

청년과 노인의 비의도적 자전기억(IAM)의 특성 및
정서상태와의 관계*

Received: January 10, 2024
Revised: February 8, 2024
Accepted: February 16, 2024

김영경
충북대학교 인간심리연구소/ 학술연구교수

교신저자: 김영경
충북대학교 인간심리연구소
충북 청주시 사원구 흥대로 1

E-MAIL:
ykkwhite@hanmail.net

The Characteristics of Involuntary Autobiographical Memories
in Young Adults and Older Adults: The Relationship between
IAM and Emotional State

Young-Kyoung Kim
Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/
Research Professor

* 이 논문은 2022년 대한민국
교육부와 한국연구재단의 지원을
받아 수행된 연구임
(NRF-2022S1A5B5A16053141).

ABSTRACT

비의도적 자전기억(Involuntary Autobiographical Memories, IAM)은 일상생활 중에 어떠한 인출 시도 없이 자발적으로 떠오르는, 자기 경험에 관한 기억을 말한다. 본 연구는 청년과 노인의 IAM 특성 및 IAM과 정서상태 간 관계를 알아보기 위해 수행되었다. 참가자는 청년 69명(평균연령 22.47세)과 노인 43명(평균연령 75.52세)이었으며, 그들은 1주일 동안 일상생활 중에 떠오르는 IAM을 기록하고 기억의 질을 평가하였다. 이러한 일지법을 통한 자료를 분석한 결과, 노인은 청년에 비해 IAM의 빈도가 높았는데, 노인과 청년 모두 긍정기억이 부정기억보다 더 많았고 IAM의 정서가별 비율에서 연령차는 나타나지 않았다. 노인은 청년보다 긍정 및 부정기억을 더 선명하게 회상하였으며 부정기억을 더 부정적으로, 긍정기억을 더 긍정적으로 평가하였다. 그리고 청년은 긍정기억보다 부정기억을 평소에 더 많이 시연하는 반면, 노인은 긍정기억을 부정기억보다 더 많이 시연하였으며 노인의 긍정기억 회상 빈도가 주관적 행복감과 관련이 있는 것으로 나타났다. 논의에서 본 연구의 의의, 제한점, 추후연구에 대해 기술하였다.

주요어 : 비의도적 자전기억, 기억의 질, 정서, 긍정편향, 노인



© Copyright 2024, The Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
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.

우리는 일상생활 중에 필요한 정보를 기억해내려고 애쓰는 일이 자주 있다. 그 반면, 기억하려고 애쓰지 않았음에도 불구하고 어떤 정보가 자발적으로 의식에 떠오르는 일도 종종 발생한다. Ebbinghaus (1964)는 전자를 의지와 노력에 의해 의식에 소환되는 의도적인 의식적 기억(voluntary conscious memory, VCM)이라 하고, 어떤 의도도 없이 자발적으로 재생되는 것을 비의도적인 의식적 기억(involuntary conscious memory, ICM)이라 했다. 개인의 경험에 관한 기억인 자전적 기억의 연구에서는 의도적으로 기억을 산출하기 위해 단서 단어 기법(cue word technique), 즉 몇 개의 단어를 제시하여 떠오르는 개인적 사건을 기술하게 하는 방법이 주로 사용된다. 또는 연도나 연대를 제시하여 그 시기에 발생한 사건을 기술하게 하거나, 정서를 단서로 긍정 및 부정적인 사건을 기술하도록 하는 등의 방법이 사용된다. 이는 의도적 자전기억(Voluntary Autobiographical Memories, VAM)이다. 한편, 개인적 사건을 인출하려는 어떠한 절차도 없이 자발적으로 마음에 떠오르는 경우가 있는데, 이를 비의도적 자전기억(Involuntary Autobiographical Memories, IAM)이라 한다. 인지심리학자들이 IAM의 존재를 부정하지 않고 Ebbinghaus(1964)가 IAM을 별개의 기억 범주로 분류했음에도 불구하고 실험실 환경에서 IAM을 산출하는 것이 어렵기 때문에 이에 대한 연구가 잘 이뤄지지 않았다. Miller(1962)는 비의도적으로 기억이 떠오르는 것을 통제 불가능한 현상이라 하면서 IAM 연구에 부정적이었다. 기억에 관한 대부분의 경험연구에서 기억 수행을 측정하기 위해 의도적인 인출과제를 사용하면서 IAM은 인지심리학에서 간과되어 왔다고 할 수 있다.

그 후에 Berntsen(1996)이 IAM을 측정하기 위

해 일상생활 중에 기억이 떠오르면 질문에 맞춰 응답하는 구조화된 일지를 사용하면서 IAM에 관한 연구가 활기를 띠게 되었다. 일지에는 비의도적으로 떠오른 기억에 대해 어디에서 무엇을 하다가 생각났는지, 기분이 어땠는지를 묻고 상황과 기억을 좀 더 상세히 설명하게 한 다음, 떠오른 그 일이 발생한 연령, 그 기억이 기분에 미친 영향 등의 질문이 있었다. 그리고 그 사건에 대한 정서, 비범성 및 시연 수준에 대해 5점 척도로 답하도록 하였다. Mace(2006)는 일상의 비의도적 기억 산출에 초점을 맞춘 일기연구에서 IAM이 인출되는 데에는 두 가지 유형의 원천이 있다고 하였다. 하나는, 어떤 사고나 감각/지각적 경험 같은 단서가 있으면 그 단서가 과거 사건의 자발적인 회상을 이끌어낸다는 것이다. 예컨대, 시장에서 초록빛이 도는 자두를 보고 어렸을 때 설익은 자두를 많이 먹어 배탈이 났던 일이 떠오를 수 있다. 두 번째 유형은 이미 인출된 IAM이 또 다른 IAM을 유발하는 경우인데, 이런 현상을 연쇄(chaining)라고 한다. 예를 들어, 일산 호수공원에 대한 기억이 생각나자 춘천 출장 시 춘천 호수공원에 갔던 일이 즉각 떠오르는 경우이다. Berntsen(1996)이 고안한 일지 방법을 사용하여 수행한 연구에서는 10-29세의 학생 14명을 대상으로 하루에 떠오르는 기억을 최대 2개까지, 1인 당 총 50개의 IAM을 기록하도록 하였고 시간 제한은 없었으나 모든 참가자가 6주 이내에 기록을 마쳤다. 수집된 기억은 총 700개였고, 이를 11개의 범주로 분류하였다. 그리고 그 이후에 수행한 후속연구에서는(Berntsen, 1998) 선행연구에서 분류한 11개 범주 중 '기타' 및 '공통성 없음'을 제외한 9개 범주의 내용을 기반으로 의도적 자전기억(VAM)을 산출하는 단서를 만들어 사용하였다. 20-27세 12명의 학생에게 '장보기, 자전거 타기,

조부모, 작업장, 전화' 등 50개의 단서가 제시된 소책자를 제시하여 각 단서를 보고 떠오르는 일을 기록하도록 하였다. 단서 당 1분의 시간을 부여하였고, 단서를 보고 아무 정보도 인출되지 않는다면 공란으로 두게 하였다. 이런 절차를 통해 수집된 579개의 VAM 자료를 선행연구의 IAM 자료와 비교분석한 결과, IAM은 VAM보다 사건 내용이 더 구체적이었다. 또한 인출된 사건을 평소에 말하거나 생각하지 않았던 경우는 VAM이 9%에 불과한 반면, IAM은 95%로 나타나 IAM이 시연 수준이 낮았으며, 사건에 대한 정서 강도에서는 IAM이 VAM보다 더 긍정적인 것으로 나타났다.

IAM과 노화

IAM에 대한 실증연구가 시작되자 연구자들은 IAM에서의 노화에 따른 변화에 관한 질문을 던졌다. 자전적 기억은 개인의 경험에 관한 기억이므로 자전적 기억이 곧 일화기억이라고 생각할 수 있으나, 일반지식이나 오랫동안 유지된 신념 등도 자전적 기억에 포함된다. 예컨대, '대학교 2학년 어느 주말에 친구 집에서 함께 공부하고 놀다 보니 11시가 되어 집으로 가는 버스가 끊기고 12시 안에 집에 도착할 수 없을 상황이라 아침에 가기로 하고, 늦은 밤 사이렌 소리를 들으며 이야기하다 잠 들었다'는 기억 속에는 일화기억에 해당하는, 언제 누구와 어디에서 무엇을 했는지에 대한 내용이 있는 한편, 그 당시에 1962년부터 1982년까지 시행되었던 야간통행금지라는 제도에 관한 내용이 있는데, 이는 의미기억에 속한다. 이와 같이 Tulving과 동료들(1988)이 자전적 기억을 일화적 요소와 의미적 요소로 구분한 이후로 자전적 기억은 일화 및 의미요소로 구성되는 것으로 널리 받아들여지고 있

는데, 의미기억은 노화에 따라 유지되거나 향상되는 반면, 일화기억은 감소하는 양상을 자전적 기억에서도 볼 수 있다. 청년과 노인을 대상으로 단어 단서를 제공하여 산출한 자전적 기억을 일화 및 의미요소로 구분하여 정보의 인출량을 비교했을 때 의미요소에서는 연령차가 나타나지 않았으나, 일화요소에서는 청년이 노인보다 회상량이 많은 것으로 나타났다(김영경 등, 2009; Levin et al., 2002).

노화에 의한 자전적 기억의 구성 요소 감퇴 양상이 이와 같다면, IAM에서는 연령과 관련하여 어떤 이야기를 할 수 있을까? Berntsen 등(2017)은 일지법을 통해 수집한 청년과 노인의 일화기억 빈도를 비교하였다. 청년은 VAM과 IAM의 빈도에 차이가 없었던 반면, 노인의 경우에는 IAM 인출량이 VAM보다 더 많았다. 이로 인해 VAM에서는 청년이 노인보다 인출량이 통계적으로 유의하게 많았고, IAM에서는 연령차가 통계적으로 유의하지는 않았으나 노인의 인출량이 더 많은 것으로 나타났다. 연구자들은 이러한 결과가 노화에 따라 나타나는 실행기능의 감퇴 그리고 과제와 무관한 정보 처리의 증가와 관련이 있는 것으로 보았다. 즉 IAM은 VAM과 달리 정보 인출을 위해 인지적 노력이 거의 들지 않기 때문에 실행기능이 감퇴한 노인이 IAM을 용이하게 인출한다는 것이다. 또한 노화에 의해 주의력이 감소하고 억제 통제기능이 감퇴하면서 주의가 산만해지고 주변의 다양한 자극에 과거 사건이 이끌려 나오게 된다. Verwoerd와 Wessel(2007)의 연구에서 일상에서의 인지적 실수나 오류가 IAM과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타나, 연구자들은 침투적 성격이 있는 IAM을 경험하는 경향은 취약한 인지 통제와 관련이 있다고 주장하였다. 그리고 Kamiya(2014)의 연구에서 일상생활에서 기억 문제를 많이 인지하는 사람이 IAM을 자주 경험

하는 것으로 나타나 IAM의 빈도와 개인의 인지능력과 관련성을 지지해주었다.

연구자들은 회상 사건의 빈도라는 양적 측면뿐만 아니라 IAM의 내용 측면에서의 연령차를 살펴보았다. Schlagman 등(2006)은 청년 11명, 노인 10명을 대상으로 일지법을 사용하여 1주일 동안 떠오르는 기억의 내용을 기록하고 그 기억의 정서가를 5점 척도로 평가하도록 하였다. 그 결과, 긍정 기억의 수에서는 청년과 노인 간 차이가 나타나지 않았으나 질병이나 상해를 포함한 사고와 스트레스성 사건, 죽음이나 장례 같은 전형적으로 부정적인 사건은 노인이 적게 회상하였고, 그러한 부정사건에 관한 기억을 중립으로 평가하거나 심지어 긍정적으로 평가한 것으로 나타나 노년기 긍정편향을 보여주었다. 그런데 기억은 회상자 기분의 영향을 받을 수 있다. 즉 기분이 좋은 사람은 즐겁고 유쾌한 사건을 회상하고, 현재 기분이 부정적이라면 우울하거나 슬프고 괴로운 사건을 회상하게 되어 기억은 기분 부합적일 수 있다(김유진, 강연옥, 2016; Faul & Labar, 2022). 연구 참가자의 기억이 기분 부합적일 가능성을 살펴보기 위해 이 연구에서는 기억이 떠올랐을 때 자신의 기분을 평가하는 절차를 거쳤는데, 노인의 기분과 기억의 정서가 평가간 상관성이 낮게 나타남으로써 노인집단의 결과를 회상 시 기분으로 설명할 수 없었다. 따라서 이 연구에서 긍정편향이 나타났다고 할 수 있다.

연령과 관련하여 또 다른 질문은 언제 일어난 사건이 IAM으로 잘 떠오르는가이다. VAM의 회고 절정에 관한 연구는 많지만, IAM에서 사건 발생 연령과 관련되는 연구는 매우 드문 가운데 Berntsen와 Rubin(2002)이 수행한 연구가 주목할 만하다. 이 연구에서는 20-93세 성인을 대상으로 면대면 인터뷰를 통해 자료를 수집하였는데, IAM도 VAM

과 마찬가지로 20대에 발생한 사건을 많이 회상하는 회고 절정 현상이 나타났고 이런 회고 절정은 행복한 사건, 즉 긍정사건에서만 볼 수 있었다. 그리고 이 연구에서는 참가자를 청년과 노인으로 분류하지 않고 20대부터 30대, 40대, 50대, 60대, 70대 이상의 6개 집단으로 나누어 살펴보았는데, 모든 연령층에서 근래에 발생한 사건을 많이 기억하는 최근 사건의 보유효과가 나타났다. 또 최근의 IAM에서 행복한 사건 수가 슬픈 사건 수보다 많았는데, 이는 노년기 긍정편향에 대해 시사하는 측면이 있다.

IAM과 정서상태

그러면 IAM의 기능은 무엇일까? IAM은 회상자가 어떤 필요 때문에 과거 사건을 떠올리는 것이 아니라 의도치 않게 환경의 자극에 의해 유발되기 때문에 기능이 없는 것으로 생각할 수 있다. VAM과 마찬가지로 연구자들 간에 IAM의 기능에 관한 논의가 있다. Mace와 Atkinson(2008)은 IAM의 기능을 세 가지 관점으로 기술하였다. 첫째는 전통적인 생존 기능(classic survival function)으로 적응과 관련된다. 예컨대, 우리 환경 속의 어떤 단서가 과거의 위험 상황을 생각나게 하여 상해를 예방할 수 있다거나, 사회적 맥락에서 상대방이 사용한 단어가 그 상황에 유용한 기억을 불러올 수 있는 것이다. 둘째는 자기 지향 기능(self-oriented function), 즉 정체성에 관한 기능이다. 자기상, 개인의 목표, 포부, 정체성 등과 관련된 정보를 담고 있는 사건을 회상함으로써 자기개념을 유지할 수 있다. 나머지 관점은 무기능(non-function)으로, 일상생활에서 IAM은 우발적으로 일어나며 기능적 가치가 없다는 것이다. IAM이 문제해결과 대처에

도움을 주거나 자기개념을 긍정적으로 유지하는 데 도움이 된다면 IAM의 적응 및 정체성 기능이 긍정적으로 작동한다고 할 수 있을 것이다.

그러나 부정적인 사건이 원치 않게 반복적으로 떠오른다면 괴롭고 일상의 기능을 저하시킬 수 있다. 어떤 사람들은 IAM을 반복적으로 경험하기도 하는데, 이를 재발성 비의도적 기억(recurrent involuntary memory)이라 한다. 일상생활에서 IAM은 부정적인 사건보다 긍정적인 사건이 더 많은 것으로 나타났으나(Berntsen & Hall, 2004; Berntsen & Rubin, 2002), 재발성 IAM은 임상 장면에서 침투증상으로, 특히 외상후 스트레스 장애(PTSD)의 증상으로 보고되었다(Harber & Pennebaker, 1992; Horowitz, 1975). 외상에 대한 임상 이론의 핵심은 미처리 기억(unprocessed memory), 즉 부호화 시 적절하게 처리되지 않은 기억이다. 의도적 회상 시에는 접근할 수 없는 외상이나 스트레스성 사건은 사건이 발생하는 동안에 정서 강도가 높고 지각적 정보가 풍부한데, 사건의 단서에 대응하는 단서가 있을 때 기억이 비의도적으로 떠오른다는 것이다(Horowitz, 1975; Shapiro, 2018).

Berntsen과 Rubin(2008)이 일반인구, 18-96세 1,500여명을 대상으로 재발성 IAM에 대해 알아보았다. 표본의 절반 정도가 최근에 경험한 적이 있고 나이가 들어가면서 빈도가 감소하였으며, 기억의 일반적인 특성과 동일한 결과를 보여주었다. 즉 정서 강도가 높은 사건, 최근에 발생한 사건을 기억하였다. Yeung과 Fernandes(2020)의 연구에서 표본 2,184명 중 52%가 지난 한 해 동안 적어도 하나의 재발성 IAM을 경험했고, 지난해는 아니지만 지금까지 재발성 IAM을 경험한 적이 있는 경우는 26%였으며 경험하지 않은 사람은 22%였다. 그

리고 재발성 IAM의 정서는 대부분 부정적이었고 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 증상 등 정신건강 문제와 관련이 있는 것으로 나타났다. 그 후에 후속연구(Yeung & Fernandes, 2021)에서 이들이 재발성 IAM의 연령차를 살펴보았을 때, 청년의 재발성 IAM은 부정적인 비율이 74%로 현저히 높았던 반면, 노인은 긍정적인 기억이 60%로 더 많았다. 이는 VAM뿐만 아니라 IAM에서도 노년기 긍정 편향이 나타날 수 있음을 보여주는 것이며, 청년과 노인 모두 부정적인 재발성 IAM은 우울, 불안, 스트레스, PTSD, 사회공포의 증상을 예측하는 것으로 나타나 IAM이 정신건강에 영향을 미칠 수 있다는 것을 말해주었다.

연구 목적

사회정서적 선택이론에 의하면 미래가 넓게 펼쳐진 청년은 지식을 축적하고 관계망을 확장하는 것이 삶의 목표이고, 노인은 삶의 제한성을 의식하면서 현재의 정서적 만족을 추구하는 것이 목표가 된다(Carstensen, 1992). 남은 시간에 대한 인식에 따라 삶의 목표가 다르다 해도 청년이든 노인이든 신체적 건강과 함께 정신적 건강을 유지하는 것은 매우 중요하다. 현재 어떤 환경에서 어떤 사건을 경험하며 나아가고 있는가는 개인의 안녕감에 결정적이라고 할 수 있는데, 과거는 현재와 연속선 상에 있는 만큼 과거 경험도 현재의 나와 나의 삶을 정의하며 안녕감에 영향을 줄 수 있다. 따라서 일상생활 중에 떠오르는 과거 경험에 대한 기억의 특성이 어떠한지, 그 기억이 개인의 정서적 측면에서 정신건강에 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있다. 특히 노인은 자기 삶을 돌아보며 자아통합감을 획득해야 하는 발달과제를 안고 있고(Erikson,

1963), 과거 경험을 많이 떠올리게 된다. 노인은 노화가 진행됨에 따라 신체기능 및 인지기능이 감퇴할 뿐만 아니라 사회관계망과 수입이 축소되고 친밀한 사람과의 사별을 겪으면서 허망감, 무기력, 우울, 불안 등 부정적인 정서를 경험할 수 있다. 그러나 노년기 안녕감에 관한 연구에서 노인은 청년보다 오히려 스트레스가 적고 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Fingerman & Charles 2010; Shallcross et al., 2013). 이에 대해 Lawton 등(1992)은 노년기에는 긍정적인 정서 상태를 유지하기 위해 부정적인 정서를 회피하거나 최소화하면서 정서조절을 한다고 설명하였다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 청년과 노인이 생활 속에 어떤 기억을 떠올리며, 그 기억이 개인의 정서상태와 관련이 있는지에 대해 알아보려고 하였다.

본 연구에서는 기억의 한 유형으로 실생활에서 종종 발생하나 의식적 기억인 의도적 자전기억에 비해 연구가 부족한 비의도적 자전기억, IAM에 대해 알아보았다. VAM이 통제된 실험실 상황에서 주어진 단서에 의해 산출된다면, IAM은 일상생활이라는 자연적 상황에서 주변 자극에 의해 발생하는 기억이라는 측면에서 본 연구가 현재 우리나라 노인을 잘 설명해줄 수 있는 실제적인 정보를 제공할 것이다. 본 연구에서는 일지법을 통해 수집된 IAM으로 청년과 노인이 일상생활에서 어떤 기억을 떠올리며 그 기억이 정서상태에 어떤 영향을 미치는지를 알아보았다. 좀 더 구체적으로 기술하면 청년과 노인의 IAM 주제는 무엇인지, IAM의 정서가를 긍정, 중립, 부정으로 분류하여 정서가별 빈도의 연령차를 살펴본 후, 연령과 정서가에 따른 기억의 질, 즉 기억의 정서강도, 선명도, 시연수준이 어떠한지 살펴보았다. 그리고 청년과 노인집단별로 긍정/중립/부정적 IAM의 빈도가 개인의 정서상태,

즉 우울, 불안, 주관적 행복과 관계가 있는지 알아보았다. 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

연구 문제 1. 청년과 노인의 IAM 주제는 무엇인가?

연구 문제 2. IAM의 정서가별 빈도에 연령차가 나타나는가?

연구 문제 3. 연령과 IAM 정서가에 따라 기억의 질은 어떠한가?

연구 문제 4. IAM의 정서가별 빈도는 청년과 노인의 정서상태에 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

청년은 C대학교 심리학연구참가자모집시스템을 통해 모집하였으며 노인은 복지관 이용자 중 공지를 통해 신청을 받았다. 청년의 평균연령은 22.49세($R=20-29$)였고, 만 64세 이상으로 규정한 노인의 평균연령은 75.65세($R=64-88$)였다. 본 연구가 기억에 관한 연구이고 연구과제 수행에 문제가 없어야 하므로 노인은 간이정신상태검사(MMSE) 점수가 24점 미만인 경우에는 참가가 제한된다는 조건이 있었다. 연구에 114명이 참가하였으나 동일한 외상 사건이 반복적으로 인출되고 우울 수준이 심각한 2명을 제외하여 최종적으로 청년 69명과 노인 43명, 총 112명의 자료가 분석되었다. 연구 참여 사례로 청년은 수강과목에서 2 크레딧과 5천

표 1. 참가자특성

	청년		노인		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
n(남/여)	69 (33/36)		43 (21/22)			
연령	22.49	1.98	75.65	5.15	-77.27***	.000
우울	6.62	5.32	8.05	7.33	-1.19	.237
불안	39.28	10.02	33.09	7.95	3.43**	.001
행복	15.04	4.94	16.95	4.25	-2.10*	.038

p*<.05. *p*<.01. ****p*<.001.

원권 문화상품권을 받았으며, 노인은 7만원의 상품권을 수령하였다. 참가자의 특성은 표 1에 제시하였다.

연구도구

비의도적 자전기억 일지

Berntsen(1996)이 IAM을 연구하기 위해 제작한 구조화된 일지를 수정하여 사용하였다. 일지에는 먼저, 기억이 언제 어디에서 무엇을 하다가 떠올랐는지 기억이 떠오른 상황을 질문한다. 그 다음, 기억의 구체적인 내용, 즉 그 일이 언제, 어디에서 일어난 일이고 나를 포함한 관련 인물이 한 말과 행동은 어떠한고 그 일과 관련해서 기억나는 사물이나 풍경 등 본 것이나 소리, 냄새, 맛, 촉감 등은 무엇인지 질문한다. 그리고 그 기억에 대한 기분이 어떠한고 정서강도는 어떤 정도인지, 기억의 선명도는 어떠한고 그 기억이 얼마나 자주 떠오르는지 기억의 질에 대한 질문이 있다. 정서강도와 선명도, 시연 수준은 모두 5점 척도를 사용하였는데, 정서강도는 '매우 부정적(-2)'부터 '매우 긍정적(2)'까지, 선명도는 '아주 흐리다(1)'부터 '아주 선명하다(5)'까지, 시연 수준은 '처음(1)'부터 '매우 자주(5)'까지

이다.

비의도적 자전기억의 주제

참가자가 산출한 비의도적 자전기억의 내용은 Schlagman 등(2006)의 기준에 따라 분류하였다. 이 분류법은 세 단계를 통해 결정하게 되었는데 먼저, 복수의 연구자가 기억의 내용이 자전적인지 확인하였다. 두 번째 단계에서는 내용 범주의 목록을 만들기 위해 참가자가 기술한 기억을 통독하였고, 마지막 단계에서 기억의 기술 내용을 다시 읽고 가장 관련 있는 내용 범주에 할당하여 총 16개의 범주가 도출되었다. 이 분류에서 휴가가 하나의 범주이고, 여행이나 관광이 또 하나의 범주로 규정되었으나 우리나라에서 휴가 시 여행을 가는 경우가 많고, 여행과 휴가의 구분이 분명하지 않은 측면이 있다. 따라서 휴가와 여행을 하나의 범주로 묶어 총 15개의 범주, 즉 사람, 사고/질병, 대화, 레저, 사물/장소, 애정, 학교, 특별사건 등으로 구성되었다.

우울

우울 수준을 평가하기 위해 Beck(1967)이 개발하고 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용

하였다. 총 21개 문항으로 구성되었으며 각 문항에 대해 0~3점으로 반응하게 되어 있다. 점수가 높을수록 우울감이 높고 총점 범위는 0~63점으로 내적 일치도(Cronbach's α)는 .78이었다.

불안

불안은 Spielberger(1970)가 개발한 척도를 한덕웅 등(1993)이 표준화한 상태-특성불안 척도 중 상태불안을 측정하는 20개 문항을 사용하였다. 4점 척도로 평가하여 총점 범위가 20~80점이다. 점수가 높을수록 불안 정도가 높은 것을 의미한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89이었다.

행복

주관적 행복은 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 척도를 사용하였다. 세 가지 하위요인, 즉 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서로 구성되었고 5점 척도로 반응하게 되어 있다. 점수가 높을수록 행복감이 크며 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

연구절차

참가자는 연구 목적을 비롯하여 본 연구에 대해 설명을 들은 후, 연구참여 동의서에 서명하였다. 소책자 형태의 IAM 일지를 제공하고 IAM이 무엇인지 예를 들어 쉽게 이해하도록 하였으며, 일지의 질문 내용에 대해 언급하고 일지를 어떻게 작성하는지, 예시를 들며 설명하였다. 가능하면 기억이 떠오른 즉시 일지를 작성하도록 하였고, 여의치 않으면 이후에 기록하되 가급적 그날을 넘기지 않기를 요청하였다. 기억의 개수는 제한하지 않고 떠오르는 대로, 각 기억에 대해 최대한 기억나는 대로

답하도록 하였다. 설명 후에 질의 및 응답시간이 있었고, 이후에 의문 사항이 있으면 언제든지 연구자에게 연락하도록 하였다. 일지는 7일간 작성하는데, 작성이 종료되면 연구자와 만나 대면 제출하였다. 자전적 기억 연구에서는 일반적으로 자기가 경험한, 때와 장소가 있는 구체적인 사건에 관한 기억을 대상으로 한다. 이에 따라 구체성이 없고 추상적인 내용만 있는 경우, 예컨대 '결혼 후에 아이들 키울 때 정말 절약하면서 열심히 살았다.'와 같은 기억은 제외하였다. 또한 'tv 뉴스를 보다가 그 사건이 생각나면서 그 아이들이 너무 가여웠다.'와 같이 개인적 경험이라기보다 과거 사회적 사건에 대한 생각이나 정서만 기술한 경우도 제외하였다.

자료분석

청년 및 노인집단 참가자의 특성을 비교하기 위해 독립표본 t 검정을 실시하였고, 긍정/중립/부정 기억 빈도에서의 연령차를 알아보기 위해 χ^2 검정을 시행하였다. 그리고 연령과 기억 정서가에 따른 기억의 질을 보기 위해 2(청년/노인) \times 3(부정/중립/긍정) 변량분석을 실시하였으며, IAM과 정서상태 간 관계를 알아보기 위해 상관분석 및 회귀분석을 시행하였다. 모든 통계분석은 SPSS 21을 사용하였다.

결 과

연령에 따른 IAM의 주제 및 정서가별 빈도

참가자들이 기록한 일지에서 나온 IAM은 총 1,362개로, 청년은 650개($M=9.42$, $R=2\sim 21$), 노인

712개($M=16.56$, $R=4\sim53$)였다. 청년과 노인이 일상 생활 중에 산출한 IAM을 주제별로 분류하였는데, 15개의 주제는 표 2에서 볼 수 있다. 그리고 IAM의 정서가(emotional valence)를 긍정/중립/부정으로 분류하였을 때 주제별 기억 빈도 및 백분율은

표 2와 같다.

그리고 사건의 정서가에 따른 연령차가 있는지 알아보기 위해 ² 검정을 실시한 결과는 표 3에 제시하였다. 표에서 볼 수 있듯이 부정·중립·긍정 기억에서 모두 연령차가 나타나지 않았다.

표 2. 연령집단에 따른 IAM 주제 범주별 빈도 및 백분율

내용 범주	청년(n=69)		노인(n=43)	
	빈도(부정/중립/긍정)	백분율	빈도(부정/중립/긍정)	백분율
1. 스트레스성 사건	137(135/1/1)	21.08	134(118/4/12)	18.82
2. 사고/질병	38(33/1/4)	5.85	58(45/2/11)	8.15
3. 죽음/장례	5(5/0/0)	.77	23(22/1/0)	3.23
4. 전쟁/군대	13(4/1/8)	2.00	10(5/1/4)	1.40
5. 사람	39(3/3/33)	6.00	92(10/5/77)	12.92
6. 레저/스포츠 활동	42(1/6/35)	6.46	52(4/2/46)	7.30
7. 외출	66(7/7/52)	10.15	33(4/2/27)	4.63
8. 직무	20(3/3/14)	3.08	95(19/3/73)	13.34
9. 학교	122(22/5/95)	18.77	42(8/1/33)	5.90
10. 특별한 사건	28(5/0/23)	4.31	69(2/2/65)	9.69
11. 출생	0	0	14(0/0/14)	1.97
12. 여행/관광/휴가	38(0/2/36)	5.85	42(0/0/42)	5.90
13. 애정	22(1/1/20)	3.38	4(0/0/4)	0.56
14. 대화	35(10/5/20)	5.38	14(3/1/10)	1.97
15. 사물/장소	45(6/8/31)	6.92	30(7/0/23)	4.21
계	650	100	712	100

표 3. 집단에 따른 IAM 정서가별 빈도

	청년		노인		χ^2	p
	빈도	백분율	빈도	백분율		
부정	235	36.2	247	34.7	15.14	.368
중립	43	6.6	24	3.4	5.80	.326
긍정	372	57.2	441	61.9	29.19	.140

연령과 사건 정서가에 따른 기억의 질

연령과 기억 정서가에 따라 기억의 질이 어떻게 다른지 알아보기 위해 기억의 질, 즉 정서강도, 선명도, 시연수준에 대해 각각 연령(청년/노인) × 기억 정서가(부정/중립/긍정)에 대한 변량분석을 실시하여 표 4에 제시하였다. 정서강도에서 상호작용이 나타나($F(5, 1356)=12.72, p<.001$) 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위해 단순주효과분석을 실시하였다. 연령에 따른 사건정서에 대한 단순주효과 변량분석에서 청년($F(2, 647)=1754.44, p<.001$)과 노인($F(2, 709)=2345.19, p<.001$) 모두 긍정기억, 중립기억, 부정기억 순으로 정서강도가 높았다. 부정기억은 노인이 청년보다 더 부정적으로 평가한 반면($F(1, 480)=5.50, p<.05$), 긍정기억에서는 노인이 청년보다 더 긍정적이었다($F(1, 811)=24.69, p<.001$). 그리고 선명도에서는 상호작용이 나타나지 않았으며($F(5, 1356)=1.01, ns$) 연령 주효과 $F(1, 1360)=110.97, p<.001$)와 기억 정

서가의 주효과($F(2, 2359)=5.78, p<.01$)가 유의하였다. 따라서 노인은 청년보다 기억의 선명도가 높았으며 부정사건과 긍정사건은 중립사건보다 선명도가 높다고 할 수 있다. 또한 시연수준에서는 상호작용이 나타나($F(5, 1356)=8.98, p<.001$) 단순주효과분석을 실시한 결과, 청년은 부정기억이 긍정기억보다 시연수준이 더 높은 반면($F(2, 647)=3.58, p<.05$), 노인은 긍정기억을 부정기억보다 더 많이 시연하였으며($F(2, 709)=6.05, p<.05$), 부정기억($F(1, 480)=4.40, p<.05$)과 긍정기억($F(1, 811)=96.05, p<.001$) 모두 노인이 청년보다 더 많이 시연하였다.

연령별 IAM과 정서상태 간 관계

IAM과 정서상태 간 관계를 알아보기 위해 청년 및 노인 집단별로 일상생활 속 긍정/중립/부정 기억의 인출 수와 우울, 불안, 주관적 행복 간 상관분석을 실시한 후, 회귀분석을 통해 정서가별 IAM

표 4. 연령과 사건정서에 따른 기억의 질에 대한 변량분석

		청년		노인		F	p
		M	SD	M	SD		
정서강도	부정기억	-1.24	.45	-1.36	.60	12.72***	.000
	중립기억	.00	.00	.00	.00		
	긍정기억	1.42	.62	1.63	.53		
선명도	부정기억	3.70	1.25	4.60	.71	1.01	.37
	중립기억	3.21	1.32	4.21	.93		
	긍정기억	3.51	1.19	4.57	.76		
시연수준	부정기억	2.84	1.11	3.04	.92	8.98***	.000
	중립기억	2.60	1.00	3.08	1.06		
	긍정기억	2.62	.99	3.30	.99		

*** $p<.001$.

인출 수가 우울, 불안, 행복 각각에 미치는 영향력을 살펴보았다.

청년

청년집단의 상관분석 결과는 표 5와 같다. 표 5에서 볼 수 있듯이 정서상태 변인들 간 상관이 나타나지 않았다. 즉 우울은 불안($r=.73, p<.01$)과 높은 상관을 보였고, 우울과 행복($r=-.67, p<.01$)

및 불안과 행복($r=-.77, p<.01$)은 높은 부적 상관을 보였다. 이는 우울이 높을수록 불안이 높고, 우울이나 불안이 높을수록 행복감이 낮아진다는 것을 의미한다.

청년의 우울, 불안, 행복에 대한 IAM의 정서가별 빈도의 설명력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였고 그 결과를 표 6에 제시하였다. 우울과 불안, 행복 모두 모형이 통계적으로 유의하지 않았으며 계수값이 유의한 독립변수도 없었다. 따라서 부

표 5. 청년의 IAM 정서가별 빈도와 정서상태 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6
1 부정기억	-					
2 중립기억	-.030	-				
3 긍정기억	.000	.098	-			
4 우울	-.023	-.104	.097	-		
5 불안	-.043	-.016	.174	.729**	-	
6 행복	-.144	.023	-.100	-.671**	-.767**	-

** $p<.01$.

표 6. 청년의 우울, 불안, 행복에 대한 IAM 정서가별 빈도의 회귀분석

종속변인	독립변인	β	표준 오차	표준화 계수	t	R^2	F	P
우울	부정기억	-.06	.28	-.03	-.22	.02	.51	.68
	중립기억	-.66	.71	-.12	-.94			
	긍정기억	.18	.21	.11	.88			
불안	부정기억	-.19	.52	-.04	-.36	.03	.74	.53
	중립기억	-.37	1.33	-.03	-.28			
	긍정기억	.57	.39	.18	1.44			
행복	부정기억	-.30	.26	-.14	-1.17	.03	.70	.55
	중립기억	.15	.66	.03	.23			
	긍정기억	-.16	.19	-.10	-.89			

정기억·중립기억·긍정기억 빈도로는 청년의 우울을 예측한다고 할 수 없으며 불안과 행복 역시 예측할 수 없는 것으로 나타났다.

노인

노인집단의 상관분석 결과는 표 7에 제시되어 있다. 표 7에서와 같이 정서상태 척도 간 상관이 나타났는데, 우울과 불안은 정적 상관관계를 보였으며($r=.41, p<.01$), 우울과 행복($r=-.39, p<.01$),

불안과 행복($r=-.71, p<.01$)은 부적 상관을 보였다. 따라서 우울이 높을수록 불안도 높아지고, 우울이나 불안이 높을수록 행복감은 낮아진다고 할 수 있다. 그리고 긍정기억의 빈도가 행복과 정적 상관으로 나타나($r=.35, p<.05$) 긍정사건을 많이 회상할수록 주관적 행복감이 크다고 할 수 있다.

노인의 우울, 불안, 행복에 대한 IAM의 정서가별 빈도의 설명력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 표 8에서 볼 수 있듯이 우울과 불안에

표 7. 노인의 IAM 정서가별 빈도와 정서상태 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6
1 부정기억	-					
2 중립기억	.020	-				
3 긍정기억	.407**	.211	-			
4 우울	.154	-.095	.002	-		
5 불안	.132	.116	-.140	.409**	-	
6 행복	-.093	-.059	.349*	-.391**	-.707**	-

** $p<.01$.

표 8. 노인의 우울, 불안, 행복에 대한 IAM 정서가별 빈도의 회귀분석

종속변인	독립변인	β	표준 오차	표준화계수	t	R^2	F	P
우울	부정기억	.22	.21	.18	1.03	.04	.48	.70
	중립기억	-.62	1.15	-.09	-.54			
	긍정기억	-.05	.16	-.05	-.29			
불안	부정기억	.32	.23	.24	1.43	.09	1.27	.30
	중립기억	1.30	1.21	.17	1.07			
	긍정기억	-.26	.17	-.27	-1.59			
행복	부정기억	-.21	.11	-.30	-1.89	.21	3.51*	.02
	중립기억	-.66	.60	-.16	-1.09			
	긍정기억	.26	.08	.50	3.15**			

** $p<.01$.

대한 모형은 통계적으로 유의하지 않았으며 계수값이 유의한 독립변수도 없었으나, 행복의 모형은 통계적으로 유의하였다. 행복 모형에서는 부정·중립·긍정 기억의 회상 빈도와 연령이 총분산의 21%를 설명하고 있으며 F 값은 3.51($p=.024$)로 유의하였다. 그리고 긍정기억 빈도는 고유 설명력이 유의한 것으로 나타나($\beta=3.15$, $p<.01$) 긍정기억의 회상이 행복감에 기여한다고 할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 아무런 인출 시도 없이 떠오르는 기억인 IAM을 통해 청년과 노인이 일상생활 중에 어떤 내용과 어떤 정서가의 사건을 떠올리며 기억의 질은 어떠한지 살펴보고, IAM과 정서상태 간 관계를 알아보았다. 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, IAM의 빈도는 노인이 청년보다 더 많았는데, 노인과 청년 모두 긍정적 IAM이 부정적 IAM보다 더 많았고, 긍정/중립/부정 기억 모두 빈도 비율에서 연령차가 나타나지 않았다. 둘째, 노인은 청년보다 긍정기억과 부정기억 모두 더 선명하다고 평가하였다. 셋째, 노인은 청년보다 부정기억을 더 부정적으로, 긍정기억을 더 긍정적으로 평가하였다. 넷째, 노인은 청년보다 긍정 및 부정기억 모두 시연을 더 많이 하였다. 그리고 청년은 긍정기억보다 부정기억을 더 많이 시연하는 반면, 노인은 긍정기억을 부정기억보다 더 많이 시연하였다. 다섯째, 노인의 긍정기억 시연이 주관적 행복감에 기여하는 것으로 나타났다.

일지법을 사용하여 IAM에 대한 실증연구의 길을 열었던 Berntsen이 IAM 빈도의 연령차를 살펴보

았을 때 청년층에서는 VAM과 IAM의 빈도 차이가 없는 반면, 노년층에서는 IAM 빈도가 VAM보다 더 높았다(Berntsen et al., 2017). 비록 통계적으로 유의하지는 않았으나 IAM에서는 청년보다 노인의 인출량이 더 많았다. 본 연구에서도 노인의 IAM 빈도가 청년의 빈도보다 높게 나타나 선행연구 결과를 지지한다고 할 수 있을 것이다. 이러한 결과가 나타나는 이유는 IAM은 VAM과 달리 사건 인출에 인지적 노력이 거의 불필요하여 인지능이 감퇴한, 특히 억제기능이 저하된 노인이 생활주변에 노출된 많은 단서에 과거 사건이 통제되지 못하고 이끌려 나오게 된다는 것으로 설명할 수 있다(Berntsen et al., 2017; Verwoerd & Wessel, 2007). 더구나 동일한 단일 단서에 대해서도 삶의 경험이 많은 노인은 청년보다 다양한 사건이 인출될 수 있을 것이다. 살아갈 시간보다 살아온 시간이 더 많은 노인은 미래보다 과거를 생각하게 되는데, 회고 시 부정적인 사건을 중시하거나 오래된 문제를 되살리면 외로움, 우울, 낮은 생활만족도와 연결되겠지만(Cappeliez, et al., 2005; Henkel, et al., 2017), 생의 의미와 전체성을 발견하고 괴로운 기억을 새로운 관점으로 본다면 삶의 만족감이 높아지고 자아통합감 획득에 도움이 될 것이다(Cully, et al., 2001; Haight, 1992; Wong & Watt, 1991). 게다가 본 연구에서 청년과 노인 모두 긍정기억이 부정기억보다 더 많았는데, 이는 10-29세 학생을 대상으로 한 IAM 연구에서 긍정적 기억이 더 많았던 결과를 지지해준다(Berntsen, 1996). IAM으로 인출되는 사건이 부정사건보다 긍정사건이 더 많은 점은 특히 노년기 안녕감 유지에 유익하다고 할 수 있을 것이다.

IAM의 질 측면에서 노인이 긍정기억뿐만 아니라 부정기억에 대한 선명도가 청년보다 더 높으면서,

긍정기억을 청년보다 더 긍정적으로 또 부정기억을 청년보다 더 부정적으로 평가하였다. 이는 IAM이 평소에 생각하거나 말하지 않는 경우가 많고, VAM보다 사건 내용이 더 구체적이라는(Berntsen, 1998) 측면을 생각해볼 필요가 있다. 노인의 IAM 내용에는 부모 생존 시 고향에서 아동기에 있었던 일, 자녀의 출생 및 결혼, 본인이나 자녀의 취업 등에 관한 긍정적인 사건이라든가 경제적 궁핍, 본인의 심각한 질병, 부모나 자녀의 간병, 사별 등에 관한 부정적인 사건이 포함되어 생애 중요 사건이면서 정서 강도가 큰 경우가 많았다. 따라서 의도적인 절차 없이 주변 자극에 의해 문득 떠올랐을 때 정서 강도는 사건의 중요성에 대응하는 수준일 수 있다. 또 다른 가능성으로 노인은 사회활동이 감소하여 청년처럼 극적인 생활사건을 경험하는 일이 적으므로 과거 사건을 선명하게 평가할 수 있다. 혹은 노인이 지난 일을 회고하는 정신활동을 많이 하므로 시연이 많은 만큼 선명도가 높아졌을 가능성도 고려해볼 수 있겠다. 노인에게 떠오른 부정기억이 청년의 부정기억보다 선명도가 높고 노인이 부정사건을 청년보다 더 부정적으로 생각함에도 불구하고, 노인이 긍정기억에 대한 선명도 역시 청년보다 높고 긍정기억을 더 긍정적으로 평가하며 평소에 더 많이 시연한다는 것은 긍정 편향으로 볼 수 있으며 노년기 정서 상태를 편안하게 유지하려는 정서 조절이 작동한다고 할 수 있을 것이다. 긍정 편향을 검증하기 위해 탐침, 사진, 얼굴, 영상 등을 사용하여 다양한 연구가 수행되었는데, 자전적 기억을 사용한 선행연구에서 지지하는 결과가 있는가 하면(D'Argembeau & Van der Linden, 2008; Demiray & Janssen, 2015; Schaefer & Philippot, 2005), Comblain과 동료들(2005)의 연구에서는 긍정편향이 나타나지 않아 일관된 결과를

보여주지는 않는다. 국내에서 긍정편향과 관련하여 자전적 기억으로 살펴본 최근 연구(김영경, 2022)에서는 내 생애 긍/부정적 중요사건을 세 가지씩 구술하도록 하였는데, 노인이 구술한 일화 정보 중 긍정 정보보다 부정 정보의 회상량이 더 많은 것으로 나타남으로써 부정성의 위력을 보여주면서 긍정 편향을 지지하지 않았다. 본 연구에서 청년도 노인과 다름없이 부정기억보다 긍정기억이 더 많이 인출되었다는 것은 긍정편향을 지지하지 않은 결과라고 볼 수 있다. 그런데 청년이 평소에 긍정기억보다 부정기억을 더 많이 시연하는 반면에, 노인은 긍정기억을 더 시연한다는 것에서 노인이 긍정적 재초점이나 균형 있게 바라보기와 같은 정서조절 전략을 사용할 가능성을 생각해볼 수 있겠다.

또한 IAM의 정서가별 빈도가 정서상태와 관계가 있는지 알아보았을 때, 청년은 우울과 불안, 행복 어느 것도 긍정/중립/부정적 IAM의 빈도와 관련이 없었고 노인의 우울과 불안도 마찬가지였다. 유일하게 통계적으로 유의하게 나타난 결과는 노인의 긍정적 IAM 빈도가 주관적 행복과 관련이 있다는 것이었다. 노인이 일상생활에서 긍정적인 기억이 떠오르는 빈도가 높으면 행복감을 느끼게 된다는 것인데, IAM이 인출 절차 없이 비의도적으로 떠오르지만 단지 기억의 자발성에만 초점을 맞추기보다 다른 측면에 주목할 필요가 있다. 다시 말해 IAM은 회상자의 역사를 반영하는 것이므로 긍정적인 사건을 많이 경험한 사람이 생활 주변의 자극에 의해 긍정적인 기억이 많이 떠오르고 행복하다고 기술하는 것으로 그칠 것이 아니라 좀 더 고려해야 할 측면이 있다. 어떤 자극에 어떤 기억이 연합되어 어떤 정서로 가느냐, 소환된 기억이 또 어떤 다른 기억을 불러오느냐는 단순히 회상자의 역사나 정서상태가 결정하는 것이 아니라 어떤 마음갖춤새

를 지니고 있고 어떤 전략이 있는가에도 달려 있다. 긍정적 IAM과 행복 간 관계에 대한 선행연구는 찾기 어렵지만, 부정적인 내용을 담고 있는 재발성 IAM이 우울, 스트레스, 불안 등의 정신건강을 예측하는 대조적인 결과에서 관련성을 유추해볼 수 있을 것이다(Staugaard & Berntsen, 2014; Yeung & Fernandes, 2020, 2021). 게다가 Berntsen과 Nielsen(2022)은 외상 사건에 관한 비의도적 기억이 원래의 1인칭 관점으로 잘 기억되지 않고, 스트레스성 사건이 변하지 않는 고정된 형태로 떠오르지 않으며, 스트레스 사건의 가장 정서적인 순간의 내용이 시간이 지나면서 변화한다는 점 등을 언급하며 IAM이 노력 없이 발생한다고 해도 재구성적 과정의 산물이라고 주장하였다. 행복은 긍정적 정서로 특징지을 수 있고(Bastian et al., 2014), 실제로 노인 대상의 국내 연구에서 긍정정서를 많이 경험하는 것이 주관적 안녕감 유지에 효과적인 것으로 나타나(유경 등, 2009) 긍정 정서 경험을 증진시키는 것이 중요하다고 할 수 있다. 따라서 평소 일상생활 장면에서 긍정적인 과거사를 많이 회상할 수 있는 기회를 제공하며 공감해주는 한편, 긍정적 태도로 긍정적인 사건을 떠올리고 떠오른 부정적 사건에서도 긍정적 측면이나 의미를 찾는 태도를 갖추도록 교육하고 훈련하는 것이 필요할 것이다. 교육이나 훈련에서 다양한 단서를 제공하며 긍정 사건을 많이 떠올려 여러 자극에 대해 긍정적인 반응이 활성화되도록 하고, 자신의 삶과 자기에 대해 긍정적으로 재조명하는 태도를 갖추도록 도와야 할 것이다.

자전적 기억이 인지, 자기개념, 안녕감 등 여러 영역에서 중요한 정보를 줄 수 있는 원천이지만, 잘 통제된 실험실 과제를 선호하고 자료 수집이 어려워 비의도적 자전기억에 관한 연구를 국내에서

찾아볼 수 없는 상황에서, IAM에 관한 실증적 연구를 수행했다는 점이 본 연구의 의의라 할 수 있다. IAM은 실험실이 아닌 자연상황에서 수집된 만큼 실제 삶을 반영하는 힘이 있는데, 본 연구가 비의도적 기억에 대한 주의를 환기시킬 수 있기를 기대한다. 본 연구에서 청년과 노인의 비교를 통해 노화에 의한 IAM의 내용이나 기억의 질에서의 변화를 살펴보고 청년과 노인의 IAM과 정서상태 간 관계를 알아보았으며, 본 연구가 그 동안 수행되어 온 긍정편향이라는 연구주제에 IAM을 소재로 한 연구의 결과를 추가하였고, IAM이 의도치 않게 떠오르는 기억임에도 긍정적 기억이 노년기 행복에 영향을 준다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 본 연구의 의의와 함께 제한점도 있다. 본 연구의 연구도구가 일지법이고 예시를 들어가며 일지 작성법을 설명하였으나 노인 참여자 중에 7일간 일지 작성을 힘들어하는 사례가 있었고, 일지 작성에 부담을 느껴 참가 의사를 철회한 경우가 있었다. 참가 제한 조건에 학력이 없었고 초졸 및 중졸 참가자가 있었지만 노인집단의 평균 교육연수가 12.23년이였다. 따라서 연구 결과를 살펴볼 때 노인 참가자가 고학력 집단임을 고려해야 할 것이다.

그리고 추후연구에 대한 제안은 다음과 같다. 본 연구에서는 IAM의 정서를 긍정/중립/부정으로 분류하였으나 정서의 하위유형을 좀 더 세부적으로 나누어 행복, 슬픔, 분노 등으로 살펴보면 좋을 것이다. 특히 노년기 긍정편향을 논하지만 부정 정서 중 슬픔은 노인이 청년보다 더 많이 경험한다는 선행연구(Alea et al., 2004) 결과를 자전적 기억으로 알아볼 필요가 있을 것이다. 그리고 IAM에서도 긍정적 기억이 정서적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타난 만큼 주변의 여러 자극 중 긍정적 반응을 유발하는 자극에 초점을 맞추어 긍정적인 사건을

회상하고, 자신이 경험한 부정적 사건의 긍정적 측면과 의미를 찾아 재조명하는 훈련 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증할 필요가 있다. 또한 임상적 함의가 있는 재발성 IAM에 관한 실증적 연구도 수행되어 스트레스, 우울, PTSD 등에 관해 유용하고 의미 있는 결과가 도출되면 좋을 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 김영경 (2022). 노인의 중요생활사건 정서가에 따른 사건의 주제, 발생 시기 및 회상정보 인출량. **인간발달연구**, 29(2), 57-79.
<https://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.2.57>
- 김영경, 진영선, 이장호 (2009). 노화와 자전적 기억: 회상유형과 사상유형에 따른 일화 및 비일화 기억 양상 간 비교. **한국심리학회지: 발달**, 22(3), 19-32.
- 김유진, 강연옥 (2016). 우울한 노인과 대학생의 정서적 정보처리과정: 주의편향과 기억편향. **한국심리학회지: 발달**, 29(4), 101-121.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(1), 95-113.
<https://doi.org/10.21193/kjspp.2011.25.1.006>
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI - D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 10, 98-113.
- 유경, 이주일, 강연옥, 박군석 (2009). 노년기 정서 경험의 변화와 주관적 안녕감: 종단 연구 분석. **한국노년학**, 29(2), 729-742.
- 한덕웅, 이장호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특성 불안 검사의 표준화. **성균관대학교학생생활연구소**, 10(1), 214-222.
- Alea, N., Bluck, S., & Semegon, A. B. (2004). Young and older adults' expression of emotional experience: Do autobiographical narratives tell a different story? *Journal of Adult Development*, 11(4), 235-250.
<https://doi.org/10.1023/B:JADE.0000044527.52470.5d>
- Bastian, B., Kuppens, P., Roover, K. D., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645.
- Beck, A. T. (1967). *Depression clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435-454.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0720\(199610\)10:5<435::AID-ACP408>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0720(199610)10:5<435::AID-ACP408>3.0.CO;2-L)
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and Involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6(2), 113-141.
<https://doi.org/10.1080/741942071>
- Berntsen, D., & Nielsen, N. P. (2022). The

- reconstructive nature of involuntary autobiographical memories. *Memory*, *30*(1), 31-36.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2021.1872645>
- Berntsen, D., Rasmussen, A. S., Miles, A. N., Nielsen, N. P., & Ramsgaard, S. B. (2017). Spontaneous or intentional? involuntary versus voluntary episodic memories in older and younger adults. *Psychology and Aging*, *32*(2), 192-201.
<https://doi.org/10.1037/pag0000157>
- Berntsen, D., & Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition*, *32*, 789-803.
<https://doi.org/10.3758/BF03195869>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, *17*(4), 636-652.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: Recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition*, *36*(2), 449-460.
<https://doi.org/10.3758/MC.36.2.449>
- Cappeliez, P., O'rourke, N., & Chaudhury, H. (2005). Functions of reminiscence and mental health in later life. *Aging & Mental Health*, *9*(4), 295-301.
<https://doi.org/10.1080/13607860500131427>
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, *7*(3), 331-338.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Comblain, C., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, *31*(2), 173-189.
<https://doi.org/10.1080/03610730590915010>
- Cully, J. A., LaVoie, D., & Gfeller, J. D. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *The Gerontologist*, *41*(1), 89-95.
<https://doi.org/10.1093/geront/41.1.89>
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, *16*(5), 538-547.
<https://doi.org/10.1080/09658210802010463>
- Demiray, B., & Janssen, S. M. J. (2015). The self-enhancement function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, *29*(1), 49-60.
<https://doi.org/10.1002/acp.3074>
- Ebbinghaus, H. (1964). *A contribution to experimental psychology*. New York:

- Dover Publications.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton.
- Faul, L., & Labar, K. S. (2022). Mood-congruent memory revisited. *Psychological Review*, 6, 1-36.
<https://doi.org/10.1037/rev0000394>
- Fingerman, K. L., & Charles, S. T. (2010). It takes two to tango: Why older people have the best relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 172-176.
<https://doi.org/10.1177/0963721410370297>
- Haight, B. K. (1992). Long-term effects of a structured life review process. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences Section*, 47, 312-315.
<https://doi.org/10.1093/geronj/47.5.P312>
- Harber, K. D. & Pennebaker, J. W. (1992). Overcoming traumatic memories. In S-A Christianson (Ed.) *The handbook of emotion and memory. Research and theory* (pp. 359-387). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Henkel, L. A., Kris, A., Birney, S., & Krauss, K. (2017). The functions and value of reminiscence for older adults in long-term residential care facilities. *Memory*, 25(3), 425-435.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1182554>
- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thought after experimental stress. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1975.01760290125015>
- Kamiya, S. (2014). Relationship between frequency of involuntary autobiographical memories and cognitive failure. *Memory*, 22(7), 839-851.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2013.838630>
- Lawton, M., Kleban, M., Rajagopal, D., & Dean, J (1992). The dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), 171-184.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.2.171>
- Levin, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17(4), 677-689.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.677>
- Mace, J. M. (2006). Episodic remembering creates access to involuntary conscious memory: Demonstrating involuntary recall on a voluntary recall task. *Memory*, 14(8), 917-924.
<https://doi.org/10.1080/09658210600759766>
- Mace, J. H., & Atkinson, E. (2008). *Can we determine the functions of everyday involuntary autobiographical memories?* In Applied Memory. (Ed. M. R. Kelly). New York: Nova Science Publishers.
- Miller, G. A. (1962). *Psychology. The science*

- of mental life*. London: Penguin Books.
- Schaefer, A., & Philippot, P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory, 13*(2), 148-160.
<https://doi.org/10.1080/09658210344000648>
- Schlagman, S., Schulz, J., & Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory, 14*(2), 161-175.
<https://doi.org/10.1080/09658210544000024>
- Shallcross, A. J., Ford, B. Q., Floerke, V. A., & Mauss, I. B. (2013). Getting better with age: The relationship between age, acceptance, and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 734-749.
<https://doi.org/10.1037/a0031180>
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait-Anxiety inventory: STAI*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
<https://doi.org/10.1037/t06496-000>
- Staugaard, S. R., & Berntsen, D. (2014). Involuntary memories of emotional scenes: The effects of cue discriminability and emotion over time. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(5), 1939-1957.
<https://doi.org/10.1037/a0037185>
- Tulving, E., Schacter, D. L., McLachlan, D. R., & Moscovitch, M. (1988). nPriming of semantic autobiographical knowledge: A case study of retrograde amnesia. *Brain & Cognition, 8*, 3-20.
[https://doi.org/10.1016/0278-2626\(88\)90035-8](https://doi.org/10.1016/0278-2626(88)90035-8)
- Verwoerd, J., & Wessel, I. (2007). Distractibility and individual differences in the experience of involuntary memories. *Personality & Individual Differences, 42*, 325-334.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.014>
- Yeung, R. C., & Fernandes, M. A. (2020). Recurrent involuntary autobiographical memories: Characteristics and links to mental health status. *Memory, 28*(6), 753-765.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2020.1777312>
- Yeung, R. C., & Fernandes, M. A. (2021). Recurrent involuntary memories are modulated by age and linked to mental health. *Psychology and Aging, 36*(7), 883-890.
<https://doi.org/10.1037/pag0000630>

The Characteristics of Involuntary Autobiographical Memories in Young Adults and Older Adults: The Relationship between IAM and Emotional State

Young-Kyoung Kim

Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/ Research Professor

An involuntary autobiographical memory(IAM) is a memory of a personal experience that comes to consciousness spontaneously, without preceding attempts to retrieve it. This study investigated the characteristics of IAM and the effects of IAM on emotion in young adults and older adults. Participants were 69 young ($M = 22.47$, 33 males, 36 females) and 43 older ($M = 75.52$, 21 males, 22 females) adults. They maintained an IAM diary which is composed of the contents, level of emotional valence, vividness, and rehearsal of memory, etc. for seven days. Using the data from the IAM diary, memories were classified based on the theme categories and the relationship between the frequency of IAM and mental health were analyzed. The results showed no age differences in the frequency of three emotional valence IAMs and both young and older adults retrieved more positive IAMs than negative IAMs. The IAM of older adults was more vivid and they rated positive IAM more positively and negative IAM more negatively than young adults. While young adults rehearsed negative IAM more frequently, older adults rehearsed positive IAM more often than negative IAM. The frequency of positive IAM was related to subjective well-being in older adults. These findings suggest the role of positivity bias and emotional regulation.

Keywords : involuntary autobiographical memory, quality of memory, emotion, positivity bias, older adults