 적극적인 의사표현 및 소통, 인지적 정서조절, 수동적 행동, 정서 완화 행동)이 도출되었다. 마지막으로 억울할 때 도움이 되는 행동으로는 4개 영역(실용적인 대비, 적극적인 의사표현 및 소통, 인지적 사고 전환, 수용하기)이 확인되었다. 세부연구 2에서는 억울 경험 그룹과 비경험 그룹을 비교한 결과, 억울 경험 그룹이 비경험 그룹에 비해 부정 정서가 더 높게 나타났고 특히 분노, 짜증, 적대감, 괴로움 관련 정서에서 높은 점수를 보였다.

**Abstract** This study measured the experience of 'eogul' (Korean term for a complex feeling of unfairness and anger) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) in baby boomers using the ecological momentary assessment method. In the first part of the study, the causes of 'eogul', actions taken after 'eogul', and helpful actions in 'eogul' were analyzed through a consensual qualitative research-modified (CQR-M) approach. As a result, four domains (relationship, support, economy, individual, system and special situation) were derived as the causes of 'eogul'. Five domains (avoidance of direct response, active expression and communication, cognitive emotion regulation, passive behavior, and emotional relief behavior) were derived for behavior after 'eogul'. Finally, four domains (practical preparation, active expression and communication, cognitive thinking shift, and acceptance) were identified as helpful behaviors. In the second part of the study, there was a comparison of PANAS between those who experienced 'eogul' and those who didn't. As a result, negative affects (NA) were higher in the group which experienced 'eogul' and high scores were specifically seen for anger, irritation, hostility, and distress.

**Keywords** : Eogul, Babyboomers, CQR-M, EMA, PANAS

본 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구지원사업의 지원을 받아 작성되었음(NRF-2021S1A5A2A01062908).  
본 논문은 서정선(2022)의 아주대학교 박사학위논문 '억울, 우울, 정신적 웰빙의 종단적 관계와 억울 경험' 중 일부를 발췌, 수정한 것임.

\*Corresponding Author : Eunha Kim(Ajou Univ.)

email: eunkim@ajou.ac.kr

Received June 9, 2023

Revised July 10, 2023

Accepted August 10, 2023

Published August 31, 2023

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

한국 정부의 제 4차 저출산고령사회 기본계획[1]에 따르면, 베이비부머 1세대에 속하는 1955년생이 2020년부터 노인 인구로 편입되면서, 한국은 2025년에 고령자 인구가 전체 인구의 20% 이상이 되는 초고령 사회로 진입할 것으로 예상된다. 한국의 베이비부머는 한국 전쟁 이후 전쟁으로 감소한 인구를 보완하기 위해 정부에서 출산 장려를 하면서 1955년부터 1963년 사이에 태어난 거대 인구 집단을 의미한다[2]. 베이비부머는 이전 노인 세대와 달리 체계적인 교육을 받았고, 경제의 비약적 성장과 위기, 정치·문화적 격동기(예. 민주화 운동)를 거치면서 한국의 경제, 정치, 문화적 성장에 기여한 세대이다[3]. 하지만, 이들은 최근 노년기에 접어들면서 여러 어려움을 경험하고 있는데, 예를 들어 ‘끼인 세대’로 부모와 성인 자녀에 대한 부양책임을 지니고 있지만 급속한 서구화와 가치관의 변화로 정작 자신들은 자녀의 부양을 받기 어려워진 실정이다[4]. 또한 은퇴 후 수입이 줄고 건강에 문제가 생기면서 그동안 가족을 위해 사느라 자신의 욕구와 꿈을 포기하고 제대로 노후 준비를 하지 못했다는 점에서 억울과 허망함을 느낄 수 있다[5]. 더불어, 베이비부머는 대중교통, 식당 및 의료시설을 이용하는 데 있어 부당한 취급을 받는 등 일상생활 속에서 소위 노인에 대한 차별을 자주 경험하는 것으로 나타났다[6]. 은퇴 후에도 경제 활동을 한다는 이유로 청년층의 일자리를 빼앗는다는 원망과 비난의 대상이 되고 있다[7,8].

이처럼 베이비부머는 한국의 경제, 정치, 문화적 성장에 현격한 공로가 인정되는 주력 세대이지만[9], ‘끼인 세대’로서 무거운 책임과 의무를 지고 있고 자녀, 청년층 및 사회로부터 적절한 대우를 받지 못하고 있다. 이로 인해, 베이비부머는 억울을 경험할 수 있는데[10] 억울(抑鬱)은 사전적으로 ‘아무 잘못 없이 꾸중을 듣거나 벌을 받거나 하여 분하고 답답함 또는 그런 심정’을 뜻하는 말로[11], 한자의 뜻에서도 알 수 있듯이 억눌리고 침울한 상태를 나타낸다. 아직까지 베이비부머를 대상으로 한 억울 연구는 부재한데, 억울이 심각한 경우 우울이나 화병과 같은 심리적 문제로 이어질 수 있을 뿐만 아니라 다음 세대에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려할 때[12,13], 베이비부머들이 억울과 관련하여 어떤 경험을 하는지 살펴볼 필요가 있다.

### 1.2 선행 연구

억울에 대한 선행 연구를 살펴보면, 먼저 몇몇 학자들이 관련 연구를 통해 억울에 대한 정의를 제시하였다. 가령 이승연은[14] 억울을 책임소재에 대한 잘못된 평가, 부당하게 그 책임이 본인에게 귀결되는데 따른 분노감, 정서에 대한 표현 억제 및 그에 따른 신체적 반응을 내포하는 정서로 정의하였다. 유사하게, 한민과 류승아[15]는 억울을 부당하거나 불공정한 상황에서 경험되는 부정적인 정서로 개념화하였고 서신화, 허태균, 한민[16]은 억울이 분노나 답답함과 같은 내적인 감정뿐만 아니라 자신의 입장, 심정, 상황을 알리는 의사소통 수단으로서의 기능을 한다고 설명하였다. 또한, 억울을 측정하는 척도를 개발한 전예슬과 김은하[17]는 억울을 인지·정서·신체·행동적 특성이 포함되는 다차원적 정서로 정의하였는데 즉, 억울은 부당성 혹은 불공정성에 대한 인식(인지), 분노, 절망감, 무력감과 같은 감정(정서), 답답함, 뭉친 느낌, 몸의 열기, 치밀어 오름(신체)을 동반하고, 회피 및 수동적 행동과 관련이 있다는 것이다. 이상으로 억울에 대한 정의를 정리해보면, 억울은 불공정하거나 부당한 대우 및 평가에 대한 인식에서 발생하는 분노, 우울, 괴로움과 같은 정서들을 표현하지 못하고 억제하여, 답답함과 같은 신체적 반응 및 회피와 같은 소극적 행동을 동반하는 복합적인 정서라고 볼 수 있다.

이러한 억울의 정의를 뒷받침하는 질적 연구의 결과들이 보고되었는데 가령, 30~40대 성인 남녀를 대상으로 한 이승연[14]의 연구에 따르면, 억울의 원인으로는 ‘부당하게 책임의 소재가 본인에게 전가’, ‘자신과 노력에 대한 불인정’, ‘형평성 상실’에 대한 인식이 나타났다. 또한 억울을 느낄 때 경험하는 정서적 반응으로는 분노, 당황스러움, 배신감, 서운함, 모욕감이 확인된 반면에 신체적 반응으로는 답답함, 기가 막힘, 심계항진 및 손 떨림이 보고되었다. 이에 반해, 억울함에 대한 행동적 경향으로는 상대가 받아들여주지 않을 것을 예상하거나, 불이익을 예견하거나, 관계를 보호하고자 할 때는 억울함을 표현하지 않았으며, 억울함을 적극적 혹은 간접적으로 표현하더라도 억울함이 해소되지 않고 남아있는 것으로 나타났다. 또 다른 연구로, 20~50대 성인 남녀를 대상으로 한 서신화 등[16]의 연구에서는 억울의 원인으로, ‘자신이 감당할 이유가 없는 일을 경험할 때’, ‘자신의 진의가 받아들여지지 않을 때’, ‘공정한 평가를 받지 못할 때’, ‘상대적인 불이익을 경험할 때’가 나타났고, 정서적 반응으로는 타인 초점적 정서와 자기 초점적 정서가 확인되었다. 타인 초점적 정서는 타인에게 느끼는 관계적

정서로, 분노와 배신감, 실망감, 서운함 등이 있는 반면에 자기 초점적 정서는 자신에 대해 느끼는 정서로, 당혹감, 불쾌감, 무기력감 등이 나타났다. 특히, 그 상황이 예측 불가능하다고 받아들여지거나 돌이킬 수 없는 결과로 받아들여질 때 억울을 더 강하게 느끼는 것으로 나타났다.

이 외에도, 직장인 기혼 남녀를 대상으로 억울에 대한 질적 연구를 실시하였는데, 이 연구[18]에서는 억울의 원인과 더불어 억울할 때 취한 행동에 대해서도 살펴보았다. 그 결과를 살펴보면, 먼저 억울의 원인으로는 자신이 감당해야 할 이유가 없거나 오해를 받을 때, 공정한 평가나 대우를 받지 못할 때, 건강이나 경제적 어려움을 경험할 때, 관계적 어려움이나 비리를 접할 때가 확인되었다. 이 중 흥미로운 결과로, 억울의 원인이 성별에 따라 다른 것으로 나타났는데, 가령 남성의 경우, 모든 남성이 성추행범이거나 성차별의 원인이 남성에게 있다고 인식될 때, 단지 남성이라는 이유로 비난을 받거나, 직장에서 과도한 업무량을 처리하거나 승진에서 밀릴 때, 늘 가장으로서 강해야 하고 약함을 보여서는 안 되거나 힘든 일(육체적인 업무)을 도맡아 하는 등의 성역할 고정관념을 경험할 때, 역차별, 신분 차별 혹은 학력 차별을 경험할 때 억울을 느끼는 것으로 나타났다. 한편, 여성은 여성이 남성에 비해 약하다고 인식될 때, 남성에 비해 월급 및 취업·승진 기회가 적을 때, 여성에 대한 성적 대상화(성추행, 성희롱, 외모 중시 등)를 경험할 때, 가사 부담, 임신, 자녀양육, 시댁과의 갈등 및 경력 단절 등의 이유로 억울을 느끼는 것으로 확인되었다. 더불어, 억울할 때 취한 행동을 살펴본 결과, 기존의 문헌에서 보고된 바와 같이, 회피적 행동(무시하거나 참음, 관계를 회피함, 단절)이나 간접적 표출 행동(제삼자에게 토로함, 혼자 감정을 표현함, 전위공격성)이 가장 많이 나타났다. 하지만 예상과 달리, 직접적 표출 행동(상대방에게 적극적으로 감정을 표현하고 항의함, 상대방에게 해명하거나 설명함)도 전체 응답 중 28%정도를 차지했는데, 이에 대해 김은하 등[18]은 한국인이 집단주의 문화의 영향을 받아 집단 내 갈등을 예방하기 위해 자신의 감정 표현을 억제하는 면도 있지만, 불공정을 지각할 때, 더 강렬한 정서적 반응을 보이고 상황에 대해 개입하려는 의도가 크기 때문이라고 설명하였다. 또한 한국인들은 사회적 지위나 연령이 높아질수록, 억울한 상황에서 상대방에게 자신의 분노를 더 직접적으로 표현할 가능성도 있음에 대해 언급하였다. 즉, 기존의 억울 연구에서는 억울의 행동적 특성으로 주로 회피적 행동과 간접적 표출 행동만 언급되었지만, 한국인들이 억울할 때 늘 자신의 감정을 억제하는

것만은 아닐 수 있다는 것이다.

또한 정서의 구조와 차원을 다룬 몇몇 연구들에서, 억울은 한국인들이 자주 경험하는 기본 정서(basic emotion)로 다양한 정신건강 문제들과 직간접적으로 관련이 있는 것으로 확인되었다[19-22]. 예를 들어, 한국인의 자살 문제를 문화심리학적 관점에서 논의한 김효창[23]은 서구 사회에서는 불안과 우울이 자살을 초래하는 반면에 한국 사회에서는 극심한 억울과 분노도 자살로 이어질 수 있다고 주장하였다. 실제로, 한국 사람들은 억울함이나 부당함을 알리기 위한 수단으로 자살을 선택하는 경우가 있으며[24], 대중매체를 통해서도 자신의 억울한 심정을 죽음으로 드러내는 경우를 종종 접하게 된다. 또한 억울은 한국의 문화증후군으로 알려진 화병[25]의 핵심 원인으로 억울, 분노 및 분함과 같은 감정이 오랜 세월 동안 억제되고 적절히 표현되지 못하면 화병으로 이어질 수 있다[26,27,15]. 이를 지지하듯, 화병 환자들의 심리적 특성을 살펴본 연구들에 따르면, 화병 환자들은 자신의 문제를 타인에게 돌리는 ‘외부화’를 많이 하여 자신을 타인으로부터 부당한 대우나 차별을 받은 피해자라고 지각하여 억울함을 느끼는 것으로 확인되었다[28,29]. 또한 권정혜 등[30]이 개발한 화병 척도에도 억울과 관련한 문항(‘나는 억울하게 느낀다’, ‘세상이 불공평하다고 느낀다’)이 포함되어 있어, 억울이 화병과 관련이 있음을 알 수 있다. 이밖에도 개념적으로 보면, 억울은 외상 후 우울분장애(PTED: Post-traumatic Embitterment Disorder, 이하 PTED)와도 관련이 있을 수 있다. PTED는 과거 독일이 통일되는 과정에서 독일인들이 극심한 혼란을 겪으면서 호소한 분노, 무력감, 자기비난, 신체적 증상이 기존의 적응 장애 증상과는 다르다는 판단 하에 처음 제안된 심리적 문제이다[31,32]. PTED의 핵심 정서는 울분(embitterment)으로, 울분은 부당한 대우나 불공정을 지각하면서 이에 대한 반응으로 나타나는 부정적인 정서로, 독일의 특수한 역사와 문화를 반영하고 있는 PTED와 한국인의 보편 정서인 억울간의 관계를 살펴본 연구가 아직 없긴 하지만, 이 두 개념은 밀접한 관련성이 있을 것으로 보인다.

### 1.3 선행연구의 한계점 및 본 연구의 방향

이처럼 억울은 한국인들에게 광범위하게 자주 경험되는 정서임에도 불구하고, 아직까지 관련 연구는 부족한 실정이며 몇 가지 중요한 한계점이 있다. 첫째, 선행 연구들은 주로 20~50대를 대상으로 하였기 때문에 생애주기별로 어떤 다른 이유로 억울을 경험하고 억울할 때 어

떤 행동을 취하는지에 대해서 알려진 바가 없다. 특히 베이비부머에 대한 억울 연구는 부재한데, 이들이 ‘끼인 세대’로서 어려움을 겪고 있다는 점 그리고 최근 노년기로 이행되는 과도기에 있다는 점을 고려할 때, 이들이 억울과 관련하여 어떤 경험을 하는지 살펴볼 필요가 있다. 또한 베이비부머는 ‘액티브 시니어’로 절대적 빈곤과 한국 전쟁을 경험한 기존의 노인 세대에 비해, 정규 교육을 받고, 경제적 여유를 가지며, 신체 및 사회활동에 적극적인 세대이기 때문에[33,34] 기존의 노인에 대한 연구 결과를 이들에게 그대로 적용하는 데는 무리가 있다. 둘째, 기존의 연구들은 참여자로 하여금 과거에 억울을 느낀 상황을 회상하도록 하는 회고적인 응답 자료를 수집 및 분석하였기 때문에 기억의 편향, 단순화의 오류 등의 한계가 있다. 이에 일상생활에서 즉각적으로 개인이 어떤 이유로 억울을 경험하고 억울할 때 어떤 행동을 하는지 등에 대해 알아볼 필요가 있다. 셋째, 억울이 복합정서로서 분노감, 무력감 등과 같은 다양한 감정들을 동반한다고 알려져 있지만[17], 구체적으로 어떤 감정들과 함께 경험되는지에 대해 살펴본 선행 연구는 부재한 실정이다.

이러한 선행 연구들의 한계점을 보완하기 위해, 본 연구는 생태순간평가(EMA: Ecological momentary assessment, 이하 EMA) 일기법을 사용하여, 열흘 동안 하루에 두 번씩 베이비부머가 억울과 관련하여 어떤 경험을 하는지 알아보았다. EMA는 스마트폰과 같은 도구를 사용하여 참여자의 일상에서 감정과 행동을 실시간으로 반복하여 측정하는 방법으로[35], 일상생활에서의 경험을 반복 표집하고 실제 환경이나 상황이 행동에 미치는 영향을 측정할 수 있다는 점에서 자료의 대표성과 생태학적 타당성이 높을 뿐 아니라 감정이나 행동을 경험한 후 가까운 시점에 기록한다는 점에서 회상 편향을 최소화시킬 수 있다는 장점이 있다[36]. 또한 EMA를 활용하여 인터넷 게임[37], 음주 및 흡연[38], 자해행동[39] 섭식행동[40]을 연구한 선행연구들을 살펴보면, 반복 측정하기 때문에 비교적 작은 표집으로도 연구가 가능함을 알 수 있다. 특히, EMA 설계 방법 중 일기법(Daily diary)은 하루에 한두 번, 그 날 있었던 사건, 감정, 생각 등을 기록하게 하는 방법으로 참여자들의 부담이 상대적으로 낮다는 장점이 있다[36].

구체적으로, 본 연구에서는 EMA 일기법을 활용하여 억울을 경험한 이유, 억울할 때 취한 행동, 억울할 때 도움이 되는 행동에 대한 질적 자료를 수집하고 긍정 정서 및 부정 정서 척도를 실시하여 양적 자료를 수집한다. 이후 세부연구 1에서는 질적 자료에 대한 수정된 합의적

질적 분석(Consensual Qualitative research-Modified: CQR-M)을 실시하여 결과를 도출하고, 세부연구 2에서는 양적 자료에 대한 분석을 통해 억울을 느낄 때와 그렇지 않을 때 동반되는 긍정 및 부정 정서를 비교하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 먼저 세부연구 1에서는 첫째, 베이비부머가 억울을 경험하는 이유는 무엇인가? 둘째, 베이비부머는 억울을 경험할 때 어떤 행동을 취하는가? 셋째, 베이비부머는 억울할 때 어떤 행동이 도움이 된다고 생각하는가? 이다. 다음으로, 세부연구 2에서는 첫째, 억울을 경험하는지의 여부에 따라 느끼는 긍정 정서 및 부정 정서에 차이가 있는가? 둘째, 억울을 경험하는지의 여부에 따라 느끼는 부정 정서군(‘분노·괴로움’, ‘불안·걱정’, ‘수치·죄책’)에 차이가 있는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 참여자

본 연구는 수도권 한 대학의 기관생명윤리위원회(IRB) 승인을 받아(승인번호: 202111-HS-002) 지역사회 계시판 및 관공서 등을 통해 연구에 참여하고자 하는 베이비부머(1955년~1963년 출생자) 39명을 모집하였다. 이들은 온라인상으로 본 연구의 목적, 방법, 이익과 보상, 해 등에 대한 내용을 읽고 자발적으로 열흘간 하루에 두 번씩 온라인 설문에 참여하였다. 하지만 연구에 참여한 39명 중 온라인 설문 3회 이하 참여한 3명의 참여자를 제외하여 최종 분석에는 총 36명의 자료가 사용되었다. 본 연구의 최종 참여자들은 모두 베이비부머로, 성별 비율은 여성 30명(83.3%), 남성 6명(16.7%)이었고, 평균 연령은 61.72( $SD=2.94$ )세 이었다. 또한 가족 구성을 살펴보면, 동거하는 가족이 있는 참여자는 34명(94.4%), 동거가족이 없는 참여자는 2명(5.6%)이었고, 부양 자녀가 2명 이상인 참여자는 7명(19.4%), 부양 자녀가 1명 있는 참여자는 12명(33.3%), 부양 자녀가 없는 참여자는 16명(44.4%), 무응답 1명(2.8%)이었다. 이에 반해, 부양 부모 및 친인척이 2명 이상인 참여자는 1명(2.8%), 부양 부모 및 친인척이 1명인 참여자는 6명(16.7%), 부양 부모나 친인척이 없는 참여자는 28명(77.8%)이었다. 마지막으로, 최종 학력은 대학교 졸업 이상 13명(36.1%), 고등학교 졸업 19명(52.8%), 중학교 졸업 이하 3명(8.3%), 무응답 1명(2.8%), 평균 연소득은 24,914,290( $SD=28,901,833$ )원 이었다.

## 2.2 측정도구

### 2.2.1 억울 경험 설문지

본 연구에서는 억울을 경험하는 이유, 억울할 때 취한 행동, 억울할 때 도움이 되는 행동을 살펴보고자 억울 경험 설문지를 개발하였다. 이를 위해, 억울에 대한 기존의 질적 연구[18]에서 사용한 질문들을 바탕으로 연구자 1인이 억울 경험 설문지 문항을 구성하였다. 이후 억울에 대한 다수의 연구를 수행한 경험이 있는 상담심리전공 교수 1인이 자문을 한 설문지를 완성하고, 이를 온라인으로 제작하였다. 설문지는 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Questionnaire of experiences with Eogul

0.	Have you ever felt any emotions related to Eogul until now, today? (yes / no)
	(If you answered "Yes") Please write in detail so that it is a short story about what happened in relation to Eogul feelings you experienced today. Be sure to include when, with whom, and where it happened.
1.	
2.	Please write down the main reason why you experienced Eogul.
3.	Please write down what action you took when you experienced Eogul.
4.	Please write down action that you think you should have taken when you experienced Eogul.

### 2.2.2 정적(긍정) 정서 및 부적(부정) 정서 척도

본 연구에서는 참여자들의 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark와 Carey[41]가 개발하고 이현희, 김은정, 이민규[42]가 번안하고 타당화 한 후 박홍석과 이정미[43]가 수정하고 재타당화한 한국판 정적(긍정) 정서 및 부적(부정) 정서 척도-수정판(Korean Positive Affect and Negative Affect Scale-Revised: K-PANAS-R)을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항, 두 개의 하위요인(정적 정서, 부적 정서)으로 구성되어 있다. 문항의 예시로는 정적 정서는 '흥미로웠다', '신이 났다', 부적 정서는 '짜증스러웠다', '괴로웠다'가 있다. 각 문항은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 많이 그렇다)로 응답하도록 되어 있고 총점이 높을수록 긍정 정서 혹은 부정 정서를 많이 경험하였음을 의미한다. 박홍석, 이정미의 연구[43]에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 정적 정서 .86, 부적 정서 .83이었고, 본 연구에서는 정적 정서 .90, 부적 정서 .88이었다. 본 연구에서는 다양한 부정 정서 중 어떤 정서가 억울과 가장 관련이 높은지 살펴보기 위해 정적 정서와 부적 정서의 총점 뿐만

아니라 부적 정서 10문항 중 비슷한 정서를 측정하는 문항들을 묶어 세 가지 정서군('분노·괴로움', '불안·걱정', '수치·죄책')을 도출하고 각 정서군에 해당하는 점수도 사용하였다. 구체적으로 한국인들이 자주 경험하는 정서를 7가지(슬픔·우울, 분노·혐오, 불안·걱정, 선망·질투, 수치·죄책, 권태·싫증, 미분화·괴로움) 정서군으로 분류한 최해연과 최종안[21]의 정서 분류화 기준을 기반으로, 본 연구에서는 부적 정서의 4개 항목(분노, 적대감, 짜증, 괴로움)을 '분노·괴로움'으로, 다른 4개 항목(초조, 긴장, 두려움, 무서움)을 '불안·걱정'으로, 나머지 2개 항목(부끄러움, 죄책감)을 '수치·죄책'으로 구분하였다. 이처럼 3가지 정서군에 대한 분류를 마친 후 확인적 요인분석을 실시한 결과, 부정 정서군 3요인은 양호한 적합도를 보였다(TLI=.941, CFI=.958, RMSEA=.074).

## 2.3 자료 수집 절차

자료 수집은 수도권에 소재한 공동주택 및 노인복지관 게시판에 모집 공고를 올려 진행되었다. 연구팀은 참여자들에게 문자나 전화로 연구를 안내하는 관련 서류(예. 신청서, 동의서, 설문문)를 발송하였고, 참여자들은 온라인상에서 자발적으로 동의서에 서명하였다. 이후 구글 온라인 설문으로 제작한 온라인 설문지의 링크를 열흘간 매일 오후에 1번, 저녁에 1번 휴대폰 문자로 참여자들에게 전송하였고, 참여자들은 2시간 이내에 전송된 링크에 접속하여 온라인 설문에 응답하였다(약 10분 소요). 참여자 보상은 2시간 이내에 설문에 응답한 참여자에게 매번 지급되었고, 열흘간 모든 설문에 응답한 참여자에게는 추가로 보상을 지급하였다.

## 2.4 자료 분석

### 2.4.1 세부연구 1

세부연구 1에서는 수정된 합의적 질적 연구(CQR-M: Consensual Qualitative research - Modified, 이하 CQR-M) 방법을 사용하여 질적 자료를 분석하였다. CQR-M은 전통적인 CQR과 동일하게 여러 연구자들이 각자 자료를 분석한 후, 합의해 가는 과정을 거치기 때문에 연구자의 주관적인 해석을 최소화시킬 수 있는 분석 방법으로, CQR에 비해 더 큰 표본과 간단한 설문 자료를 분석하는 데에 적절하다[44]. 본 연구에서는 CQR이나 CQR-M이 개인의 내적인 경험을 심층적으로 살펴보는 데 유용하다는 점[45], 그리고 관련 연구가 부족하여 덜 알려진 현상을 탐색할 때 CQR-M이 CQR 보다 더 적합하다

는 점[44,46]을 고려하여 CQR-M 방법을 사용하였다.

본 연구에서는 CQR-M을 활용하여 자료를 분석하기 위해 3명의 연구자들로 연구팀을 구성하였고, 상담심리 전공 교수 1인으로부터 감수를 받았다. 연구팀에 포함된 연구자 1인은 상담 분야 박사 학위와 상담관련 전문 자격증을 소지하였고, 나머지 2인은 상담심리 박사 과정을 수료하고 상담 관련 전문 자격증을 소지하였다. 연구팀은 자료를 분석하기 전에 베이비부머가 경험하는 억울함과 관련하여 각자가 가지고 있는 편견과 기대가 무엇인지 그리고 이러한 편견과 기대가 자료 분석에 미치는 영향을 최소화할 수 있는 방법에 대해 논의하였다. 연구팀에서 논의한 편견과 기대의 예로는 ‘억울을 경험할 때, 분노, 원망, 슬픔과 같은 다른 감정을 느낄 수 있기 때문에 억울할 때 취하는 행동이 다를 수 있다’, ‘베이비부머는 한국의 전통적인 문화에 영향을 받았기 때문에 상대방에게 직접적으로 억울함을 표현하기 보다는 억울함을 회피하거나 속으로 삭히는 행동을 많이 할 것이다’ 등이 있었다. 연구팀은 자료 분석 과정에서 이러한 기대와 고정관념에 유념하면서 설문지 응답을 꼼꼼히 읽고 참여자들의 경험을 그대로 이해하려고 노력하였다.

구체적인 자료 분석 절차는 다음과 같다. 먼저, 연구자들은 각자 설문지 응답을 읽고 개별적으로 영역과 범주를 도출하였고, 이후 연구팀은 이를 함께 확인 및 수정하고 합의하는 과정을 세 차례 거쳤다. 또한 합의된 영역과 범주에 대한 감수도 받았는데, 그 결과, 비슷한 범주들을 통합하거나 영역을 좀 더 포괄적인 것으로 합치는 것에 대한 제안을 받았다. 연구팀은 제안사항을 논의한 후 수정 및 합의하는 과정을 거쳤다. 수정된 예로, ‘일이 고됨’과 ‘혼자 집안일 감당’을 ‘가족 부양 및 집안 일 관련 어려움’이라는 한 개의 영역으로 통합하였고, ‘정부 정책(코로나)’와 같은 모호한 범주명을 보다 명확하게 ‘정부의 코로나19 방역 관련 제재’로 수정하여 기술하게 되었으며, ‘간접적인 대체 활동’ 영역명을 ‘정서 완화 행동’으로 영역명을 수정하고, 해당 영역에 하나로 묶여 있던 응답들을 2개의 범주명(‘술 또는 음식 섭취로 감정조절’, ‘수면 및 심호흡하기’)으로 더 세분화하여 제시하였다. 마지막으로, 영역 및 범주명을 확정된 후, 각 범주에 대한 비율 분석을 실시하였다. 비율 분석은 각 범주의 반응 수를 해당 영역의 총 반응 수로 나누어 비율을 계산한 후 제시하였다[47,18].

#### 2.4.2 세부연구 2

세부연구 2에서는 억울을 경험했을 때와 억울을 경험

하지 않았을 때 긍정 정서와 부정 정서에 차이가 있는지 그리고 구체적으로 어떤 부정 정서군이 동반되는지 확인하기 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다.

### 3. 결과

#### 3.1 세부연구 1

##### 3.1.1 억울을 느낀 이유

참여자들이 억울을 느낀 이유를 분석한 결과, Table 2에 제시한 바와 같이, ‘관계 영역’, ‘부양 및 경제 영역’, ‘개인 영역’, ‘시스템 및 특수 상황 영역’ 등 4가지 영역이 도출되었다.

**관계 영역.** 첫 번째 영역은 ‘관계 영역’으로 가족이나 지인, 동료 등 타인과의 관계에서 경험한 억울과 관련된 내용이다. 이 영역에는, ‘부당한 대우나 평가를 받음’, ‘배우자 및 가족과의 갈등’, ‘상대방의 태도’, ‘가치관의 차이’ 등 총 4개의 범주가 도출되었다. 먼저 ‘부당한 대우나 평가를 받음’은 마땅한 대우를 받지 못했다고 생각하거나 공정하지 못한 평가를 받아 억울을 느꼈다는 범주로, ‘오해를 받음’, ‘공로나 인격이 무시당함’, ‘호의에 보답 받지 못함’, ‘잘못을 지적 받음’, ‘비난 및 망신을 당함’, ‘기대에 어긋난 일에 대한 실망’, ‘감정적 공격을 당함’이라는 하위 범주들이 포함되었다. 예시로는 “내가 하지 않은 일을 했다고 했을 때(‘오해를 받음’ 범주), “나의 멘트를 자기가 한 것처럼(‘공로나 인격을 무시당함’ 범주)” 등이 있었다. 둘째, ‘배우자 및 가족과의 갈등’은 배우자나 자녀에게 서운하고 실망스러운 경험을 하면서 억울을 느꼈다는 범주로, ‘배우자에 대한 서운함과 실망’, ‘자녀의 서운한 행동’, ‘배우자의 무관심’이라는 하위 범주들이 포함되었다. 예시로는 “아팠는데 안 알아주는 배우자 때문에 서운하고 서러워(‘배우자에 대한 서운함과 실망’ 범주), “인터넷 쇼핑이 익숙지 않아 딸이 대신 구입해 주었는데 그것도 못하냐는 식의 편견을 들어서(‘자녀의 서운한 행동’ 범주)” 등이 있었다. 셋째, ‘상대방의 태도’는 진심을 몰라주거나 거짓말을 하는 사람들 때문에 억울을 경험했다는 범주로 ‘나의 노력과 진심을 알아주지 않음’, ‘상대방의 책임 회피 및 적반하장’, ‘상대방의 거짓말 및 기만적 행동’이라는 하위 범주가 포함되었다. 예시로는 “주변 사람들이 내 억울함을 믿지 않아서(‘나의 노력과 진심을 알아주지 않음’ 범주), “없던 얘기를 만들어서 내가 말했다고 하니(‘상대방의 거짓말 및 기만적 행동’ 범주)” 등이 있었다. 넷째, ‘가치관의 차이’는

Table 2. Causes for Eogul

Domain	Category	Subcategory	Frequency	Ratio (%) <sup>1)</sup>
Interpersonal relationship	Being treated or judged unfairly (51.51%)	Being misunderstood	19	19.19
		Uncredited or personally ignored	8	8.08
		Not getting a return for a favor	6	6.06
		Being pointed out for mistake	5	5.05
		Being blamed and humiliated	5	5.05
		Being disappointed when things did not turn out as expected or planned	5	5.05
	Conflicts with a spouse and other family members (17.17%)	Being emotionally attacked	3	3.03
		Being disappointed with a spouse	8	8.08
		Adult child's disappointing behaviors	6	6.06
	Other people's attitudes (17.17%)	Spouse's being indifferent to me	3	3.03
		My efforts and sincerity not being recognized	9	9.09
		Someone avoiding one's responsibility and ironically expressing anger	5	5.05
		Lying and deceptive behaviors of others	3	3.03
	Differences in values (14.14%)	Different opinions between me and others	8	8.08
Others' sexist or patriarchal attitudes		6	6.06	
Supporting and economy	Difficulties with taking care of the family (60%)	Doing housework alone	8	26.67
		Experiencing economic burden of the family	8	25.81
	Work-related stress (40%)	Being dedicated to raising children	2	6.45
		Fatigue due to a heavy workload	9	29.03
Individual	Aging and health-related challenges (53.85%)	Unreasonable demands at work	3	9.68
		Functional decline and disease due to aging	9	34.62
	Unexpected events (46.15%)	Feeling like life is not worth living	5	19.23
		Things don't go as intended	8	30.77
		Failed to predict and prepare in advance	4	15.38
		Unstable housing market	3	25.00
Social system and special circumstances	Challenges related to socioeconomic environment (75%)	Problem associated with health insurance system	3	25.00
		Lack of available jobs or job loss	3	25.00
		Government sanctions related to COVID-19 quarantine	1	8.33
	Difficulties caused by COVID-19 pandemic (25%)	Damages from COVID-19 infection	1	8.33
		Economic problems caused by COVID-19	1	8.33

<sup>1)</sup> The percentage (%) represents the ratio of the frequency of the subcategory divided by the total number of responses within the domain.

상대방과 의견이 다르거나 성차별적 태도 및 고정관념으로 억울을 경험했다는 범주로 '상대방과 의견 차이', '성차별적 또는 가부장적 태도'라는 하위 범주가 포함되었다. 예시로는 "서로 장사의 의견 차이로 자기 말이 옳다고(상대방과 의견 차이) 범주)", "밥을 해주어야 하는 것이 나의 의무인 것처럼 인식되어 있음(성차별적 또는 가부장적 태도) 범주" 등이 있었다.

**부양 및 경제 영역.** 두 번째 영역은 '부양 및 경제 영

역'으로 가족 부양과 집안 일, 생계활동을 하면서 경험한 억울과 관련된다. 이 영역에는 '가족 부양 및 집안 일 관련 어려움', '생계 활동에서의 어려움' 등 총 2개의 범주가 포함되었다. 먼저 '가족 부양 및 집안 일 관련 어려움'은 가족 부양에 대한 의무와 집안일을 하면서 억울을 경험했다는 범주로 '집안일을 도맡음', '가계 경제 부담', '자식키우는데 헌신함'이라는 하위범주가 포함되었다. 예시로는 "오로지 집안일 대소사 몽땅 하나부터 열까지 다

내 일이다(‘집안일을 도맡음’ 범주)”, “두 딸을 00에서 명문고 대학 결혼까지 보았는데 참나 31년 동안(‘자식 키우는데 헌신함’ 범주)” 등이 있었다. 둘째, ‘생계 활동에서의 어려움’은 생계를 위해 경제 활동을 하면서 억울을 느꼈다는 범주로 ‘밥벌이의 고달픔’, ‘직장에서 부당한 요구를 받음’이라는 하위 범주가 포함되었다. 예시로는 “(베이비시터로 일하면서) 아기가 이제 7개월이라서 힘들다(‘밥벌이의 고달픔’ 범주)”, “내가 하는 일이 아닌데 본인 생각대로 떠넘김 상황(‘직장에서 부당한 요구를 받음’ 범주)” 등이 있었다.

**개인 영역.** 세 번째 영역은 ‘개인 영역’으로 건강과 노화로 인한 어려움과 예상하지 못한 일로 인해 경험한 억울과 관련된 내용이다. 이 영역에는 ‘나이 들어감 및 건강상 어려움’, ‘예기치 않은 일의 발생’ 등 총 2개의 범주가 포함되었다. 먼저, ‘나이 들어감 및 건강상 어려움’은 노화 과정에서 변화된 삶에 대한 인식 및 건강으로 인해 억울함을 경험했다는 범주로, ‘노화로 인한 기능 저하 및 질병’, ‘열심히 산 결과가 덧없음’이라는 하위 범주가 포함되었다. 예시로는 “수영강습 받는 시간에 ... 난 못하고 늦게 들어온 젊은 사람은 금방 배우니까(‘노화로 인한 기능 저하 및 질병’ 범주)”, “열심히 산다는 게 이제는 우리 몸에 병만 남음(‘열심히 산 결과가 덧없음’ 범주)” 등이 있었다. 둘째, ‘예기치 않은 일의 발생’은 갑작스럽게 발생한 상황에 제대로 대처하지 못하거나 계획과 다르게 상황이 전개되면서 억울을 경험했다는 범주로, ‘뜻대로 일이 돌아가지 않음’, ‘미리 살피지 못하거나 착각함’이라는 하위 범주가 있었다. 예시로는 “가게를 하는데 손님이 턱에 걸려 골절이 되었다(‘뜻대로 일이 돌아가지 않음’ 범주)”, “세일이 오늘인 줄 알고 일부러 눈길에 갔더니(‘미리 살피지 못하거나 착각함’ 범주)” 등이 있었다.

**시스템 및 특수 상황 영역.** 네 번째 영역은 ‘시스템 및 특수 상황 영역’으로 사회 경제적 상황의 변화로 경험한 억울과 관련된 내용이다. 이 영역에는 ‘불합리한 사회 경제적 상황’, ‘코로나19 유행으로 인한 상황’ 등 총 2개의 범주가 포함되었다. 먼저 ‘불합리한 사회 경제적 상황’은 불공정하거나 불합리한 사회경제적 상황으로 억울을 경험했다는 범주로 ‘부동산 시장 불안정’, ‘건강보험료 체계의 불합리함’, ‘일자리 부족 및 실직’이라는 하위 범주가 포함되었다. 예시로는 “15년 살았던 아파트를 일르 팔고 전세로 이사했는데 ... 그 뒤부터 엄청나게 뒤통이 집값이 더 올라(부동산 시장 불안정’ 범주)”, “빠져나가는 사람은 또 빠져 나간다는 것... \*\*이 의료보험 \*\*만원 났다는 기사를 보고 확실히 알게 되어(‘건강보험료 체

계의 불합리함’ 범주)” 등이 있었다. 둘째, ‘코로나19 유행으로 인한 상황’은 코로나19 바이러스 대유행과 관련된 어려움으로 억울을 경험했다는 범주로, ‘정부의 코로나19 방역 관련 제재’, ‘코로나19 감염 피해’, ‘코로나19 상황으로 경제적 타격’ 등 총 3개의 범주가 포함되었다. 일반적으로 빈도가 1개인 응답의 경우에는 해당 반응을 범주에 포함시키지 않지만, 본 연구에서는 코로나 19 대유행이라는 특수한 상황을 반영하는 응답에 의미가 있다고 판단하여 이를 결과에 포함시켰다.

### 3.1.2 억울할 때 취하는 행동

억울할 때 취한 행동을 분석한 결과는 Table 3와 같이 ‘직접적인 대응 회피’, ‘적극적인 의사표현 및 소통’, ‘인지적 정서 조절’, ‘수동적 행동’, ‘정서완화 행동’ 등 5개 영역이 도출되었다.

**직접적인 대응 회피 영역.** 첫 번째 영역인 직접적인 대응 회피는 억울을 경험할 때 회피하는 행동을 취한다는 내용으로 ‘무시 및 무대응’, ‘참고 혼자 삭힘’, ‘관계에서 철수함’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “화가 나있는 남편의 태도를 애써 외면하고 아무 일 없다는 듯이 대함(‘무시 및 무대응’ 범주)”, “다시 만나거나 대화하고 싶지 않다(‘관계에서 철수함’ 범주)” 등이 있었다.

**적극적인 의사표현 및 소통 영역.** 두 번째 영역인 적극적인 의사표현 및 소통은 억울할 때 상대방과 직접적으로 대화를 한다는 내용으로 ‘자기주장을 펼치거나 항변함’, ‘상대에게 상황을 설명하고 이해시킴’, ‘다른 사람들과 만나 이야기하기’, ‘도움을 청함’ 등 4개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “본질에서 벗어난 일이니 사과하라고 말을 했다(‘자기주장을 펼치거나 항변함’ 범주)”, “요구사항은 첨부하고 객관적인 사실은 있는 그대로 얘기했다(‘상대에게 상황을 설명하고 이해시킴’ 범주)” 등이 있었다.

**인지적 정서 조절 영역.** 세 번째 영역인 인지적 정서 조절은 억울할 때 상황을 재해석하거나 새로운 방법을 생각해 보는 등의 인지적 전략을 사용한다는 내용으로 ‘새로운 다짐을 함’, ‘다른 방법을 생각해 봄’, ‘긍정적인 점을 되새김’, ‘결과를 받아들이기’ 등 4개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “다시 시작하자 마음을 다잡았고(‘새로운 다짐을 함’ 범주)”, “처음엔 언짢았지만, 함께하는 사람들에게 내 선물이 더 가서 그분들에게 도움이 된다면 그것으로 만족(‘긍정적인 점을 되새김’ 범주)”, “이건 시련도 아니다, 아래를 보면 괜찮다 생각하고...그동안의 모든 걸 씻어 내려 본다(‘결과를 받아들이기’ 범주)” 등이

Table 3. Actions taken when experiencing Eogul

Category	Subcategory	Frequency	Ratio (%)
Avoidance of direct response	Not taking any action	17	56.67
	Trying to calm myself down	10	33.33
	Withdrawing from a relationship	3	10.00
Active expression and communication	Asserting myself or protesting	8	36.36
	Explaining the situation to the other person	8	36.36
	Meet and talk with people who were not directly involved in a matter	4	18.18
	Asking for help	2	9.09
	Making new resolutions	5	35.71
Cognitive strategies	Thinking about other ways to solve a problem	4	28.57
	Reflecting on the positive	4	28.57
	Accepting the situation	4	28.57
	Conforming to the situation	5	41.67
Passive behaviors	Doing what the other person asked me to do	4	33.33
	Passively expressing my opinions	3	25.00
	Controlling my feelings through alcohol or food intake	7	77.78
Behavioral strategies to cope with negative feelings	Sleeping and deep breathing	2	22.22

있었다.

**수동적 행동 영역.** 네 번째 영역인 수동적 행동은 억울할 때 상대방에게 맞춰주거나 간접적으로 감정을 표현한다는 내용으로 ‘순응하고 넘어감’, ‘상대에게 맞춰주는 행동을 함’, ‘소극적 표현’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “인정받지 못한 마음은 서러웠지만 대신 처리 해줬기에 그냥 고맙다고 말함(‘순응하고 넘어감’ 범주), “하긴 하는데 불쾌함(‘상대에게 맞춰주는 행동을 함’ 범주), “나의 표정이 굳어지고 남편의 물음에 반응이 약해짐(‘소극적 표현’ 범주)” 등이 있었다.

**정서 완화 행동 영역.** 다섯 번째 영역인 정서 완화 행동은 억울할 때 기분을 향상시키는 활동을 한다는 내용으로 ‘술 또는 음식 섭취로 감정조절’, ‘수면 및 심호흡하기’ 등 2개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “감바스 만들고 ... 김치만두 만들어 와인한잔 하면서 기분을 풀었다(‘술 또는 음식 섭취로 감정조절’ 범주), “심호흡하며 사히려 노력한다. 내 감정을 다스리는 중(‘수면 및 심호흡하기’ 범주 및 ‘참고 혼자 삭힘’ 범주에 중복 코딩)” 등이 있었다.

### 3.1.3 억울할 때 도움이 되는 행동

억울할 때 도움이 되는 행동을 분석한 결과, Table 4와 같이 ‘실용적인 대비’, ‘적극적인 의사표현 및 소통’, ‘인지적 사고 전환’, ‘수용하기’ 등 총 4개 영역이 도출되

었다.

**실용적인 대비 영역.** 첫 번째 영역인 실용적인 대비 영역은 억울을 경험할 때 차후에 유사한 상황을 미연에 방지할 수 있는 방법을 생각하는 것이 도움이 된다는 내용으로 ‘사전에 확인하고 준비하기’, ‘신중한 상황 판단’, ‘보다 더 신중하게 행동하기’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “철저한 준비를 더 해야겠다(‘사전에 확인하고 준비하기’ 범주), “모든 것을 신중히 여기고 주변 상황을 잘 파악해야겠다(‘신중한 상황 판단’ 범주), “남한테 들은 얘기 절대 하지 말아야 한다는 거(‘보다 더 신중하게 행동하기’ 범주)” 등이 있었다.

**적극적인 의사표현 및 소통 영역.** 두 번째 영역인 적극적인 의사표현 및 소통은 억울할 때 직접적으로 상대방과 대화하면서 자신의 의견이나 감정을 표현하는 것이 도움이 된다는 내용으로 ‘적극적인 대화 시도’, ‘도움 요청하기’, ‘공감과 위로를 추구하기’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “내 진심을 대화로 풀었더라면 마음이 무겁지 않겠다(‘적극적인 대화 시도’ 범주), “도와 달라고 하고 함께 했다면.. 지금보다 기분이 좋아 스트레스가 없을 거고(‘도움을 요청하기’ 범주), “나를 알아주는 친구를 만나 술 한 잔 하며 수다 삼매경에 빠지고 싶다(‘공감과 위로를 추구하기’ 범주)” 등이 있었다.

**인지적 사고 전환 영역.** 세 번째 영역인 인지적 사고 전환은 억울할 때 새로운 대안을 찾거나 긍정적인 측면

Table 4. Helpful action to take when experiencing Eogul

Category	Subcategory	Frequency	Ratio (%)
Handling the situation with care	Preparing in advance	9	40.91
	Careful judgment of the situation	7	31.82
	Acting more carefully	6	27.27
Active expression and communication	Trying an active conversation	16	76.19
	Asking for help	3	14.29
	Seeking empathy and comfort	2	9.52
Using effective cognitive strategies	Self-reflection and training	7	43.75
	Focusing on the positive side	6	37.50
	Identifying behaviors that are not working or helping	3	18.75
Acceptance	Taking the time to observe the situation	6	42.86
	Embracing the other person	6	42.86
	Accepting the differences between me and others	2	14.29

을 생각해 보는 등 인지적인 전략을 사용하는 것이 도움이 된다는 내용으로 ‘자기 성찰과 훈련’, ‘긍정적인 부분을 생각하기’, ‘문제행동이 도움 되지 않음을 깨닫기’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “나 자신에겐 의무감을 떨쳐내는 생각 훈련(‘자기 성찰과 훈련’ 범주), “아주 비싼 수업료 내고 한 가지 배웠다고 생각한다(‘긍정적인 부분을 생각하기’ 범주), “사소한 말다툼은 인생에도 도움 안 되고 상호간에 서로 불편만 과증된다고 생각(‘문제 행동이 도움 되지 않음을 깨닫기’ 범주)” 등이 있었다.

**수용하기 영역.** 네 번째 영역인 수용하기는 역을 할 때 상대방을 이해하거나 포용하려는 태도를 가지는 것이 도움이 된다는 내용으로 ‘여유를 갖고 상황을 지켜보기’, ‘포용하는 마음 갖기’, ‘나와 상대방의 차이를 받아들이기’ 등 3개의 범주가 포함되었다. 예시로는 “그냥 마음을 다스려가며 있는 그대로 기다려 봅시다(‘여유를 갖고 상황을 지켜보기’ 범주), “내가 믿는 사람으로서 ... 손을 내밀어 풀었으면(‘포용하는 마음 갖기’ 범주), “친구가 틀린 게 아니고 내가 맞는 것도 아니고 다만 다르다는걸 이제야 알았다(‘나와 상대방의 차이를 받아들이기’ 범주)” 등이 있었다.

### 3.2 세부연구 2

#### 3.2.1 역을 경험에 따른 긍정·부정 정서의 차이

세부연구 2에서는 역을 경험했을 때와 경험하지 않았을 때 느끼는 긍정 정서와 부정 정서에 차이가 있는지 알아보았다. 열흘간 매일 두 번씩 수집된 총 670건의 응답 중, 역을 경험했다는 응답은 75건(11.2%), 역을 경험하지 않았다는 응답은 595건(88.8%)인 것으로 나타

났다. 역을 경험했을 때(이하 역을 경험 그룹)와 역을 경험하지 않았을 때(이하 역을 비경험 그룹) 느끼는 긍정 정서와 부정 정서에 차이가 있는지 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였고, 그 결과는 Table 5와 같다.

Table 5. Differences on positive and negative affects between Eogul group and non-Eogul group

Affect	Group	M	SD	t	p
Positive affect	Eogul	19.87	3.02	-5.047	.001
	Non-Eogul	25.45	1.07		
Negative affect	Eogul	19.67	2.79	7.560	.000
	Non-Eogul	13.58	0.72		

Table 5의 결과에서는 긍정 정서와 부정 정서 모두 역을 경험과 역을 비경험 간에 유의한 차이를 보였다. 즉 역을 경험하면 긍정 정서를 덜 경험하는 반면에 부정 정서를 더 경험한다는 것이다.

다음으로, 역을 경험 그룹과 역을 비경험 그룹이 각각 긍정 정서와 부정 정서를 얼마나 경험하고 있는지 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였고, 그 결과는 Table 6과 같았다.

Table 6와 같이, 역을 경험 그룹에서는 긍정 정서와 부정 정서 간에 유의한 차이가 없는 반면에 역을 비경험 그룹에서는 긍정 정서가 부정 정서에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 역을 느꼈다고 보고한 사람들은 긍정 정서와 부정 정서를 비슷한 수준으로 경험한 반면에 역을 느낀 적이 없다고 보고한 사람들은 긍정 정서를 훨씬 높게 경험하고, 부정 정서는 적게 경험한다는 것을 의미한다.

Table 6. Differences on positive and negative affects within groups

Group	Affect	M	SD	t	p
Eogul	Positive affect	19.87	3.02	0.210	.838
	Negative affect	19.67	2.79		
Non-Eogul	Positive affect	25.45	1.07	27.362	.000
	Negative affect	13.58	0.72		

3.2.2 억울 경험에 따른 부정 정서군의 차이

다음으로, 세 개의 부정 정서군('분노·괴로움', '불안·걱정', '수치·죄책')에서 억울 경험 그룹과 비경험 그룹의 차이를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였고, 그 결과는 Table 7과 같았다. 결과는 억울 경험 그룹이 비경험 그룹에 비해 세 개의 부정 정서군을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

Table 7. Differences on negative affect clusters between Eogul group and non-Eogul group

Negative affects cluster	Group	M	SD	t	p
Anger-distress	Eogul	2.17	0.26	8.88	.000
	Non-Eogul	1.39	0.09		
Anxiety-worry	Eogul	1.87	0.30	5.66	.000
	Non-Eogul	1.40	0.07		
Shame-guilt	Eogul	1.75	0.49	3.57	.006
	Non-Eogul	1.22	0.09		

Table 8. Differences on negative affect clusters in the Eogul experiences Group

Negative affects cluster	M	t	p	comparison
Anger-distress	2.18	2.92	.005	Anger-distress > Anxiety-worry
Anxiety-worry	1.86			
Anxiety-worry	1.86	0.856	.395	Anxiety-worry = Shame-guilt
Shame-guilt	1.77			
Anger-distress	2.18	3.364	.001	Anger-distress > Shame-guilt
Shame-guilt	1.77			
Total comparison		Anger-distress > (Anxiety-worry = Shame-guilt)		

Table 9. Differences on negative affect clusters in the non-Eogul group

Negative affects cluster	M	t	p	comparison
Anger-distress	1.39	-.550	.596	Anger-distress = Anxiety-worry
Anxiety-worry	1.40			
Anxiety-worry	1.40	10.999	.000	Anxiety-worry > Shame-guilt
Shame-guilt	1.22			
Anger-distress	1.39	6.218	.000	Anger-distress > Shame-guilt
Shame-guilt	1.22			
Total comparison		(Anger-distress = Anxiety-worry) > Shame-guilt		

또한 억울 경험 그룹과 억울 비경험 그룹이 각각 세 개의 부정 정서군을 얼마나 경험하였는지 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시하였고, 그 결과를 Table 8과 9에 제시하였다. 구체적으로 Table 8과 같이, 억울 경험 그룹은 '분노·괴로움'을 '불안·걱정', '수치·죄책'에 비해 많이 느낀 것으로 나타났다. 이에 반해, Table 9처럼, 억울 비경험 그룹은 전반적으로 부정 정서를 덜 경험하지만 상대적으로 '분노·괴로움' '불안·걱정'을 '수치·죄책'에 비해 많이 느낀 것으로 확인되었다.

4. 논의

본 연구에서는 베이비부머들이 부모 세대와 자녀 세대 사이에 '끼인 세대'로서 노년기에 접어들면서 억울을 경험할 가능성이 높다는 점을 고려하여[10], EMA 일기법을 활용하여 열흘간 하루에 두 번씩 억울 관련 질적 자료와 양적 자료를 수집하고 두 개의 세부연구를 실시하였다. 먼저 세부연구 1에서는 CQR-M을 통해 억울의 원인, 억울할 때 취하는 행동, 억울할 때 도움이 되는 행동에 대한 질적 자료를 분석하였다. 또한 세부연구 2에서는 억울 경험 그룹과 억울 비경험 그룹이 긍정 및 부정 정서에서 어떤 차이를 보이는지 살펴보았다. 세부연구 1과 2에서 확인된 주요 결과와 이를 토대로 상담에 대한 시사점을 논의하면 다음과 같다.

먼저 세부연구 1에서 베이비부머가 억울을 경험하는 이유로 가장 많은 응답이 '관계' 영역(총 99건)으로 분류

되었는데, 이는 '개인' 영역(총 27건)에 비해 3배 이상 높은 수치이다. 이러한 결과는 베이비부머들이 개인적인 이유 보다는 관계적 이유 때문에 억울을 더 많이 경험한다는 의미로, 기존의 일반 성인을 대상으로 한 연구에서도 관계에서 부당한 대우를 받거나 평가를 받는 것이 억울의 원인이라는 결과가 보고되었지만, 특히 베이비부머들이 전통적인 집단주의 및 유교적인 문화에 영향을 많이 받았기 때문인 것으로 보인다. 아직까지 베이비부머의 억울 경험을 살펴본 연구가 없어 직접적인 비교는 힘들지만, 관련 연구에서는 집단주의 문화에 영향을 많이 받을수록 타인의 인정이나 원만한 인간관계를 중시하기 때문에 개인의 욕구나 감정을 억제해야 하는 경우가 많고 이러한 경험이 쌓이면 억울을 경험할 수 있는 것으로 나타났다[17,48]. 또한 유교적 가치관을 내면화한 개인은 연령이나 지위에 따른 위계 및 서열을 따르는 것을 미덕으로 생각하기 때문에 관계에서 자신이 피해를 입는 상황이 발생해도 이를 표현하지 않고 참기로 결정하면서 억울에 취약할 수 있는 것으로 확인되었다[16].

둘째, 가장 높은 빈도수를 보인 '관계' 영역에 포함된 범주 중 주목할 만한 범주로 '배우자 및 가족과의 갈등'이 있다. 이는 대부분의 가족들이 필연적으로 갈등을 경험한다는 기존의 연구 결과들[49]을 고려할 때 놀랍지 않은 결과이다. 하지만 생애주기별 혹은 연령에 따라 가족과의 갈등이 나타나는 이유가 다를 수 있는데, 본 연구에서는 특히 베이비부머들이 배우자나 자녀에게 서운함을 많이 느끼는 것으로 확인되었다. 이처럼 베이비부머들이 서운함을 느끼는 이유는 이들이 대가족에서 핵가족으로 가족구조의 변화를 경험한 첫 세대로 부모와 자녀 사이에 '낀 세대'이기 때문일 수 있다. 이를 지지하는 결과로, 본 연구에서는 억울을 느끼는 또 다른 이유로 '부양 및 경제 영역'이 확인되었다. 앞서 언급한 바와 같이, 집단주의 문화에 영향을 받은 베이비부머들은 '가족'이 우선인 세대로, 부모 세대에 대한 부양의 도리 뿐만 아니라 성인 자녀에 대한 책임감도 깊이 느끼지만 가족에 대한 가치관의 변화로 인해 자신들의 자녀들로부터는 부양을 기대할 수 없기 때문에[4] 자녀에 대해 서운함을 느낄 수 있다. 특히, 집단주의 문화권에 속한 사람들은 가족에게 헌신하는 것을 당연하게 여기면서도 이들로부터 충분한 보살핌이나 애정 어린 관심을 받지 못하는 경우 실망감과 서운함 등을 느끼는 것으로 확인되었다. 또한 부부의 경우 중년기에는 각자의 역할(예. 경제 활동, 자녀 양육)에 바빠 정신이 없다가 노년기에 접어들면서 한쪽 배우자 또는 쌍방이 은퇴하고 자녀들이 독립하면서 대부분의

시간을 함께 하는 '재돌입' 시간을 가지게 된다[50]. 이러한 접촉의 증가는 친밀감의 심화를 가져올 수도 있지만 강요된 친밀감에서 오는 갈등은 서운함, 억울과 같은 다양한 심리적 문제를 야기할 수 있다[51]. 선행 연구를 통해 은퇴 이후 노년기의 적응적인 전환을 위해 중요한 요인 중 하나가 관계의 재설정, 특히 배우자와 자녀와의 관계라는 점을 고려할 때[52], 가족 구성원들과의 관계 개선 및 갈등 대처방법을 목표로 한 개인 상담 및 가족 상담이 베이비부머의 억울을 완화시키는데 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 구체적으로 Garnefski, Kraaij와 Van Etten이 창안한 인지적 정서조절 전략[53]과 같은 감정 조절 방법을 개인 상담 및 가족 상담에 활용해볼 수 있다. 인지적 정서조절 전략은 부정적인 감정을 인식하고, 이해하고, 효과적으로 다룰 수 있는 9가지 전략들을 포함하고 있다. 여기에 포함된 전략들로는 긍정적 재평가, 긍정적 재초점, 수용, 계획하기 등이 있다. 예를 들어 가족이 집안 일을 도와주지 않아 억울해 하는 베이비부머의 경우에는 '긍정적 재평가'를 통해 "나는 독립적이며, 집안 일을 잘 해낼 수 있는 능력이 있다."와 같이 상황과 자신에 대해 새로운 시각을 갖도록 도울 수 있다. 또는 "가족들이 다함께 토크를 할 수 있도록 새로운 계획을 세워보자"와 같이 '문제해결을 위한 계획 세우기'를 통해서 감정적인 어려움을 더 잘 다루도록 안내할 수도 있을 것이다.

셋째, '부양 및 경제 영역'에 '경제 활동에서의 어려움'이라는 범주도 포함되었는데, 이는 베이비부머들이 본격적으로 은퇴하기 시작했지만[3,54] 부모 및 자녀 부양, 특히 자녀의 교육과 결혼에 대한 경제적 부담을 지고 있어 노후 생활을 위한 소득을 미리 준비하지 못했다는 점과 관련이 있다[55]. 베이비부머 세대는 기존의 노인 세대와 달리, 은퇴를 '모든 일이 끝나는 것으로 받아들이지 않고' 오히려 '하고 싶은 일을 할 수 있는 시기'로 인식한다는 연구 결과[56]도 보고되었지만, 본 연구에서 '밥벌이의 고달픔'이라는 하위 범주가 확인된 바와 같이, 일부 베이비부머에게는 경제 활동이 선택이 아니며 이로 인해 부당한 요구나 대우를 받아도 참아야 할 때 억울을 느낄 수 있다. 특히 본 연구의 결과에 따르면, 최근 몇 년 동안 지속되었던 부동산 자산 가격의 폭등, 불공평한 건강보험료 산정방식, 퇴직 후에 새로운 일자리를 찾기 어려운 점, 코로나 팬데믹으로 인한 경제적 타격 등은 노후 자산의 손실로 이어질 수 있어 억울을 더욱 초래할 수 있다. 한국 사회의 경우 많은 은퇴자들이 은퇴 이후 경제적으로 위기에 놓여있다고 인식할 때 가장으로서 책임과 직

업적 역할에 치중하여 조금하게 자영업을 시작하거나 투자를 하는 경우가 많은데[57], 결과적으로 실패를 경험하는 경우가 많다. 베이비부머들이 새로운 일을 찾아 직업 정체성을 재구성하고 경제적 어려움을 해소할 수 있도록, 정부 및 지자체 차원에서 실질적인 고용과 관련한 정보 네트워크 서비스를 확산하고 취업 상담이나 심리상담 프로그램을 통해 관련 도움을 제공할 필요가 있겠다.

넷째, 베이비부머가 억울한 감정을 느끼는 이유로 노화의 과정에서 겪는 건강 악화 및 신체·인지적 기능 저하, 지나온 삶에 대한 회한 등 고령화에 따른 억울함이 특징적으로 드러났다. 이는 다른 연령대를 대상으로 하고 있는 기존의 억울 연구[16,18]에서는 언급되지 않았던 내용으로 최근 노년기에 접어든 베이비부머의 생애발달주기별 특성을 반영한다. 노년기에는 인지 처리 속도 저하나 작업 수행 지연 등의 신체·인지 기능의 감소가 나타나는 것이 일반적이다[58,59]. 하지만 베이비부머에게 이러한 변화는 급격한 변화 혹은 예기치 못한 변화로 인식될 수 있기 때문에 이들 스스로가 자신의 노화 과정에 따른 변화를 수용하는 것도 중요하겠다. 따라서 노화에 따른 신체적, 인지적, 심리적 영향에 대한 기본적인 이해를 제공해주는 프로그램 등을 통해서 노화와 함께 자연적으로 발생하는 변화를 이해하고 수용하는데 도움을 주는 것이 필요하다. 이런 프로그램에는 노화 과정에 대한 이해 뿐 아니라 정서적 스트레스 관리법, 기억력을 개선하는 방법, 수용의 촉진을 위한 마음챙김 명상 등을 포함시킬 수 있을 것이다. 특히 마음챙김 명상은 현재의 순간에 비판단적인 태도로 집중하는 심리적 연습으로써, 우리가 생각과 감정에 대해 자비롭고 수용적인 태도를 가지도록 도와주어 스트레스에 더 건강하게 대처할 수 있도록 돕기 때문에[60], 베이비부머의 억울 감정을 다루는데 활용할 수 있다. 더불어, 베이비부머를 제외한 다른 사회 구성원들의 노화에 대한 사회적 인식을 점검하고 이를 이해하고 배려하는 성숙한 사회적 분위기 조성도 필요하다.

다섯째, 베이비부머들이 억울할 때 취한 행동을 살펴보면 '직접적인 대응 회피'에 해당하는 응답이 전체 응답의 절반 정도(45건)로 그 빈도수가 가장 높았다. 이는 억울이 감정 표현을 못하고 속으로 삭히고 억제 하는 등의 회피적 특성을 지닌 현상[17,61]이라는 점을 재확인하는 결과로, 한국인들이 억울을 느끼는 이유가 집단주의 문화의 영향을 받아 대인관계나 집단 분위기에 해가 되는 감정을 억제하기 때문이라는 기존 연구의 결과[15,48]와 그 맥을 같이 한다. 하지만 베이비부머에서는 억울을 경

험할 때 상대방과 적극적으로 의사소통을 시도하거나 제 3자와 대화하는 등 사회적 지지를 추구하는 행동도 다수 관찰되었다(22건). 특히 본 연구에서는 베이비부머들이 억울 상황과 관련이 있는 상대방(예. 보험 보상팀)에 직접적으로 자기주장 및 항변을 하거나 제 3자(예. 가족, 친구)에게 토로하는 등의 행동도 취한 것으로 확인되었는데, 이는 일반 성인을 대상으로 한 다른 질적 연구 [15,18]에서도 보고된 바 있다. 이러한 결과는 개인마다 혹은 동일한 개인이라도 상황마다 억울할 때 취하는 행동이 회피에서 직접적인 대응까지 다양할 수 있음을 의미하며, 특히 당사자가 아닌 타인과의 소통을 하려는 사회적지지 추구 행동의 경우, 집단주의 문화권에서 스트레스에 대처하는 방법으로 많이 활용되는 것으로 확인되었다[62].

여섯째, 소수의 반응이었지만 베이비부머는 억울할 때 인지적 전략을 사용하여 억울을 조절하려는 시도를 하는 것으로도 확인되었다. 이는 기존의 다른 억울 연구 [17,18]에서는 보고되지 않은 결과로, 베이비부머의 인생 경험으로 형성된 지혜의 산물로 해석해 볼 수 있다. 지혜와 관련하여 많은 연구를 진행한 Ardelt[63]에 따르면, 지혜는 자신의 내적 상태나 관계적 문제에 대해 깊이 성찰하고 이해하며 대안적인 관점을 취하는 등 인지적 특성을 내포하는 개념으로, 삶에서 경험을 많이 할수록, 지혜를 얻을 수 있는 것으로 나타났다. 즉 베이비부머들은 60여년을 살면서 억울을 초래하는 다양한 상황이나 관계를 경험했을 가능성이 높고 이 과정에서 직접적인 대응, 회피, 소통 등과 더불어 인지적으로 정서를 조절하는 방식을 터득해 왔을 것으로 보인다. 실제로 본 연구에서 도출된 인지적 정서 조절 영역에 해당하는 범주(새로운 다짐을 함, 긍정적인 점을 되새김, 결과를 받아들이기)들이 지혜의 속성과 유사하다는 점을 고려할 때, 베이비부머가 지혜를 활용하여 억울한 감정을 다루고 있음을 추론해 볼 수 있다. 따라서 베이비부머가 억울 감정을 다루는데 있어서, 지혜를 효과적으로 활용하는 방법을 교육하는 것이 도움이 될 수 있다. 예컨대 지혜와 긍정심리 치료를 결합하여, 공감능력의 향상, 감사한 순간 찾기, 자기와 타인에 대한 자비심 갖기, 내적 강점 찾기, 긍정적인 자기-대화하기 등과 같은 활동들을 통해 억울 감정을 효과적으로 다룰 뿐 아니라 이들이 가진 지혜를 발휘하고 강화하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

마지막으로 세부연구 1에서는 억울할 때 도움이 되는 행동에 대해서도 살펴보았는데, 그 결과 회피적인 행동보다 문제 예방 및 해결을 위한 행동들이 가장 많이 확인

되었다. 이는 억울을 경험할 때 실제 취하는 행동으로 회피적 행동이 가장 많이 나타난 것과 상반되는 결과로, 베이비부머들도 문제를 예방하기 위해 사전에 대비를 하거나 억울 관련 당사자와 대화하는 것이 도움이 될 수 있음을 이해하고 있음을 시사한다. 이를 반영하듯, 선행 연구에서도 이러한 직접적인 대처 방안이 높은 자존감과 심리적 안녕감과 관련이 있으며[64] 우울이나 불안과 같은 심리적 문제를 예방하는 것으로 나타났다[65]. 다만 본 연구에서는 상대적으로 낮은 빈도이지만 ‘인지적 사고 전환’과 ‘수용하기’도 도움이 되는 행동들로 드러났는데, 이러한 결과는 문제를 예방하거나 적극적인 의사소통이 가능하거나 효과적이지 않을 수 있다는 점을 고려할 때, 억울을 유발한 상황이나 대상에 따라 적응적인 행동이 다를 수 있음을 시사한다. 실제로 선행 연구를 통해 이러한 인지적 전략들이 부정 정서를 완화하는데 도움이 되는 것으로 나타난 바[66], 직접적인 문제 중심 대응 뿐만 아니라 유연하게 억울을 조절하는 행동을 취할 필요가 있을 것으로 보인다.

다음으로 세부연구 2의 결과를 살펴보면, 억울을 경험한 베이비부머들과 억울을 경험하지 않은 베이비부머를 비교한 결과, 전자가 후자에 비해 긍정 정서를 덜 경험하는 반면에 부정 정서를 더 경험하는 것으로 나타났다. 이는 억울이 다양한 부정 정서를 유발한다는 선행 연구의 결과[14,17]와 그 맥을 같이 하며, 상담 장면에서 베이비부머 내담자의 억울을 다룰 때, 억울과 더불어 다른 부정적인 감정에 대해 다룰 필요가 있음을 시사한다. 특히 억울과 함께 경험하고 있는 부정 정서에 따라 개입의 방향성을 다르게 설정할 필요가 있는데, 예를 들어 억울할 때 우울이나 무기력과 같은 자기 초점적 정서를 주로 경험하는 경우, 자기 비난으로 인한 죄책감이나 수치심에 대해 다루는 것이 중요하겠다. 이에 반해 억울할 때 분노나 원망을 포함한 타인 초점적 정서를 경험할 때는 타인 비난과 공격적인 충동에 대해 탐색하는 것이 중요하겠다. 또한 억울을 경험한 베이비부머들이 얼마나 긍정 정서와 부정 정서를 경험했는지 살펴보았는데 그 결과, 긍정 정서와 부정 정서가 비슷한 수준으로 나타났다. 즉 베이비부머들은 억울할 때 부정 정서 뿐만 아니라 긍정 정서도 느꼈다는 것으로, 이는 억울이 다른 부정 정서를 동반한다는 점에서 다소 놀라운 결과이다. 이러한 결과가 다른 연령대 혹은 다른 세대로 일반화되는지 차후 확인할 필요가 있겠지만, 여기서는 베이비부머의 특성을 반영하여 두 가지 가능성에 대해 논의할 수 있다. 먼저, 베이비부머가 억울할 때 긍정 정서와 부정 정서를 동시에 경험하

는 이유는 노화와 관련이 있을 수 있다. 선행 연구에 따르면, 노년기의 사람들은 나이가 들면서 혼합 감정(mixed emotion), 즉 긍정적인 감정(예: 행복)과 부정적인 감정(예: 슬픔)을 동시에 느끼는 것으로 확인되었다. 또 다른 가능성으로, 노년기에 빈번하게 나타나는 긍정성의 효과(positivity effect)를 꼽을 수 있다. 노인들은 긍정적인 정서를 유발하는 정보에 더 많이 선택적으로 주의를 기울이기 때문에[67,68] 억울을 경험할 때에도 여전히 긍정적인 자극에 주목하고 받아들일 가능성이 높다. 이러한 긍정성의 효과는 사회정서적 선택 이론에 근거하고 있다[66]. 사회정서적 선택 이론에 따르면, 앞으로 남은 미래 시간이 상대적으로 적은 노인들의 경우 더 많은 정보수집과 탐구라는 미래지향적 목표보다는 정서적 만족, 감정조절, 웰빙과 관련된 현재 지향적인 목표가 더 중요해지는 방식으로 동기의 우선순위가 바뀌기 때문에[69] 부정적인 정서적 정보보다 긍정적인 정서적 정보에 보다 더 많은 주의를 기울이고 기억하는 경향이 높게 나타날 수 있다.

또한 세부연구 2에서는 억울을 경험한 베이비부머들과 경험하지 않은 베이비부머들이 각각 얼마나 세 가지 부정 정서군(‘분노·괴로움’, ‘불안·걱정’, ‘수치·죄책’)에서 차이를 보이는지를 살펴보았다. 그 결과, 억울을 경험한 베이비부머들의 부정 정서군 점수가 모두 높았고 특히 분노·괴로움 정서군에서 억울을 경험한 베이비부머들의 점수가 가장 높은 것으로 확인되었다. 억울을 경험하지 않은 베이비부머의 경우에는 분노·괴로움 정서군과 불안·걱정 정서군이 비슷하게 경험되고 있었는데, 이는 한덕웅, 강혜자가 수행한 한국인의 정서경험 빈도 연구의 결과[22]와도 일치되는 부분이다. 이들의 연구에서 한국인들은 분노·괴로움군에 속하는 정서와 불안·걱정군에 속하는 정서들을 수치·죄책군에 속하는 정서들보다 더 자주 경험하는 것으로 확인되었다. 즉 억울을 경험하지 않은 일상적인 상황에서는 분노·괴로움 및 불안·걱정 정서군의 정서들이 비슷한 수준으로 수치·죄책 정서군의 정서들보다 더 빈번히 경험되며, 억울을 경험하는 경우에는 분노·괴로움 정서군 관련 정서들이 특징적으로 더 높은 수준으로 경험된다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 억울할 때 다양한 부정 감정이 나타날 수 있다고 보고한 선행 연구의 결과에서 한 단계 더 나아간 결과로, 억울과 관련하여 어떤 부정 감정이 유발될 수 있는지 확인했다는 데 그 의의가 있다. 이처럼 억울할 때 느끼는 분노나 적대감은 회피하거나 소극적으로 대처할수록 투사(projection)를 통해 상대방에 대한 과도한 불신이나 공격적인 태도

및 행동으로 이어질 수 있다[70]. 그러므로 억울을 호소하는 베이비부머를 상담할 때는 억울로 인한 분노와 적대감에 대한 개인의 인지적 해석 방식을 탐색하고 억울, 분노, 적대감과 같은 감정이 개인의 행동에 어떤 영향을 미치는지를 이해하도록 하는 것이 중요하며, 이에 대해 적응적으로 대처하는 방법(예. 나-전달법)을 모색 및 활용할 수 있도록 격려할 필요가 있다.

본 연구의 학문적 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 국내에서 처음으로 EMA 일기법을 활용하여 일상에서 참여자들이 억울과 관련하여 어떤 경험을 하는지 살펴본 것인데 그 의의가 있다. EMA는 참여자로 하여금 그날의 억울 관련 경험을 보고하게 하기 때문에 회상 오류 영향을 감소시킬 수 있어 수집된 자료가 생태학적 타당도를 지닌다는 장점이 있다. 둘째, 본 연구는 그 동안 기존의 억울 연구에서 주목하지 않았던 베이비부머를 대상으로 이들의 억울 경험을 살펴본 것인데 그 의의가 있다. 최근 베이비부머가 노년기에 접어들면서 기존의 노인 연구 결과를 이들에게 그대로 적용하려는 시도가 있을 수 있지만, 베이비부머는 사회 및 경제적 경험 및 특성에 있어 이전 세대와는 다른 세대이다[71]. 따라서 향후 억울 관련 연구에서는 65세 이상의 노인을 한 집단으로 간주한 연구가 아닌 베이비부머와 이전 세대를 구분한 연구가 더 진행될 필요가 있다. 본 연구의 결과는 베이비부머가 경험하는 억울의 원인, 관련 행동 및 정서를 살펴봄으로써 이들의 억울 경험을 심층적으로 이해하는 발판을 마련했다는 데 그 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 억울을 경험한 사람과 경험하지 않은 사람의 부정 정서를 비교함으로써, 억울과 가장 긴밀하게 관련된 부정 정서가 무엇인지 밝혔다는 데 의의가 있다. 기존 연구에서도 억울을 경험할 때 동시에 느끼는 정서들이 무엇인지에 대한 결과를 보고하였지만, 이 정서들을 느끼는 정도 차이는 분석하지 않아 한계가 있었다. 특히 본 연구에서는 부정 정서를 세 가지 부정 정서군으로 구분하여, 억울을 경험할 때 ‘분노·괴로움’을 가장 많이 느낄 수 있음을 확인함으로써 억울을 호소하는 내담자와의 상담 시 어떤 감정을 핵심적으로 다룰 필요가 있는지에 대한 임상적 시사점을 제시한다.

마지막으로, 본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저 본 연구는 베이비부머를 대상으로 열흘간 매일 두 번씩 자료를 수집하였기 때문에 참여자 모집에 어려움이 있어 연구 대상의 수가 36명으로 적다는 한계가 있다. 이러한 참여자 수는 합의적 질적연구를 진행하기에는 충분하지만, 양적 자료를 분석하기에

는 부족할 수이다. 추후 연구에서는 자료 수집 기간을 늘리거나 더 많은 표본을 수집하여 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있겠다. 또한, 본 연구는 연구참여자 중 약 80%가 여성이라는 한계를 지닌다. 본 연구에서는 여성 혹은 남성의 억울 경험이 아닌 베이비부머의 억울 경험을 살펴보는데 그 목적이 있었기 때문에 성별의 비율을 고려하지 않았지만, 본 연구의 결과를 베이비부머 남성에게 일반화하는데 한계가 있다. 취업한 기혼 남성과 여성의 억울 경험에 대해 살펴본 김은하 등[18]의 연구에서 성별에 따라 억울을 경험하는 이유와 억울과 관련된 대처 행동에 차이가 있다는 결과가 보고된 바, 추후 연구에서는 남성 표본 수를 늘려 남성의 억울 경험을 확인할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구에서는 억울할 때 취하는 행동으로 회피적 행동 외에도 적극적인 의사표현 및 소통이나 다른 사람들과 대화를 시도하는 행동도 나타났다. 다른 선행 연구들에서도 이러한 행동들이 확인되었다는 점[18]을 고려할 때, 후속 연구에서는 어떤 요인들이 다양한 억울 관련 행동과 관련이 있는지 알아볼 필요가 있겠다. 마지막으로 본 연구는 베이비부머만을 대상으로 하였기 때문에 확인된 결과가 베이비부머만의 특성을 반영하는 것인지 아니면 다른 연령대 혹은 세대에도 적용되는지 명확히 알기 어렵다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 청년, 중년층, 장년층, 기존의 노인층 등 다양한 연령대를 대상으로 억울 경험을 살펴봄으로써 본 연구의 결과와 유사한 점 및 차이점을 살펴볼 필요가 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 EMA 일기법을 활용한 단기중단연구를 통해 열흘간 억울 관련 경험을 일상생활에서 살펴본 것인데 그 의의가 있다. 특히 ‘끼인 세대’로서 억울에 취약할 수 있는 베이비부머를 대상으로 억울의 원인, 억울할 때 취하는 행동, 억울할 때 도움이 되는 행동 그리고 억울과 관련된 부정 정서군을 확인함으로써, 베이비부머의 심리적 특성에 대한 정보를 제공했다는 데 그 의의가 있다. 본 연구의 결과를 토대로 베이비부머의 억울을 예방하거나 완화시킬 수 있는 상담 및 교육 프로그램이 개발되고, 향후 다른 연령 및 세대를 대상으로 억울 관련 연구가 활성화되길 기대한다.

## References

- [1] Joint Ministries, The 4th Low Fertility and Aging Society Basic Plan. 2020.
- [2] H. N. Bang, "Babyboom Generation : Who are they?,"

- Labor Review*, Korea, pp.5-9, 2011.
- [3] K. H. Han, H. J. Choi, K. S. Eun, J. H. Lee, S. H. Ju, J. H. Kim, "Korean Baby Boomer Study", Seoul National University Institute of Aging Society and Metlife Korea Foundation, 2011.
- [4] O. H. Kim, Y. H. Seo, "A Study on the Awareness of Aging and Preparation for Successful Aging of Former Baby Boomers: Focused on Non-mate Males in Low-Income Groups", *Korean Journal of Family Welfare*. Vol.20, No.1, pp.87-111, 2015.
- [5] S. D. Chung, M. J. Koo, "Factors Influencing Depression: A Comparison among Babyboomers, the Pre-elderly, and the Elderly", *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, Vol.52, pp.305-324, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.21194/kjgsw.52.201106.305>
- [6] Y. K. Lee, S. J. Kim, N. H. Hwang, J. M. Lim, B. H. Ju, E. H. Namgung, ... K. R. Kim, 2020 Elderly Survey. Ministry of Health and Welfare-Korea Institute for Health and Social Affairs, 2020.
- [7] S. J. Lee, Y. J. Kim, "A Study on Predictive Factors of Wishing to Work in Old Age of the Middle and Old Aged", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.9, No.8, pp.209-218, 2019.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.35873/aimahs.2019.9.8.019>
- [8] E. J. Ji, "Study on the Generational Discourse on Jobs for Youth and the Elderly: Focusing on Job Quality", *Korea Social Policy Review*, Vol.29, No.2, pp.149-186, 2022.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17000/kspr.29.2.202206.149>
- [9] C. S. Lee, Retirement of Baby Boomers and Policy Responses, VIP REPORT. Hyundai Research Institute, Korea, pp. 1-14.
- [10] H. N. Bang, D. K. Shin, S. K. Lee, J. Han, J. Y. Kim, I. C. Shin, A Study on the Working Life of Korean Baby Boomers, Korea Labor Institute, Korea, pp.1-193.
- [11] National Institute of the Korean Language, Standard Korean dictionary. Available From: <https://www.korean.go.kr>. (accessed Mar. 20, 2022)
- [12] T. H. Kim, Y. W. Kee, "Meanings of Relationship - focused Successful Aging of Baby-boomer Preliminary Retirees-focusing on CEOs of companies", *Journal of Welfare for the Aged*, Vol.64, pp.105-136, 2014.
- [13] I. U. Song, S. J. Won, "Effect of Income on Depression of Korean Babyboomers: Testing Moderating Effect of Social Capital according to Gender", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.19, No.7, pp.587-597, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.07.587>
- [14] S. Y. Lee, *Emotional Components of Ukulham*, Master's thesis. Korea Counseling Graduate University, Korea, pp.3-64, 2015.
- [15] M. Han, S. A. Ryu, "The difference of cultural emotions in unfair situation in Korea, China, Japan, and the U.S.", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol.24, No.2, pp.251-272, 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.20406/kics.2018.5.24.2.251>
- [16] S. W. Seo, T. K. Hur, M. Han, "An Empirical Research on the 'Eogul'", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol.22, No.4, pp.643-674, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.20406/kics.2016.11.22.4.643>
- [17] Y. S. Jeon, E. H. Kim, "Development and validation of the Eogul Scale for younger adults on their 20th and 30th", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.33, No.1, pp.219-241, 2021.
- [18] E. H. Kim, H. C. Wang, S. Y. Park, "A Qualitative Study on the Eogul Experiences of Married Working Men and Women", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.34, No.1, pp. 179-206, 2022.
- [19] I. J. Park, K. H. Min, "Making a List of Korean Emotion Terms and Exploring Dimensions Underlying Them", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol.19, No.1, pp.109-129, 2005.
- [20] H. J. Jang, Y. K. Kim, "The Development of the Tool of Representative Emotional Words to Derive the Emotional Dimensions in the Process of Emotional Development", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol.34, No.3, pp.29-58, 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.21193/kispp.2020.34.3.002>
- [21] H. Y. Choi, J. A. Choi, "The structure and measurement of Koreans' emotion", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol.30, No.2, pp.89-114, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.21193/kispp.2016.30.2.006>
- [22] D. W. Hahn, H. J. Kang, "Appropriateness and Frequency of Emotion Terms in Korea", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.19, No.2, pp.63-99, 2000.
- [23] H. C. Kim, "Cultural Psychological Exploration on Suicide", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol.16, No.2, pp.165-178, 2010.
- [24] C. L. Kim, "The last measure suicide and preventive measure - from the viewpoint of counseling - Psychotherapy", *Theology and praxis*, Vol.38, pp.261-283, 2014.
- [25] S. K. Min, "Hwa-byung and Art Therapy", *Journal of The Korean Academy of Clinical Art Therapy*, Vol.4, No.2, pp.61-67, 2009.
- [26] E. H. Kim, Y. J. Jang, "Adlerian Counseling for Women Experiencing Hwabyung: Changes on Hwabyung, Depression, and Psychological Well-Being", *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.20, No.4, pp.469-495, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.18205/kpa.2015.20.4.002>
- [27] K. K. Chon, H. K. Park, J. W. Kim, "Comparison of disease representations between patients with Hwabyeong and patients with Hypertension", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.3, No.1, pp.114-128, 1998.

- [28] H. Cheon, S. K. Cesario, "Hwa-byung: Recommendations for culturally sensitive diagnosis and care", *The Journal for Nurse Practitioners*, Vol.18, No.2, pp.195-199, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2021.10.024>
- [29] S. K. Min, S. Y. Suh, K. J. Song, "Symptoms to use for diagnostic criteria of hwa-byung, an anger syndrome", *Psychiatry Investigation*, Vol.6, pp.7-12, 2009. DOI: <https://doi.org/10.4306/pi.2009.6.1.7>
- [30] J. H. Kwon, D. K. Park, S. K. Min, J. W. Kim, H. I. Kwon, "Development and validation of the Hwa-Byung Scale", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.27, No.1, pp.237-252, 2008. DOI: <https://doi.org/10.15842/kicp.2008.27.1.014>
- [31] M. Linden, "The posttraumatic embitterment disorder", *Psychother Psychosom*, Vol.72, pp.195-202, 2003.
- [32] H. S. Ko, C. S. Han, J. H. Chae, "Understanding of Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED)", *Anxiety and Mood*, Vol.10, No.1, pp.3-10, 2014.
- [33] S. H. Kim, "A Study on the Difference between the Factors Affecting Happiness between the Baby Boom Generation and the Elderly Generation", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.21, No.4, pp.591-602, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.04.591>
- [34] K. H. Ju, D. S. Kim, "Analysis Difference and Relationship of Socio-Economic Characteristics Subjective Social Status, Life Satisfaction of Baby Boomers", *The Journal of Humanities and Social Sciences 21*, Vol.11, No.3, pp.1149-1164, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22143/HSS21.11.3.82>
- [35] S. M. Jahng, "Current Practices and Future Directions of Diary Methods in Psychological Researches", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.30, No.3, pp.677-706, 2011.
- [36] S. Shiffman, A. A. Stone, M. R. Hufford, "Ecological momentary assessment", *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol.4, No.1, pp.1-32, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- [37] S. J. Kim, J. H. Kwon, "Effects of Emotion Experiences and Gaming Motivations on Internet Gaming Behaviors in Daily Life: An Ecological Momentary Assessment Study", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.37, No.4, pp.573-589, 2018. DOI: <https://doi.org/10.15842/kicp.2018.37.4.009>
- [38] R. L. Collins, T. B. Kashdan, G. Gollnisch, "The feasibility of using cellular phones to collect ecological momentary assessment data: application to alcohol consumption", *Experimental and clinical psychopharmacology*, Vol.11, No.1, p.73, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/1064-1297.11.1.73>
- [39] J. H. Seo, B. C. Joe, G. E. Lee, K. I. Kim, "Suicidal Pattern Analysis based on Diary Method (Ecological Momentary Assessment): A Preliminary Study on Gender Difference", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.19, No.3, pp.1535-1556, 2017. DOI: <https://doi.org/10.37727/jkdas.2017.19.3.1535>
- [40] S. G. Engel, R. D. Crosby, G. Thomas, D. Bond, J. M. Lavender, T. Mason, ... S. A. Wonderlich, "Ecological momentary assessment in eating disorder and obesity research: a review of the recent literature", *Current psychiatry reports*, Vol.18, No.4, pp.1-9, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0672-7>
- [41] D. Watson, L. A. Clark, G. Carey, "Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders", *Journal of abnormal psychology*, Vol.97, No.3, pp.346-353, 1988. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346>
- [42] H. H. Lee, E. J. Kim, M. K. Lee, "A Validation Study of Korea Positive and Negative Affect Schedule: The PANAS Scales", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.22, No.4, pp.935-946, 2003.
- [43] H. S. Park, J. M. Lee, "A Validation Study of Korean Version of PANAS-Revised", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.35, No.4, pp.617-641, 2016. DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2016.12.35.4.617>
- [44] P. T. Spangler, J. Liu, C. E. Hill, "Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M", *American Psychological Association*, 2012, pp.269-283.
- [45] C. E. Hill, "Psychotherapy research: Foundations, process, and outcomes. Consensual qualitative research (CQR): Methods for conducting psychotherapy research", Springer Vienna, 2015, pp.485-499. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1382-0>
- [46] Y. B. Kim, Y. O. Jun, P. K. Kim, J. M. Lee, "A Consensual Qualitative Research on How Female Adult Learners Cope with Multiple Role Conflicts", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.21, pp.823-839, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2021.21.21.823>
- [47] D. B. Kim, E. S. Joo, "Searching for the Elderly's Inner Perception of Elderly Counseling - Using the CQR-M method-", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.20, No.10, pp.369-384, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.10.369>
- [48] J. W. Jung, Y. J. Kim, B. K. Kim, J. K. Na, "Cultural Differences in Response to Unfairness: A Study of Korea and the US", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.38, No.3, pp.461-485, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2019.09.38.3.461>
- [49] S. J. Maeng, C. K. Han, "The Effects of Social Exclusion on Family Conflict - Focusing on the Mediating Effect of Depression -", *Korean Journal of Family Social Work*, Vol.68, No.2, pp.5-36, 2021. DOI: <https://doi.org/10.16975/kifsw.68.2.1>
- [50] S. S. Lee, "A Study of Marital Satisfaction According to Sex-role Attitude for the Elderly Women", *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.1, No.2, pp.48-60, 1998.
- [51] S. M. Lee, K. S. Kim, "A review on the marital conflict

- and its related variables in the elderly couples”, *Korean Journal of Research in Gerontology*, Vol.9, No.1, pp.89-106, 2000.
- [52] J. B. Koo, T. Y. Jung, “A Study of Conglomerate Executives in Adaptation Processes after Involuntary Retirement”, *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol.26, No.4, pp.379-407, 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.20406/kics.2020.11.26.4.379>
- [53] N. Garnefski, V. Kraaij, M. van Etten. “Specificity of relations between adolescents’ cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology”, *Journal of adolescence*, Vol.28, No.5, pp.619-631, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009>
- [54] K. H. Chung, “Characteristics and Welfare Needs of the Korean Baby Boom Generation”, *Health Well Policy Forum*, Vo.174, pp.5-10, 2011.
- [55] J. M. Jo, M. G. Kim, “The effects of Double Care Burden on Preparation for Old Age of Baby Boomers”, *Discourse and Policy in Social Science*, Vol.14, No.2, pp.49-75, 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.22417/DPSS.2021.10.14.2.49>
- [56] T. J. Park, “An Exploratory Study for the Exploring the Essential Meaning about Work and Retirement in Baby Boomer”, *Quarterly Journal of Labor Policy*, Vol.13, No.3, pp.29-57, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.22914/ijlp.2013.13.3.002>
- [57] U. J. Yang, J. Ha, “The Adversity Coping Experiences of Male Retirees in their 60s: A Focus on Economic Difficulties”, *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.32, No.1, pp.173-196, 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.23844/kicp.2020.02.32.1.173>
- [58] T. A. Salthouse, “The processing-speed theory of adult age differences in cognition”, *Psychological review*, Vol.103, No.3, p.403, 1996.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.3.403>
- [59] E. H. Jo, J. E. Sung, Y. M. Lee, “A Longitudinal Analysis of the Cognitive Function and Related Factors in Older Adults Using a Multilevel Growth Model”, *Communication Sciences & Disorders*, Vol.26, No.3, pp.601-615, 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.12963/csd.21829>
- [60] K. Z. Jon, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, No.2, pp.144-156, 2003.
- [61] H. I. Kwon, J. W. Kim, J. H. Kwon, “MMPI-2 profiles of patients with Hwa-byung”, *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.13, No.3, pp.379-395, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.3.008>
- [62] S. B. Hong, H. K. Park, “Cultural Self-Orientations and Social Support”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.32, No.1, pp.125-150, 2013.
- [63] M. Ardel, “Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale”, *Research on Aging*, Vol.25, No.3, pp.275-324, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>
- [64] H. Y. Choi, “Stress coping pattern and psychological Adjustment in College Student”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.32, No.1, pp.1-21, 2013.
- [65] E. G. Yun, “Mediation Effect of Coping Style on the Relationship between Depression and the Quality of Life in the Elderly”, *Korean Journal of Clinical Social Work*, Vol.9, No.1, pp.43-61, 2012.
- [66] A. J. Petkus, J. L. Wetherell, “Acceptance and commitment therapy with older adults: Rationale and considerations”, *Cognitive and Behavioral Practice*, Vol.20, No.1, pp.47-56, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.07.004>
- [67] L. L. Carstensen, “The influence of a sense of time on human development”, *Science*, Vol.312, No.5782, pp.1913-1915, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- [68] M. Mather, L. L. Carstensen, “Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory”, *Trends in cognitive sciences*, Vol.9, No.10, pp.496-502, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.08.005>
- [69] A. E. Reed, L. L. Carstensen, “The theory behind the age-related positivity effect”, *Frontiers in psychology*, Vol.3, No.339, pp.1-7, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00339>
- [70] Y. G. Ko, C. Y. Ahn, “The defensive projection of anger-repression group”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.22, No.3, pp.641-660, 2003.
- [71] S. K. Kahng, “An Exploratory Study on Generation Differences in Life Satisfaction and Related Factors: Generational Comparisons Using the Korean Welfare Panel Study”, *Korean Journal of Social Welfare Studies*, Vol.43, No.4, pp.91-119, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.16999/kasws.2012.43.4.91>

서 정 선(Jungsun Seo)

[정회원]



- 2007년 2월 : 아주대학교 일반대학원 심리학과 (석사)
- 2022년 8월 : 아주대학교 일반대학원 심리학과 (박사)
- 2022년 10월 ~ 2023년 현재 : 일상소소심리상담센터 소장

<관심분야>

심리학, 상담심리

김 은 하(Eunha Kim)

[정회원]



- 2002년 8월 : University of Southern California 결혼가족상담 (석사)
- 2006년 8월 : Ohio State University 심리학과 (박사)
- 2013년 9월 ~ 2015년 8월 : 건국대학교 교육학과 교수
- 2015년 9월 ~ 현재 : 아주대학교 심리학과 교수

<관심분야>

다문화상담, 젠더