

노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서에 미치는 영향: 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과*

정 혜 정

최 가 희†

계명대학교 심리학과 석사졸업생

계명대학교 심리학과 조교수

본 연구는 노스텔지어 개입이 초기 성인기 개인의 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서에 미치는 영향을 긍정정서 회피 반응 양식이 조절하는지 살펴보았다. 전국의 만 18~29세 성인 133명이 실험 집단과 비교 집단, 통제 집단에 할당된 후 각 조건에 따른 처치를 받거나 처치 없이 대기하며 사전, 사후 및 추후 설문에 응답하였다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 노스텔지어 개입은 자기 연속성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 정신적 안녕감 및 긍정정서에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 노스텔지어 개입이 자기 연속성에 미치는 영향은 추후까지 유지되는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정정서 회피 반응 양식은 노스텔지어 개입과 정신적 안녕감 간의 관계를 유의미하게 조절하는 경향성이 있는 것으로 나타났다. 반면, 긍정정서 회피 반응 양식은 노스텔지어 개입이 자기 연속성과 긍정정서에 미치는 영향은 조절하지 않는 것으로 나타났다. 본 연구는 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성을 증진시키고, 정서조절 기술과 상호작용하여 정신적 안녕감에 기여함을 확인하였다.

주요어 : 노스텔지어 개입, 긍정정서 회피 반응 양식, 자기 연속성, 정신적 안녕감, 긍정정서, 초기 성인

* 본 연구는 정혜정(2025)의 계명대학교 석사학위논문 ‘노스텔지어개입이 초기 성인의 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서에 미치는 영향: 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 최가희, 계명대학교, 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095

Tel : 053-580-5381, E-mail : choigh@kmu.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association

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

만 18~29세는 청소년기에서 성인기로의 전환점에 해당하는 초기 성인기로, 이 시기 개인들은 주로 부모나 교사의 지시에 따라 수동적으로 생활하다가 성인이 되면서 진로 결정과 새로운 대인관계, 경제적 자립 준비 등의 과제에 직면하게 된다. 특히 국내의 교육제도와 경쟁적 입시 환경 속에서 청소년기를 보낸 오늘날 한국의 청년들은 이러한 변화를 더 크게 지각할 수 있다. 그 결과로 초기 성인들은 경로에서 벗어난 느낌, 과거와 현재의 자기가 다르다는 느낌 등을 경험하고, 이는 우울, 불안과 같은 정신건강 문제로 이어지기도 한다(박수진, 김종남, 2018; 양혁 외, 2020; Berman et al., 2006). 이 과정에서 정체성의 확립은 초기 성인기의 핵심적인 발달과제로 여겨진다.

안정적인 정체성 형성과 관련하여, McAdams(2001)는 서사적 정체성 이론을 제시하며 정서적 안정을 위해서는 과거의 의미 있는 경험을 현재의 자아 서사 속에 재통합하는 과정이 중요하다고 주장하였다. 즉, 개인은 자서전적 기억을 바탕으로 삶의 일관성을 형성하고, 이는 정체성의 핵심이 된다는 것이다. 초기 성인들은 특히 발달 단계상 다양한 변화 속에서 정체성을 확립해야 하는 과제를 가지므로, 서사적 통합 과정을 촉진하도록 돕는 상담심리학적 개입이 도움이 될 것이다. 노스텔지어 개입은 과거 행복한 경험을 떠올리고 짧은 글을 쓰는 과정으로 이루어진 개입 방법의 하나로(Sedikides et al., 2015, Sedikides et al., 2016), McAdams(2001)가 제시한 서사적 정체성 이론의 핵심 기제를 반영한 개입으로 고려될 수 있다.

노스텔지어(nostalgia)의 사전 정의는 과거의 장소나 시간에 대한 감상적인 그리움이다(Oxford University Press, 2003). 심리학에서 노스

텔지어는 자신에게 의미 있는 과거 경험에 대해 떠올릴 때 느끼는 달콤 씁쓸함(bittersweet) 복합 정서를 의미하는 것으로, Holak과 Havlena(1998)는 개인이 노스텔지어를 통해 행복하고 좋았던 과거를 떠올릴 때 슬픔, 상실감, 그리움 등의 부정적인 정서와 따뜻함, 기쁨, 즐거움, 감사함 등의 긍정적인 정서를 함께 경험할 수 있다고 하였다. 이처럼 노스텔지어는 양가적인 측면이 있지만, 선행연구들은 노스텔지어가 부정정서에 비해 긍정정서로서의 측면이 더 강하다고 주장하였다(Holak & Havlena, 1998; Wildschut et al., 2006). 노스텔지어는 외로움과 같은 부정정서의 부정적 영향을 완화하고 사회적 유대감과 자존감, 긍정정서를 강화하며(Abeyta & Juhl, 2023; Wildschut et al., 2006), 불확실한 상황 속에서도 희망을 품게 하고(Reina et al., 2023), 의미 결여가 심리적 웰빙에 미치는 부정적 영향을 완화하는 것으로 밝혀져(Routledge et al., 2011), 과거에 정신적 질환으로 여겨졌던 향수와 달리(Batcho, 1998; Routledge, 2015), 심리적 위기를 극복하고 정신건강에 기여하는 것으로 드러났다.

노스텔지어는 과거 지향적인 정서라는 점에서 연령이 높은 사람들에게만 적용될 것으로 잘못 지각될 수 있지만(Lundgren, 2010; Moulder, 2019), 초기 성인들을 대상으로 한 선행연구들은 노스텔지어 개입이 초기 성인들의 심리적 적응과 정신건강에 도움이 된다고 보고하며, 노스텔지어가 초기 성인들에게도 적용될 수 있는 개념임을 보여주었다. Sedikides 등(2015)은 18~30세 초기 성인을 대상으로 노스텔지어 개입의 효과를 확인하였고, 19~28세 개인들을 대상으로 한 Sedikides 등(2016)의 연구에서는 노스텔지어 개입이 초기 성인의 사회적 연결감을 증진시키고, 이를 통해 웰빙이 증진

되는 것으로 나타났다. 국내에서는 장효정과 현명호(2016)가 대학생들을 대상으로 노스텔지어 개입의 효과를 살펴보았으며, 노스텔지어 개입이 대학생들의 삶의 의미와 감사를 증가시켜 실존적 공허 상태를 극복하는 데 도움이 됨을 확인하였다.

노스텔지어 경험을 유도하는 개입은 우울 등 병리적 증상뿐 아니라(Huang et al., 2023; Wang et al., 2023), 건강한 사람의 적응을 증진하는 데도 도움이 될 수 있음이 밝혀지고 있다. 선행 연구들에서 확인된 노스텔지어 개입의 핵심 기능 중 하나는 자기 연속성(self-continuity), 즉 과거의 자기와 현재의 자기 사이의 연결감을 증진시키는 것이다(Milligan, 2003; Parfit, 1971; Sedikides et al., 2008; Sedikides et al., 2015; Sedikides et al., 2016). 자기 연속성은 자기 정체감의 핵심적인 측면으로(임종민 외, 2022; Erickson, 1968), 심리적 웰빙(Dai et al., 2023) 및 신체적 건강과 정적으로 관련되며(Anderzen & Arnetz, 1999), 심리적 위기에 대한 보호 요인으로서 기능한다(Sadeh & Karniol, 2012; Sokol & Serper, 2019). Davis(1979)에 따르면, 노스텔지어는 개인이 과거와 현재를 잇는 연속성을 가질 수 있도록 심리적 자원을 동원하는 데 도움을 준다. Vess 등(2012)은 노스텔지어가 자기긍정성을 증진하여 자기에게 가해지는 위협을 완화한다고 논의하였다. 이러한 선행연구들은 노스텔지어가 초기 성인에게 의미 있는 과거의 순간을 되돌아보며 변화 가운데서도 일관되게 유지된 자신의 자원을 인식하도록 하여 자기개념과 삶의 일관성을 회복하도록 도울 수 있음을 시사한다.

또한, 노스텔지어는 삶의 의미와 사회적 연결감(Layous et al., 2022)을 증진시켜 심리적 웰

빙 향상에 기여하는 것으로 보고되고 있다(Abakoumkin et al., 2019; Dai et al., 2023; Lee-Won et al., 2023; Sedikides et al., 2016). Hepper 등(2021)은 노스텔지어 개입이 삶의 만족도와 긍정정서 수준을 증가시킴을 확인하였고, Wildschut 등(2006) 또한 노스텔지어를 불러일으키는 글쓰기 참여자들이 일상적 경험에 대해 글을 쓴 참여자들보다 타인과 더 연결되어 있음을 느끼고 높은 수준의 안녕감을 경험한다고 밝혔다. Layous 등(2022)은 노스텔지어 개입이 부정정서보다 긍정정서와 더욱 관련되었다고 보고하였다. 이러한 결과들은 노스텔지어 개입이 정신건강에 미치는 긍정적 영향력을 드러내는 것이나, 국내에서 노스텔지어 개입의 효과를 살펴본 연구는 장효정과 현명호(2016)의 연구 이후 부재한 상황이다. 이에 본 연구에서는 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성과 정신적 안녕감, 긍정정서 수준을 증진시키는지 살펴보려고 하였다.

노스텔지어를 사용한 개입 방법은 Wildschut 등(2006)에 의해 처음으로 사용되었다. Wildschut 등(2006)은 노스텔지어를 불러일으키는 과거 경험을 몇 분간 떠올린 후 짧은 글로 묘사하게 하는 활동과 회상 경험과 관련된 키워드 4개를 쓰는 활동을 각각 따로 시행하였다. Sedikides 등(2015)은 이 과정을 하나로 통합하였으며, 이후 Wildchut 등(2006)의 방식과 노스텔지어 개입의 실존적 기능을 확인한 Routledge 등(2008)의 방식을 종합하여 사건 반영 과제(Event Reflection Task [ERT]; Sedikides et al., 2016)라고 이름 붙였다. ERT는 ‘당신의 삶에서 노스텔지어를 불러일으키는 사건을 떠올려보세요’와 같은 지시에 따라 노스텔지어를 경험하게 하는 삶의 사건을 떠올려 보고 회상한 사건과 관련된 키워드 4개와 그 사건이 어떤

느낌을 주었는지 짧은 글을 쓰는 과정으로 구성되어 있으며, 이러한 방식은 노스텔지어 개입의 효과를 검증하는 여러 연구에서 사용되었다(Abakoumkin et al., 2019; Layous et al., 2022; Sedikides et al., 2016; van Tilburg et al., 2019). 이후 Sedikides 등(2016)의 연구에서는 비교 조건을 추가하여 ‘당신의 삶에서 평범한 사건을 떠올려 보세요’라는 지시에 따라 일상적 사건 반영 과제를 수행하도록 하였고, 노스텔지어 집단과 비교 집단을 비교하였다. 그 결과, 노스텔지어 집단이 비교 집단에 비해 노스텔지어를 더 많이 경험하였으며, 자기 연속성이 유의하게 증가했음이 발견되었다. 국내에서는 장효정과 현명호(2016)가 ERT에 잇을 수 없는 여행지, 즐겨 듣던 노래와 같은 구체적인 노스텔지어 예시를 더하여 사용하였으며, 노스텔지어 개입이 삶의 의미를 발견하고 자원을 자각하도록 도움을 발견했다.

이와 같이 노스텔지어 개입에 대한 연구는 꾸준히 그 효과성을 입증해왔으나 노스텔지어 개입의 효과를 살펴본 선행 연구들에는 개입의 횟수와 간격, 조작 점검 및 통제 집단의 부재 등 몇 가지 한계점이 존재한다. 구체적으로, 대부분의 연구가 단회 개입의 효과를 확인하는 데 그쳤으며(Abakoumkin et al., 2019; Sedikides et al., 2016; van Tilburg et al., 2019), Layous 등(2022)은 매일이 아닌 주간 개입의 효과만을 확인하였다. 장효정과 현명호(2016)의 연구는 노스텔지어 개입의 추후 효과와 노스텔지어가 적절하게 조작되었는지 확인하지 못했다는 한계가 있었으며, 다수의 선행연구들(Abeyta & Juhl, 2023; Layous et al., 2022; Sedikides et al., 2015; Sedikides et al., 2016)은 대기 통제 집단을 설정하지 않고 노스텔지어와 일상적 두 조건만을 비교하여 처치의 특수

한 효과를 구별하기에 어렵다는 한계가 있었다. 따라서 본 연구에서는 노스텔지어 개입을 하루에 한 번씩 10회 받을 수 있도록 구성하고, 조작 점검과 개입 종료 2주 뒤의 추후 측정 과정을 추가하였다. 또한, 일상적 조건뿐 아니라, 아무런 처치 없이 대기하는 통제 조건을 추가하였다.

한편, 선행 연구는 노스텔지어 개입의 효과가 개인적 특성에 따라 달라질 수 있을 것이라 제안하며, 노스텔지어 개입의 효과에 영향을 미칠 수 있는 개인의 특성을 고려해야 한다고 제안하였다(장효정, 현명호, 2016; Hepper et al., 2021). 노스텔지어 개입은 비교적 효과성이 입증되었으나, 장효정과 현명호(2016)의 연구에서는 노스텔지어 개입이 긍정정서를 증가시키지 않는 것으로 나타났고, Layous 등(2022)의 연구에서는 기질적으로 노스텔지어를 사용하는 경향이 낮은 사람에게는 노스텔지어 개입이 오히려 낮은 행복감으로 이어지는 것으로 나타났다. Newman과 Sachs(2020, 2022)의 연구에 의하면, 노스텔지어 개입이 긍정정서를 증진시키지 않았을 뿐 아니라, 오히려 낮은 긍정정서로 이어지는 것으로 나타났다. 이는 노스텔지어 개입이 모든 개인에게 효과적 인지 의문을 제기하는 것이며, 노스텔지어 개입의 효과가 개인적 특성에 의해 조절될 수 있음을 시사하는 것이다. 이에 본 연구에서는 노스텔지어 개입의 효과를 조절할 수 있는 개인적인 변인을 탐색하고자 하였고, 긍정정서 경험 후 의도적으로 긍정 감정을 억제하는 긍정정서 반응 양식 중 하향조절 방식이 노스텔지어 개입의 효과를 조절할 것으로 예상하고 그 조절 효과를 살펴보고자 하였다.

긍정정서 반응 양식은 긍정정서가 일어난 이후 이를 처리하기 위한 정서 조절 전략으로

(김경희, 이희경, 2020), 긍정정서 반응 양식은 크게 상향조절 방식과 하향조절 방식으로 구분된다(Feldman et al., 2008; Nelis et al., 2016). 상향조절 방식을 가진 사람들은 긍정정서를 경험했을 때 긍정정서에 초점을 두고 수용하여 긍정정서 경험 후 더욱 행복해지고(김경희, 이희경, 2019; 신원교 외, 2022; 허재홍, 2007), 자기에 대한 긍정적인 태도가 증가하는 것으로 밝혀졌다(김경희, 이희경, 2024). 반면, 긍정정서 경험을 있는 그대로 수용하지 못하고 의도적으로 억제하는 등 하향조절 전략을 사용하는 사람들은 긍정정서 경험 후 오히려 우울 수준이 높아지는 것으로 나타났다(박대현, 서장원, 2022; Feldman et al., 2008; Werner-Seidler et al., 2013). 이와 관련하여 Li 등(2017)은 긍정정서 회피 경향이 긍정정서 감소와 관련이 있을 뿐만 아니라, 긍정적 사건이 기분 개선으로 이어지지 못하도록 방해한다고 보고하였다. 이를 노스텔지어 개입과 관련지어보면, 하향조절 방식을 사용하는 사람들은 노스텔지어 개입을 경험했을 때, 개입이 가져오는 긍정정서 경험의 효과를 수용하지 못하고 억제하여 궁극적으로 노스텔지어 개입의 효과가 감소될 것으로 추측해 볼 수 있다.

긍정정서 반응 양식의 측정과 관련하여, 김경희와 이희경(2020)은 한국인의 정서 반응 특성에 관심을 가지고, 긍정정서 억제, 긍정정서 비수용, 긍정정서 표현 절제, 정서균형화, 긍정성 강화, 향유하기 등 6가지 하위유형을 확인하였다. 이 중 긍정정서 억제와 긍정정서 비수용은 긍정정서 하향조절 방식에 속하는 것으로, 긍정정서 억제는 긍정적인 정서를 경험하다가도 그 기분을 오래 유지하지 못하거나 부정적인 생각으로 인해 긍정정서에 집중하지 못하는 경향성, 긍정정서 비수용은 긍정

정서 경험을 불편하고 어색하게 느끼는 경향을 의미한다. 본 연구에서는 긍정정서 반응 양식 중 하향조절 방식에 속하는 두 하위요인에 관심을 가지고 살펴보고자 하였고, 보다 명확하게 개념을 전달하기 위해 긍정정서 하향조절 방식 대신 긍정정서 억제와 비수용을 포괄할 수 있는 용어인 긍정정서 회피 반응 양식으로 통칭하여, 긍정정서 회피 반응 양식이 노스텔지어 개입의 효과를 약화시키는지 살펴보고자 하였다.

종합하면, 본 연구는 선행연구와 그 한계점을 반영하여 초기 성인을 노스텔지어 개입 집단, 일상적 회상 개입 집단, 무처치 집단에 할당한 후 10회기의 처치 또는 무처치 대기를 경험하도록 한 후 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서에서 어떠한 차이를 보이는지 살펴보고자 하였다. 이러한 연구는 초기 성인 대상 노스텔지어 개입의 효과성에 대한 경험적 증거를 더할 뿐만 아니라 조작의 타당도를 확보하고 노스텔지어 경험 자체의 효과를 분리하여 결과 해석의 신뢰도를 높이며, 노스텔지어 개입 효과의 지속성을 확인하여 기존의 노스텔지어 개입 연구를 보완, 확장하고자 하는 시도라는 점에서 의의가 있다. 또한 노스텔지어 개입의 효과가 긍정정서 회피 반응 양식의 수준에 따라 달라지는지도 추가적으로 확인하여, 개인적 특성을 고려한 노스텔지어 개입 방법을 모색할 수 있다는 점에서 임상적 함의가 있을 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성과 정신적 안녕감, 긍정정서에 유의한 영향을 미칠 것인가?

연구문제 2. 노스텔지어 개입이 초기 성인

의 자기 연속성과 정신적 안녕감, 긍정정서에 미치는 효과는 처치 종료 2주 후에도 유지될 것인가?

연구문제 3. 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성, 정신적 안녕감, 긍정정서에 미치는 영향을 긍정정서 회피 반응 양식이 조절할 것인가?

방 법

연구 대상

본 연구는 소속 대학 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후 진행되었다(승인번호 40525-202411-HR-070-01). 국가 통계(교육부, 한국교육개발원, 2023; 행정안전부, 2025)에 따르면 20대 인구의 30%가량이 대학에 재학 중인 것으로 추산되므로, 연구 홍보는 전국의 대학생 커뮤니티 사이트와 게시판, SNS 등을 통해 이루어졌다. 연구 참여자들은 모집 공고문에 포함된 QR 코드 또는 URL에 접속하여 연구 설명문 및 동의서를 읽었으며, 만 18~29세 초기 성인 144명이 연구 참여에 동의하였다. 그중, 연구 참여 의사 철회 또는 연락 두절로 10회의 과제를 완료하지 못해 실험 집단에서 중도 탈락한 2명, 비교 집단에서 중도 탈락한 5명, 통제 집단에서 사후 또는 추후 질문에 응답하지 않은 4명의 자료가 최종 분석에서 제외되어 최종 분석에는 133명이 포함되었다. 참여자의 성별은 남성이 34명(25.6%), 여성이 99명(74.4%)이었다. 평균 연령은 23.74세($SD=2.84$)였다. 거주지역은 서울/경기/인천이 21명(15.8%), 대구/경북 79명(59.4%), 부산/울산/경남 27명(20.3%), 대전/충청 3명(2.3%), 광주/전라 2명

(1.5%), 강원 1명(0.8%)이었다. 직업은 2~3년제 대학생이 4명(3.0%), 4년제 대학생 54명(40.6%), 대학원생 21명(15.8%), 취업 준비생 20명(15.0%), 전문직 13명(9.8%), 사무직 10명(7.5%), 생산직 1명(0.8%), 서비스직 3명(2.3%), 무직 6명(4.5%), 기타 1명(0.8%)이었다. 최종 학력은 고등학교 졸업이 5명(3.8%), 대학교 재학 52명(39.1%), 대학교 졸업 69명(51.9%), 대학원 졸업 이상이 7명(5.3%)이었다.

개입방법 및 절차

연구 절차는 그림 1과 같다. 장효정과 현명호(2016)의 방식을 참고하여, 참가자들을 모집된 순서대로 실험 집단과 비교 집단, 대기 통제 집단에 각각 48명씩 배정하였으며, 연구 참여자들은 개입이 시작되기 전 사전 설문을 완료하였다. 이후 실험 및 비교 집단에 할당된 참여자는 비대면 회의 링크를 통하여 사전 교육 및 1회기 과제 수행에 참여하였다.

실험 집단에서는 “노스텔지어란 돌아갈 수 없는 과거의 좋았던 시절, 장소, 사람에 대한 기억, 회상과 그에 대한 강한 열망과 그리움을 포함하는 달콤 씁쓸한 정서를 말합니다. 노스텔지어에 젖게 만드는 것이라면 어떤 것이든 자유롭게 떠올려 보세요”라는 안내가 있는 후, 노스텔지어를 불러일으키는 경험을 최대한 생생하게 떠올리는 활동을 최소한 10분간 한 뒤 활동 기록지를 작성하도록 안내했다. 비교 집단에서는 “오늘 하루, 또는 어제 하루 동안 있었던 일을 돌아보고 평범하고 일상적인 한순간을 떠올려 보세요”라는 지시문을 제시받은 후, 참가자가 평범한 일상 사건을 최소한 10분간 떠올린 뒤 활동 기록지를 작성하도록 안내하였다. 기록지 마지막 쪽에는 조작

정혜정 · 최가희 / 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서에 미치는 영향: 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

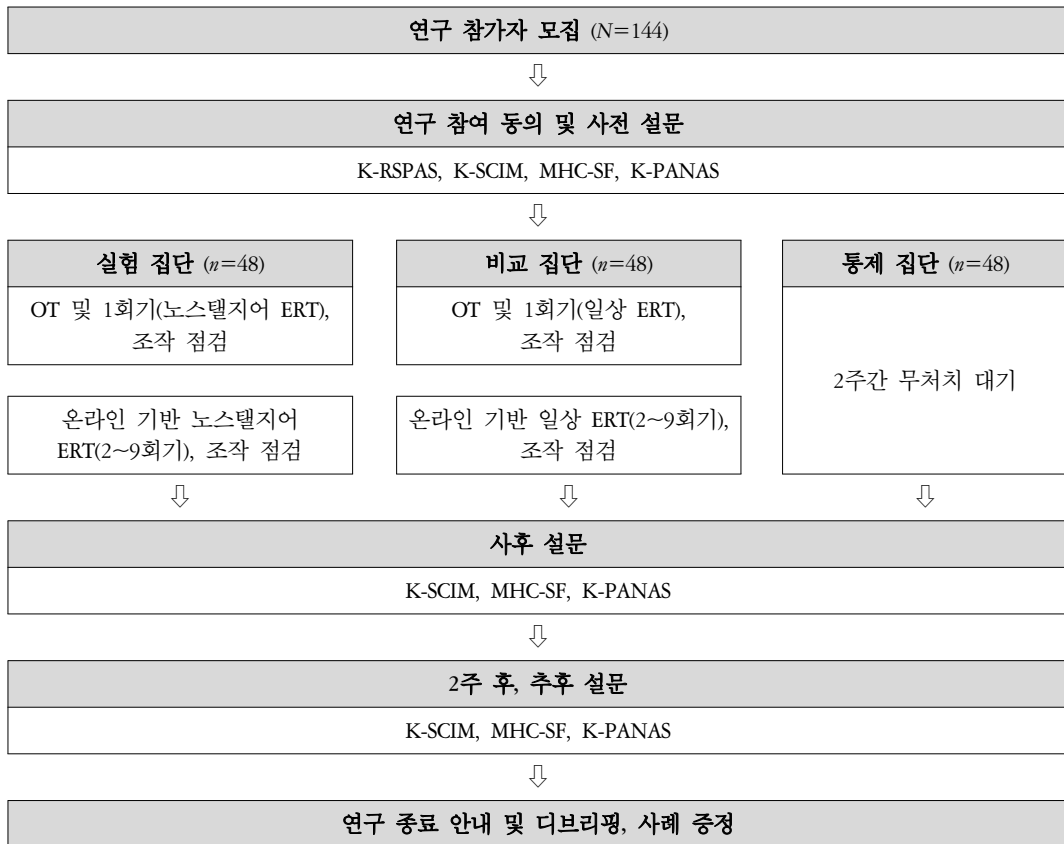


그림 1. 연구 절차

점검 문항(“과거 기억을 떠올릴 때, 나는 노스텔지어 감정을 느끼고 있었다”, “과거 기억을 떠올릴 때, 나는 노스텔지어 느낌을 가졌다”, “과거 기억을 떠올릴 때, 나는 노스텔지어를 느꼈다”)가 포함되어, 조작이 효과적으로 이루어졌는지 점검할 수 있도록 하였다.

참가자들은 1일 1회, 총 10일간 하루 중 편안한 시간에 최소한 10분간 ERT를 실행한 뒤, 온라인으로 기록지를 작성하여 제출하였다. 참가자가 저녁까지 과제를 수행하지 않은 날에는 연구자가 저녁 10시부터 11시 사이에 한 차례 리마인더 문자를 전송하여 참여를 독려했다. 참여자들이 10회의 ERT를 완료하는

데 소요된 시간은 평균 12일(최소 10일-최대 42일)이었다. 참가자가 10일 차 과제를 마무리하는 날에는 사후 설문 링크가 포함된 메시지를 전송하여 응답하도록 안내하였다. 이로부터 2주 후가 되는 시점에는 추후 설문 링크를 전송하여 응답하도록 안내하였으며, 모든 절차가 완료된 후 연구 참여 종료 안내, 디브리핑과 함께 사례를 지급하였다.

측정 도구

한국판 자기개념 및 정체감 척도(K-SCIM)
자기 연속성을 측정하기 위하여 한국판 자

자기개념 및 정체감 척도(Korean Self-Concept and Identity Measure [K-SCIM])를 사용하였다. K-SCIM은 Kaufman 등(2015)이 개발한 자기개념 및 정체감 척도(Self-Concept and Identity Measure [SCIM])를 임종민 외(2022)가 변안 및 타당화한 것이다. 자신에 대한 생각과 태도를 묻는 24개 문항이 제시되며, 개인의 건강하고 성숙한 정체감을 측정하는 ‘자기 연속성과 안정성’ 12문항(예, “어린 시절을 떠올려 보면, 지금의 나와 그때의 내가 연결된다고 느낀다”)과 병리적이고 미숙한 정체감 수준을 측정하는 ‘자기 비일관성과 통합 실패’ 12문항(예, “나는 나 자신보다는 다른 사람처럼 사는 기분이 든다”)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 자기 정체감의 안정적이고 건강한 정도를 측정하고자 하였으므로, ‘자기 비일관성과 통합 실패’ 요인을 역채점하여 활용하였다. 각 문항에 대하여 7점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다) 상에서 응답하도록 되어 있으며, 총점이 높은 경우, 자기개념이 성숙하고 안정적임을 의미한다. 임종민 등(2022)의 연구에서 자기 연속성과 안정성의 내적합치도는 .87, 자기 비일관성과 통합 실패의 내적합치도는 .88, 전체 문항의 내적 합치도는 .90이었다. 본 연구에서의 두 하위요인의 내적합치도는 각각 .84와 .85, 전체 내적 합치도는 .90이었다.

한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)

정신적 안녕감을 측정하기 위해 Keyes(2002)가 정신적 안녕감을 측정하기 위하여 개발하고, 임영진 등(2012)이 한국의 실정에 맞게 변안, 타당화한 한국판 정신적 웰빙 척도(Korean Mental Health Continuum Short Form [K-MHC-SF])를 사용하였다. 이 척도는 총 14개

문항으로 구성되어 있으며, 사회적 안녕감 5문항(예, “공동체(사회집단이나 이웃 같은)에 소속되어 있다고 느꼈다”), 정서적 안녕감 3문항(예, “행복감을 느꼈다”), 심리적 안녕감 6문항(예, “내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다”)으로 이루어져 있다. 각 문항에 대해 응답자가 느끼거나 경험한 정도를 6점 리커트 척도(0: 전혀 없음 ~ 5: 매일)로 응답하도록 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 높은 수준의 정신적 웰빙을 가지고 있음을 의미한다. 본 연구에서는 사전, 사후, 추후의 정신적 안녕감 수준의 변화를 확인하기 위해 사용하였다. 임영진 등(2012)의 연구에서 문항 전체의 내적합치도는 .93이었으며, 하위요인의 내적 합치도는 정서적 안녕감 .88, 사회적 안녕감 .81, 심리적 안녕감 .90이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 전체 문항의 경우 .93, 하위요인의 경우 각각 .90(정서적 안녕감), .83(사회적 안녕감), .88(심리적 안녕감)이었다.

한국판 정적정서 부정정서 척도(K-PANAS)

긍정정서를 측정하기 위하여 한국판 정적정서 부정정서 척도(Korean Positive Affect Negative Affect Scale [K-PANAS])를 사용하였다. K-PANAS는 Watson 등(1988)이 개발하고, 이현희 등(2003)이 타당화한 것을 박홍석과 이정미(2016)가 재타당화한 것이다. K-PANAS는 긍정정서 10문항 및 부정정서 10문항의 2요인 구조로 이루어져 있으며, 지난 1주일 동안 느낀 정서를 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 평정하게 되어있다. 본 연구에서는 사전, 사후, 추후의 긍정정서 수준의 변화를 확인하기 위해 긍정정서를 측정하는 10문항(예, “신이 났다”, “자랑스러웠다”)만을 사용하였다. 이현희 등(2003)의 연구에서 긍정정서

의 내적 합치도는 .84, 박홍석과 이정미(2016)의 연구에서는 .80, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

한국인 긍정정서 반응 양식 척도(K-RSPAS)

긍정정서 회피 반응 양식을 측정하기 위해 김경희와 이희경(2020)이 개발한 한국인 긍정정서 반응 양식 척도(Korean Response Styles to Positive Affect Scale [K-RSPAS])를 사용하였다. K-RSPAS는 일상에서 기분이 좋을 때 또는 기분 좋은 일을 경험했을 때 개인이 습관적으로 반응하는 방식을 평가하기 위해 개발되었다. 총 32문항으로 이루어져 있으며, 긍정정서 억제, 긍정정서 비수용, 긍정정서 표현 절제, 정서균형화, 긍정성 강화, 향유하기 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 노스텔지어를 통해 경험하는 긍정정서를 있는 그대로 수용하고 유지하지 못하는 경향성을 측정하기 위하여 긍정정서 회피 방식에 해당하는 긍정정서 억제 6문항(예, “나는 기분이 좋을 때/기분 좋은 일이 생기면 이 기분이 오래가지 않을 것이라는 생각이 든다”)과 긍정정서 비수용 5문항(예, “나는 기분이 좋을 때/기분 좋은 일이 생기면 이 기분을 느끼는 것에 대해 죄책감이 느껴진다”)만을 사용하였다. 각 문항은 평소 태도와 일치하는 정도를 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 항상 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 높은 점수는 긍정정서를 경험하더라도 부정적인 생각을 하거나 긍정적인 감정을 있는 그대로 수용하지 못하고 어색하게 느껴 긍정정서가 유지되지 않는 경향이 높음을 의미한다. 김경희와 이희경(2020)의 연구에서 긍정정서 억제 및 긍정정서 비수용 하위요인의 내적 합치도는 각각 .91, .92, 본 연구에서의 내적 합치도는 각각

.87, .88이었다.

분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 29.0을 사용하여 분석하였다. 구체적인 자료 분석 과정은 다음과 같다. 첫째, 각 척도의 신뢰도 분석을 위해 내적 합치도를 산출하고, 빈도분석 및 기술통계분석을 실시하여 연구 참여자들의 인구통계학적 특성을 살펴보았다. 둘째, 실험 집단과 비교 집단, 대기 통제 집단의 사전동질성을 검증하고, 노스텔지어가 제대로 유도되었는지 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA) 및 카이제곱 검정을 실시하였다. 셋째, 각 조건 내의 시기별 자기 연속성, 정신적 안녕감, 긍정정서 수준의 변화를 확인하기 위해 3(집단: 처치, 비교, 통제) × 3(측정 시기: 사전, 사후, 추후) 반복측정 분산분석(repeated measures ANOVA)을 실시하였다. 측정 시기와 집단의 상호작용 효과가 유의한 경우, 단순 주효과 분석과 Bonferroni 방식으로 사후분석을 실시하였다. 마지막으로, 노스텔지어 개입과 초기 성인기 개인의 자기 연속성, 정신적 안녕감, 긍정정서의 관계를 긍정정서 회피 반응 양식이 조절하는지 살펴보기 위하여 긍정정서 회피 반응 양식 점수를 공변인으로 포함하여, 측정 시기(사전, 사후, 추후) × 집단(실험, 비교, 통제)의 반복측정 공분산분석(repeated measures ANCOVA)을 실시하였다. 삼원 상호작용 효과가 유의한 경우, 조절변인의 수준을 낮음, 중간, 높음으로 구분하여 각 수준에 따른 처치 조건 별 측정 시기의 종속변인 수준을 추가적으로 분석하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

표 1에 제시된 것처럼, 긍정정서 회피 반응 양식은 자기 연속성의 사전, 사후, 추후 점수($r=-.615, p<.01$; $r=-.560, p<.01$; $r=-.526, p<.01$), 정신적 안녕감의 사전, 사후, 추후 점수($r=-.448, p<.01$; $r=-.335, p<.01$; $r=-.366, p<.01$), 긍정정서의 사전, 사후, 추후 점수($r=-.357, p<.01$; $r=-.246, p<.01$; $r=-.268, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 자기 연속성 사전 점수는 정신적 안녕감 사전 점수

($r=.485, p<.01$), 긍정정서 사전 점수($r=.491, p<.01$)와 유의한 정적 상관을 보였고, 정신적 안녕감 사전 점수는 긍정정서 사전 점수($r=.654, p<.01$)와 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

사전동질성 검증

실험 집단과 비교 집단, 통제 집단의 사전동질성을 확인하고자 카이제곱 검정 및 일원변량분석을 실시한 결과, 세 집단은 성별 [$X^2(2)=2.79, p=.248$], 나이 [$F(2, 130)=0.49, p=.612$], 직업 [$X^2(18)=23.08, p=.187$], 거주지역

표 1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

($N=133$)

	1	2-1	2-2	2-3	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3
1	-									
2-1	-.62**	-								
2-2	-.56**	.75**	-							
2-3	-.53**	.74**	.89**	-						
3-1	-.45**	.49**	.39**	.43**	-					
3-2	-.34**	.42**	.47**	.44**	.76**	-				
3-3	-.37**	.41**	.46**	.52**	.75**	.86**	-			
4-1	-.36**	.49**	.44**	.43**	.65**	.62**	.57**	-		
4-2	-.25**	.33**	.43**	.41**	.52**	.77**	.70**	.65**	-	
4-3	-.27**	.33**	.46**	.51**	.50**	.69**	.81**	.56**	.81**	-
M	1.79	4.81	5.01	5.00	2.91	3.03	3.00	2.46	2.57	2.57
SD	0.75	0.85	0.73	0.79	0.83	0.87	0.89	0.97	0.96	0.99
왜도	1.13	-0.51	-0.22	-0.30	-0.01	0.03	-0.04	0.02	0.03	-0.08
첨도	0.65	-0.11	-0.35	-0.66	-0.86	-0.47	-0.55	-0.62	-0.35	-0.46

주. 1 = 긍정정서 회피 반응 양식; 2-1 = 자기 연속성 사전 점수; 2-2 = 자기 연속성 사후 점수; 2-3 = 자기 연속성 추후 점수; 3-1 = 정신적 안녕감 사전 점수; 3-2 = 정신적 안녕감 사후 점수; 3-3 = 정신적 안녕감 추후 점수; 4-1 = 긍정정서 사전 점수; 4-2 = 긍정정서 사후 점수; 4-3 = 긍정정서 추후 점수.

** $p<.01$.

$[X^2(10)=6.19, p=.799]$ 및 학력 $[X^2(6)=3.64, p=.725]$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 조절변인인 긍정정서 회피 반응 양식과 종속변인인 자기 연속성, 정신적 안녕감 및 긍정정서 수준에서 세 집단은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다 $[F(2, 130)=1.81, p=.168; F(2, 130)=1.46, p=.236; F(2, 130)=0.03, p=.970; F(2, 130)=0.51, p=.600]$. 따라서 세 집단이 모든 측정변인에서 사전동질성을 갖춘 것으로 확인되었다.

조작점검

노스텔지어가 제대로 유도되었는지 확인하기 위해 ERT 직후 응답한 조작 점검 문항 점수에서 실험 집단과 비교 집단이 차이가 있는지 확인하는 일원변량분석을 실시한 결과, 표 2에 제시한 바와 같이 실험 집단의 참가자들은 비교 집단 참여자들에 비해 노스텔지어 감정을 더 많이, 더 강하게 경험했다고 보고하였다 $[F(1, 61.8)=61.35, p<.001]$. 따라서 노스텔지어 조작이 적절하게 이루어진 것으로 해석하였다.

노스텔지어 개입의 영향

측정 시기 및 집단에 따른 종속변인 수준

노스텔지어 개입이 자기 연속성, 정신적 안

녕감, 긍정정서에 미치는 영향을 확인하기 위해 실험 집단과 비교 집단, 통제 집단의 사전 및 사후, 추후 점수의 평균과 표준편차를 표 3에 제시하였다.

노스텔지어 개입이 자기 연속성에 미치는 영향

노스텔지어 개입이 자기 연속성에 미치는 영향을 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 표 4에 제시하였다. 우선, Mauchly 구형성을 확인한 결과, 측정 시기 요인의 구형성 가정이 충족되지 않아 Greenhouse-Geisser 보정된 자유도를 사용하였다 $(W=0.78, p<.001)$. 이를 바탕으로 살펴본 분석 결과에 따르면, 자기 연속성에 대한 집단의 주효과는 유의하지 않았으나 $[F(2, 130)=0.17, p=.842, \eta^2=.003]$, 측정 시기의 주효과, 집단과 측정 시기의 상호작용 효과는 유의하였다 $[F(1.6, 212.8)=12.71, p<.001, \eta^2=.089; F(3.3, 212.8)=4.44, p=.004, \eta^2=.064]$.

측정 시기와 집단 요인 간의 상호작용이 유의하여 집단별 시간에 따른 자기 연속성의 변화에 대하여 단순 주효과 분석을 실시하였다. 시기별 자기 연속성 수준을 살펴보았을 때, 사전, 사후, 추후 모두에서 세 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다 $[F(2, 130)=1.46, p=.236; F(2, 130)=0.34, p=.709; F(2, 130)=0.30, p=.739]$. 반면, 집단별 시기에 따른 자기 연속

표 2. 실험 집단과 비교 집단 간 조작점검 문항 점수 차이

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>
집단	실험 집단	46	4.99	0.73	61.35***
	비교 집단	43	3.10	1.42	

주. *** $p<.001$.

표 3. 측정 시기에 따른 집단별 평균 및 표준편차

	사전	사후	추후
자기 연속성			
실험 집단	4.64(0.13)	5.06(0.11)	5.05(0.12)
비교 집단	4.93(0.13)	5.02(0.11)	5.03(0.12)
통제 집단	4.87(0.13)	4.94(0.11)	4.93(0.12)
정신적 안녕감			
실험 집단	2.44(0.14)	2.67(0.14)	2.67(0.15)
비교 집단	2.46(0.15)	2.64(0.15)	2.56(0.15)
통제 집단	2.49(0.15)	2.39(0.15)	2.48(0.15)
긍정정서			
실험 집단	2.95(0.12)	3.16(0.13)	3.15(0.13)
비교 집단	2.97(0.13)	3.15(0.13)	3.08(0.14)
통제 집단	2.81(0.13)	2.79(0.13)	2.77(0.13)

주. 괄호 안의 수치는 표준편차를 나타냄.

표 4. 집단과 측정 시기에 따른 자기 연속성의 변량분석 결과

	df	F	p	η^2
집단 내				
측정 시기	1.6	12.71***	<.001	.089
집단×측정 시기	3.3	4.44**	.004	.064
오차	212.8	(0.16)		
집단 간				
집단	2	0.17	.842	.003
오차	130	(1.63)		

주. Greenhouse-Geisser 보정을 사용. 괄호 안의 수치는 오차제곱평균(MSE)을 나타냄.

** $p < .01$. *** $p < .001$.

성의 변화를 살펴보았을 때, 비교 집단과 통제 집단의 경우 자기 연속성 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았으나 [$F(2, 130)=0.66$, $p=.518$; $F(2, 130)=0.36$, $p=.701$], 실험 집단의

경우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 [$F(2, 130)=14.21$, $p<.001$, $\eta^2=.022$]. 이 차이에 대해 구체적으로 살펴보기 위해 Bonferroni 방식으로 사후검정을 실시하였다. 그 결과, 실험

표 5. 자기 연속성에 대한 단순 주효과 분석 및 사후검정 결과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2	Bonferroni
집단					
집단@사전	2	1.46	.236	.022	
집단@사후	2	0.34	.709	.005	
집단@추후	2	0.30	.739	.005	
시기					
시기@실험집단	2	14.21	<.001	.181	$T_1 < T_2, T_3$
시기@비교집단	2	0.66	.518	.010	
시기@통제집단	2	0.36	.701	.005	

주. T_1 : 사전, T_2 : 사후, T_3 : 추후.

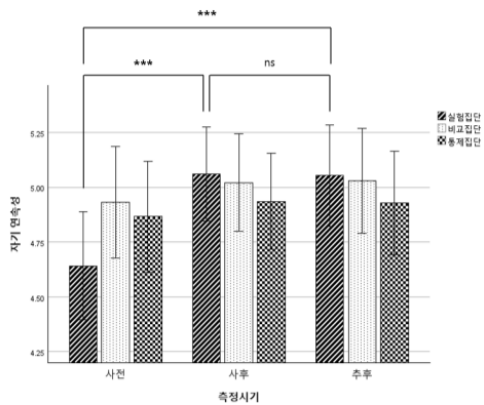


그림 2. 집단과 측정 시기에 따른 자기 연속성

집단에서 자기 연속성의 사후 및 추후 점수가 사전 점수보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이 결과를 표 5와 그림 2에 제시하였다.

노스텔지어 개입이 정신적 안녕감에 미치는 영향

노스텔지어 개입이 정신적 안녕감에 미치는 영향을 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 표 6에 제시하였다. 마찬가지로, Mauchly 구형성을 확인한 결과, 측정

표 6. 집단과 측정 시기에 따른 정신적 안녕감의 변량분석 결과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
집단 내				
측정 시기	1.8	2.30	.108	.017
집단×측정 시기	3.6	1.92	.115	.029
오차	233.2	(0.22)		
집단 간				
집단	2	0.26	.774	.004
오차	130	(2.47)		

주. Greenhouse-Geisser 보정을 사용. 괄호 안의 수치는 오차제곱평균(MSE)을 나타냄.

시기 요인의 구형성 가정이 충족되지 않아 Greenhouse-Geisser 보정된 자유도를 사용하였다 ($W=0.90$, $p<.001$). 그 결과, 정신적 안녕감에 대한 집단의 주효과, 측정 시기의 주효과, 집단과 측정 시기의 상호작용 효과가 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다 [$F(2, 130)=0.26$, $p=.774$; $F(1.8, 233.2)=2.30$, $p=.108$; $F(3.6, 233.2)=1.92$, $p=.115$].

노스텔지어 개입이 긍정정서에 미치는 영향

노스텔지어 개입이 긍정정서에 미치는 영향을 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시한 결과는 표 7에 제시하였다. 마찬가지로, Mauchly 구형성을 확인한 결과, 측정 시기 요인의 구형성 가정이 충족되지 않아 Greenhouse-Geisser 보정된 자유도를 사용하였다 ($W=0.84$, $p<.001$). 그 결과, 긍정정서에 대한 집단의 주효과, 측정 시기의 주효과, 집단과 측정 시기의 상호작용 효과는 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다 [$F(2, 130)=2.18$, $p=.117$; $F(1.7, 220.5)=2.12$, $p=.131$; $F(3.4, 220.5)=0.96$, $p=.421$].

긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

노스텔지어 개입과 자기 연속성 간의 관계에서의 조절 효과

노스텔지어가 자기 연속성에 미치는 영향에 있어서 긍정정서 회피 반응 양식이 조절 효과를 가지는지 살펴보기 위해 반복측정 공분산 분석을 실시한 결과는 표 8과 같다. 결과를 자세히 살펴보면, 측정 시기의 주효과 [$F(2, 127)=7.41$, $p<.001$, $\eta^2=.105$], 측정 시기와 집단의 상호작용 효과 [$F(4, 127)=2.54$, $p=.040$, $\eta^2=.039$], 긍정정서 회피 반응 양식의 주효과는 유의미한 것으로 나타났으나 [$F(1, 127)=80.35$, $p<.001$, $\eta^2=.388$], 측정 시기와 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 [$F(2, 127)=1.70$, $p=.186$], 집단과 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 [$F(2, 127)=0.21$, $p=.808$], 측정 시기와 집단, 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다 [$F(4, 127)=1.47$, $p=.211$]. 즉, 시간에 따른 집단별 자기 연속성의 변화 패턴이 긍정정서 회피 반응 양식 수준에 따라 다르게 나타나지는 않는 것으로 확인되었다.

표 7. 집단과 측정 시기에 따른 긍정정서의 변량분석 결과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
집단 내				
측정 시기	1.7	2.12	.131	.016
집단×측정 시기	3.4	0.96	.421	.015
오차	220.5	(0.28)		
집단 간				
집단	2	2.18	.117	.032
오차	130	(1.72)		

주. Greenhouse-Geisser 보정을 사용. 괄호 안의 수치는 오차제곱평균(MSE)을 나타냄.

표 8. 노스텔지어 개입과 자기 연속성 간의 관계에서 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
측정 시기	2	7.41	<.001	.105
집단	2	1.49	.228	.023
긍정정서 회피 반응 양식	1	80.35	<.001	.388
측정 시기×집단	4	2.54	.040	.039
측정 시기×긍정정서 회피 반응 양식	2	1.70	.186	.026
집단×긍정정서 회피 반응 양식	2	0.21	.808	.003
측정 시기×집단×긍정정서 회피 반응 양식	4	1.47	.211	.023
오차	127	(1.01)		

노스텔지어 개입과 정신적 안녕감 간의 관계에서의 조절 효과

노스텔지어가 정신적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 긍정정서 회피 반응 양식이 조절 효과를 가지는지 살펴보기 위해 반복측정 공분산분석을 실시한 결과는 표 9와 같다. 결과를 자세히 살펴보면, 측정 시기와 집단의 주효과[$F(2, 127)=0.94, p=.395$; $F(2, 127)=1.55, p=.216$], 측정 시기와 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 효과, 집단과 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 효과는 유의하지 않았

지만[$F(2, 127)=1.08, p=.344$; $F(2, 127)=0.49, p=.616$], 긍정정서 회피 반응 양식의 주효과[$F(1, 127)=29.73, p<.001, \eta^2=.190$], 측정 시기와 집단, 긍정정서 회피 반응 양식의 삼원 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다[$F(4, 127)=2.61, p=.036, \eta^2=.040$]. 즉, 긍정정서 회피 반응 양식의 수준에 따라 정신적 안녕감의 집단별 시간 변화 패턴이 다르게 나타나는 것으로 확인되었다.

긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과를 구체적으로 살펴보기 위해 긍정정서 회피 반응

표 9. 노스텔지어 개입과 정신적 안녕감 간의 관계에서 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
측정 시기	2	0.94	.395	.015
집단	2	1.55	.216	.024
긍정정서 회피 반응 양식	1	29.73	<.001	.190
측정 시기×집단	4	1.86	.118	.029
측정 시기×긍정정서 회피 반응 양식	2	1.08	.344	.017
집단×긍정정서 회피 반응 양식	2	0.49	.616	.008
측정 시기×집단×긍정정서 회피 반응 양식	4	2.61	.036	.040
오차	127	(2.05)		

양식 점수가 평균에 비해 낮은 집단과 높은 집단, 중간인 집단으로 나누어 각 수준에서 처치 조건 별 측정 시기의 정신적 안녕감 수준을 추가적으로 분석하였다. 그 결과, 조절변인의 수준이 중간이거나 낮은 집단에서는 전체적으로 변화가 거의 나타나지 않았다($F(3.2, 22.3)=1.21, p=.331, \eta^2=.147$; $F(3.6, 159.1)=1.29, p=.278, \eta^2=.028$). 반면 조절변인의 수준이 높은 집단에서는 통계적으로 유의하지는 않지만 실험 집단에서 변화가 나타나는 경향이 관찰되었다($F(4, 44)=2.52, p=.054, \eta^2=.187$). 이는 긍정정서 회피 반응 양식 수준에 따라 노스텔지어 개입의 효과가 다를 수 있음을 암시한다.

이러한 경우에도 그래프를 통한 조절 효과

의 경향성을 시각적으로 살펴보는 것이 중요하다(Murphy & Aguinis, 2022), 긍정정서 회피 반응 양식의 수준에 따라 노스텔지어가 정신적 안녕감에 미치는 영향의 효과 크기와 방향성이 어떻게 달라지는지를 시각적으로 확인하기 위해 그림 3을 제시하였다. 그림을 살펴보면 긍정정서 회피 반응 양식 수준이 중간인 경우에는 모든 집단의 정신적 안녕감이 일정하게 유지되는 경향을 보였다. 긍정정서 회피 반응 양식의 수준이 낮은 경우에는 실험 집단과 비교 집단의 정신적 안녕감 사전 점수는 사전에서 사후, 추후로 갈수록 증가하는 경향을 보였다. 긍정정서 회피 반응 양식의 수준이 높은 경우에는 비교 집단과 통제 집단은 상대적으로 낮은 값을 유지하거나 더 감소한

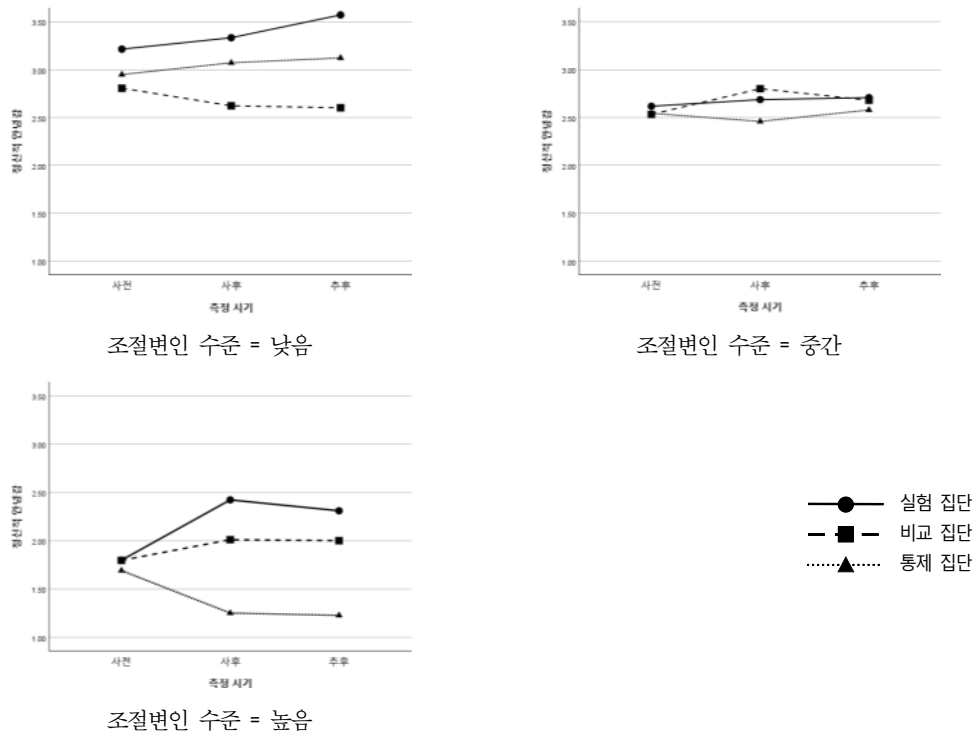


그림 3. 노스텔지어 개입과 정신적 안녕감 간의 관계에서 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

반면, 실험 집단은 정신적 안녕감이 사후 측정에서 증가하고, 추후 측정에서는 약간 감소하는 경향을 보였다.

이러한 결과는 긍정정서 회피 반응 양식이 노스텔지어 개입과 정신적 안녕감 간의 관계에 미치는 영향을 시사한다. 표 9와 그림 3에서 보듯이 긍정정서 회피 반응 양식의 수준이 낮은 집단에서 비교, 통제 집단과 비교하여 실험 집단은 사후 정신적 안녕감 수준이 높고, 추후 시점에서는 긍정정서 회피 반응 양식의 점수가 낮은 경우에 높은 경우보다 그 효과를 잘 유지하는 것으로 나타났다.

노스텔지어 개입과 긍정정서 간의 관계에서의 조절 효과

노스텔지어가 긍정정서에 미치는 영향에 있어서 긍정정서 회피 반응 양식이 조절 효과를 가지는지 살펴보기 위해 반복측정 공분산분석을 실시한 결과는 표 10과 같다. 결과를 자세히 살펴보면, 집단의 주효과[$F(2, 127)=4.44, p=.014, \eta^2=.065$], 긍정정서 회피 반응 양식의 주효과는 유의하나[$F(1, 127)=19.94, p<.001, \eta^2=.136$], 측정 시기와 긍정정서 회피 반응 양

식의 상호작용[$F(2, 127)=0.44, p=.644$], 집단과 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용[$F(2, 127)=0.56, p=.573$], 측정 시기와 집단, 긍정정서 회피 반응 양식의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[$F(4, 127)=0.85, p=.495$]. 따라서, 긍정정서의 집단별 시간 변화 패턴이 긍정정서 회피 반응 양식 수준에 따라 다르지 않은 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구에서는 만 18~29세 초기 성인들을 대상으로 한 노스텔지어 개입이 자기 연속성, 정신적 안녕감, 긍정정서에 미치는 효과를 알아보고, 그 효과가 2주 후에도 유지되는지 확인하였다. 나아가, 노스텔지어 개입의 효과를 이해할 때 개인적 특성을 고려해야 한다는 선행연구의 제안을 바탕으로(장효정, 현명호, 2016; Hepper et al., 2021), 개인의 긍정정서 회피 반응 양식의 수준에 따라 그 효과가 달라지는지 검증하였다.

연구 결과, 노스텔지어 개입은 정신적 안녕

표 10. 노스텔지어 개입과 긍정정서 간의 관계에서 긍정정서 회피 반응 양식의 조절 효과

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
측정 시기	2	1.40	.251	.022
집단	2	4.44	.014	.065
긍정정서 회피 반응 양식	1	19.94	<.001	.136
측정 시기×집단	4	0.76	.555	.012
측정 시기×긍정정서 회피 반응 양식	2	0.44	.644	.007
집단×긍정정서 회피 반응 양식	2	0.56	.573	.009
측정 시기×집단×긍정정서 회피 반응 양식	4	0.85	.495	.013
오차	127	(1.52)		

감과 긍정정서에는 유의미한 영향을 미치지 않는 반면, 자기 연속성에는 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 효과는 2주 후에도 유지되는 것으로 나타났다. 긍정정서 회피 반응 양식 수준에 따른 조절 효과를 살펴본 결과, 긍정정서 회피 반응 양식 수준이 높은 집단에서는 노스텔지어 개입 후 정신적 안녕감의 사전 대비 사후 점수의 증가 폭이 더 큰 경향성이 관찰되었다. 이러한 결과에 근거한 논의는 다음과 같다.

첫째, 비교 및 통제 집단에 비해 노스텔지어 집단에서 자기 연속성 점수가 사전에 비해 사후에, 사전에 비해 추후에 더 유의하게 증가하였다. 이는 삶에서 즐겁고 행복했던 때를 회상하는 노스텔지어 개입이 자기 연속성을 증가시킨다는 선행 연구의 결과와 일치하는 것이다(Dai et al., 2023; Sedikides et al., 2015; Sedikides et al., 2016; van Tilburg et al., 2019). 즉, 노스텔지어 개입은 단순한 회상 글쓰기 이상의 역할을 하며, 초기 성인의 자기 연속성 증진에 기여하고 그 영향이 개입 후에도 유지되는 것으로 나타났다. Layous 등(2022)에 의하면, 노스텔지어 개입은 개인이 자신의 소중한 기억을 돌아보고, 자신이 중요하게 생각하는 가치나 친밀한 관계, 흥미 등 자기(self)의 핵심 측면이 변화 가운데서도 일관되게 유지된다는 것을 인식하도록 돕는다. 이러한 인식은 심리적 자원으로 기능하여 자기 연속성의 안정성으로 이어질 수 있었을 것이다.

한편 노스텔지어 개입으로 인한 자기 연속성의 변화 정도는 긍정정서 회피 반응 양식 수준에 따라 달라지지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노스텔지어 개입이 긍정정서 회피 경향성 자체에 영향을 미쳤기 때문일 수 있다. 노스텔지어 ERT 지시문은 주어진 시간

동안 노스텔지어 감정에 충분히 젖어 들도록 안내하는데, 이러한 경험이 긍정정서 경험을 억제, 회피하려는 경향성을 약화시켰을 수 있다. 긍정정서 회피 반응 양식은 고정된 것이 아니며, 긍정정서 경험(Fredrickson, 2001), 긍정정서 수용 기술 훈련을 통해 변화 가능하므로(Beblo et al., 2012; Niemann et al., 2023), 노스텔지어 개입을 통해 긍정정서를 유지하지 못하고 억누르는 개인의 성향이 완화되었을 수 있다. 본 연구에서는 긍정정서 회피 반응 양식을 사전에만 측정하여 그 변화 양상을 확인하지 못했기 때문에 이러한 해석은 임의적인 것이다. 따라서 추후 연구에서는 긍정정서 반응 양식을 개입 전후로 측정하여 비교함으로써 노스텔지어 개입으로 인하여 긍정정서 회피 반응이 완화되는지 정확히 확인해 보아야 할 것이다.

둘째, 노스텔지어 집단에서 정신적 안녕감 점수는 비교 및 통제 집단에 비해 유의하게 증가하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 개입 종료 2주 뒤에 측정된 추후 점수에 대해서도 마찬가지였다. 이는 노스텔지어가 심리적 웰빙의 수준을 높인다는 선행 연구 결과들과 일관되지 않은 것이다(Dai et al., 2023; Lee-Won et al., 2023; Sedikides et al., 2016). 다만, 노스텔지어 개입이 정신적 안녕감 수준에 미치는 영향은 긍정정서 회피 반응 양식에 의해 조절되는 경향성이 나타났으므로, 이러한 결과는 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 구체적으로 긍정정서 회피 반응 양식 수준이 높은 집단에서는 노스텔지어 개입 후 정신적 안녕감의 사전 대비 사후 점수의 증가 폭이 더 큰 경향성이 관찰되었다. 이러한 결과는 몇 가지로 해석해 볼 수 있는데, 우선 긍정정서 회피 경향성이 낮은 사람들은 정신적 안녕감의 사

전 점수가 높았던 반면, 긍정정서 회피 경향성이 높은 사람들은 정신적 안녕감 수준이 낮아, 노스텔지어와 같은 개입이 제시되었을 때 초반 개입의 효과가 더 크게 나타났을 가능성이 있다. 또한 경험 회피 수준이 높은 개인들은 긍정적 정서 자극과 부정적 정서 자극 모두에 더 강한 주관적 정서를 경험하므로(Sloan, 2004), 긍정정서 경험을 수용하지 못하고 억제하려는 사람들은 정서 경험을 회피하려는 경향성이 높고, 이러한 경향성에 의해 노스텔지어로 인해 유발된 긍정정서에 되려 과도하게 반응했을 수 있다. 이와 관련하여 그래프를 통해 사후와 추후 점수를 비교했을 때, 긍정정서 회피 반응 양식 점수가 낮은 집단에서는 사후 점수에 비해 추후 점수가 약간 상승한 반면, 긍정정서 회피 반응 양식 점수가 높은 집단에서는 사후 점수에 비해 추후 점수가 감소하는 경향이 관찰되었다. 이는 긍정정서 경험을 억제, 축소하려는 경향성이 정신적 안녕감에 대한 노스텔지어 개입의 단기적인 효과는 더욱 분명하게 나타나도록 하지만 장기적으로 그 효과를 유지, 강화하는 것은 어렵게 할 수 있음을 시사한다. 요컨대, 본 연구의 결과는 노스텔지어 개입과 정신적 안녕감의 관계는 긍정정서 회피 반응 양식과 같은 조절변인의 수준에 따라 다양한 결과가 도출될 수 있음을 시사한다. 다만, 본 연구에서 조절 효과는 통계적으로 제한적인 것이었으므로, 이러한 해석에는 주의가 필요하며, 추후 연구를 통해서 다양한 조절변인의 영향력에 대한 경험적 증거가 추가되어야 할 것이다.

셋째, 참가자들의 긍정정서 사전 점수와 사후 점수를 비교했을 때, 노스텔지어 집단의 긍정정서 점수는 비교 및 통제 집단에 비해 유의하게 증가하지 않았다. 이러한 결과는 개

입 종료 2주 뒤에 측정된 추후 점수에 대해서도 마찬가지였다. 노스텔지어 개입과 긍정정서의 관계에서 긍정정서 반응 양식의 수준에 따른 차이 또한 발견되지 않았다. 이러한 결과는 노스텔지어의 복합적이고 양가적인 특성에 의한 것일 수 있다. 즉, 노스텔지어 개입으로 부정정서와 긍정정서를 다양하게 경험할 수 있고, 긍정정서가 증가했다고 하더라도 부정정서의 영향으로 긍정정서의 효과가 상쇄되었을 수 있다(Gollan et al., 2016; Panaite et al., 2022). 아울러, 긍정정서 수준을 측정하기 위해 사용한 정적정서 및 부적정서 척도가 주로 활기, 열정, 흥분과 같은 고각성의 긍정정서를 측정하는 질문들로 구성되어 있어(Watson et al., 1988), 노스텔지어가 유발하는 평온함과 따뜻함, 감사, 의미와 같은 저각성 정서 반응의 변화를 측정하기에 부적절했을 수 있다(Holak & Havlena, 1998; van Tilburg et al., 2018). 따라서 추후 연구에서는 정적정서 및 부적정서 척도의 부정정서 하위요인도 측정에 포함하거나 DPES(Dispositional Positive Emotion Scales; Shiota et al., 2006)와 같이 보다 다양한 긍정정서를 측정하는 도구를 사용해 그 변화 양상을 살펴볼 필요가 있다.

본 연구의 의의와 상담 장면에서의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 선행 연구들의 한계점을 보완하여 보다 면밀하게 노스텔지어 개입의 효과를 확인하였다. 구체적으로, 본 연구는 조작 점검을 실시함으로써 효과 해석의 신뢰도를 높였고, 비교 집단과 통제 조건을 구분함으로써, 단순한 회상이나 긍정정서 유발이 아니라 노스텔지어라는 경험 자체의 효과를 분리하여 검증하였다. 또한, 10일간의 반복 개입과 추후 측정을 포함하여, 개입 효과의 지속성에 대한 근거를 제공하였다. 이처럼 본

연구는 선행 연구에서 부재했던 조작 점검과 추후 측정, 통제 조건을 추가하고, 주간이 아닌 10일간의 노스텔지어 개입을 바탕으로 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성 및 정신적 안녕감에 미치는 영향을 보다 정밀하게 검증하고 기존 연구에서 한계로 작용했던 결과의 신뢰성을 높였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 노스텔지어 개입이 초기 성인의 자기 연속성을 증진시키며, 그 효과가 개입 종료 후에도 지속될 수 있음을 확인하였다. 발달과정상, 초기 성인은 다양한 변화로 인해 자기개념에 위협을 받을 수 있다는 점에서 자아 정체성의 확립은 초기 성인기 개인에게 있어 중요하게 다루어져야 할 과제이다(Atchley, 1982; Erickson, 1959). 특히, 발달 단계에서 다양한 종류의 갈등을 경험하더라도 일관된 자기상을 경험하고 기존의 자기상과 다른 측면을 새로운 정체감으로 통합하는 경험은 초기 성인기의 정체감 형성에 중요하다. 이러한 측면에서, 노스텔지어 개입의 효과가 시간이 경과한 후에도 지속되었다는 본 연구의 결과는 노스텔지어 개입이 초기 성인기 내담자의 자기 연속성 증진과 심리적 적응을 돕기 위한 방략으로서 효과적일 수 있음을 보여준다. 즉, 초기 성인기의 개인이 발달적 변동성과 삶의 다양한 사건, 대인 관계적 갈등 상황으로 인하여 자기의 고유한 측면에 불안정성을 경험할 경우, 노스텔지어 개입을 적용하여 과거의 긍정적인 사건이나 대상, 장소에 대해 회상함으로써 소중하게 여기는 핵심 가치를 되새기고, 유지하여 변동성 속에서도 연속성을 유지할 수 있을 것이다.

셋째, 초기 성인들을 대상으로 노스텔지어 개입을 활용할 경우, 긍정정서 반응 양식과

같은 개인의 정서적 특징이 노스텔지어 개입의 효과에 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 즉, 긍정정서 회피 경향성이 낮은 사람들은 높은 사람들에 비해 개입 종료 후에 스스로 그 효과를 유지하고 강화할 수 있는 반면(Fredrickson, 2001; Quoidbach et al., 2010), 긍정정서 회피 경향성이 높은 사람들의 경우에는 단기적 효과는 분명하게 나타나지만, 그 효과를 유지하거나 강화하는 데는 어려움을 겪을 수 있다(Stone & Sylvester, 2025). 따라서 실제 상담 장면에서 긍정정서 회피 경향성이 높은 내담자를 대상으로 노스텔지어 개입을 적용할 때 개입의 효과를 유지할 수 있도록 정서 중심 치료(Emotion-Focused Therapy [EFT])의 정서 자각과 수용을 돕는 기법(김영근 외, 2017)이나 정서 조절 기술 훈련(Hallford et al., 2022) 등을 병행하여 적응적인 정서 조절 방략을 연습할 수 있도록 돕는 것이 중요할 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 노스텔지어 사전 수준을 측정하지 않아 사전과 사후의 노스텔지어 수준의 변화는 확인하지 못했다. 평소에 노스텔지어 감정을 느끼는 정도에 따라 노스텔지어 개입의 효과가 달라질 수 있다는 선행 연구를 고려하면(Layous et al., 2022), 개입 전의 노스텔지어 수준을 확인하는 것이 중요할 수 있다. 향후 연구에서는 사우스햄튼 노스텔지어 척도(Southampton Nostalgia Scale, SNS; Routledge et al., 2008) 또는 노스텔지어 척도(Nostalgia Inventory, NI; Batcho, 1995)와 같은 측정 도구를 활용하여 개인이 평소에 노스텔지어 감정을 얼마나 자주, 깊이 경험하는지 확인하고 그에 따른 차이를 살펴보는 것이 도움이 될 것이다.

둘째, 노스텔지어 개입의 효과에 영향을 미

칠 수 있는 요인으로 정서적인 측면, 특히 긍정정서의 측면만을 고려하였다. 그러나 노스텔지어는 정서적 상태일 뿐만 아니라 인지적 상태이기도 하며(Hepper et al., 2012), 긍정정서와 부정정서가 혼합되어 나타나는 경험이다(Holak & Havlena, 1998; Sedikides et al., 2016). 선행 연구에서도 외로움의 정도(Abeyta & Juhl, 2023; Lee-Won et al., 2023), 습관적 걱정 수준(Verplanken, 2012), 현재를 과거와 연결된 것으로 보는 관점에 따라 노스텔지어 개입의 영향이 다르게 나타난 바 있다(Iyer & Jetten, 2011). 또한, Newman과 Sachs(2022)는 노스텔지어의 긍정성 또는 부정성에 대한 평가에 따라 그 효과가 달라진다고 설명했다. 따라서 향후 연구에서는 노스텔지어 경험의 긍정성뿐 아니라 부정성 및 인지적 측면도 함께 고려하여 더 포괄적인 관점에서 노스텔지어 개입의 심리적 기능을 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 비임상군의 초기 성인들을 대상으로 진행하여 연구 대상이 심리적으로 비교적 안정적이고 변화에 대한 필요성을 크게 느끼지 못하여 정신적 안녕감과 긍정정서의 변화 폭이 크지 않았을 수 있다. 비임상군에서 긍정심리 개입에 따른 변화 정도는 임상군에 비해 작게 나타나는 경향이 있으므로(Carr et al., 2021), 후속 연구에서는 심리적 어려움을 가진 집단을 비교 집단으로 설정하여 연구 결과를 보다 정밀하게 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

교육부, 한국교육개발원 (2023). 교육통계연보.
<https://kess.kedi.re.kr/publ/view?survSeq=2023&>

publSeq=2&menuSeq=0&itemCode=02&language=en

김경희, 이희경 (2019). 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 16(3), 339-359.

김경희, 이희경 (2020). 한국인 긍정정서 반응 양식 척도 개발 및 타당화. *재활심리연구*, 27(3), 85-115.

김경희, 이희경 (2024). 따뜻함과 안전 초기 기억이 자기비판, 자기공격, 자기위안에 미치는 영향: 긍정성 강화와 긍정정서 비수용의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 24(2), 565-582.

김영근, 김성숙, 이영희 (2017). 정서중심치료를 기반으로 한 청소년 정서조절능력 향상 프로그램 개발 및 효과성 연구. *상담학연구*, 18(4), 225-248.

박대현, 서장원 (2022). 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계: 긍정정서 반응양식의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 8(2), 209-226.

박수진, 김종남 (2018). 초기 성인의 우울과 자살사고의 관계: 지각된 짐스러움, 좌절된 소속감의 매개효과 및 삶의 이유 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 877-908.

박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.

신원교, 정민화, 최인철, 설선헌 (2022). 일상생활 사건에 대한 정서적 반응이 행복에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 36(2), 133-144.

양 혁, 이경주, 고혜연, 이상민 (2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살 실행 가능성

- 의 관계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 873-896.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부정적정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 369-386.
- 임종민, 이종환, 장문선 (2022). 한국판 자기 개념 및 정체감 척도 타당화 연구. 청소년학연구, 29(1), 1-35.
- 장효정, 현명호 (2016). 노스텔지어가 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미, 긍정정서 및 감사에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 895-908.
- 행정안전부 (2025). 주민등록 인구통계. <https://jumin.mois.go.kr/ageStatMonth.do>
- 허재홍 (2007). 정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 767-784.
- Abakoumkin, G., Hepper, E. G., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2019). From nostalgia through social connectedness to self-continuity: Replication and extension. *Hellenic Journal of Psychology*, 16(2), 127-144.
- Abeyta, A. A., & Juhl, J. (2023). Nostalgia restores meaning in life for lonely people. *Emotion*, 23(6), 1791-1795.
- Anderzen, I., & Arnetz, B. B. (1999). Psychophysiological reactions to international adjustment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68(2), 67-75.
- Atchley, R. C. (1982). The aging self. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(4), 388-396.
- Batcho, K. I. (1995). Nostalgia: A psychological perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 80(1), 131-143.
- Batcho, K. I. (1998). Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 411-432.
- Beblo, T., Fernando, S., Griepentrog, J., Driessen, M., Klocke, S., & Aschenbrenner, S. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 474-479.
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 285-310.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Dai, Y., Li, Q., Zhou, H., & Jiang, T. (2023). Nostalgia and online autobiography: Implications for global self-continuity and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2747-2763.
- Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. The University of Chicago Press.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton.

- Erikson, E. H. (1968). *Youth: Identity and crisis*. Norton.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gollan, J. K., Hoxha, D., Hunnicutt-Ferguson, K., Norris, C. J., Rosebrock, L., Sankin, L., & Cacioppo, J. (2016). Twice the negativity bias and half the positivity offset: Evaluative responses to emotional information in depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 52, 166-170.
- Hallford, D. J., Hardgrove, S., Sanam, M., Oliveira, S., Pilon, M., & Duran, T. (2022). Remembering for resilience: Brief cognitive-remembrance therapy improves psychological resources and mental well-being in young adults. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 14(3), 1004-1021.
- Hepper, E. G., Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's end: Lay conceptions of nostalgia reflect its original homeric meaning. *Emotion*, 12(1), 102-119.
- Hepper E., G., Wildschut, T., Sedikides, C., Robertson, S., & Routledge, C., D. (2021). Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *Emotion*, 21(3), 644-664.
- Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research*, 42(3), 217-226.
- Huang, Y., Liao, X., & Cai, F. (2023). A clinical study on the effect of group nostalgia therapy on quality of life and cognitive function in elderly patients with depression. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(12), 1313-1321.
- Iyer, A., & Jetten, J. (2011). What's left behind: Identity continuity moderates the effect of nostalgia on well-being and life choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 94-108.
- Kaufman, E. A., Cundiff, J. M., & Crowell, S. E. (2015). The development, factor structure, and validation of the self-concept and identity measure (SCIM): A self-report assessment of clinical identity disturbance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 122-133.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Layous, K., Kurtz, J. L., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). The effect of a multi-week nostalgia intervention on well-being: Mechanisms and moderation. *Emotion*, 22(8), 1952-1968.
- Lee-Won, R. J., Eun-Ju, L., & Jung Ah, L. (2023). Nostalgic social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(2), 90-97.

- Li, Y. I., Starr, L. R., & Hershenberg, R. (2017). Responses to positive affect in daily life: Positive rumination and dampening moderate the association between daily events and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(3), 412-425.
- Lundgren, A. S. (2010). "In the good old days": Insidious nostalgia and the constitution of old age identity. *Journal of Aging Studies*, 24(4), 248-256.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- Milligan, M. J. (2003). Displacement and identity discontinuity: The role of nostalgia in establishing new identity categories. *Symbolic Interaction*, 26(3), 381-403.
- Moulder, J. (2019). Music, nostalgia, and wellness in the care of older adults. *Advocates' Forum*.
- Murphy, K. R., & Aguinis, H. (2022). Reporting interaction effects: Visualization, effect size, and interpretation. *Journal of Management*, 48(8), 2142-2162.
- Nelis, S., Bastin, M., Raes, F., Mezulis, A., & Bijttebier, P. (2016). Trait affectivity and response styles to positive affect: Negative affectivity relates to dampening and positive affectivity relates to enhancing. *Personality and Individual Differences*, 96, 148-154.
- Newman, D. B., & Sachs, M. E. (2020). Corrigendum: The negative interactive effects of nostalgia and loneliness on affect in daily life. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Newman, D. B., & Sachs, M. E. (2022). Variation in bittersweet nostalgic feelings and their divergent effects on daily well-being. *Emotion*, 23(4), 937-948.
- Niemann, L., von Gruner, C., Zhang, X. C., Margraf, J., & Totzeck, C. (2023). Positive Emotions Training (PoET) as an online intervention to improve mental health: A feasibility study. *BMC Public Health*, 23(1), 1-12.
- Oxford University Press. (2003). Nostalgia. In *Oxford English dictionary*. Retrieved July 12, 2025, from https://www.oed.com/dictionary/nostalgia_n?tl=true&tab=meaning_and_use-paywall
- Panaite, V., Yoon, S., Devendorf, A. R., Kashdan, T. B., Goodman, F. R., & Rottenberg, J. (2022). Do positive events and emotions offset the difficulties of stressful life events? A daily diary investigation of depressed adults. *Personality and Individual Differences*, 186(A), 1-11.
- Parfit, D. (1971). Personal identity. *Philosophical Review*, 80(1), 3-27.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Reina, P. A., Widhi, A. E., Afifah, H. E., & Agias, F. R. (2023). Remembering the past for better future: Positive effect of nostalgia on hope. *E3S Web of Conferences*, 388(04019), 1-6.
- Routledge, C. (2015). *Nostalgia: A psychological resource*. Routledge.

- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 132-140.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 638-652.
- Sadeh, N., & Karniol, R. (2012). The sense of self-continuity as a resource in adaptive coping with job loss. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 93-99.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 45(1), 52-61.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, 16(4), 524-539.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61-71.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257-1270.
- Sokol, Y., & Serper, M. (2019). Experimentally increasing self-continuity improves subjective well-being and protects against self-esteem deterioration from and ego-deflating task. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 19(2), 157-172.
- Stone, L. B., & Sylvester, A. (2025). Dampening of positive affect partially accounts for the association between women's history of child maltreatment and current depressive symptoms. *BMC Psychology*, 13(1), 1-12.
- van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 521-532.
- van Tilburg, W. A. P., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Nostalgia's place among self-relevant emotions. *Cognition & Emotion*, 32(4), 742-759.
- Verplanken, B. (2012). When bittersweet turns sour: Adverse effects of nostalgia on habitual worriers. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 285-289.
- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a resource for the self. *Self and Identity*, 11(3), 273-284.
- Wang, Y. Q., Sedikides, C., Wildschut, T., Yang, Y., & Cai, H. J. (2023). Distress prospectively

- predicts higher nostalgia, and nostalgia prospectively predicts lower distress. *Journal of Personality*, 91(6), 1478-1492.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A.(1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Werner-Seidler, A., Banks, R., Dunn, B. D., & Moulds, M. L. (2013). An investigation of the relationship between positive affect regulation and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 46-56.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975-993.
- 원 고 접 수 일 : 2025. 11. 03
수정원고접수일 : 2025. 12. 12
게 재 결 정 일 : 2026. 01. 07

The Effects of a Nostalgia Intervention on Self-Continuity, Mental Well-being, and Positive Affect in Early Adulthood: The Moderating Effect of Avoidant Response Style to Positive Affect

Hyejeong Jeong

Gahee Choi

Keimyung University, Department of Psychology
Master's graduate

Professor

This study examined moderating effect of the avoidant response style to positive affect on the relationship between nostalgia intervention and self-continuity, mental well-being, and positive affect in early adulthood. 133 adults aged 18 to 29 nationwide were assigned to an experimental group, a comparison group, and a control group, and were received treatment or waited without treatment. All participants responded to pre, post, and follow-up questionnaires. The results are summarized as follows. First, nostalgia intervention had a positive effect on self-continuity, but not on mental well-being and positive affect. Second, the effects of nostalgia intervention on self-continuity were maintained two weeks later. Third, the avoidant response style to positive affect moderated the relationship between nostalgia intervention and mental well-being, but did not moderate the effects on self-continuity and positive affect. This study confirmed that nostalgia intervention promotes self-continuity and contributes to mental well-being interacting with emotion regulation skills.

Key words : Nostalgia Intervention, Avoidant Response Style to Positive Affect, Self-Continuity, Mental Well-Being, Positive Affect, Early Adulthood