

대학생 시기의 후회와 주관적 안녕 및 대학 생활 적응의 관계

정은이(鄭殷伊)*

논문 요약

대학생 시기는 수많은 선택의 기회가 주어지는데 그 결과가 부정적일 때 후회를 하게 된다. 이러한 후회는 대학생 개인의 정신 건강뿐만 아니라 학교생활에도 영향을 주게 되므로 이에 대한 실증적인 연구가 필요할 것이다. 본 연구에서는 이러한 필요성에 의거 대학생들이 재학하는 동안 어떤 후회를 하며 그러한 후회가 대학 생활 적응과 주관적 안녕에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 충남의 C 대학교에 재학 중인 3, 4학년 학생들을 대상으로 대학에 입학한 이후 경험했던 후회 사건을 자유롭게 기술하도록 하였다. 이후 주관적 안녕, 대학 생활 적응, 대학생 시기의 후회와 후회 사건의 빈도 강도에 관한 설문 조사를 하여 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생들은 대학생 시기 동안 학업과 관련된 사건이나 행동에 대해 가장 많이 후회하는 것으로 나타났으며, 그 외에 대인관계, 학교 활동, 자기 계발, 전공 및 진로, 건강 관리, 여가 활동, 시간 관리, 금전 관리 순으로 나타났다. 이를 영역별로 분석해 보면 관계적 영역 보다 개인적 영역의 후회가 많았으며, 행위에 관한 후회 보다 무행위에 관한 후회가 많았다. 둘째, 대학생 시기의 전반적 후회는 주관적 안녕 및 대학 생활 적응과 유의미한 부적 상관이 있었다. 후회 사건의 빈도와 강도는 주관적 안녕과만 유의미한 부적 상관이 있었다. 또한 대학 생활 적응과 주관적 안녕에 영향을 미치는 유의미한 변인은 대학생 시기의 전반적 후회였다. 이러한 결과가 대학 교육에 주는 시사점에 대해 논의하였다.

주요어 : 후회, 주관적 안녕, 대학 생활 적응

I. 서 론

대학생들은 대학에 입학 한 이후 확장된 대인관계와 자율적인 시간 활용 등 이전과는 확연히 변화된 환경에 적응하게 된다. 이 과정에서 대학생들은 의사 결정의 문제에 직면하게 되고 이때, 아무런 시도조차 하지 않거나, 최선의 대안을 위해 다른 대안을 포기하는 등 다양한 선택을 하게 된다. 이러한 선택의 결과가 부정적이게 되면 후회라는 감정적·인지적 기체에 빠지게 되는 것이다.

후회는 개인이 이루기를 바랐던 그러나 얻을 수 없었던 방해 받은 목표 혹은 과거의 의도에 대한 회상으로 정의될 수 있다(Lecci, Okun & Karoly, 1994). 또한 후회는 지나간 삶에서 개인이 했어야 하는데 하지 못했거나, 하지 말았어야 하는데 했기 때문에 발생한 부적 감정이 수반된 사후 가정적 사고라고 할 수 있다(Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich, Medvec, & KJahneman, 1998; Kahneman & Tversky, 1982; Landman, 1987, 1993; Wrosch & Heckhausen, 2002). 즉, 후회는 과거를 돌아보며 현재보다 더 나은 결과를 가정하는 상향적 사후 가정사고의 인지 과정에 수반되는 대표적 정서이며, 경험 당사자가 과거에 달리 행동하거나 선택함으로써 해서 현재의 결과에 더 좋은 영향을 미칠 수 있었다는 인과적 관계가 지각되어야만 발생할 수 있다(허태균, 2002; Roese, 1994). 이렇듯 후회는 개인이 과거의 행위에 대해 갖는 부정적인 감정과 사고로, 사람들은 다양한 영역에서 후회를 하게 된다. Jokisaari(2003)는 사람들이 가장 많이 후회하는 삶의 영역은 교육, 가족/결혼, 직업/일, 관계/친구, 자기 순이었다고 하였으며, Roese와 Summerville(2005)는 미국 대학생들이 후회를 가장 많이 하는 삶의 영역은 연애, 친구, 교육, 여가, 자기계발, 직업경력, 가족, 건강, 영성 순으로 나타났다고 하였다.

사람들이 느끼는 후회의 유형이나 후회를 평가하는 방식은 인생의 단계마다 다양할 수 있으며 비슷하게 사람들은 나이가 들어감에 따라 후회, 후회에 대한 평가, 그리고 주관적 안녕 간의 관계가 변할 수 있다(한미영, 김재휘, 안서원, 2010). Wrosch, Bauer와 Schgeier(2005)는 연령에 따라 후회의 강도가 삶의 질에 미치는 영향이 다르다고 하면서, 구체적으로 나이든 사람들에게 후회의 경험은 낮은 수준의 주관적 안녕과 높은 수준의 신체적 건강 문제와 관련되어 있지만 젊은 사람들에게는 관련이 없다고 주장하였다. Jokisaari(2003)는 후회의 내용에 있어 연령차가 있어 젊은 사람들은 관계나 여가와 관련된 후회를 자주 하며, 나이든 사람은 직업이나 가족과 관련된 후회를 더 자주 보고한다고 하였다.

이러한 선행 연구들로 보건데, 삶의 특정 시기 또는 연령대에 따라 후회의 내용과 영역이 달라질 수 있어 이에 대한 연구가 필요하리라 본다. 인생에서 가장 자유롭고 스스로 결정해야 할 순간이 많이 찾아오는 대학생 시기는 변화와 도전의 장이라고 할 수 있다. 이러한 시기에 했던 수많은 결정과 행동으로 인한 후회는 성인들이 지난 삶을 돌아보고 하는 후회와는 다른 맥락에

서 고려되어야 할 것이다. 또한 이러한 후회로 인해 대학생들의 삶에 영향을 미치는 심리적 정서적 안녕감과 적응의 문제는 매우 중요하게 다루어져야 한다. 왜냐하면 후회로 인한 심리적 부적응이나 정서상의 문제는 대학생들의 심리사회적 발달과 향후 성인으로서 삶에도 영향을 미칠 것이기 때문이다.

사람들은 대개 자신의 실패에 대해 민감하고, 좀 더 좋은 선택을 하지 못한 것에 대한 후회를 하게 되는데, 자신에게 중요한 결정이었고 그 결과가 좋지 않거나 다른 선택이 더 낫을 것이라는 확신이 들 때 경험하게 되는 후회는 높은 수준의 심리적 고통을 유발하게 된다(Landman, 1987; Lecci, Okun, & Karoly, 1994). 즉, 후회경험은 부적 정서를 동반하며(Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995; Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998) 전반적인 삶의 질에 부정적인 영향을 끼치기도 한다(Lecci et al., 1994). 이렇듯 후회와 개인의 주관적 안녕감이나 적응의 문제는 밀접하게 관련되어 있는데, 특히 대학생들은 심리적으로 미성숙하고 정체성을 완성해 가는 시기이므로 더욱 더 후회로 인한 적응과 심리적인 문제에 민감하게 될 것이다. 따라서 대학생들이 대학생 시기 동안 후회로 인해 대학 생활 적응이나 개인의 행복감에 어떠한 영향을 받게 되는지 규명하는 것은 매우 의미 있는 일이 될 것이다.

그동안 후회에 관한 연구는 후회의 보편적인 속성과 기능에 초점을 맞추거나(허태균, 2001, 2002, 2004), 특정 영역(교육)에 국한되어서 이루어졌다(허태균, 남궁재은, 장미, 2008). 또한 후회와 주관적 안녕과의 연구는 미혼 여성과 노인 등에 한정되어 이루어졌으며(유경, 2010; 주미정, 정영숙, 2009; 한미영, 김재휘, 안서원, 2010), 대학생들의 경우, 전체 삶과 관련하여 후회의 영역을 파악하거나 후회와 지각된 기회의 관계를 살펴본 연구 등이 있을 뿐이다(남궁재은, 허태균, 2009; 정영숙, 2010). 정리해 보면, 기존의 대학생들을 대상으로 한 연구들은 대학생을 대상으로 전체 삶을 되돌아 보고 후회를 파악하는 것이었으며, 대학 재학 기간 동안으로 한정하여 후회를 연구한 경우는 없었다. 또한 대학생의 성차에 따라 후회의 내용과 양상이 어떻게 달라지는 지를 다룬 연구는 없었다. 치열한 입시 경쟁을 뚫고 대학에 입학한 후 갑자기 자유와 책임의 범위가 넓어지게 되면, 많은 대학생들이 스스로 결정이나 통제를 하지 못해 후회하는 일이 많아지게 된다. 대학 재학 중 경험하는 후회는 대학 적응에도 영향을 주며, 개인의 심리적 안녕감과도 직결된다고 할 수 있다. 이는 대학생들이 경험하는 스트레스가 학교 적응이나 생활 만족도에 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과(김성경, 2003; Coffman & Gilligan, 2002)와 관련지어 생각해 볼 수 있다. 이러한 이유로 대학 재학 중 경험하게 되는 후회의 내용과 양에 대한 연구는 대학생들의 적응과 안녕감에 선행하여 파악해야 할 요소라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생 시기 동안 대학생들은 주로 어떤 후회를 하는지, 후회의 질과 양은 남녀의 차이가 있는지, 그리고 이러한 후회 경험이 대학 생활 적응과 주관적 안녕에 어떤 영향을 미치는지에 관해 다루어 보고자 한다. 이상의 필요성에 의거하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 대학생들은 대학생 시기 동안 주로 어떤 내용의 후회를 하는가?

둘째, 대학생 시기의 후회는 남녀 간 차이가 있는가?

셋째, 대학생 시기의 후회는 대학생들의 주관적 안녕 및 대학생활 적응과 어느 정도 관련이 있는가?

넷째, 대학생 시기 중 경험한 특정 사건의 후회 빈도와 강도는 대학생들의 주관적 안녕 및 대학 생활 적응과 어느 정도 관련이 있는가?

II. 이론적 배경

1. 후회의 개념 및 영역

후회는 만일 다르게 행동했다라면 자신의 현 상황이 더 나아질 수 있었음을 깨닫거나 상상할 수 있을 때 경험하는 부정적인 감정이다(Zeelenberg, 1996). 즉 후회는 비교라는 인지적 과정을 포함하는 과정이며, 자신의 행동을 돌아보는 자기 의식적인 감정이라고 할 수 있다(Landman, 1993; Lewis, 2000). 박지숙과 양윤(2007)은 후회를 적어도 둘 이상의 대안 중 하나를 선택함으로써 발생한 결과로 인해 경험하게 되는 부정적인 감정이라고 정의하고, 여기에는 선택한 대안보다 선택하지 않은 대안이 더 좋다는 전제가 필요하며 의사결정자의 잘못된 의사결정의 결과로 경험하는 부정적인 감정이기 때문에 책임과도 깊은 관련성이 있다고 하였다. 이러한 후회의 경험에는 불쾌한 정서를 경험한 후에 그 불쾌함을 유발하는 과거의 선행사건을 추론하는, 즉 인과 관계를 규명하는 과정이 포함된다(남궁재은, 허태균, 2009).

후회는 개인적인 성향일 뿐만 아니라 문화적인 신념에 의해서도 영향을 받는다(Alexander, Rubinstein, Goodman & Luborsky, 1992; Toktas, 2002). 뿐만 아니라 후회는 성, 인종, 계층 등 사회구조적 불평등과 이로 인해 제약을 받는 생애 과정 및 차별에 대한 지각에 기반 할 수 있다(Shieman, Pearlin, & Nguyen, 2005; Toktas, 2002). 이 외에 인생의 성공 여부에 따라 후회의 양상이 달라질 수 있다. 윤현숙 등(2008)의 연구에 의하면 성공한 노인들은 자신이 살아온 인생 전반에 대해서 보람을 느끼고 과거 특정 행동을 후회하는 반면, 실패한 노인은 과거 특정시기에 인생의 행복을 느꼈으며 현재는 살아온 인생 전반에 대해서 후회하는 것으로 나타났다.

후회는 다양한 영역에서 발생하는 데, 기존의 연구들은 영역이나 범주를 구분하고 사람들이 어느 영역의 후회를 많이 하는지에 관심을 가졌다. Wrosch와 Heckhausen(2002)는 삶의 후회 영역을 8개의 범주 즉 직업/교육, 가족/배우자, 자기계발, 여가, 우정, 사회적 관여, 건강, 재정으로 구분하고 그 중 직업/교육, 가족/배우자, 그리고 자기 계발 영역에서 가장 많은 후회가 보고되

있다고 하였다. 또한 Jokisaari(2003)는 후회의 영역을 11개의 범주, 즉 교육, 직업/일, 관계, 가족, 자기, 친척, 재정, 여가, 건강, 사회 그리고 기타로 분류하였는데 그의 연구에서 가장 많이 나온 삶의 후회 영역은 교육, 가족/결혼, 직업/일, 관계/친구, 자기 순이었다. Roese와 Summerville(2005)는 미국 대학생들이 후회를 가장 많이 하는 삶의 영역은 연애, 친구, 교육, 여가, 자기계발, 직업경력, 가족, 건강, 영성 순으로 나타났다고 하였다. 남궁재은과 허태균(2009)은 한국 대학생들을 대상으로 한 연구에서 후회를 많이 하는 삶의 영역은 교육, 애정, 자기, 친구, 직무, 가족, 공동체, 건강, 여가 순으로 나타났다고 하였다.

Roese와 Summerville(2005)는 삶의 영역에서 후회의 순위가 나타나는 이유를 지각된 기회와 관련하여 설명하였는데, 기회가 많은 영역일수록 개인이 과거에 달리 행동할 수 있었던 여러 가지 선택의 가능성들을 떠올리기가 쉽기 때문에 이러한 삶의 영역일수록 후회도 더 잘 일어난다고 주장하였다. Roese와 Summerville(2005)의 연구 결과 미국 대학생들이 가장 후회하는 삶의 영역과 자신이 통제 가능한 기회가 더 많았다고 지각한 삶의 영역 순서가 유의하게 관련되어 있다는 것을 확인함으로써, 지각된 기회의 수준과 후회의 관계를 밝혔다.

후회 연구의 또 다른 흐름은 후회의 구조를 다루는 것으로, 후회의 구조는 후회의 내용 혹은 대상이 행동에 대한 것인지, 아니면 행동하지 않음에 대한 것인지로 구분된다(남궁재은, 허태균, 2009; 허태균, 2002; Roese, 1994). 일부 연구들은 사람들이 무행동에 비해 행동에 대해서 더 큰 후회를 경험한다는 행동 효과를 지지하는 결과를 얻은 반면(Kahneman & Tversky, 1982; Sprance, Minsk, & Baron, 1991), 다른 연구들은 행동보다 무행동에서 더 큰 후회를 경험한다는 무행동 효과를 지지하는 결과를 얻었다(Gilovich & Medvec, 1995; Zeelenberg, Van der Bos, Van Dijk, & Pieters, 2002). 이러한 연구결과들에 대해 Roese 등(2007)은 행동에 대한 후회와 무행동에 대한 후회는 동기 측면에서 차이가 있다고 했지만, Zeelenberg와 Rieters(2007)는 행동과 무행동 중 어떤 것이 더 후회를 유발하는지를 결정하는 요인은 그 결정의 정당화 가능성이라고 하였다. Zeelenberg 등(2002)의 연구에 의하면 사람들은 행동을 할 것인지 안 할 것인지를 선택해야 하는 순간에 이전의 결과를 살펴보는데, 만약 이전의 결과가 부정적이라면 행동을 하지 않는 것보다 행동을 하는 것이 더 규범적이라고 한다. 따라서 이러한 경우에는 행동으로 인한 후회보다 무행동으로 인한 후회가 더 커지게 된다.

남궁재은과 허태균(2009)은 행동하지 않은 것에 대한 후회가 보다 우세한 경우로 장기적인 관점을 가지고 후회를 떠올리게 하거나 미래를 내다보았을 때라고 하였다. Gilovich와 Medvec(1994)도 피험자들에게 실제 후회를 질문하였을 때, 즉 인생 전체를 놓고 되돌아보았을 때 무엇이 가장 후회되는 지 물어본 결과, 행동한 것보다는 행동하지 않은 것에 대해서 더 많이 후회한다고 응답한 경우가 더 많았다고 하였다. 즉, 인생 전반이나 장기적 시간의 관점에서 자신의 후회를 회고할 때는 기존의 연구들에서 행동하지 않은 것에 대한 후회가 일관되게 많이 나타

났으며(Gilovich & Medvec, 1995; Zeelenberg, Pligt, & Manstead, 1998), 이는 미국, 러시아, 중국, 일본의 피험자들을 대상으로 했을 때에도 보편적으로 나타난 현상이다(Chen et al., 2006).

2. 후회의 영향

후회는 사후가정사고를 통해 부정적 정서를 경험하는 것이므로, 인지와 정서 둘 다와 관계가 있는 심리적 현상이다(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998; Kahneman & Tversky, 1982). 보통 후회는 화나 절망과 같은 부정적 정서와 관련되어 있기 때문에(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998), 안녕감에 부정적 영향을 미치고 부적응으로 이어지게 된다고 볼 수 있으나, 이와 반대로 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들도 있다. 대안적인 과거에 대한 가상적인 생각과 그에 다른 후회는 실패 경험을 나타내는 것일 수 있고, 이것은 우울증이나 낮은 삶의 만족도와 같이 삶의 질에 부정적으로 영향을 미친다(Lecci, Okun, & Kaloy, 1994). 그러나 다른 한편으로 후회는 사람들의 삶을 적극적으로 변화시킴으로써 후회를 극복하려는 노력을 하게 한다(Markus & Ruvolo, 1989). 즉, 후회는 사람들의 충족되지 않은 목표나 의도를 드러나게 함으로써 사람들을 적극적으로 행동하게 만드는 동기적 기능을 하는 것이다(Gilovich & Medvec, 1995; Lecci et al., 1994).

후회에 관한 선행연구들은 대부분 후회 경험이 많을수록 삶에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고하고 있다(여인숙, 김춘경, 2006; Torges, Stewart, & Miner-Rubino, 2005). Lecci 등(1994)은 삶의 후회나 현재의 목표가 삶의 만족도 및 우울증과 같은 심리적 적응의 예측변수라는 것을 보여주었다. 즉, 후회는 심리적 적응과 관련되며, 우울증 등 정신건강의 결과와 연관된다고 할 수 있다(Shieman, Pearlin, & Nguyen, 2005). 보다 구체적으로 살펴보면 후회에 수반된 부적 감정은 개인의 신체 건강을 약화시키고(Jokisaari, 2003), 자아 개념에 부정적인 영향을 미치며(Shieman, Perlin, & Nguyen, 2005), 우울과 같은 심리적 고통을 유발하고(Landman, 1987; Lecci, Okun, & Karoly, 1994; Shieman, Perlin, & Nguyen, 2005) 심리적 안녕감을 손상시킬 수 있다(Gilovich, Medveck, & Kahneman, 1998; Lecci, Okun, & Karoly, 1994; Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005).

이렇듯 후회가 개인의 정신 건강 및 안녕감과 밀접한 관련이 있음이 밝혀졌는데 후회 자체라기보다는 후회에 대한 평가나 전반적 후회가 더 중요하다는 연구들이 있다. Jokisaari(2003)는 후회에 대한 평가가 주관적 안녕과 관련이 있는 것으로 나타났다고 하였다. 즉 후회와 관련된 목표나 사건이 현재 삶에 중요하게 영향을 미치고 있다고 평가한 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 낮은 수준의 삶의 만족도와 보다 많은 신체적 증상을 보고하는 것으로 나타났다. 또한 삶의 후회 경험이 주관적 안녕에 미치는 영향과 관련해서 후회의 강도나 빈도 자체보다는 삶에 대한 전반

적 후회가 삶의 만족도나 긍정 정서, 부정 정서를 보다 잘 설명하는 것으로 나타났다고 한 연구도 있다(한미영 외, 2010).

이 외에 후회와 삶의 질, 정신건강에 미치는 영향이 연령대에 따라 어떠한 차이가 있는지에 대한 연구들이 있다. Wrosch, Bauer와 Schgeier(2005)는 연령에 따라 후회의 강도가 삶의 질에 미치는 영향이 다르다는 것을 보여주었다. 구체적으로 나이든 사람들에게 후회의 경험은 낮은 수준의 주관적 안녕과 높은 수준의 신체적 건강 문제와 관련되어 있지만 젊은 사람들에게는 관련이 없다고 주장하였다. 반면 한미영 등 (2010)은 30대 미혼 여성들의 경우 삶에 대한 전반적 후회가 적을수록 삶의 만족도와 긍정 정서가 높고 부정 정서가 낮은 것으로 나타났다고 하였다.

3. 대학생의 후회와 적응 및 주관적 안녕

대학 생활이 시작되는 후기 청소년기는 성인 생활을 준비하며 정서적 독립과 사회적 적응의 발달 과업이 요구되는 시기이다. 대학생들은 대학에 입학 이후 다양한 환경에 적응해야 하는 데 특히 학업과 진로 관련 영역에 있어 선택과 책임이 증가하게 된다. 또한 이성과의 교제, 선후배와의 교류 등 폭넓은 인간 관계의 문제에도 대처해야 한다. 이러한 대학생의 학교 적응은 대학 환경과 대학생 사이에 활발한 상호교환을 통해 이루어지는 과정으로 개인이 자신의 요구에 적합하도록 환경을 변화시키며 이러한 환경의 변화에 맞춰나가는 과정과 관련된 다차원적인 현상으로 설명되고 있다(김성경, 2003). 또한 대학 생활에 적응한다는 것은 대학 내에서 학업과 관련된 생활과 대인관계나 과외 활동 등의 사회 생활에 적응하고 심리적 스트레스에 대해 적절히 대처하며 자신이 다니는 대학이나 학생에 대한 전반적인 애착이나 호감, 유대감을 갖는 것이라고 할 수 있다(Baker & Siryk, 1984). 본 연구에서는 대학 생활 적응을 개인이 대학 재학 중 학업 및 진로, 대인관계 등 다양한 문제를 해결하고 책임과 도전의식을 가지고 개인 내외의 환경과 상호작용하는 것으로 정의하고자 한다. 이러한 대학 적응은 대학생들의 삶의 질 향상과 졸업 후 진로와 관련해서도 매우 중요한데, 대학생들이 확장된 삶의 영역과 기회 안에서 다양한 후회에 직면하게 되면 대학 생활에 적응하는데 어려움을 줄 수 있다.

주관적 안녕은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적 심리상태를 의미하는 것으로, 삶과 관련된 정서적 경험과 인지적 판단을 포괄하는 다면적 개념이다(Diener, 1996; Diener, Scollon, & Lucas, 2003). 본 연구에서 주관적 안녕은 대학생들이 자신의 삶에 만족하여 주관적으로 긍정 정서를 느끼는 상태로 정의하고자 한다. 정영숙(2010)은 대학생들을 대상으로 한 연구에서 삶에 대한 전반적인 후회가 적을수록 삶의 만족도가 더 높고, 삶에 대한 전반적인 정서도 더 긍정적인 것으로 나타났다고 하였다. 이러한 연구 결과로 보건데, 실제 대학생들이 대학 생활에 대한 후회를 많이 할수록 삶에 대해 느끼는 안녕감이나 적응도가 어떤지 살펴보는 것은 의미

있는 일이 될 것이다. 이와 더불어 대학생들이 어떤 영역에서 후회를 많이 느끼는지 그 구조와 양상을 살펴보는 것도 필요할 것이다.

후회가 자기 통제감 혹은 스스로가 선택할 수 있었는데 하지 않았던 기회를 지각했을 때 발생하는 것(Roese & Summerville, 2005)이기 때문에 대학생들이 특히 학업이나 진로 등과 관련하여 후회를 하는 경우 절망과 포기 등 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 대학에서 학업이나 진로와 관련해서 한번 선택을 하면 다른 대안이나 기회가 많지 않기 때문이다. 따라서 대학에서는 대학생들의 후회 양상과 내용을 파악하여 보다 현실적이고 다양한 교육 프로그램을 제시하고 효과적인 교육 방법을 적용할 필요가 있다. 합리적인 의사결정과 또래와의 협력을 위한 수업 방식을 강화하여 보다 유의미한 교육적 경험을 할 수 있도록 도와주는 것이 후회로 인한 부정적 결과를 줄일 수 있는 방법이 될 것이다.

또한 대학생 시기는 인간 관계가 가장 활발할 뿐만 아니라 가장 많은 갈등을 경험하는 시기(권석만, 2009)이기 때문에 이성 및 교우 관계, 선후배 관계에서 많은 후회가 발생할 수 있다. 이러한 후회 경험 후 스스로 발전적인 대안을 찾지 못하고 절망하게 되면 대인관계 자체를 두려워하고 혼자만의 세계에 고립될 수 있다. 자유스럽고 구조화되어 있지 않으며 선택의 폭이 넓은 대인관계 상황에서는 스스로 대인관계 형성을 위해 상대를 선택하고 적극적으로 접근하여 대인관계의 발전과 유지를 위한 능동적인 노력이 필요하다(권석만, 1995). 하지만 대학 입학 후 갑자기 대인관계의 폭이 넓어지고 자유로운 관계가 가능해지면 대학생들은 인간관계에 있어서 많은 실수를 하게 되고 절망의 감정을 느낄 수 있다. 따라서 대인관계의 문제를 극복하고 올바른 대처를 할 수 있도록 도와주는 프로그램이 대학 내에 활성화되어 대학생들에게 인간관계 회복의 발판을 마련해 주어야 할 것이다. 후회를 많이 하는 대학생들이 이후에 바람직한 선택을 할 수 있는 기회를 제공하고, 스스로 효과적인 문제 해결 방법을 찾도록 도와주는 것은 반복된 후회를 줄일 수 있는 최선의 대책이 될 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

대학생 시기의 후회에 대한 대학생들의 인식을 알아보기 위해 개방형 설문을 2011년 12월 충남의 C 대학교에 재학 중인 3, 4학년 남녀 대학생 268명을 대상으로 실시하였다. 대학생들의 대학 재학 중 삶의 후회에 대한 인식을 조사하려는 목적에 따라 적어도 2년 이상 재학했던 학생들을 대상으로 하였다. 피험자들은 임의로 선정된 인문사회, 이공, 방송예술, 호텔 관광 계열의 3

- 4학년 학생들로서 전공 과목 수업 중 설문에 응답하였다.

대학생 시기의 후회와 주관적 안녕 및 대학 생활 적응에 관한 설문 조사에는 2012년 5월 충남의 C 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 271명을 대상으로 실시하였다. 이 중 불성실하게 응답한 14명을 제외한 257명이 최종 대상자이다. 피험자들은 임의로 선정된 인문사회, 이공, 방송예술, 호텔 관광 계열의 3 - 4학년 학생들로서 전공 과목 수업 중 설문에 응답하였다. 연구 대상자의 사회·인구학적 배경에 따른 분포는 <표 1>과 같다. 설문의 양과 응답 시간의 과다로 인한 피로 효과를 억제하고 불성실한 응답을 배제하기 위해 개방형 설문 응답 학생과 설문지 응답 학생은 다르게 선정하였다.

<표 1> 연구 대상자 현황

| 개방형 설문 응답 학생 | | | 설문지 참여 학생 | | | | |
|--------------|-------|-------|-----------|-----|-------|-----|------|
| 구분 | 명 | % | 구분 | 명 | % | | |
| 성 별 | 남 | 105 | 39.2 | 성 별 | 남 | 122 | 47.5 |
| | 여 | 163 | 60.8 | | 여 | 135 | 52.5 |
| 학 년 | 3 | 92 | 34.3 | 학 년 | 3 | 119 | 46.3 |
| | 4 | 176 | 65.7 | | 4 | 138 | 53.7 |
| 전 공 | 인문 사회 | 67 | 25.0 | 전 공 | 인문 사회 | 72 | 28.0 |
| | 이공 | 58 | 21.6 | | 이공 | 63 | 24.5 |
| | 방송 예술 | 72 | 26.9 | | 방송 예술 | 57 | 22.2 |
| | 호텔 관광 | 71 | 26.5 | | 호텔 관광 | 65 | 25.3 |
| 합 계 | 268 | 100.0 | 합 계 | 257 | 100.0 | | |

2. 측정 도구

1) 단축형 행복 척도

본 연구에서 주관적 안녕을 측정하기 위해 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도 (COMOSWB)를 사용하였다. 이 척도는 주관적 안녕의 핵심 요소인 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 측정하며 총 9 문항으로 구성되어 있으며, 삶의 만족감 총점과 긍정정서 총점에서 부정정서 총점을 뺀 점수의 합으로 전체 점수를 구한다. 삶의 만족은 '나는 내 삶의 개인적 측면에 대해 만족한다', '나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다', '나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다'의 문항들이고, 긍정정서는 '즐거움', '행복한', '편안한', 부정정서는 '짜증나는', '부

정적인', '무기력한' 의 문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 Likert식 7점 척도로 이루어져 있으며, '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)' 사이에서 표시하도록 되어 있다.

이 척도는 기존의 주관적 행복 척도(A measure of subjective happiness; Lybomirsky & Lepper, 1999)와 .78, D-T 척도(Delighted-Terrible Scale; Andrews & Withey, 1976)와 .67, ITAS 척도 중 긍정적 정서(Intensity and Time Affect Scale; Diener et al., 1995)와 .77의 통계적으로 유의미한 상관을 보여 타당도가 높다고 검증되었다(서은국, 구재선, 2011). 본 연구에서 단축형 행복 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

2) 대학 적응 척도

대학생들의 대학 생활 적응도를 측정하기 위해 정은이와 박용한(2009)이 개발한 대학 적응 척도를 사용하였다. 총 19 문항으로 개발된 이 측정 도구는 모두 5개의 요인으로 구성되어 있으며, 각 요인은 대인관계, 학업활동, 진로 준비, 개인 심리, 사회체험 등이다. 이 척도는 '나는 평소에 공부를 열심히 해서 학점 관리를 잘 하고 있다', '취업을 위한 준비를 계획대로 진행하고 있다', '대학생이 할 수 있는 사회 체험 프로그램에 적극 참여 한다', '내가 선택한 것에 대한 책임감이 강하다' 등의 문항을 포함하고 있다. 또한 이 척도는 Likert식 5점 척도로 이루어져 있으며, '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)' 사이에서 표시하도록 되어 있다. 이 척도는 기존의 대학 생활 적응 척도(Baker & Siryk, 1984)와 .59의 통계적으로 유의미한 상관을 보여 타당도가 높다고 검증되었다(정은이, 박용한, 2009). 본 연구에서 대학 적응 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .88로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

3) 후회 사건의 빈도와 강도

본 연구에서 대학생 시기 동안의 후회 사건과 관련하여 후회의 강도 및 빈도를 측정하였다. 한미영 등(2010)의 연구에서 삶의 후회에 대한 강도 및 빈도 측정 관련 지시문을 사용하였다. 본 연구에서는 대학 재학 중 경험했던 가장 후회스러운 사건이나 행동을 떠올리고 응답하도록 하였다. 후회의 강도는 조사대상자들이 보고한 가장 후회스러운 행동이나 사건에 대해 현재 '얼마나 강하게 후회하는지'를, 그리고 후회의 빈도는 현재 '얼마나 자주 생각하는지'를 측정하였으며 각각 7점 척도에 응답하게 하였다.

4) 대학생 시기의 전반적 후회 척도

대학생 시기에 대한 전반적 후회는 대학생 시기동안 대학생들이 어느 정도 후회를 느끼거나

사후가정사고를 하게 되는지에 대한 일반적인 경향성을 말한다. 본 연구에서는 한미영 등(2010)의 연구에서 사용한 삶의 전반적 후회 척도를 대학생활에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 척도는 '나는 대학생 시절 중 어떤 부분은 다시 살고 싶다', '나는 과거보다는 대학 졸업 후 미래에 대해 생각하는 것을 더 좋아한다', '나는 대학 재학 중 어쩌면 일어났을 수도 있었던 일에 대해서는 거의 생각하지 않는다' 등의 문항을 포함하고 있다. 또한 이 척도는 총 6 문항으로 구성되어 있으며 Likert식 7점 척도인 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)' 사이에서 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서 대학생 시기의 전반적 후회 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .90으로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

3. 자료 분석 방법

수집된 자료(설문지)의 분석 방법은 대학생들의 대학생 시기의 전반적 후회와 후회 사건 빈도와 강도, 대학 생활 적응, 주관적 안녕 간의 상호관련성을 살펴보기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였다. 또한 대학생 시기의 전반적 후회와 후회 사건 빈도와 강도가 주관적 안녕과 대학 생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석(stepwise)을 실시하였다. 상관계수, 기초통계량, 중다회귀분석, 측정도구의 신뢰도 분석을 위해서는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였다.

대학생들은 수업 중 '대학에 입학한 이후 지금까지의 생활을 돌이켜 보고 후회되는 일은 무엇인지 자유롭게 써 주십시오'라는 질문에 응답하였다. 이러한 개방형 질문에 응답한 진술문은 본 연구자와 교육심리를 전공한 박사 1명이 독립적으로, 유사한 항목은 통합하고 중복되는 항목은 삭제하여 범주화하는 방법인 내용분석을 실시하였다. 우선 각 응답 내용별로 연구자들은 각각 동일한 내용의 특성들끼리 분류하였고, 그 후 연구자들 간에 동일 내용의 분류 범주가 일치하는지를 검토하였다. 분석 방법은 진술문을 수차례 정독하면서 예비 범주를 만든 뒤 범주에 따라 자료를 분류하는 방법(정미경, 2007; 최영신, 1999; Spradly, 1980; Stake, 1995)을 사용하였다. 내용이 통합될 수 있는 것끼리 범주화하여 하나의 주제로 구분하였으며, 유의미하게 포착되는 내용을 분석하였다(Lincoln & Guba, 1985). 최종적으로 결정된 분류 범주를 중심으로 진술한 내용들에 대한 양적 분석을 하고자 빈도수를 산출하였다. 빈도수가 전체 3%이상 차지하는 것들을 구체적 진술 내용과 함께 제시하였다.

IV. 연구 결과

1. 대학생 시기의 후회에 대한 대학생들의 인식 분석

대학생 시기의 후회에 대한 대학생들의 인식을 분석한 결과는 다음 표 2와 같다. 대학생들이 입학 후 지금까지 후회했던 일 들 중 가장 많은 비중을 차지하는 것은 학업과 관련된 것으로 전체의 29.3%를 차지했다. 즉 대학생들은 재학 중 공부를 게을리 한 것, 성적 관리를 못한 것 등 학업과 관련된 후회를 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 다음으로 대인관계가 16.0%로 2위를 차지해 선후배 관계, 친구 관계, 이성관계 등의 후회가 많은 것으로 나타났다. 이 외에 대학생들이 재학 중 후회하는 영역은 학교활동(13.3%), 자기 계발(10.6%), 전공 및 진로(7.4%), 건강 관리(6.5%), 여가 활동(5.8%), 시간 관리(3.9%), 금전 관리(3.2%) 순으로 나타났다. 상위 5위 안의 후회 영역을 살펴보면 학업, 학교 활동, 전공 등 대학생 본연의 의무인 학업 및 학교 생활과 관련된 것들이 대부분을 차지했다. 후회의 영역별 남녀 차이를 보면 순위에 있어서 남녀간 차이가 없었으며, 빈도에 있어서도 남녀가 유사한 것으로 나타났다.

<표 2> 후회 영역별 빈도

| 순위 | 범주명 | 구체적 진술내용 | 남 | | 여 | | 전체 | |
|----|---------|--|----|------|-----|------|-----|------|
| | | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | 학업 | 공부 못한 것, 학점 관리 못한 것, 영어 공부 못한 것, 시험 공부 제대로 안 한 것, 성적 관리 못한 것, 외국어 공부 안 한 것 등 | 51 | 30.0 | 112 | 29.0 | 163 | 29.3 |
| 2 | 대인 관계 | 친구들과 친하게 지내지 못한 것, 선후배 관계 원만하게 하지 못한 것, 친구를 많이 사귀지 못한 것, 교수님과 친분 쌓지 못한 것, 연애하지 못한 것, 이성 친구에게 잘 하지 못한 것, 이성 친구 사귀지 못한 것, 미팅과 소개팅 못한 것 등 | 27 | 15.9 | 62 | 16.1 | 89 | 16.0 |
| 3 | 학교 활동 | 학교 행사 참여 못한 것, 동아리 활동 못한 것, 과 활동 못한 것, 오프터 못한 것, 축제 참여 못한 것, 학교 빠진 것, 수업 빠진 것 등 | 23 | 13.5 | 51 | 13.2 | 74 | 13.3 |
| 4 | 자기 계발 | 열정적으로 하고 싶은 일을 찾지 못한 것, 목표를 정하지 못한 것, 도전하지 못한 것, 최선을 다하지 못한 것, 목표 없이 산 것, 책 많이 읽지 못한 것, 봉사활동 못한 것 등 | 17 | 10.0 | 42 | 10.9 | 59 | 10.6 |
| 5 | 전공 및 진로 | 진로 준비 못한 것, 자격증 따지 못한 것, 전공하지 못한 것, 편입하지 못한 것, 전공에 대해 애착 가지지 못한 것 등 | 12 | 7.1 | 29 | 7.5 | 41 | 7.4 |
| 6 | 건강 관리 | 다이어트하지 못한 것, 건강 관리 못한 것, 흡연한 것, 운동하지 못한 것, 과식한 것, 술 마신 것 등 | 10 | 5.9 | 26 | 6.7 | 36 | 6.5 |

| | | | | | | | | |
|----|-------|---|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 7 | 여가 활동 | 친구들과 논 것, 게임 많이 한 것, 제대로 놀지 못한 것, 여행 못한 것, 여가 생활 즐기지 못한 것 등 | 9 | 5.3 | 23 | 5.9 | 32 | 5.8 |
| 8 | 시간 관리 | 시간 관리 못한 것, 시간 낭비한 것, 수업 중간의 빈 시간 활용 못한 것, 시간 계획 못 세움, 방과 후 시간 알차게 보내지 못한 것 등 | 7 | 4.1 | 15 | 3.8 | 22 | 3.9 |
| 9 | 금전 관리 | 돈 관리 못한 것, 과소비 한 것, 충동 구매 한 것, 돈 모으지 못한 것, 스스로 돈 벌지 못한 것 등 | 6 | 3.5 | 12 | 3.1 | 18 | 3.2 |
| | 기타 | 수강 신청 잘못된 것, 아르바이트 못한 것, 부모님께 효도 못한 것, 휴학한 것 등 | 8 | 4.7 | 13 | 3.4 | 21 | 3.7 |
| 소계 | | | 170 | 100.0 | 385 | 100.0 | 555 | 100.0 |

후회의 구조와 유형에 관한 연구들(남궁재은, 허태균, 2009; 허태균, 2002; 정영숙, 2010; Roese, 1994, Gilovich & Medvec, 1995; Kahneman & Miller, 1986)을 기준으로 대학생들이 대학 재학 중 후회하는 일들을 개인적 후회와 관계적 후회 그리고 행위와 무행위로 나누어 정리해 보면 다음 표 3과 같다. 표 3에 나타난 바와 같이 대학생들은 관계적 후회(20.5%)보다는 개인적 후회(79.5%)를 더 많이 했으며, 한 일에 대한 후회인 행위 후회(21.2%) 보다는 하지 않은 일에 대한 후회인 무행위 후회(78.7%)를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

<표 3> 후회의 종류에 따른 빈도

n(%)

| | 행위 | 무행위 | 전체 |
|--------|------------|------------|-------------|
| 개인적 후회 | 79 (17.9) | 362 (82.1) | 441 (79.5) |
| 관계적 후회 | 39 (34.2) | 75 (65.8) | 114 (20.5) |
| 전체 | 118 (21.2) | 437 (78.7) | 555 (100.0) |

2. 성별에 따른 후회의 차이

대학생들의 성별에 따라 대학생 시기의 전반적 후회와 후회 사건 강도, 빈도에 차이가 있는지 알아본 결과는 표 4와 같다. 표 4에 나타난 바와 같이 여자가 남자보다 대학생 시기에 전반적 후회를 더 많이 하는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 결과였다. 대학생 시기의 후회 사건의 강도와 빈도는 남녀간 유의미한 차이가 없었다.

<표 4> 성별에 따른 대학생 시기 후회의 차이

| | 성별 | M | SD | t |
|------------------|----|-------|------|---------|
| 대학생 시기의 전반적 후회 | 남 | 20.56 | 5.05 | -2.302* |
| | 여 | 22.63 | 5.71 | |
| 대학생 시기의 후회 사건 강도 | 남 | 4.64 | 1.76 | -1.326 |
| | 여 | 5.00 | 1.55 | |
| 대학생 시기의 후회 사건 빈도 | 남 | 4.12 | 1.72 | -1.401 |
| | 여 | 4.50 | 1.59 | |

* $p < .05$

3. 대학생 시기의 전반적 후회와 주관적 안녕 및 대학 생활 적응과의 관계

대학 생활 적응과 주관적 안녕이 대학생 시기의 전반적 후회와 후회 사건 강도, 빈도와 상관을 알아본 결과는 표 5와 같다. 표 5에 나타난 바와 같이 대학 생활 적응은 대학생 시기의 전반적 후회와 $-.42(p < .05)$ 의 유의미한 부적 상관이 있었다. 또한 주관적 안녕은 대학생 시기의 전반적 후회와 $-.40(p < .05)$, 후회 사건 강도와 $-.14(p < .05)$, 후회 사건 빈도와 $-.16(p < .05)$ 의 유의미한 부적 상관이 있었다.

<표 5> 측정 변인들간의 상관계수 및 기초통계량

| | 대학 생활 적응 | 주관적 안녕 | 대학생 시기의 전반적 후회 | 후회 사건 강도 | 후회 사건 빈도 |
|----------------|----------|--------|----------------|----------|----------|
| 대학 생활 적응 | 1 | | | | |
| 주관적 안녕 | .385* | 1 | | | |
| 대학생 시기의 전반적 후회 | -.428* | -.407* | 1 | | |
| 후회 사건 강도 | .037 | -.143* | .289* | 1 | |
| 후회 사건 빈도 | -.053 | -.167* | .428* | .756* | 1 |

* $p < .05$

대학 생활 적응과 주관적 안녕이 후회 사건의 빈도, 강도 및 대학생 시기의 전반적 후회에 의해 얼마나 설명되고 예언될 수 있는지를 알아보기 위하여 대학 생활 적응과 주관적 안녕을

종속변인으로 후회 사건의 빈도, 강도, 대학생 시기의 후회를 독립변인으로 하여 중다회귀분석(stepwise)을 실시한 결과는 표 6과 같다. 회귀식 각각, 독립변인들간의 다중공선성의 존재 가능성을 진단하기 위해 VIF 값과 공차(tolerance)를 살펴본 결과 모두 1.0에 가까운 값들로 문제가 없는 것으로 나타났으며, Durbin-Watson 계수도 2에 가까운 잔차 간에 자기 상관이 없는 것으로 나타났다. 이로써 중다회귀분석에 투입되는 독립변인들은 상호 독립적임을 예견할 수 있으며, 독립변인들간에 다중공선성이 거의 존재하지 않는다고 할 수 있다.

대학 생활 적응은 표 6에서 보여지는 바와 같이 R^2 값이 .212($F(1,256)=17.325, p<.05$)로서 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 대학생 시기의 후회($B=-1.138, t=-6.923, p<.05$)가 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 즉, 대학적응의 21%가 대학생 시기의 후회에 의해 설명되고 있으며, β 값이 $-.49(p<.05)$ 로 대학 생활 적응을 예측하는데 큰 영향력을 보이고 있다. 또한 부적 방향성을 나타냄으로써 대학생 시기 동안 전반적으로 후회가 많을수록 대학 생활 적응도가 떨어짐을 나타내고 있다.

주관적 안녕은 표 6에서 보여지는 바와 같이 R^2 값이 .168($F(1,256)=13.023, p<.05$)로서 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 대학 생활 전반적 후회($B=-.664, t=-5.694, p<.05$)가 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 즉, 주관적 안녕의 16%가 대학생 시기의 후회에 의해 설명되고 있으며, β 값이 $-.41(p<.05)$ 로 주관적 안녕을 예측하는데 큰 영향력을 보이고 있다. 또한 부적 방향성을 나타냄으로써 대학생 시기에 전반적으로 후회가 많을수록 대학생들의 주관적 안녕감은 떨어짐을 나타내고 있다.

<표 6> 후회 사건의 빈도와 강도, 대학생 시기의 후회가 대학 생활 적응 및 주관적 안녕에 미치는 영향

| 종속 변인 | 독립변인 | ΔR^2 | 비표준화계수 | | β | t | F | R^2 |
|-----------|-------------------|--------------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| | | | B | SE | | | | |
| 대학 적응 | (상수) | | 77.832 | 3.758 | | 20.710* | 17.325* | .212 |
| | 대학생 시기의 전반적 후회 | .212 | -1.138 | .164 | -.490 | -6.923* | | |
| 주관적 안녕 | (상수) | | 32.514 | 2.669 | | 12.182* | 13.023* | .168 |
| | 대학생 시기의 전반적 후회 | .168 | -.664 | .117 | -.414 | -5.694* | | |

* $p<.05$

V. 논의 및 결론

대학생들은 대학에 입학한 이후 새로운 역할을 부여 받게 되고 이로 인해 다양한 선택을 해야 하는 상황에 직면하게 된다. 그 과정에서 이미 선택했던 행동과 현재와 다른 것을 선택했다라면 나타났을 결과들을 비교하게 되고 이러한 비교 과정 후 현실보다 더 나은 대안적 상황이 가능했을 것이라는 사고를 하게 되면 부정적인 감정을 느끼는 후회를 하게 된다. 대학생 시기의 전반적 후회가 변화와 도전에 직면해 있는 대학생들의 행복과 대학 생활 적응에 어떠한 영향을 미치게 될 것인지 파악하는 것은 대학생들의 삶의 질 향상과 발달에 기여하는 일이 될 것이다. 본 연구에서는 이러한 필요성에 의거하여 대학생들이 대학생 시기 동안 어떤 후회를 하며 그러한 후회가 대학 생활 적응과 주관적 안녕에 어떠한 영향을 미치는 지 알아보고자 하였다. 연구 결과에 따른 논의를 해 보면 다음과 같다.

첫째, 대학생들은 대학생 시기 동안 후회하는 영역은 학업, 대인관계, 학교 활동, 여가 활동, 전공 및 진로, 자기 계발, 시간 관리, 금전 관리, 건강 관리 순으로 나타났다. 이는 대학에 입학하면 학점 이수, 시간관리, 다양한 인간관계, 진로 및 취업에 대한 고민 등 대학생활에서 경험하는 거의 모든 것들이 대학생들에게 잠재적 스트레스 원이 될 수 있다(Coffman & Gilligan, 2002)는 연구 결과를 고려해 볼 때, 대학생들에게 중요하게 인식되며 스트레스로 작용하는 문제들에 관한 후회가 많음을 알 수 있다.

특히 대학생 시기 동안 학업과 관련된 사건이나 행동에 대해 가장 많이 후회하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Roesed와 Summerville(2005)이 사람들이 가장 많이 후회하는 영역이 교육과 관련된 영역이라고 결론 내린 것과 정영숙(2010)의 연구에서 대학생들이 삶의 전반에 대한 후회 중 인간관계와 학업과 관련된 후회가 가장 많은 것으로 나타난 결과와 일맥상통하는 것이다. 특히 대학생들은 재학 기간 동안 행했거나 행하지 않은 일들 중에서 학업, 학교 생활, 전공 등 학생 본연의 의무에 기반한 일들에 관해 많은 후회를 하는 것으로 나타났다. 이는 대학생들에게 졸업 후 취업이 당면 과제로 인식된다는 것을 고려해 볼 때 재학 중 학점 관리와 전공 및 여학 공부가 중요해지고 이에 대해 만족할 만한 결과를 얻지 못할 경우 후회로 이어지게 된다는 것을 알 수 있다.

또한 학업 다음으로 대인관계에 관한 후회가 많았는데, 특히 친밀한 인간관계를 맺지 못한 것에 대한 후회가 많았다. 이는 인간관계가 인간의 행복과 불행에 심각한 영향을 미치는 삶의 영역이며(Emmons, 1999), 삶을 의미있게 하는 원천 중 가장 압도적인 원천이라는 주장(Ebersole, 1998)에 근거해 볼 때, 대학생들의 정신 건강과 안녕감에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 시사하는 결과이다.

둘째, 본 연구 결과와 기존의 후회 영역 관련 연구들을 비교한 결과, 국내 연구의 경우 대학생,

미혼의 여성, 노인들 모두 공통적으로 교육에 관한 후회를 가장 많이 하는 것으로 나타났으며(남궁재은, 허태균, 2009; 한미영, 김재휘, 안서원, 2010, 주미정, 정영숙, 2009), 대학 재학 기간으로 한정해 후회를 분석한 본 연구 역시 학업에 관한 후회가 가장 많았다. 이는 미국 대학생을 대상으로 한 연구(Roese & Summerville, 2005)와 비교해 볼 때 상당히 다른 양상을 보였다. 우리나라 대학생들은 주로 학업, 교육과 관련된 후회가 많았지만 미국 대학생의 경우는 애정, 친구에 관한 후회가 학업에 관한 후회보다 많았다. 남궁재은과 허태균(2009)은 이를 한국 사회의 입시 경쟁 및 교육열 현상과 같은 한국의 문화적 특성과 관련지어 설명하였다. 대학생들의 삶 전체를 놓고 봤을 때는 입시와 관련하여 더 좋은 대학에 입학하지 못한 것이나 고등학교 때 공부를 더 잘하지 못한 것 등이 큰 후회로 남을 것이다. 하지만 본 연구에서 대학 재학 기간으로 한정했을 때도 역시 대학생들은 학업에 관한 후회가 많았다. 이는 우리나라의 학력 중시 성향과 최근의 청년 취업난과 무관하지 않을 것이다. 대학생들은 취업을 위해 학위를 취득하는 것뿐만 아니라 재학 기간 중 학점을 잘 받아야 하고 취업과 관련된 자격증도 취득해야 한다. 이 과정에서 대부분의 대학생들은 목표치에 접근하지 못한 경우가 많고 따라서 학업에 관한 후회로 이어지게 되는 것이다.

셋째, 대학생들은 대학 재학 기간 중 관계적 영역 보다 개인적 영역의 후회를 더 많이 했으며, 행위에 관한 후회 보다 무행위에 관한 후회를 더 많이 했다. 이를 종합해 보면 대학생 개인과 관련된 일을 하지 않았던 것에 후회가 많다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 후회가 발생한 시점과 현재와의 시간 차이가 1주일에서 1개월 정도로 비교적 짧은 경우에는 행한 것으로 인한 후회가 더 많은 반면에(Kahneman & Tversky, 1982; Landman, 1987), 시간 간격이 길어지면 행하지 않는 것에 대한 후회가 더 많은 것으로 나타난 연구 결과(Gilovich & Medvec, 1995; Zeelenberg, Pligt, & Manstead, 1998)와 관련지어 생각해 볼 수 있다. 본 연구에서 개인이나 관계적 후회 모두에서 행위보다 무행위에 대한 후회가 많이 나타났는데, 이는 본 연구가 대학생 입학 후 3년에서 4년의 시간이 경과한 후 이루어진 것을 고려 할 때, 대학생들이 지난 과거의 3, 4년을 돌이켜 보고 후회의 사건이나 행동을 생각했기 때문인 것으로 파악된다.

남궁재은과 허태균(2009)의 연구에서 관계적 영역에서 행동에 대한 후회가 더 많이 나타난 결과 즉, 대학생들이 인간관계에서는 행위 후회를 주로 했고, 학업이나 경력에 관해서는 무행위 후회를 주로 했다는 결과와 상반되는 것이다. 이는 남궁재은과 허태균(2009)의 연구가 대학생의 전체 삶을 대상으로 후회를 조사했기 때문에 사춘기나 대학 입시와 관련하여 가족이나 친구를 실망시켰던 일들이 포함됐기 때문일 것으로 추론할 수 있다. 본 연구에서는 가족과 관련된 부분이 거의 나타나지 않은 것도 이를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다.

넷째, 대학생 시기의 후회에 있어서 남녀 차이를 살펴 본 결과 후회의 영역과 빈도에 있어서 는 남녀간 차이가 나타나지 않았으며, 대학생 시기의 전반적 후회에 있어서만 여학생이 유의미

하게 높았다. 이러한 결과는 남녀 대학생간 후회 내용의 질적 차이는 없으며, 양적으로 여학생이 더 많은 후회를 하는 것을 의미한다. 이는 남학생들의 경우 군 입대 등으로 재학 기간이 길어져 1, 2학년 재학 중 자신이 했던 혹은 하지 않았던 일에 대한 후회를 통해 대안적 행위를 할 기회가 훨씬 많았기 때문인 것으로 보인다.

다섯째, 대학생 시기의 전반적 후회는 주관적 안녕 및 대학 생활 적응과 유의미한 부적 상관 이 있었으며 이는 후회 사건의 빈도 및 강도와 주관적 안녕감과 유의미한 부적 상관보다 상관 계수가 더 컸다. 이러한 결과는 대학생 시기의 전반적 후회가 특정 후회 사건 보다 대학 생활 적응 및 개인의 주관적 안녕과 더 큰 부적 상관 이 있음을 의미하는 것이다.

또한 대학 생활 적응과 주관적 안녕에 영향을 미치는 유의미한 변인은 대학생 시기의 전반적 후회였다. 이러한 결과는 대학생들이 삶에 대해 전반적인 후회가 많을수록 삶의 만족도가 더 낮고 삶에 대한 전반적 정서도 더 부정적인 것으로 나타났다고 한 연구 결과(정영숙, 2010)와 30대 미혼여성들의 경우 삶에 대한 전반적 후회가 적을수록 삶의 만족도가 높고 긍정정서를 더 크게 느끼는 반면, 부정 정서는 약하게 느끼는 것으로 나타난 연구 결과(한미영 외, 2010)와 같은 맥락에서 생각해 볼 수 있는 것이다. 본 연구에서 후회의 빈도와 강도는 주관적 안녕감에 영향을 미치지 않았는데, 이는 특정 사건에 대해 얼마나 자주 얼마나 강하게 후회하는지 보다는 대학생 시기 동안의 전반적인 후회가 대학생의 개인이 느끼는 안녕감에 중요하게 작용함을 시사해 주는 결과이다. 또한 후회 강도나 후회빈도가 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치지 않고 후회 관련 정서를 매개로 간접적으로 영향을 미친다는 결과(주미정, 정영숙, 2009)와 본 연구 결과를 연결 지어 생각해 볼 때, 후회 경험 자체보다는 후회로 인해 발생한 부정적 정서 경험이 개인의 주관적 안녕감에 매우 중요함을 알 수 있다(Gilovich, et al., 1998; Lecci, et al., 1994; Torges, et al., 2005; Wrosch et al., 2005).

본 연구에서 대학생활 적응을 예언하는 변인은 대학생 시기의 전반적 후회였는데, 이는 대학생 시기 후회의 많은 부분을 차지하는 학업, 진로 등 학교 생활 관련된 것 때문일 것으로 추론할 수 있다. 학업 및 진로 스트레스가 대학 생활 적응에 직접적인 영향을 준다는 연구 결과(이숙정, 유지현, 2008)로 보건데, 대학생들은 학업 및 진로와 관련된 후회를 많이 할수록 대학적응에도 어려움을 겪을 수 있음을 시사해 준다. 이외에 대학 생활 적응의 주요 요인은 대인관계 문제도 대학생들에게 후회로 작용할 경우 적응상의 문제를 일으킬 수 있다. 본 연구에서 대인관계와 관련된 사건 및 행동은 대학생들이 재학 기간 동안 후회하는 일 중 학업 영역 다음으로 많았다. 즉 학업과 대인관계와 관련된 후회를 많이 하는 대학생들은 역시 대학 생활 적응에도 어려움을 겪는 것으로 파악할 수 있다.

이와 같은 연구 결과를 바탕으로 본 연구가 대학 교육과 관련하여 함의하는 바를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 대학생들이 학업과 관련된 후회를 많이 한다는 것은 이에 따른 고민과 스트레스가 크고 목표로 한 만큼 학업성취를 하지 못했음을 의미한다. 학업성취는 일종의 성공경험으로 개인의 자신감을 증진시키고, 나아가 삶의 질을 향상시키기도 하고, 반대로 학업실패는 심리적 스트레스 및 다양한 문제 행동과 연결되어 있다(임미향, 박영신, 김의철, 2007). 따라서 대학에서는 학업과 관련된 다양한 프로그램을 제공할 필요가 있다. 구체적으로 학습법에 대한 정보 제공과 스터디 그룹의 활성화, 학습문제에 대한 상담 강화 등을 들 수 있다.

둘째, 대학생들이 대학 재학 중 경험하는 후회의 내용과 지각된 기회와의 관계를 고려해 볼 필요가 있다. 남궁재은과 허태균(2009)은 한국 대학생들은 기회가 많았다고 지각되는 인생 영역에서 더 많은 후회를 경험하는 경향이 있다고 하였다. 또한 후회스러운 행동을 극복할 기회가 상대적으로 많은 젊은이들은 현재는 불만족스럽고 심각한 후회를 경험하고 있지만 이를 극복할 수 있는 가능성이 있다고 간주하고 후회의 긍정적인 측면도 보려고 하는 경향이 있다(Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005)는 주장도 있다. 이러한 연구들로 미루어 보건데, 대학생들이 후회하는 학업이나 대인관계 문제에 기회가 많았다고 자각할 수 있도록 도와주고, 이를 통해 긍정적인 미래를 제시할 필요가 있다. Zeelenberg(1999)는 후회 경험은 후회를 교정할 수 있는 동기를 부여하여 삶의 질의 향상을 가져 올 수 있음을 제안하였다. 즉, 후회와 반성을 통해 향후 더 나은 삶을 영위할 수 있는 기반을 마련하도록 도와주어야 한다. 다시 말해 후회가 야기하는 부정적 감정에만 머물도록 하지 말고 후회의 긍정적 기능을 확대하여 미래를 준비하는 동기로서 작용하도록 해야 할 것이다.

셋째, 대학생들이 하는 후회의 내용과 책임 소재 여부에 대한 관계를 고려해 볼 필요가 있다. 본 연구에서 학업이나 대인관계와 관련된 후회가 가장 많았으며 또한 무행위에 대한 후회가 많았다. 즉, 대학 재학 중 공부를 하지 않거나, 친구들과 친하게 지내지 못한 것 등에 대해 대학생들은 후회를 많이 하였다. Roese와 Summerville(2005)은 후회의 내용을 결정하는 중요한 요소 중 하나로 통제 가능성을 제안하면서, 실제로 개인의 힘으로 변화시킬 여지가 큰 인생 영역에서 후회도 더 많이 일어나는 현상을 발견하였다. Zeelenberg 등(1998)은 후회를 경험하는 원인이 의사결정자에게 있으며 의사결정자의 책임 기여가 높을수록 잘못된 선택에 따른 후회도 커진다고 하였다. 또한 Jokisaari(2003)는 나이드은 사람들은 젊은 사람들에 비해 그들이 후회하고 있는 문제들을 변화시킬 가능성과 그에 대한 통제력을 낮게 보고하였고 젊은 사람들은 후회 관련 목표나 사건을 보다 변화 가능하고 통제 가능한 것으로 평가하였다고 제안하였다. 이러한 연구 결과들로 미루어 보건데 대학생들이 학업이나 대인관계 등과 관련된 후회가 많은 것은 이들 영역의 문제들에 대한 실패나 부정적 결과를 개인의 책임으로 생각하기 때문인 것으로 파악할 수 있다. 개인의 책임이 강조되는 후회 사건이나 행동은 추후 이를 반복하지 않고 긍정적인 결과를 가져오는 방향으로 행동을 수정할 수 있을 것이다. 이는 대학생들이 향후 노력 여하에 따라 같은

내용의 후회를 다시 하지 않을 수 있음을 주지시키고, 더 나은 대안을 찾도록 대학이 적극적으로 도와주어야 함을 시사하는 것이다.

넷째, 대학생 시기의 전반적 후회가 대학 생활 적응과 대학생 개인의 주관적 안녕감과 관련된다는 사실은 대학생들의 정신 건강과 적응을 위해 후회를 적게 하고, 후회를 발전의 기회로 삼도록 대학 자체적인 프로그램 마련이 필요함을 시사하는 것이다. Wrosch 등(2005)은 다시 되돌릴 수 없는 후회로부터 벗어나 미래의 새로운 목표를 갖는 것은 강한 후회 경험으로부터 자신을 보호하고, 그럼으로써 주관적 안녕과 건강을 유지하는 것을 도울 수 있다고 주장하였다. 학교 적응과 정신건강을 위한 프로그램은 대학생들에게 새로운 목표를 갖게 하고 이전의 후회를 반복하지 않도록 하는 장치가 될 것이다. 따라서, 선후배간 멘토 제도를 강화하고 학업이나 대인관계, 이성 문제 등에 대한 개별 및 집단 상담 프로그램을 마련하여 문제 상황에 대한 자생적 해결력을 갖도록 도와주어야 한다. 기존의 연구에서는 대학생의 자기 성장 집단 상담(유영달 외, 2012), 대인관계 유능성 향상 집단 상담(정은이, 2011), 학습 튜터링 프로그램(이은준, 김태형, 2011)등을 활용하여 대인관계 향상 및 학습 효과를 보았으나 보다 구체적으로 후회 내용을 반영한 프로그램은 없었다. 향후 자기 주도적 학습 능력, 학습 습관, 대인 관계 문제 해결, 이성 문제 대처 등에 관한 세부적인 내용을 담은 집단 상담 및 학습 프로그램을 개발할 필요가 있다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 지방의 한 대학 학생들을 대상으로 설문 조사한 것으로 연구의 결과를 일반화시키는 데 제한이 있다. 향후 보다 광범위한 설문조사를 통한 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 후회의 내용과 양상은 개인차 변인과 이로 인해 야기되는 제약에 의해 결과가 달라질 수 있어 이에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 후회는 성, 인종, 계층 등 사회구조적 불평등과 이로 인해 제약을 받는 생애 과정 및 차별에 대한 지각에 기반 할 수 있다는 연구들(Toktas, 2002; Sheman, Pearlin, Nguyen, 2005)은 후회 관련 연구가 개인차에 관한 고려가 있어야 함을 시사하는 것이다.

셋째, 본 연구에서는 휴학, 남학생의 군 입대 등에 따른 재학 기간과 학년, 전공 등을 고려하지 못했으므로 추후 이를 고려한 연구가 필요하리라 생각된다.

넷째, 대학생의 후회 양상과 내용이 아시아 지역 문화에서 독특한 양상이 있는 지 추후 연구에서 고려할 필요가 있다. 미국과 한국 대학생들이 후회를 가장 많이 하는 삶의 영역이 다른 것처럼(Roese & Summerville, 2005; 남궁재은, 허태균, 2009)아시아 국가들도 각 나라의 고유한 문화와 사회 여건에 따라 다른 양상이 나타날 가능성이 있기 때문이다.

다섯째, 본 연구에서는 단순히 대학 생활 적응과 주관적 안녕 그리고 대학생 후회에 대한 관계를 살펴보았으나, 보다 이론적인 토대가 마련된 후에 이들 변인들의 인과관계 규명을 위한 구조방정식모형을 적용하는 추후 연구가 필요하리라 생각된다.

참고문헌

- 남궁재은, 허태균(2009). 한국 대학생들은 무엇을 후회하는가? : 후회와 지각된 기회 간의 관계를 중심으로. **한국심리학회지:사회 및 성격**, 23, 181-194.
- 권석만(1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지 행동적 설명 모형. **학생연구**, 30(1), 38-63.
- 권석만(2009). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울:학지사.
- 김성경(2003). 대학 신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. **청소년학연구**, 10(2), 215-237.
- 박지숙, 양윤(2007). 의사결정 상황에서 행동과 비행동에 따라 경험하는 후회. **한국심리학회지: 소비자·광고**, 8(1), 1-33.
- 서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. **한국심리학회지:사회 및 성격**, 25(1), 95-113.
- 여인숙, 김춘경(2006). 노년기 자아통합감에 관련된 심리사회적 요인분석. **사회보장연구**, 22(2), 79-104.
- 유경(2010). 후회 경험에 대한 대처양식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지:발달**, 23(2), 73-92.
- 유영달, 정원철, 신경일, 박현주(2012). 대학생의 자기 성장을 위한 집중형 집단 상담 프로그램의 개발 및 평가. **청소년학연구**, 19(1), 1-28.
- 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박군석, 유경, 장숙량(2008). 인생의 보람과 후회. **정신보건과 사회사업**, 28(4), 5-35.
- 이숙정, 유지현(2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구**, 22(3), 589-607.
- 이은준, 김태형(2011). 대학생들의 학습 양식에 따른 튜터링 프로그램에 대한 만족도와 효과에 관계에 관한 연구. **교육과학연구**, 42(2), 235-262.
- 임미향, 박영신, 김의철(2007). 대학생의 사회적 지원, 성격, 자기효능감, 학업성취가 주관적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 14(5), 255-283.
- 정미경(2007). 교원양성교육에서의 좋은 수업에 대한 예비교사의 인식. **교육과정연구**, 25(3), 247-264.
- 정영숙(2010). 대학생의 후회 유형과 후회 관련 정서에 관한 탐색적 연구. **사회과학연구**, 21(4), 49-67.
- 정은이(2011). 대학생을 위한 자기 성장 및 대인관계 유능성 향상 집단 상담의 효과 분석. **교육방법연구**, 23(4), 687-712.

- 정은이, 박용한(2009). 대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구. *교육방법연구*, 21(2), 69-92.
- 주미정, 정영숙(2009). 내적 통제성과 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지:발달*, 22(4), 15-36.
- 최영신(1999). 질적 자료 수집 : 생애사 연구 사례를 중심으로. *교육인류학연구*, 2(2), 1-22.
- 한미영, 김재휘, 안서원(2010). 30대 미혼 여성의 삶의 후회와 주관적 안녕의 관계. *한국심리학회지:사회 및 성격*, 24(1), 29-46.
- 허태균(2001). 사후가정사고의 활성화에서 조절적 동기의 역할. *한국심리학회지:사회 및 성격*, 15(2), 159-171.
- 허태균(2002). 사후가정사고의 심리적 기능과 응용적 가치. *한국심리학회지:사회문제*, 8(2), 171-190.
- 허태균, 남궁재은, 장미(2008). 한국의 교육광풍: 과연 한, 후회, 학습 효과의 산물인가? *한국심리학회지:사회문제*, 14(1), 47-62.
- Alexander, B. B., Rubinstein, R. L., Goodman, M., Luborsky, M., (1992). A path not taken: A Cultural analysis of regrets and childlessness in the lives of older women. *The Gerontologist*, 32(5), 619-626.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of life quality*. NY: Plenum Press.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to College. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 179-189.
- Chen, J., Chiu, C., Roese, N. J., Tam, K., & Lau, I. Y. (2006). Culture and counterfactuals : On the importance of life domains. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(1), 75-84.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress and self-efficacy: Effects on student's satisfaction. *Journal of College Student Retention*, 4(1), 53-66.
- DeGenova, M. K. (1992). If you had your life to live over again: What would you do differently?. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 135-143.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.
- Diener, E., Scollon, N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 130-141.

- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 179-191). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of ultimate concerns : Motivation and spirituality in personality*. N. Y. : Guilford.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357-365.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, When, and Why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regrets: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105, 602-605.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487-503.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristics. In D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.), *Judgement under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Landman, J. (1987). Regret: A theoretical and conceptual analysis. *Journal for Theory of Social Behaviour*, 17, 135-160.
- Landman, J. (1993). *Regret: Persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Landman, J. (1996). *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, 623-636. New York: Guilford Press.
- Lincoln Y. S., Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, California: Sage Publications Inc.
- Lybomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves : Personalize representations of goals. In L.

- A. Pervin (Ed.), Goal concepts in personality and social psychology (pp. 211-242). Hillsdale, NJ:Erbaum.
- Medvec, V. H., & Savitsky, K. (1997). When doing better means feeling worse : The effects of categorical cutoff points on counterfactual thinking and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1284-1296.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 805-818.
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1273-1285.
- Roese, N. J., Summerville, A., & Fessel, F. (2007). Regret and behavior: Comment on Zeelenberg and Pieters. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 25-28.
- Shieman, S., Pearlin, L. I., & Nguyen, K. B., (2005). Status inequality and occupational regrets in late life. *Research on Aging*, 27, 692-724.
- Spradly, J. P. (1980). *The ethnographic interview*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Spranca, M., Minsk, E., & Baron, J. (1991). Omission and commission in judgment and choice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27, 76-105.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*, New York: Sage Publications, Inc.
- Toktas, S., (2002). Engendered emotions : Gender awareness of turkish women mirrored through regrets in the course of life. *Women's Studies International Forum*. 25(4), 423-431.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Miner-Rubino, K. (2005). Personality after the prime of life: Men and Women coming to terms with regrets. *Journal of Research in Personality*, 39, 148-165.
- Tsiros, M. & Mittal, V. (2000). Regret: A model of its antecedents and consequences in consumer decision making. *Journal of Consumer Research*, 26(4), 401-417.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regret: Good for young and bad for old adults. *Psychology and aging*, 17, 340-350.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regrets and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20, 657-670.
- Wrosch, C., Schulz, R., & Heckhausen, J. (2002). Health stresses and depressive symptomatology in the elderly: The importance of health engagement control

strategies. *Health Psychology*, 21, 340-349.

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

Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology*, 12, 325-340.

Zeelenberg, M., van der Bos, K., van Dijk, E., & Pieters, R. (2002). The inaction effect in the psychology of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 314-327.

Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., & Manstead, A. S. R. (1998). Reconsidering the relationship between regret and responsibility. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 74(3), 254-272.

* 논문접수 2012년 11월 2일 / 1차 심사 2012년 12월 10일 / 2차 심사 2013년 2월 19일 / 게재승인 2013년 3월 20일

* 정은이: 고려대학교 대학원 교육 심리 전공 교육학 박사학위를 취득하였다. 현재 청운대학교 교직학부 교수로 재직 중이다.

* E-mail: jejei@chungwoon.ac.kr

Abstract

Relations of Regret, Subjective Well-being, and Adaptation for College Students

Jeong, Eun I*

College students have various opportunities for choice but negative results from the choices lead to regrets. These regrets are known to affect students' mental health as well as their academic life, which requires more empirical evidences. Thus, the present study explored the types of regrets that college students experienced and investigated the effects of the experience on students' college adaptation and subjective well-being. Results are as follows. First, the most critical type of regrets college students experienced was related to their academic events or behaviors. Others include interpersonal relations, extracurricular activity, self-development, major and career, health management, leisure, time management, and money management in the order. When these regrets were analyzed by their areas, there were more intrapersonal regrets than relational regrets and more non-behavioral regrets than behavioral regrets. Second, overall regret negatively correlated with subjective well-being and college adaptation. The frequency and strength of regretful events had a negative correlation only with subjective well-being. Implications from these results were discussed.

Key words: regret, subjective well-being, college adaptation

* Associate Professor, Chungwoon University