

노스텔지어가 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미, 긍정정서 및 감사에 미치는 영향[†]

장 효 정 현 명 호[‡]
중앙대학교 심리학과

본 연구에서는 노스텔지어가 삶의 의미와 목적을 상실하여 정서적 고통을 경험하는 대학생의 삶의 의미, 긍정정서, 감사에 미치는 영향을 확인하였다. 실존적 공허 상태에 있는 대학생 38명을 대상으로 노스텔지어를 유도하는 처치집단에 13명, 하루 일과를 돌아보는 비교집단에 13명, 무처치 통제집단에 12명을 배정하였다. 노스텔지어 및 하루 일과 돌아보기 활동은 평균 20일 동안 실시되었다. 참여자는 활동 시작 전과 종료 후에 삶의 의미, 긍정정서, 감사를 측정하는 설문지에 응답하였다. 처치효과를 확인하기 위해 반복측정 변량분석을 실시한 결과, 노스텔지어 처치집단은 하루 일과 돌아보기 비교집단과 통제집단에 비해 삶의 의미와 감사가 유의하게 증가하였다. 그러나 긍정정서에는 유의한 증가가 발견되지 않았다. 본 연구에서는 노스텔지어가 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미와 감사를 증진시킬 수 있는 효과적인 개입방법임을 확인하고, 노스텔지어의 치료적 활용을 제안하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점을 살피고, 추후 연구를 제안하였다.

주요어 : 실존적 공허, 노스텔지어, 삶의 의미, 긍정정서, 감사

[†] 본 논문은 장효정의 석사학위 청구 논문을 수정 정리한 것이며, 일부는 한국건강심리학회 2014년 봄 학술대회에서 구두 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel : 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

오늘날의 청년은 과도한 경쟁, 스펙 쌓기에 몰두해야 하는 현실, 불확실한 미래에 대한 부담 등으로 인해 남보다 좋은 학점을 받고 좋은 직업을 가지는 것이 최대 목표가 되었다. 이는 대학생으로 하여금 자신이 무엇을 하고 싶고 왜 해야 하는가에 대한 회의를 품게 하였고 결과적으로 인생의 방향과 목적을 상실하여 어느 순간 삶에 대한 회의와 자신의 무의미감을 느끼게 할 수 있다. 이러한 상태는 ‘실존적 공허’ 상태라고 볼 수 있다 (Frankl, 1963). 실존적 공허란 삶의 의미와 목적을 상실하면서 경험하는 무가치감, 무의미감, 권태감 또는 허전하고 텅 빈 느낌 등의 심리상태를 의미한다.

실존적 공허 상태는 청년기 발달과업에 지대한 영향을 미칠 수 있다. 가령, 실존적 공허 상태에 있는 사람이 중요한 생활 스트레스에 직면하면 쉽게 신경증을 경험할 수 있다. 또한 개인적 목표의 가치를 잃는 인지 증상, 우울감 같은 정서 증상 그리고 일탈과 충동성 표출과 같은 행동 증상을 경험할 수 있다(Mascaro & Rosen, 2005). 어찌보면 현대인의 궁극적인 병은 삶의 무의미감에서 오는 불안이나 무력감이라고 볼 수 있다 (Maslow, 1970)

삶의 의미가 부족한 대학생일수록 우울과 스트레스에 취약하다(심미성, 2006). 게다가 삶의 의미 상실로 무기력과 공허감을 경험하는 개인은 부정적 상황을 극복하려 하기 보다는 그 상태에서 아무런 시도를 하지 않고 수동적인 태도를 취하거나 바람직하지 못한 해결책을 강구할 수 있다(박수경, 1992). 또한 약물 및 알코올 중독, 폭력, 충

동적 행동이나 기타 비정상적인 행동을 하거나 스트레스 상황에서 쉽게 자살을 생각하고 심각한 경우 자살에 이를 수 있다(조하, 신희천, 2009). 이처럼 삶의 의미 상실은 여러 측면에서 부적응을 야기하여 정신건강을 위협할 수 있다.

Frankl(1988)은 실존적 공허를 극복하려면 삶의 의미와 가치를 재발견하는 것이 중요하다고 하였다. 즉, 실존적 공허의 극복은 삶의 의미와 목적이 충족된 상태라고 볼 수 있다. 이러한 상태는 개인의 정신건강, 적응, 삶의 만족, 감사, 타인에 대한 관대한 태도 등 삶 전반에 대한 긍정적 태도와 정서에 영향을 미치게 된다(Debats, Drost, & Hansen, 1995; Wood, Joseph, & Maltby, 2009; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). 아울러 삶의 의미 수준이 높은 대학생은 우울을 적게 경험하고, 상황을 희망적으로 경험한다(Mascaro & Rosen, 2005). 이처럼 많은 연구에서 삶의 의미와 목적이 분명한 사람은 적응적인 삶을 영위하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 삶의 목적과 의미를 상실한 실존적 공허 상태의 대학생에게 삶의 의미를 발견할 수 있게 돕는 개입이 필요하다고 볼 수 있다.

최근 긍정심리에 대한 관심이 높아지면서 개인의 주관적 안녕감을 구성하는 주요 요인인 삶의 의미와 목적을 증진시킬 수 있는 요인에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 이 중 새로이 연구되는 변인으로 노스텔지어(nostalgia)¹⁾라는 개념이 있다.

노스텔지어란 사전적 의미로는 과거에 대한 감성적인 갈망을 의미한다(The New Oxford

1) 국내에서 ‘노스텔지어’는 ‘향수’라는 용어로 번안되어 사용되고 있으나, 주로 ‘고향에 대한 그리움’이란 의미로 이해되고 있다. 이는 본 연구에서 다루고자 하는 노스텔지어의 개념과 다르게 이해될 수 있으므로 원어를 그대로 사용하였다.

Dictionary of English, 2011). 심리학에서는 이를 보다 구체적으로 개념화하여 과거지향적인 인지와 감정이 포함된 복합정서라고 정의하고 있다(Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012). 노스텔지어는 과거의 경험을 떠올릴 때 느끼는 달콤 씩쓸한(bittersweet) 정서를 본질로 하고 있다(Davis, 1979). 즉, 노스텔지어를 통해 과거의 행복했던 순간을 떠올리면 상실감, 슬픔과 같은 부정적인 감정과 즐거움, 기쁨 등 긍정적인 감정을 함께 경험하게 된다(Johnson-Laird & Oatley, 1992; Ross, 1991). 이를 종합하면, 노스텔지어란 돌아갈 수 없는 과거의 좋았던 시절, 장소, 사람에 대한 회상 혹은 자전적 기억과 그리움 같은 감정이 함께 나타나는 복합정서로 정의할 수 있다.

초기 연구에서는 노스텔지어를 슬픔, 불안, 식욕 상실, 불면증 등의 증상을 야기하는 정신적 질병으로 간주하였다(Davis, 1979; Batcho, 1998). 뿐만 아니라 노스텔지어는 과거에 과도하게 고착된 것이므로 개인의 성장을 방해한다고 보는 견해도 있었다(McCann, 1941; Shabad, 1989). 또한 과거를 지나치게 이상화하여 현재와의 차이를 극명하게 지각하도록 하여 노스텔지어에 젖는 경험이 불안과 우울을 더 강하게 증폭시킬 수 있다는 주장도 있다(Kaplan, 1987; Volkan, 1999).

최근에는 상실한 과거에 대해 느끼는 슬픔을 노스텔지어로 전환시킬 수 있는 능력은 정신건강을 위협하는 부정적 정서로부터 개인을 보호할 수 있고(Braniecka, 2010), 노스텔지어가 슬픔이라는 정서에 대처하기 위해 나타난 것이라는 연구결과가 보고되었다(Barret et al., 2010). 또한 노스텔지어가 부정적 정서를 야기하지만 궁극적으로는 긍정

적인 정서로 마무리 되어 외로움, 권태감, 불안을 감소시키는 등 정신건강에 이점이 있다는 연구도 보고되었다(Batcho, 1998, 2007; Sedikides, Wildschut, Arndt, & Routledge, 2006). Wildschut, Sedikides, Arndt와 Routledge(2006)은 대학생에게 노스텔지어 경험에 대해 이야기하도록 했을 때, 부정적 정서보다는 긍정적 정서를 더 자주 언급하였다고 보고하였다. Routledge 등(2011)은 노스텔지어가 활력을 증가시키고 스트레스를 완화한다는 연구 결과를 토대로 노스텔지어를 치료 도구로 사용할 것을 제안하기도 하였다. 정리하면, 노스텔지어는 당시 고통스럽고 힘들었던 감정까지 긍정적으로 마무리하여 최종적으로 정신건강을 증진시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

노스텔지어는 개인의 삶에 의미를 불어넣는 자원으로의 가능성에 대해 논의된 바 있다. 이는 노스텔지어가 자신에게 의미 있는 사건을 재회상하는 자기중심적 정서 과정의 영향을 받기 때문이다(Routledge & Arndt, 2005; Sedikides et al., 2006). 즉 노스텔지어는 개인에게 의미 있는 사건을 상기시켜서 삶의 의미를 발견하게 할 것으로 생각된다.

노스텔지어는 긍정정서를 불러오는 데에도 중요한 역할을 할 수 있다. 노스텔지어를 느끼도록 유도한 집단은 만족감과 행복감(Sedikides, Wildschut, & Baden, 2004) 그리고 애정을 더 많이 보고하였다(Wildschut et al., 2006). 또한 노스텔지어는 불안과 우울을 예방하는 효과가 있었고 긍정정서 경험과 관련이 높은 것으로 나타났다(Braniecka, 2010). 이처럼 노스텔지어가 정서경험에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것은 노스텔지어가 이상화된 과거에 누렸던 즐거움을 재경험할

기회를 제공하기 때문으로 보인다(Batcho, 2007).

노스텔지어는 즐거운 생활 사건 혹은 의미 있는 사람과 같은 긍정적 기억을 떠올리게 한다는 점에서 감사와 연관성을 살펴볼 필요가 있다. 감사란 자신, 타인, 자연 및 환경에서 삶의 가치와 의미를 획득하고 타인의 정서적 지지와 물질적 도움을 인식하는 과정에서 경험한 고마움과 즐거움을 말한다(Peterson & Seligman, 2004). 이러한 과정 속에서 감사는 개인의 삶에서 일어난 사건의 긍정적 의미를 찾아내도록 촉진하며 부정적인 경험에서도 의미를 발견하도록 돕는 역할을 한다(Folkman & Moskowitz, 2000). 선행 연구에 의하면 노스텔지어를 경험한 개인은 고마움이나 따뜻함과 같은 긍정적 정서를 느꼈고(Holak & Havlena, 1998; Lambert, Graham, & Fincham, 2009), 자신의 삶을 되돌아본 노인은 자신이 가진 것에 더욱 감사하게 된 것으로 밝혀진 바 있다(윤소영, 2011). 이와 같이 노스텔지어는 자신의 삶을 되돌아보며 자신에게 슬프고 어려울 때보다 기쁘고 행복할 때가 더 많다고 느끼게 하고, 타인의 소중함을 깨닫도록 도와주기 때문에 감사의 지각을 촉진할 것으로 보인다.

종합하면, 노스텔지어는 삶의 의미를 발견하게 하고 긍정정서 경험 및 감사의 증진에 기여할 것으로 기대된다. 따라서 노스텔지어는 삶의 의미의 상실과 정서적 고통을 호소하는 실존적 공허 상태의 대학생에게 도움이 될 것으로 보인다.

선행 연구에서 노스텔지어의 긍정적 영향을 측정하는 방법은 문제가 있었다. 노스텔지어와 삶의 의미의 관련성을 다룬 기존 연구에서는 노스텔지어가 죽음 현저성과 죽음에 대한 사고를 낮추고 그 과정에서 삶의 의미가 중요한 역할을 할 것이

라고 예측하였을 뿐, 삶의 의미 자체에 미치는 직접적 영향을 측정하지 못하였다(Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008; Sedikides et al., 2004, Sedikides et al., 2006). 뿐만 아니라 노스텔지어가 감사에 미치는 영향에 대한 연구에서는 감사 이외의 따뜻함, 즐거움 등 여러 가지 긍정정서의 점수를 합산하여 전반적인 결과만을 확인하여 노스텔지어가 감사에 미치는 영향을 일반화시키기 어렵다. 이에, 본 연구에서는 유도된 노스텔지어가 삶의 의미와 감사의 지각에 미치는 영향을 직접 측정하고자 하였다. 또한 노스텔지어가 정서에 미치는 영향에 관한 연구가 일치되지 않는다는 점을 고려하여(Hepper et al., 2012), 노스텔지어가 부정적인 정서를 야기할 수 있음에도 불구하고 궁극적으로는 긍정정서의 향상에 기여할 수 있음을 확인하고자 하였다.

방 법

참여자

서울 소재 4년제 대학의 심리학 교양 수업 및 각 학교 홈페이지를 통해 자발적으로 프로그램에 참가할 의사를 밝힌 대학생들을 대상으로 실존적 공허 상태를 측정하였다. 그 결과, 설문지의 점수가 90점 이하인 실존적 공허 상태의 대학생들을 선별하였다. 모집된 대상자는 총 49명(평균 23.18세)으로 남학생 19명, 여학생 30명으로 구성되었다.

이들은 노스텔지어 집단에 17명, 하루 일과 회상 집단에 17명, 통제집단에 15명이 무선 배정되었다. 노스텔지어 집단에서 불성실한 응답을 하거나 중도 탈락한 4명을 제외한 13명, 하루 일과 회

상 집단에서 중도 탈락한 4명을 제외한 13명, 무처치 통제집단에서 불성실한 응답을 한 3명의 자료를 제외한 12명, 총 38명의 자료가 분석에 사용되었다.

측정도구

실존적 공허. Crumbaugh와 Maholik(1964)이 제작하고 남궁달화(1983)가 번안한 삶의 의미 척도(Purpose in Life: PIL)에서 자기의 인생을 의미 있는 것으로 보는 정도와 인생의 목적 수준이 어떠한가를 객관적으로 측정할 수 있는 20문항을 사용했다. 7점 리커트 척도로 평정하며 20점에서 140점까지의 점수 분포를 가진다. 점수가 낮을수록 삶의 목적이 낮은 것으로 해석되며, 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach α)는 .90이었다.

삶의 의미. Steger, Fraizer, Oishi와 Kaler(2004)가 개발하고, 원두리, 김교헌, 권선중(2005)이 번안한 삶의 의미 척도(Meaning of Life Questionnaire: MLQ)와 Debats(1998)가 수정한 Battista와Almond(1973)의 인생관점지표-체계(Life Regard Index Framework: LRI-F)를 심미성(2006)이 번안한 질문 문항을 토대로 삶의 의미의 다양한 요인을 포함시키고자 삶의 의미 문항을 새로 구성하였다. 자기이해 및 수용(1문항), 긍정적 대인관계(1문항), 다양한 경험과 즐거움(1문항), 실존적 공허감(1문항), 목표 추구 및 발견(2문항)의 구성개념에 맞는 문항을 선별하여 총 7문항으로 구성하였다. 7점 리커트 척도로 평정하도록 하여 7점에서 49점의 점수분포를 갖는다. 점수가 높을수록 삶의 의미 수준이 높은 것으로 해석되

며 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach α)는 .95이었다.

긍정정서. Watson, Clark과 Tellegen(1998)이 개발하고 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안한 긍정정서 및 부정정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Scale: PANAS)에서 우리 문화에서는 다른 의미로 해석될 여지가 있는 ‘흥분된’, ‘단호한’, ‘기민한’이라는 문항을 제외한 후 사용하였다. 긍정정서는 총 9 문항으로 5점 리커트 척도로 평정하여 9점에서 45점의 점수 분포를 가진다. 점수가 높을수록 긍정정서를 경험하고 있는 것으로 해석되며 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach α)는 .95이었다.

감사. Thomas와 Watkins(2003)가 기존의 감사성향 척도(Gratitude and Appreciation Test: GRAT)를 축약해 개발하고 김별님과 이인혜(2008)가 번안한 감사성향 축약형 척도(GRAT-short)를 사용하였다. 본 척도는 박탈감, 소소한 즐거움에 대한 감사, 사회적 감사를 측정하는 총 16문항으로 구성되었다. 9점 리커트 척도로 평정하도록 하여 16점에서 144점까지의 점수분포를 갖는다. 점수가 높을수록 감사 정도가 높은 것이며 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach α)는 .93이었다.

절차

참여자 는 모집된 순서대로 노스텔지어 집단과 비교집단인 하루 일과 회상 집단 그리고 대기통제 집단에 할당되었다.

노스텔지어 집단 참여자에게는 시작하기 전 오리엔테이션을 통해 ‘노스텔지어란 돌아오지 않을 과거에 대한 강한 열망과 그리움으로 지나가버린 그리운 과거에 젖어들도록 하는 것이면 무엇이든 노스텔지어로 볼 수 있습니다’라고 개념을 소개하였고, ‘유년 시절, 여행지에서의 기억, 즐겨 듣던 음악’ 등 구체적인 예시를 설명하였다. 참여자의 자유로운 활동 참여와 비밀 보장을 위해 참여자가 원하지 않으면 연구자가 과제를 읽지 않고 과제의 수행 여부와 설문지 응답 내용만 확인할 것임을 알린 후 참여자로부터 프로그램 참가 동의서를 받았다.

노스텔지어 활동은 총 10회기로, 온라인을 통해 실시되었다. 참여자는 ‘돌아가고 싶지만 이제는 돌아갈 수 없는 나의 그리운 과거, 즉 노스텔지어를 상기시키는 자극이라면 어떤 것이든 좋으니 이미 지화시켜 생생하게 떠올려 보세요. 이를 도울 수 있는 사진이나 일기, 음악 등을 이용하셔도 좋습니다.’라는 지시를 받았고, 매 회기 노스텔지어를 유도할 수 있는 자극을 떠올리게 하였다. 이후 연구자가 온라인을 통해 보낸 활동지에 노스텔지어를 유발하였던 내용과 이에 수반된 생각이나 감정을 함께 작성하여 연구자에게 이메일로 제출하였다. 노스텔지어 경험은 주관적인 것이므로 참여자가 원하는 주제를 자유롭게 선정하여 떠올리도록 하였다. 참여자가 스스로 주제를 선정하는 것을 어려워하면 연구자가 활동지에 미리 제시한 키워드를 참고하여 노스텔지어 경험을 떠올리도록 하였다. 글쓰기는 노스텔지어를 유도하는데 도움이 될 경우에만 구체적으로 작성하도록 하였고 분량이나 형식에 제한을 두지 않았다. 설문지는 첫 회기의 활동 시작 전과 마지막 회기의 활동

종료 후 각각 작성하도록 하였고, 마지막 회기에는 활동을 하며 느낀 점을 함께 작성하여 마무리하도록 하였다.

비교집단인 하루 일과 회상 활동 역시 총 10회기로, 참여자는 ‘오늘 있었던 하루 일과를 자유롭게 회상해보십시오.’라는 지시를 받았고 이하 진행 방식은 동일하였다. 대기통제 집단은 설문지를 작성하여 연구자에게 이 메일을 보내도록 하였다.

분석방법

통계 분석에는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였다. 처치 전 집단 간 동질성 검증을 위해 일원변량분석을 실시하였고, 집단과 측정시기에 따른 삶의 의미, 긍정정서, 감사의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 각 집단의 측정시기별 효과는 대응표본 t검증을 통해 확인하였다.

결 과

기술 통계 및 사전 동질성 확인

노스텔지어가 삶의 의미, 긍정정서, 감사에 미치는 효과를 살펴보기 위해 처치집단과 비교집단 및 통제집단의 사전 및 사후 점수의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다.

세 집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 그 결과 삶의 의미 $F(2,35) = .19, p = .831$, 긍정정서 $F(2,35) = .48, p = .623$, 감사 $F(2,35) = .46, p = .638$, 모두에서 세 집단 간의 차이가 유의하지 않았다.

노스텔지어가 삶의 의미에 미치는 영향

노스텔지어가 삶의 의미에 미치는 영향은 반복측정 변량분석을 통해 확인하였고, 집단과 측정시기에 따른 삶의 의미 점수의 차이를 살펴본 결과는 표 2와 같다. 분석 결과, 삶의 의미에 대한 집단 간 주효과는 유의하지 않았으나, $F(2,35) = 2.26$, $p = .119$, 측정시기의 주효과, $F(1,35) = 10.75$, $p < .01$, 집단과 측정시기의 상호작용 효과, $F(2,35) = 4.53$, $p < .05$,는 유의하였다.

상호작용 효과가 나타남에 따라 집단별로 효과를 확인하기 위하여 대응표본 t 검증을 실시하였고 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 노스텔지어 집단은 사전에 비해 사후에 삶의 의미가 유의하게 증가하였다, $t(12) = -4.91$, $p < .001$. 반면, 하루 일과 회상 집단은 사전에 비해 사후 검사에서 삶의 의미가 증가하지 않았으며, $t(12) = -.74$, $p = .473$, 통제집단 역시 사후 검사에서 삶의 의미가 증가하지 않았다, $t(11) = -.56$, $p = .588$.

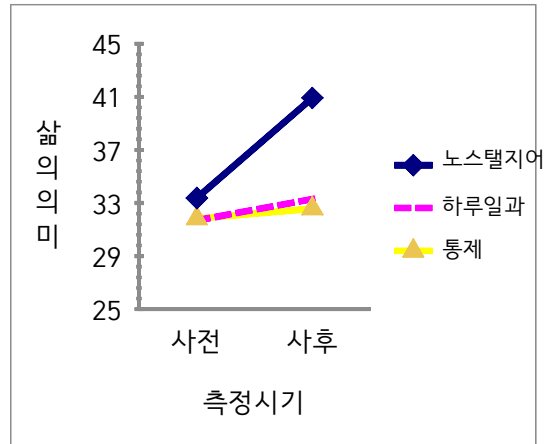


그림 1. 측정시기에 따른 삶의 의미의 변화

노스텔지어가 감사에 미치는 영향

노스텔지어가 감사에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하고 표 3에 결과를 제시하였다. 분석 결과, 감사에 대한 집단 간 주효과는 유의하지 않았으나 $F(2,35) = 1.03$, $p = .368$, 측정시기의 주효과, $F(1,35) = 9.65$, $p < .01$, 집단과 측정시기의 상호작용 효과, $F(2,35) = 5.96$, $p < .01$,는 유의하였다.

표 1. 각 집단의 사전 및 사후 점수의 평균과 표준편차

	노스텔지어 집단(N=13)		하루 일과 회상 집단(N=13)		통제집단(N=12)	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
삶의 의미	사전	사후	사전	사후	사전	사후
	33.38 (6.91)	40.92 (6.22)	31.69 (9.78)	33.31 (8.72)	31.83 (6.13)	32.58 (4.40)
긍정정서	사전	사후	사전	사후	사전	사후
	23.31 (8.65)	27.54 (11.23)	22.62 (9.29)	27.85 (15.48)	26.08 (10.01)	24.75 (13.12)
감사	사전	사후	사전	사후	사전	사후
	100.85 (23.31)	116.38 (19.48)	106.00 (17.28)	108.38 (18.46)	98.50 (19.54)	98.83 (18.75)

상호작용 효과가 나타남에 따라 집단별로 효과를 확인하기 위하여 대응표본 t검증을 실시하였고, 그 결과를 그림 2에 제시하였다. 그 결과, 노스텔지어 집단은 사전에 비해 사후에 감사가 유의하게 증가하였다, $t(12) = -3.53, p < .01$, 반면, 하루 일과 회상 집단, $t(12) = -.87, p = .399$, 과 통제집단에서는 사전 및 사후 검사에서도 감사의 차이가 유의하지 않았다, $t(11) = -.13, p = .901$.

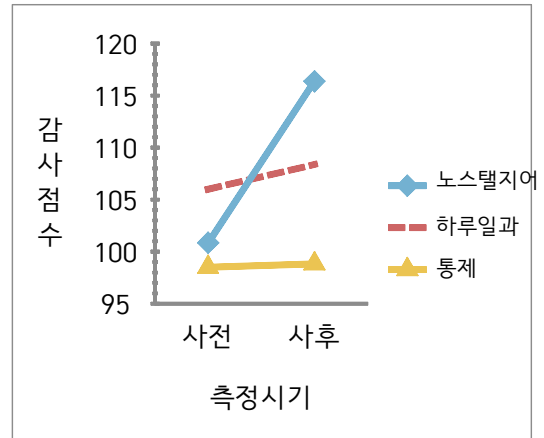


그림 2. 측정시기에 따른 감사의 변화

표 2. 집단과 측정시기에 따른 삶의 의미의 변량분석표

	SS	df	MS	F
집단 내				
측정시기	206.776	1	206.776	10.75**
집단X측정시기	174.142	2	87.071	4.53*
오차	673.279	35	19.237	
집단 간				
집단	394.157	2	197.079	2.26
오차	3050.843	35	87.167	

* $p < .05$, ** $p < .01$.

표 3. 집단과 측정시기에 따른 감사의 변량분석표

	SS	df	MS	F
집단 내				
측정시기	702.625	1	702.625	9.65**
집단X측정시기	867.947	2	433.974	5.96**
오차	2548.487	35	72.814	
집단 간				
집단	1427.461	2	713.731	1.03
오차	24260.026	35	693.144	

** $p < .01$.

표 4. 집단과 측정시기에 따른 긍정정서의 변량분석표

	SS	df	MS	F
집단 내				
측정시기	139.278	1	139.278	1.85
집단X측정시기	154.214	2	77.107	1.02
오차	2642.641	35	75.504	
집단 간				
집단	.613	2	.307	.00
오차	6675.295	35	190.723	

노스텔지어가 긍정정서에 미치는 영향

노스텔지어가 긍정정서에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하고 집단과 측정시기에 따른 분노 점수의 차이를 살펴본 결과를 표 4에 제시하였다. 그 결과, 긍정정서에 대한 집단 간 주효과, $F(2,35) = .00, p = .998$, 측정시기의 주효과, $F(1,35) = 1.85, p = .183$, 집단과 측정시기의 상호작용 효과, $F(2,35) = 1.02, p = .371$, 모두 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 노스텔지어의 치료적 활용 가능성을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 만성적인 공허감, 무력감, 삶의 의미 상실을 호소하는 실존적 공허 상태의 대학생을 대상으로 노스텔지어를 유도하여 삶의 의미, 감사, 긍정정서에 미치는 영향을 살펴보았다.

실존적 공허 상태에 있는 사람은 사는 것이 무의미하고 공허하여 우울, 무기력, 절망과 같은 부정정서를 경험할 수 있으며 삶의 의미 상실로 인해 자신이 나아갈 방향을 잃고 방황할 수 있다.

이러한 개인에게 노스텔지어는 자신의 소중한 과거를 되돌아봄으로써 긍정정서를 경험하고 자신이 가진 자원에 대하여 감사하며 삶의 의미를 재발견하는 시간을 제공할 수 있다고 가정하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 먼저, 노스텔지어는 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미를 증가시켰다. 이는 노스텔지어를 통해 과거를 되돌아보며 자신의 인생 전반에 거쳐 경험했던 특별한 사건, 소소한 일상 속 즐거움, 성취 경험, 중요한 사람 등 의미가 있는 다양한 자원을 떠올릴 수 있었기 때문으로 생각된다. 긍정적 대인관계, 자존감 등은 삶의 의미를 구성하는 주요 요인으로(최명심, 2011; Hicks, Schlegel, & King, 2010), 노스텔지어를 통해 주변 사람으로부터 사랑받고 보호 받은 경험을 떠올리거나, 목표의 성취나 역경을 극복한 경험, 즐거운 순간을 떠올린 개인은 자신의 삶 안에서 사회적 관계와 얽힌 의미를 발견하고, 자신과 스스로의 인생이 의미 있는 것이라고 생각할 수 있다. 이처럼 노스텔지어는 개인이 경험한 소중한 순간을 되돌아보며 자신이 가진 긍정적 자원을 재조명하고, 자신의 인생이 항상 무력하고 공허한 것은 아니었을 깨닫게 하여 삶의 의미를 발견할 수 있었던 것으로 이해된다.

둘째, 노스텔지어는 실존적 공허 상태 대학생의 감사를 증가시켰다. 이러한 결과는 긍정적인 과거를 떠올리게 하면 많은 사람이 소중한 사람과 함께 한 시간이나 기억에 남는 행복한 순간 또는 당시에는 힘들었어도 현재는 극복한 일을 떠올리는 것(Bryant, Smart, & King, 2005)과 관련지어 볼 수 있다. 반면, 공허감을 느끼는 상태에서 하루 일과를 돌아본 개인은 노스텔지어 처치를 받은 개인에 비해 중립적이거나 부정적인 일상 사건을 더 많이 떠올렸을 가능성이 있으며, 자신이 가진 자원을 지각하는 데 한계가 있었던 것으로 생각된다. 이처럼 노스텔지어는 개인의 전반적인 삶을 되돌아보는 기회를 제공하여 타인으로부터 받은 지지와 도움을 지각하고, 자신에게 주어진 축복과 일상생활에서의 즐거움 등을 재조명하도록 할 수 있다. 노스텔지어를 통해 개인은 자신이 세상으로부터 받았던 혜택이나 자원, 타인의 돌봄이나 은혜를 준 사람에 대한 고마움을 가질 수 있었던 것으로 이해된다.

마지막으로, 노스텔지어는 긍정정서를 증가시키는 효과는 발견되지 않다. Iyer와 Jetten (2011)은 노스텔지어를 통해 과거의 좋았던 시절을 되돌아보며 현재와 극명한 대조를 느끼는 정도에 따라 개인이 경험하는 정서가 다르다고 주장하였다. 과거와 현재의 차이를 크게 느끼는 사람이 과거 경험을 자주 떠올리는 것은 부정적 정서를 야기하는 반추로 이어질 수 있다고 하였다(Verplanken, 2012, Lyubomirsky & Tkach, 2003). 본 연구의 참여자는 현재가 공허하고 무기력하다고 느끼고 있으므로 노스텔지어 경험을 떠올리며 과거와 현재와의 차이를 크게 느꼈을 가능성이 있다. 때문에 상실과 관련된 노스텔지어 경험을 떠올린 개

인은 반복되는 부정적인 반추 과정을 함께 경험하여 결과적으로 긍정정서를 경험하지 못한 것으로 예측된다. 아울러 Zimbardo와 Boyd(1999)는 과거에 대한 개인의 태도가 노스텔지어 경험에 영향을 미친다고 주장한 바 있다. 과거에 대한 부정적인 태도가 우세한 개인은 긍정적 정서를 경험하는 데 제약이 있었을 가능성이 시사된다.

결과를 종합하면, 노스텔지어는 실존적 공허 상태 참여자의 삶의 의미와 감사를 증가시켰다. 이를 통해 노스텔지어가 실존적 공허 상태의 개인에게 자신의 경험을 통해 삶의 의미를 발견하고, 받은 것에 대해 지각하고 감사를 증진시키는 데 유효한 개입방법임을 확인할 수 있었다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 처치집단은 추적 연구 결과가 없었다. 노스텔지어 경험이 가지는 긍정적 효과가 얼마나 오래 유지되는지 확인하여 장기적 효과를 탐색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 참여자의 개인 특성을 고려하지 못하였다. 추후 연구에서는 개인의 성격 특성과 노스텔지어 유도 정도가 개인의 심리적 기능에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다.

끝으로 돌아가고 싶은 그리운 과거에 대한 기억인 노스텔지어가 제대로 유도되었는지 확인할 수 있는 객관적인 측정치가 없었다. 후속 연구에서는 이러한 점을 보완하여 노스텔지어가 제대로 유도되었는지 확인할 수 있는 개입이 필요할 것으로 판단된다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 노스텔지어가 삶의 의미와 감사에 미치는 긍정적 영향을 분명하게 밝히고 있다. 삶의 의미와 목적을 상실하고 공허감을 호소하는 실존적 공허 상태의 대학생에게 노스텔지어의 실제적이고 구체

적인 개입 효과를 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 노스텔지어가 자신의 삶의 자원을 지각하고 의미를 발견할 필요가 있는 사람에게 중요한 치료적 개입으로 활용될 수 있음을 시사한다.

한편, 본 연구에서 사용된 노스텔지어는 전문가나 보조자 없이 실행 가능하다는 용이성을 가진다. 또한, 노스텔지어는 주관적이므로 주체의 제약 없이 잊고 살았던 소중한 순간을 떠올리며 개인이 가진 과거부터 현재까지 자원을 지각할 수 있다는 점에서 참여자에게 의미 있는 시간을 제공할 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 김별남, 이인혜 (2008). 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 363-382.
- 남궁달화 (1983). 삶의 의미와 실존주의 교육. *한국교육* 10(2), 5-38.
- 박수경 (1992). 로고테라피 이론에 비춰본 상고생과 공고생의 삶의 목적. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 윤소영 (2011). 집단회상프로그램의 효과성에 관한 연구. 숭실대학교 사회복지대학원 석사학위 청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 조하, 신희천 (2009). 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 1011-1026.
- 최명심 (2011). 삶의 의미 수준과 자존감, 대인관계, 사회적 지지 및 정신건강의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 16(2), 363-377.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion*, 10(3), 390-403.
- Batcho, K. I. (1998). Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 411-432.
- Batcho, K. I. (2007). Nostalgia and the emotional tone and contents of song lyrics. *The American Journal of Psychology*, 120(3), 361-381.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Braniecka, A. (2010). *Co-stimulation of positive and negative affect and quality of life. The benefits of nostalgia*. Doctoral Dissertation. Warsaw School of Social Sciences and Humanities, Warsaw, Poland.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. New York: Free Press.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.
- Debats, D. L. (1998). *Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the life regard index*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.

- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: New American Library.
- 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.
- Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(10), 1305-1317.
- Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research, 42*(3), 217-226.
- 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.
- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (1992). Basic emotions, rationality, and folk theory. *Cognition & Emotion, 6*(3-4), 201-223.
- Kaplan, H. A. (1987). The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review, 74*(4), 465-486.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 461-470.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory and nostalgia of negative thinking in depression*. England: John Wiley & Sons.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality, 3*(4), 985-1014.
- Maslow, A. H. (1970). New introduction: Religions, values, and peak-experience. *Journal of Transpersonal Psychology, 2*(2), 83-90.
- McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 38*(3), 165-182.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Ross, B. M. (1991). *Remembering the personal past: Descriptions of autobiographical memory*. New York: Oxford University Press.
- Routledge, C., & Arndt, J. (2005). Time and terror: Managing temporal consciousness and the awareness of mortality. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. New Jersey: Erlbaum.
- 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., & Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as a existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(3), 638-652.
- Sedikides, C., Wildschut, T., & Baden, D. (2004). Nostalgia: Conceptual issues and existential functions. In J. Greenberg, S. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. D. (2006). Affect and the self. In J. P. Forgas (Ed.), *Affect in social thinking and behavior:*

- Frontiers in social psychology*. New York: Psychology Press.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shabad, P. (1989). Vicissitudes of psychic loss of a physically present parent. In D. Dietrich & P. Shabad (Eds.). *The Problem of loss and mourning: Psychoanalytic perspectives*. Madison: International Universities Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.
- The New Oxford Dictionary of English. (2011). Oxford, England: Oxford University Press.
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT. *In Poster session presented at the annual convention of the western psychological association, Vancouver, BC*.
- Verplanken, B. (2012). When bittersweet turns sour: Adverse effects of nostalgia on habitual worriers. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 285-289.
- Volkan, V. D. (1999). Nostalgia as a linking phenomena. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(2), 169-179.
- 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.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975-993.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

원고접수일: 2016년 9월 21일

논문심사일: 2016년 9월 28일

게재결정일: 2016년 11월 5일

The Effects of Nostalgia on Meaning in Life, Positive Affect and Gratitude of College Students in Existential Vacuum State

Hyo-Jung Jang Myoung-Ho Hyun
Dept. of Psychology
Chung-Ang University

The present study was conducted to examine the effects of the nostalgia on the meaning in life, positive affect, and gratitude of college students in an existential vacuum state. Participants were assigned to three groups: nostalgia group (N=13), daily events reminiscence group (N=13), and waiting-list control group (N=12). Both nostalgia and daily events reminiscence groups went through activities for an average of 20 days. Participants were asked to complete a questionnaire on the meaning in life, the positive affect and gratitude before and after activities, whereas the waiting-list control group filled out a questionnaire pretest (prior to the activity) and posttest (at the completion of activity) without any special treatment. Repeated measure ANOVA was conducted to examine the effects of nostalgia. As a result, the nostalgia group showed significant increase in the meaning in life and gratitude, as compared to the daily events reminiscence group and the control group without any activities. However, nostalgia did not have a significant effect on increasing the positive effects. This study was able to assess that nostalgia can be an effective intervention for finding meaning in life and increasing the gratitude for college students in the state of existential vacuum. Finally, we discuss the limitations of this study and suggestions for further studies.

Keywords: existential vacuum, nostalgia, meaning in life, positive affect, gratitude