

## 정서명명이 우울경향군의 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란, 우울에 미치는 영향<sup>†</sup>

권 유 정	정 현 석	임 중 민	장 문 선 <sup>‡</sup>
경북대학교 심리학과	가람마인드	육군3사관학교 심리학과	경북대학교 심리학과
석사 졸업	대표	조교수	교수

본 연구는 정서 상태에 주의를 기울이고 이름을 붙이는 행위인 정서명명 치치가 우울 경향군의 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란, 우울에 미치는 영향을 다른 정서조절전략과 비교하여 검증하고자 하였다. 우울 경향군으로 선정된 성인 71명을 정서명명, 긍정적 재평가, 관찰하기 조건에 무선 할당하였으며, 단회 처치와 반복 처치에 따른 효과를 살펴보기 위해 총 1주일간 연구를 진행하였다. 반복 처치 후 측정 결과, 정서인식명확성과 정서조절곤란에서 시점의 주효과와 시점 및 처치 조건 간 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. 특히 정서명명 조건에서는 7일 후 정서인식명확성이 유의하게 증가하고, 정서조절곤란은 유의하게 감소하였다. 반면, 단회 처치 직후에는 유의미한 변화가 관찰되지 않았다. 우울 수준의 경우, 약 1주일간의 개입을 통해 정서명명 및 긍정적 재평가 조건 모두에서 유의한 감소가 나타났다. 이러한 결과는 정서명명이 우울 경향군에게 효과적인 정서조절전략으로 작용하며, 반복 처치가 이루어질 때 그 효과가 더욱 두드러질 수 있음을 시사한다.

주요어: 정서명명, 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란, 우울

<sup>†</sup> 이 논문은 권유정의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 장문선, (41566) 대구광역시 북구 대학로 80 경북대학교 심리학과 교수,  
Tel: 053-950-5247, E-mail: moonsun@knu.ac.kr

우울장애(Depressive Disorders)는 높은 유병률과 공병률을 가지며, 심각한 정신장애로서 전 세계 인구의 약 4.4%가 경험하고 있는 것으로 보고되고 있다(World Health Organization, 2017). 우울의 대표적인 증상은 지속적인 슬픔과 무쾌감으로, 이는 부정 정서를 강하게 느끼고 긍정 정서를 상대적으로 약하게 경험하는 정서 반응 방식과 관련된다(American Psychiatric Association, 2023). 이러한 정서적 특성은 단순한 기분 저하를 넘어서, 정서를 인식하고 표현하며 조절하는 기능 전반에 걸쳐 손상이 나타나는 것으로 이해되고 있다. 실제로 우울한 사람들은 정서의 강도 문제뿐만 아니라, 자신의 감정을 명확히 인식하고 언어적으로 표현하는 능력이 부족하고, 효과적인 정서조절전략을 사용하는 데에도 어려움을 겪는 경향을 보인다(이지영, 권석만, 2006; Dalili et al., 2015; Li et al., 2015; Liu & Thompson, 2017).

Salovey 등(1995)은 정서인식명확성을 자신이 느끼는 감정을 정확히 이해하고 구별할 수 있는 능력으로 정의하였다. 이러한 능력은 개인마다 차이가 있으며, 일상생활에서 감정을 인식하고 조절하는 방식에 영향을 미친다. 실제 연구에서도 정서인식명확성이 높을수록 자신의 감정을 보다 명확하게 인식하고 표현할 수 있게 되어, 결과적으로 개인의 심리적 안녕을 증진시키고 보다 적응적인 기능을 발휘하는 데 도움이 된다고 보고하였다(Caruso et al., 2015). 한편, 낮은 정서인식명확성은 우울의 주요 위험요인 중 하나로, 우울한 사람들은 감정을 명확히 인식하고 표현하는 능력이 상대적으로 낮은 경향을 보인다(Berenbaum et al., 2012; Dalili et al., 2015). 이는 정서인식명확성이 부족할 경우, 부정 정서를 효과적으로 수용

하고 조절하는 데 어려움을 겪어 우울 증상뿐만 아니라 다양한 정신병리 발병에 대한 위험이 높아질 수 있음을 시사한다(Li et al., 2015; Sagar et al., 2021). 반대로, 정서인식명확성이 높은 사람들은 스트레스와 우울 간의 상관관계를 완화하는 보호요인으로 작용할 수 있으며, 이는 우울 예방과 치료에서 중요한 역할을 할 수 있다(조수진, 박수현, 2016; 황순원, 이상희, 2023). 이러한 정서인식명확성은 단독으로도 우울과 밀접한 관련을 가지지만, 나아가 정서강도와 정서조절곤란에도 중요한 영향을 줄 수 있다.

정서강도는 각 개인이 특정한 감정을 경험하는 정도를 나타내며, 정서적인 자극에 대한 개인의 각성 수준과 반응성을 의미한다(Larsen & Diener, 1987). 정서강도가 높은 사람들은 일상에서 다양한 자극에 적극적으로 반응하여 적응적이라고 하지만, 일부 연구에서는 높은 정서강도가 심리적 불안과 같은 부적응적 결과를 초래할 수 있다고 설명하였다(구훈정 외, 2014; Gratz et al., 2008; Veilleux et al., 2014). 이러한 상반된 결과에 따라, 정서강도를 긍정과 부정의 차원으로 나누어 정신건강에 미치는 영향을 분석하려는 시도가 이루어져 왔다(금서현, 이훈진, 2024; 김용희, 2018; 이지영, 김은하, 2018; Larsen, 2009). 정서강도와 우울의 관계를 살펴보면, 부정 정서강도는 우울 및 불안과 같은 정신병리 문제에 큰 영향을 미치며, 부정적 감정을 강하게 느끼고 정서조절에 어려움을 겪는 사람들은 우울 증상이 악화될 수 있다(금서현, 이훈진, 2024; 김용희, 2018; 이지영, 2016; Lynch et al., 2001). 반면, 긍정 정서강도와 우울 간의 관계는 상대적으로 덜 명확하게 나타났다(금서현, 이훈진, 2024; 이지영, 2016), 우울

의 주요 증상 중 하나가 낮은 긍정 정서라는 점과 긍정 정서가 우울을 완화하는 데 도움이 될 수 있다는 점에서(Garland et al., 2010), 긍정 정서강도 역시 함께 고려하여 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

한편, 정서강도와 정서인식명확성이 우울과 같은 심리적 문제에 미치는 영향을 더 명확히 이해하기 위해서는, 이들 간의 상호작용 효과를 함께 고려할 필요가 있다. Gohm(2003)은 두 변인의 조합에 따라 개인을 네 가지 유형으로 구분하였으며, 이들 간의 심리적 양상에는 뚜렷한 차이가 나타났다. 정서강도가 높지만 정서인식명확성이 낮은 유형은 정서적 혼란과 부적응적 정서반응에 가장 취약한 특성을 보였고, 심리적 부적응과 정신건강상의 문제로 이어질 가능성이 큰 것으로 확인되었다. 반면, 동일하게 정서강도가 높더라도 정서인식명확성이 높은 유형은 보다 효과적인 정서조절능력과 심리적 적응을 나타냈으며, 낮은 정서강도를 경험하는 집단 중에서도 정서인식명확성이 높은 유형이 안정적인 정서조절과 심리적 안녕감을 보였다. 이에 비해, 정서강도 및 정서인식명확성이 모두 낮은 유형은 감정을 경험하고 정서를 조절하는 능력 모두가 결여되어, 장기적으로 심리적 부적응 및 정신병리 발생 위험이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서강도의 수준보다도, 정서를 명확히 인식하고 해석할 수 있는 능력이 정서적 경험이 심리적 적응에 긍정적으로 작용하는 데 더욱 핵심적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이러한 맥락에서, 정서인식명확성은 정서강도와 우울 간의 관계에 영향을 미칠 수 있는 조절 요인으로 작용할 가능성이 있다.

또한, 우울과 밀접하게 관련된 또 다른 정서 관

련 요인으로는 정서조절곤란을 들 수 있다. 정서조절곤란은 정서를 인식하고 이해하는 데 어려움을 겪거나, 정서를 수용하지 못하며, 부정적인 감정 경험 시 충동적 행동을 통제하지 못하고, 상황에 적합한 정서조절전략을 유연하게 적용하지 못하는 상태 등 정서조절 전반에 걸친 다양한 어려움을 포함하는 다차원적 개념이다(Gratz & Roemer, 2004). 실제로 우울한 사람들은 불쾌한 감정을 줄이기 위해 역기능적인 정서조절전략을 더 자주 사용하는 경향이 있으며, 이러한 전략이 실패할 경우 감정 상태가 더욱 악화되어 정서장애로 이어질 위험이 있다(이지영, 권석만, 2006). 이들은 조절 능력이 전반적으로 결여되었다기보다는, 부적응적인 전략을 선택하는 경향이 상대적으로 높다는 특징을 보인다(Joormann & Stanton, 2016; Liu & Thompson, 2017). 이러한 정서조절곤란은 우울과 밀접한 관련성을 지닌 변수로서 여러 선행연구에서 제시된 바 있다(김은정, 김진숙, 2008).

이와 관련하여, 정서인식명확성 역시 정서조절과 관련된 주요 심리적 요인으로 제시되어 왔다. 예컨대, 정서인식 수준은 적응적인 인지적 정서조절전략과는 정적 상관을, 부적응적인 전략과는 부적 상관을 나타내는 것으로 보고된 바 있으며(이서정, 현명호, 2008), 자신의 감정을 명확히 인식하는 능력이 낮은 사람일수록 효과적인 정서조절에 더 많은 어려움을 경험한다는 연구 결과도 존재한다(McFarland & Buehler, 1997). 반면, 정서를 명확히 인식할 수 있는 사람들은 정서를 보다 적절하게 조절하며, 적응적인 전략을 선택할 가능성이 높고, 이는 심리적 안녕감 향상에도 기여할 수 있는 것으로 나타났다(박우리, 권석만, 2017;

박한창, 심혜원, 2019). 또한 정서조절곤란과 밀접하게 연관된 또 하나의 요인으로는 정서강도를 들 수 있는데, 기존 연구들에 따르면 정서강도가 높을수록 정서조절에 어려움을 겪을 가능성이 크며, 이는 정서조절곤란을 유발하는 주요 요인으로 제시되고 있다. Sloan(2004)의 연구에서는 경험적 회피 성향이 높은 사람들이 부정적 정서 자극에 대해 더 강한 정서적 반응을 보이며, 이러한 회피적 대응이 오히려 정서조절의 어려움을 심화시킬 수 있음을 보여주었으며, Westen(1994)은 강한 정서를 경험하는 개인일수록 감정에 압도되지 않기 위해 부적응적 정서조절전략을 사용하게 되며, 이러한 방식은 오히려 장기적으로 정서조절능력을 방해할 수 있다고 지적하였다. 이러한 맥락에서 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란은 각각 분리된 변인이라기보다는 감정의 인식, 경험, 그리고 조절 과정에서 상호작용하는 주요 심리적 요인으로 이해될 수 있으며, 이들 변인은 우울 경향군의 정서적 어려움을 설명하고 이해하는 데 있어 통합적으로 고려될 필요가 있다.

정서명명(affect labeling)은 정서조절 이론에서 개념적으로 이중적인 위치를 차지한다. 첫째, 정서명명은 개인이 자신 또는 타인의 정서 상태를 인식하고 언어로 명확히 표현하는 과정으로 정서인식과 밀접하게 연관되며, 정서조절의 시작 단계인 식별(identification)에 해당하는 핵심 능력으로 간주된다(Gross, 2015; Sheppes et al., 2015). 이 관점에서는 정서명명이 정서조절에 앞서 선행되어야 하는 기초적 인지 능력으로 기능한다. 그러나 일부 문헌에서는 정서명명이 정서조절 의도 없이도 편도체 활동 감소, 생리적 반응 완화, 정서강도 저하 등 정서 반응의 변화를 유도한다는 점을 근

거로, 이를 다르게 바라보기도 한다. 관련된 연구에 따르면, 정서명명은 복측부 전전두엽피질(Ventrolateral Prefrontal Cortex [VLPFC])의 우측 부분을 활성화시킴으로써, 편도체의 활성화를 억제하고 이를 통해 부정적 정서를 감소시키는 것으로 나타났다(Burklund et al., 2015; Lieberman et al., 2007; Torrisi et al., 2013). 생리적 및 행동적 지표에서도 정서명명의 효과는 확인되었는데, 발표 불안과 같은 스트레스 상황에서 정서명명은 심박수와 피부전도도를 안정화시키고 긴장을 억제하여 불안을 완화하는 데 기여하였다(Niles et al., 2015). Kassam와 Mendes(2013)는 분노와 같은 부정적 정서 상황에서도 정서명명이 생리적 반응을 효과적으로 조절할 수 있음을 보고하였으며, 국내 연구 역시 정서명명이 불안과 같은 부정적 정서를 억제하고 섭식 행동을 감소시키는 긍정적 효과가 있음을 밝혔다(안다영, 이혜진, 2017; 이성인, 이혜진, 2018). 나아가, 이 전략이 정서를 회피하는 방법보다 부정적 정서로 인한 심리적 불편감을 줄이는 데 유용한 방법임을 시사하였다(유은유, 2020). 이는 Gross(2015)가 제시한 정서조절전략의 세 가지 기능적 기준 주관적 정서 경험, 생리 반응, 행동 변화에도 모두 부합하므로, 정서명명은 하나의 정서조절전략으로 간주될 수 있다. 실제로 변증법적 행동치료에서는 정서명명이 정서조절 기술의 하나로 명시되어 있으며, 감정을 관찰하고 기술하며 이름 붙이는 일련의 과정을 통해 정서 반응을 조절하는 구체적인 전략으로 활용된다(Linehan, 2015). 이러한 맥락에서 정서명명은 단순한 인식의 차원을 넘어 정서를 조절하는 실질적 수단으로 작용할 수 있다. 이에 따라 본 연구는 정서명명의 인식 능력으

로서의 역할뿐만 아니라, 정서조절전략으로서의 기능 가능성도 함께 탐색하고자 한다.

정서명명이 부정적 정서를 줄인다는 연구 결과를 바탕으로 부정적 정서에 관한 연구는 활발히 이루어졌으나, 다양한 정서적 특성과의 관계에 대한 연구는 아직 제한적이다. 앞서 내용을 고려해 볼 때, 정서명명은 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란과도 관련이 있을 것으로 추정된다. 먼저 정서명명과 정서인식명확성의 관계를 살펴보면, 본 연구에서는 정서명명을 정서를 직접 언어로 표현하는 전략적 개입으로 간주하였다. 한편, 정서인식명확성은 Salovey 외(1995)의 정의에 근거하여, 일상생활에서 비교적 안정적으로 나타나는 정서인식 능력으로 이해된다. 정서명명을 실시하는 과정에서 개인은 경험하는 정서를 말로 표현하기 위해서는 먼저 그 감정이 무엇인지 확인하는 단계가 필요하며, 이는 정서의 본질을 인식하고 이해하는 것을 수반한다(Torre & Lieberman, 2018). 이러한 점에서 정서명명은 감정 자각 및 명확성 능력과 밀접한 관련이 있으며, 특히 자신과 타인의 감정을 명확히 인식하고 설명할 수 있는 능력인 정서인식명확성을 향상시키는 데 기여할 수 있을 것으로 기대된다. 이어서 정서강도 측면에서 보면, 정서명명은 강렬한 정서를 경험할 때 언어로 표현하는 과정을 통해 정서의 강도를 조절하는 데 도움을 줄 수 있다. 실제로 다수의 연구는 불안, 공포, 분노와 같은 부정적 정서 상황에서 정서명명이 감정 강도를 낮추는 데 일관되게 효과적임을 보여주었다(안다영, 이해진, 2017; Kircanski et al., 2012; Niles et al., 2015). 반면, 긍정 정서강도에 대해서는 상대적으로 연구가 많지 않으며, 일부 연구에서는 긍정 정

서강도를 낮추는 결과와 증진시키는 결과가 모두 보고된 바 있다(Constantinou et al., 2014; Lieberman et al., 2011; Vlasenko et al., 2021). 긍정 정서강도와 관련한 내용은 정서명명의 기존 연구의 한계에서 보다 자세히 다루고자 한다. 끝으로, 정서명명은 정서조절곤란을 완화하는 데 있어 체험적인 정서조절전략으로 작용할 수 있다(이지영, 권석만, 2010; Braunstein et al., 2017). 체험적 접근에서는 부정적인 감정을 인식하고 충분히 체험하며 표현하는 과정이 감정 해소 효과를 가져온다고 본다(이지영, 권석만, 2010). 특히 감정을 억누르지 않고 있는 그대로 수용하는 것이 정서를 변화시키고 조절하는 핵심적인 방법이라고 설명한다(Greenberg, 2002). 따라서, 정서명명이 정서조절곤란을 낮추고 정서조절능력을 향상시키는 데 효과적일 것으로 예상된다.

한편, 인지적 재평가(cognitive reappraisal)는 감정을 경험하는 상황에서 새로운 관점으로 다르게 해석함으로써 정서를 조절하는 전략으로, 특히 부정적 정서를 줄이는 데 효과적인 정서조절전략으로 널리 입증되어 왔다(Gross, 1998; Webb et al., 2012). 인지적 재평가가 상황의 의미를 인지적으로 재구성하는 전략이라면 정서명명은 감정을 언어적으로 표현하는 방식이라는 점에서 수행 방식과 조절 의도에서 차이를 보인다(Torre & Lieberman, 2018). 즉, 정서명명은 감정을 조절하려는 명시적인 의도 없이 수반되는 암묵적인 조절 전략으로 간주되는 반면, 인지적 재평가는 감정 반응을 변화시키기 위한 명확한 조절 의도를 전제로 한 전략이다. 그럼에도 불구하고 선행 연구에서는 두 전략 모두 편도체 활동의 감소, 전전두엽 활성 증가, 주관적 정서 반응의 완화 등 유

사한 신경생리학적 조절 효과를 보인 바 있다 (Burklund et al., 2014). 이러한 이론적 및 기능적 유사성을 바탕으로, 본 연구는 정서명명의 전략적 특성을 검토하기 위한 비교 조건으로 인지적 재평가를 선정하였다. 더불어, 일부 연구자들은 인지적 재평가를 하위 유형으로 세분화하려는 시도를 하였으며(Shiota & Levenson, 2012), 이 중 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 부정적 정서를 감소시키는 동시에 긍정적 정서를 증진시키는 전략으로 주목받고 있다(Bartra et al., 2013; Qi et al., 2017). 긍정적 재평가는 다양한 연령대에서 우울과 부적 상관을 보이고, 우울 증상 완화에도 효과적이라는 점에서 효율적인 정서조절전략으로 평가받고 있다(Garnefski et al., 2001; Garnefski et al., 2002). 이에 본 연구는 정서명명을 긍정적 재평가와 비교하여 그 조절 효과를 검증하고자 하였다.

그러나 정서명명에 관한 기존 연구는 몇 가지 한계를 가지고 있다. 먼저, 정서명명에는 타인의 정서를 명명하는 것과 자신의 내적 정서를 명명하는 두 가지 유형이 있으나, 기존 연구에서는 이 둘이 명확히 구분되지 않았다(Torre & Lieberman, 2018). 정서수용의 관점에서, 자신이 경험하는 정적 또는 부적 정서를 변화시키려 하기보다는 있는 그대로 받아들이는 것이 중요하며, 이를 위해서는 정서인식과 표현이 우선되어야 한다(신아영 외, 2010; 이미영, 2020). 따라서 자신의 정서를 명명하는 과정은 감정을 알아차리고 수용하며, 이로부터 적절한 심리적 거리를 유지하는데 유용하다(Greenberg, 2004). 이러한 맥락에서, 이 연구는 자신의 정서를 명명하는 과정에 초점을 맞추고자 한다. 다음으로, 대부분의 연구가 단

회(1회) 처치만을 다루고 있다(안다영, 이혜진, 2017; 유은유, 2020; 이성인, 이혜진, 2018; Kassam & Mendes, 2013; Torrisi et al., 2013). 몇몇 선행 연구는 정서명명이 반복적 맥락에서 더욱 효과적인 정서조절전략이 될 수 있음을 보여준다. 예를 들어, Kircanski 등(2012)은 일주일 간 반복 처치하였을 때 정서명명이 재평가나 주의 분산보다 피부 전도도 반응을 더 크게 낮추고, 거미에 대한 접근 행동을 증가시켰다. 또한 Niles 등(2015)은 여러 차례에 걸친 정서명명 처치가 노출 기반 불안 개입에서 불안과 회피 행동을 유의하게 감소시킨다고 밝혀, 그 적용 가능성과 조절 효과를 뒷받침하였다. 이러한 결과들은 정서명명이 단회 처치를 넘어 반복적 정서조절 상황에서도 유효하게 작용할 수 있음을 시사한다. 마지막으로, 정서명명에 관한 연구는 주로 부정 정서 감소에 초점을 맞추어 왔다. 일부 긍정 정서에 대해 연구한 Lieberman 등(2011)과 Constantinou 등(2014)은 정서명명이 긍정 정서의 강도마저 낮추는 경향이 있음을 시사하며, 이 기법이 전반적으로 감정을 약화하는 메커니즘일 가능성을 제기한다. 반면, Vlasenko 등(2021)은 일련의 실험을 통해 정서명명이 긍정 정서를 증진시킬 수 있다고 제시하였다. 이러한 결과의 비일관성은 정서명명이 적용된 자극 제시 방식과 정서명명 과제와 구성 방식의 차이에서 비롯된 것으로 해석된다. 예를 들어, 긍정 정서 증진 효과를 보고한 연구에서는 정서 자극을 하나씩 순차적으로 제시하고, 그때그때 참가자가 자극을 보고 느낀 자신의 감정을 직접 명명하도록 하였다. 반면, 긍정 정서강도가 감소한 것으로 나타난 연구들에서는 여러 장의 자극을 한꺼번에 제시하거나, 자극이 담고 있

는 감정의 의미를 객관적으로 평가하게 하는 방식이 사용되었다.

이러한 선행연구의 비일관성을 해소하고 정서명명의 효과를 보다 명확히 검증하고자, 본 연구에서는 정서 자극을 하나씩 개별적으로 제시하고, 참가자가 자신의 내적 정서를 직접 언어로 표현하는 방식으로 과제를 구성하였다. 또한 긍정 및 부정 자극을 섞어 제시함으로써 참가자가 자극을 예측하거나 미리 전략적으로 조절하지 않도록 하였다. 아울러 정서명명의 효과를 기존의 적응적 정서조절전략인 긍정적 재평가와 비교하여 검증하고자 하였으며, 개입의 고유 효과를 명확히 확인하기 위해 자극에 대한 인지적 개입 없이 단순히 사진을 관찰만 하도록 하는 관찰하기 조건을 대조군으로 설정하였다. 이러한 설정은 정서자극에 대해 명명 조건과 관찰 조건을 비교하여 정서명명의 신경생리적 반응과 주관적 정서 경험에 미치는 효과를 검증한 선행연구들의 방법론을 반영한 것이다(Burklund et al., 2014; Lieberman et al., 2007). 본 연구 역시 해당 전략의 상대적 유효성을 보다 명확하게 확인하고자 하였다. 특히 정서명명은 정서경험의 초기 단계인 인식 및 명명 과정에 개입하는 전략이라는 점에서, 정서인식명확성에 가장 뚜렷한 효과가 나타날 것으로 예상된다. 나아가, 정서명명은 단순히 정서 반응을 조절하는 전략을 넘어, 정서에 대한 인식 능력을 향상시키고, 이를 통해 정서조절곤란과 정서 반응강도를 완화함으로써 우울 수준을 간접적으로 낮추는 복합적 작용 경로가 존재할 가능성도 고려하였다. 이러한 관점에서, 세 정서 변인 중 정서인식명확성은 정서명명의 고유한 작용 범위를 가장 잘 반영할 수 있는 핵심 지표로 판단하였다. 반면,

정서강도와 정서조절곤란은 정서명명과 긍정적 재평가 모두에서 편도체 활성 감소라는 공통된 신경생리학적 기제를 통해 조절될 수 있는 정서적 특성으로, 두 전략 모두에서 유사한 변화 양상을 보일 가능성이 있다.

이에 따라 본 연구는 우울 경향군을 대상으로 정서명명의 효과를 긍정적 재평가 및 관찰하기 조건과 비교하여 검증하고자 하며, 반복 처치 이후의 효과 또한 함께 살펴보고자 한다. 이를 통해 정서명명의 고유한 조절 효과를 확인하고, 각 정서적 특성에서 나타나는 변화 양상의 차이를 파악함으로써, 정서명명이 정서 특성 변화에 미치는 가능성을 보다 구체적으로 탐색하고자 한다.

가설 1. 단회 처치 후, 정서명명 집단은 비교 및 통제 집단에 비해 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란에서 유의한 개선을 보일 것이다.

1-1. 정서명명 처치 조건의 정서인식명확성은 긍정적 재평가 및 관찰하기 조건에 비해 유의하게 높아질 것이다.

1-2. 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 긍정 정서강도는 관찰하기 조건에 비해 유의하게 높아질 것이다.

1-3. 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 부정 정서강도는 관찰하기 조건에 비해 유의하게 낮아질 것이다.

1-4. 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 정서조절곤란은 관찰하기 조건에 비해 유의하게 낮아질 것이다.

가설 2. 반복 처치 후, 정서명명 집단은 비교 및 통제 집단에 비해 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란, 우울 수준에서 유의한 개선을 보일 것이다.

2-1. 반복 처치 후 정서명명 처치 조건의 정서 인식명확성은 긍정적 재평가 및 관찰하기 조건에 비해 유의하게 높아질 것이다.

2-2. 반복 처치 후 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 긍정 정서강도는 관찰하기 조건에 비해 유의하게 높아질 것이다.

2-3. 반복 처치 후 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 부정 정서강도는 관찰하기 조건에 비해 유의하게 낮아질 것이다.

2-4. 반복 처치 후 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 정서조절곤란은 관찰하기 조건에 비해 유의하게 낮아질 것이다.

2-5. 반복 처치 후 정서명명 및 긍정적 재평가 처치 조건의 우울 수준은 관찰하기 조건에 비해 유의하게 낮아질 것이다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구는 경북대학교 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인을 받은 후 규정에 준하여 진행되었다(승인번호: 2024-0156). 연구 참가자를 모집하기 위해 만 18세 이상 성인을 대상으로 대구 경북 지역의 대학교 내 온라인 및 오프라인 게시판에 공고를 게시하여 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 229명이 설문에 참가하였으며, 이 중 연구 참여에 동의하고 선정 기준에 부합하는 90명이 연구 대상자로 선정되었다. 연구 대상자 선정 기준은 우울 경향군으로, 이산 등(2016)의 연구에서 한국판 역학 연구 우울척도 개정판(Korean version of Center for Epidemiologic Studies Depression

Scale-Revised [K-CESD-R]) 최적 절단점이 13점이라는 제안을 참고하여 K-CESD-R 점수가 13점 이상인 경우로 설정하였다. 또한, G\*Power 분석에서 Analysis of Variance(ANOVA)를 기준으로 산출한 결과, 효과크기 0.4, 유의수준 .05, 검정력 .95 기준 최소 69명이 필요했으며, 중도 탈락 가능성을 고려하여 집단당 2명을 추가로 배정하여 총 75명을 목표로 참여자를 모집하였다. 이 중 연락이 닿은 73명이 최종적으로 세 조건에 무작위 할당되었으며, 중도에 탈락한 2명을 제외하고 최종적으로 분석된 인원은 정서명명 조건 24명, 긍정적 재평가 조건 24명, 관찰하기 조건 23명으로 구성되었다.

### 측정 도구

한국판 역학연구 우울척도 개정판(Korean version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised [K-CERD-R]). 본 연구에서는 K-CESD-R을 사용하여 우울 경향군을 선별하고 이들의 우울 수준을 측정하였다. K-CESD-R은 Radloff(1977)의 CES-D와 Eaton 등(2004)의 CESD-R을 기반으로 한다. CESD-R은 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition의 주요우울삽화 증상을 반영해 CES-D를 개정한 버전이며, K-CESD-R은 이를 한국 실정에 맞게 이산 등(2016)이 번안 및 표준화한 것이다. 총 20개의 문항으로 구성되며, 5점 Likert 척도(0~4점)로 응답하게 되어 있다. 이산 등(2016)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .98로 보고되었으며, 본 연구에서는 사전(Time 1 [T1])에서 .89, 2차 사후(Time 3 [T3])에



서 .95으로 확인되었다.

**정서인식명확성 척도 (Trait Meta-Mood Scale [TMMS]).** 본 연구에서 정서인식명확성 수준의 변화를 측정하기 위해 Salovey 등(1995)이 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안 및 타당화한 한국판 특질 상위-기분 척도(TMMS)를 사용하였다. 이 척도는 21문항으로 구성되어 있으며, 정서인식명확성 11문항, 정서에 대한 주의 5문항, 정서조절 기대 5문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정서인식명확성 11문항만을 사용하였고, 각 문항은 5점 Likert 척도(1~5점)로 응답하게 되어 있다. 해당 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식하고 표현할 수 있는 능력이 높다는 것을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997) 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84로 보고되었으며, 본 연구에서는 사전(T1)에서 .86, 사후(Time 2 [T2])에서 .87, 2차 사후(T3)에서 .89으로 확인되었다.

**정서강도 척도 (Affect Intensity Measure [AIM]).** 본 연구에서 긍정 및 부정 정서의 변화 수준을 측정하기 위해 Larsen와 Diener(1987)이 개발한 자기보고식 질문지로, 옥수정(2001)이 수정한 정서강도 척도를 활용하였다. 이 척도는 총 40 문항으로 구성되며, 각 문항은 6점 Likert 척도(1~6점)로 평가된다. Weinfurt 등(1994)이 제안한 요인구조를 기반으로 긍정 정서강도 17문항, 부정 정서강도 23문항으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 일상생활에서 개인이 강렬한 정서를 경험하는 것으로 나타난다. 옥수정(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85로 보고되었다.

본 연구에서는 전체 내적 합치도가 사전(T1)에서 .88, 사후(T2)에서 .89, 2차 사후(T3)에서 .89으로 확인되었으며, 긍정 정서강도는 각각 .92, .92, .93, 부정 정서강도는 각각 .74, .79, .83으로 나타났다.

**정서조절곤란 척도(Korean Difficulties in Emotion Regulation Scale [K-DERS]).** 본 연구에서 정서조절의 어려움에 대한 변화 수준을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS)를 사용하였다. 이 척도는 총 35개의 문항으로, 충동통제의 곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표 지향 행동의 수행 어려움 등 6개의 하위 요인을 포함하고 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1~5점)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 크다는 것을 나타낸다. 조용래 (2007)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93으로 보고되었고, 본 연구에서는 사전(T1)에서 .93, 사후(T2)에서 .94, 2차 사후(T3)에서 .96으로 확인되었다.

**과제 실시 여부 검증 질문지.** 본 연구는 정서조절과제 실시 여부를 확인하기 위해 Bradley와 Lang(1994)이 개발한 자가 평가 마네킹(Self-Assessment Manikin [SAM])을 사용하였다. SAM은 정서가(Valence)와 각성가(Arousal)를 5단계의 그림으로 표현하고 있으며, 각 그림 사이에 중간 단계를 포함하여 총 9점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 참가자들이 제시된 사진에 대해 각 정서조절전략을 적용한 후, SAM을

이용하여 자신의 현재 정서 상태를 가장 잘 반영하는 지점을 선택하면 다음 시행으로 넘어갈 수 있도록 과제를 설계하였다.

## 연구 자극

**정서조절과제(Emotion Regulation Task).** 정서조절과제란 참여자가 정서조절전략을 사용하여 정서조절 정도의 변화가 있는지 살펴보기 위한 연구 방법으로 정서를 유발하는 사진을 제시한 후 참여자의 반응을 관찰하는 과제이다. 참여자들은 긍정 및 부정 정서를 유발하는 사진을 본 후 지시된 작업을 수행하게 된다. 본 연구에서 유온유(2020), Lieberman 등(2011), Vlasenko 등(2021)의 연구에서 사용된 과제를 참고하여 프로그램을 의뢰 제작하였으며, 프로그램은 Unity 2D project를 기반으로 구현되었다. 본 정서조절과제는 총 4회의 세션(session)으로 구성되었으며, 각 세션에서는 긍정 정서 사진 10장과 부정 정서 사진 10장, 총 20장의 사진이 무작위 순서로 제시되었다. 참가자는 정서 자극 사진을 보고 정해진 정서조절전략을 수행하였으며, 한 세션에서 총 20회

의 시행이 이루어졌다. 각 시행은 약 60초 내외로 소요되었으며, 시행의 기본 절차는 그림 1에 제시되어 있다.

해당 연구는 4회의 세션을 일주일 동안 격일로 진행하였으며, 총 80회의 시행이 이루어졌다. 1일차 처치를 하기 전 ‘정서명명’, ‘긍정적 재평가’, ‘관찰하기’에 대한 안내서를 제작하여 제공하고, 예시 사진을 활용한 시범과 함께 충분한 구두 설명을 실시하였다. 이 과정에서 참가자들이 정해진 정답을 찾기보다는 편안하게 자신의 생각을 표현할 수 있도록 안내하였으며, 모든 참가자들이 과제의 절차와 방법을 충분히 이해한 것을 확인한 후 본 과제를 실시하였다. ‘정서명명’에 조건에서는 “사진을 보면서 느껴지는 감정을 4개의 예시 중에서 선택해 기록하거나, 적합한 단어가 없을 경우 구체적으로 경험하는 감정을 종이에 적어달라”고 안내하였으며, 활동지는 ‘이 사진을 보니 나는 \_\_\_\_\_’의 형식으로 수기로 작성할 수 있도록 구성하였다. 제시된 단어는 장혜진과 김영근(2020)이 정서 적합성, 사용 빈도, 연령대 적용 가능성을 고려해 개발한 대표 정서 단어 중 긍정 정서 2개, 부정 정서 2개를 선별하여 사용하였다.

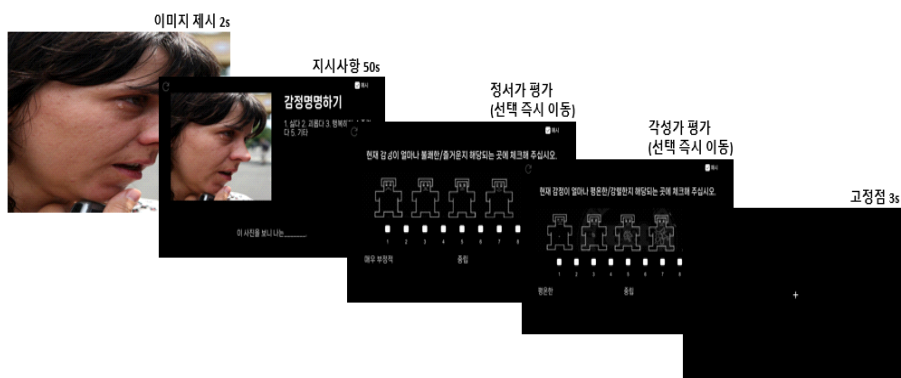


그림 1. 정서조절과제 기본 절차(정서명명 조건) 예시

이후 심리학 전공자와 일반인의 평정을 거쳐 최종 선정되었다. 한편, ‘긍정적 재평가’의 경우 “사진을 최대한 긍정적으로 재해석하여 종이에 기록해달라”고 지시하였으며, 이 경우 해당 문항에 대해 빈칸을 두어 수기로 작성할 수 있도록 하였다. 우울 경향군에게 이 전략이 인지적으로 어렵게 느껴질 수 있다는 점을 고려하여, 사진 예비 연구를 통해 약 50초의 수행 시간이 필요하다는 의견을 수렴하여 반영하였다. 이에 따라 정서명명 및 관찰하기 전략도 동일한 조건에서 비교 가능하도록 수행 시간을 통일하였다. ‘관찰하기’ 조건은 “사진을 보고 관찰해달라”는 요청만 하였고, 별도의 기록은 요구하지 않았다. 이는 수기로 작성하는 과정에서 언어적 개입이 들어갈 수 있기 때문에, 선행연구들과 동일한 방식으로 진행되었다.

**사진 자극.** 본 연구의 정서조절과제에서는 NAPS(Nencki Affective Picture System)을 사진 자극으로 활용하였다(Marchewka et al., 2014; Michałowski et al., 2017; Riegel et al., 2016; Wakeland-Hart & Aly, 2025; Wierzbą et al., 2015). 본 연구에서 긍정 정서가 사진 40장, 부정 정서가 사진 40장 등 총 80장이 사용되었다. 연구

에서 사용된 사진들은 천장효과 및 바닥효과를 방지하기 위해 극단치의 정서가를 가진 사진들은 제외한 후, 요일별 처치에서 사용될 사진들에 대해 정서가와 각성가 측면에서 최대한 비슷하게 선정되었다. 각 측정일차별 정서가 및 각성가의 평균 및 표준편차는 표 1과 같다.

## 연구 절차

본 연구에서는 대구 및 경북 지역의 만 18세 이상 성인 229명을 대상으로 온라인 설문조사(K-CESD-R)를 진행하였으며, 점수가 13점 이상인 사람들에게 대해 참여 동의 여부를 확인하고 일정을 조율하였다. 이후 참가자들은 무작위로 정서명명, 긍정적 재평가, 관찰하기의 세 처치 조건에 배정되었고, 개입은 8일 동안 진행되었다. 1일차에는 실험실에서 사진 측정, 정서조절과제, 사후 측정을 수행하였다. 3, 5, 7일차에는 대면 실시를 권장하나 불가피한 경우 온라인 과제 수행 후 활동 종이 사진을 찍어 보내는 방식으로 실시 여부를 검증하였다. 8일차에는 실험실에서 반복 효과에 대한 사후 측정인 2차 사후 측정을 완료한 후 사후 설명과 함께 보상을 제공하였다.

표 1. 각 측정일차에 사용된 사진 자극의 정서가 및 각성가 평균 및 표준편차

측정일차	자극유형	정서가 $M(SD)$	각성가 $M(SD)$
1일차	긍정	7.01(0.52)	5.57(0.33)
	부정	3.49(0.42)	5.65(0.38)
3일차	긍정	7.13(0.37)	5.54(0.55)
	부정	3.45(0.42)	5.65(0.26)
5일차	긍정	7.05(0.21)	5.68(0.39)
	부정	3.45(0.26)	5.61(0.26)
7일차	긍정	7.06(0.45)	5.57(0.23)
	부정	3.36(0.42)	5.65(0.24)

구체적인 연구 절차는 다음과 같다. 1일차에 참가자들은 실험실을 방문하여 우울(K-CESD-R), 정서인식명확성(TMMS), 정서강도(AIM), 정서조절전략(K-DERS) 설문지를 작성하였다. 각 정서조절전략 조건 별로 실험 전 연구자가 준비한 안내 책자와 함께 구두로 설명하는 시간을 가지고 본 시행을 시작하였다. 사후 측정으로는 TMMS, AIM, K-DERS를 실시하였으며, 전체 1일차 과정은 약 40분 정도 소요되었다. 우울 척도(K-CESD-R)는 지난 2주간의 정서 경험을 반영하도록 구성되어 있으나, 본 연구는 일주일간의 처치 설계에 맞추어 지난 일주일을 기준으로 지시문을 수정하여 사용하였다. 이에 따라 단회 처치 직후 시점(T2)에서는 여전히 처치 이전 상태를 반영할 가능성이 높다고 판단하였고, 해당 척도는 사전(T1)과 반복 처치 종료 후(T3) 두 시점에서만 측정하였다. 이후 참가자들은 3, 5, 7, 8일차 일정에 대해 안내받고, 일상생활에서도 해당 정서조절전략을 자발적으로 활용해볼 것을 권유 받은 뒤 귀가하였다. 다만, 전략 사용 횟수에 대한 구체적인 기준은 별도로 제시하지 않았다. 개입 3, 5, 7일차에는 실험실 방문 또는 이메일을 통해 해당 날짜의 온라인 과제를 다운 받아 실시하였으며, 1일차와 동일한 정서조절과제를 수행하였다. 과제가 제대로 수행되었는지는 작성한 자료를 사진으로 찍어 제출하는 방식으로 검증하였다. 각 과제의 소요 시간은 약 25분이었다. 끝으로, 개입 8일차에 참가자들은 실험실에 방문하여 2차 사후 측정을 수행하였다. 2차 사후 측정으로는 K-CESD-R, TMMS, AIM, K-DERS를 실시하였으며, 소요 시간은 약 20분이었다. 개입 절차를 모두 완료하면 연구의 목적과 집단에 대해 설명을

제공한 후 참여 보상을 지급하였다.

## 통계 분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics version 27.0을 사용하여 분석되었다. 우선, 처치 조건 간 사전 동질성을 검토하기 위해 카이제곱 검정( $\chi^2$ )과 일원분산분석(One-way ANOVA), 그리고 크루스칼-왈리스 검정(Kruskal-Wallis test)을 실행하였다. 이후, 각 처치 조건(정서명명, 긍정적 재평가, 관찰하기)과 측정 시점(사전[T1], 사후[T2], 2차 사후[T3])에 따른 효과를 확인하기 위해 2원 혼합요인설계 분산분석(Two-way Mixed Factorial Design Analysis of Variance [Two-way Mixed-ANOVA])을 실시하였다. 혼합요인설계 분산분석 결과 상호작용 효과가 유의할 경우, 추가적으로 단순 주효과 분석 및 Bonferroni 사후 검정을 통해 구체적인 차이를 분석하였다. 마지막으로 효과크기를 평가하기 위해 코헨의  $d$ (Cohen's  $d$ )값을 계산하였다.

## 결 과

### 연구 대상자의 특성 및 사전 동등성 검정과 측정 시점별 기술통계

연구 참여자는 만 18세 이상의 성인 총 71명으로, 이 중 남성은 23명(32.4%)이었고, 여성은 48명(67.6%)이었다. 성비에 따른 집단 간 차이를 확인하기 위해 카이제곱 검정을 실시한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 없었다.  $\chi^2(2)=0.06$ ,  $p=.971$ . 또한, 표 2에는 연령과 사전 측정된 변인들(우울

표 2. 참가자 특성 및 집단 간 사전 동질성

	정서명명 ( <i>n</i> =24)	긍정적 재평가 ( <i>n</i> =24)	관찰하기 ( <i>n</i> =23)	$\chi^2$	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
성별(남:여)	8:16	8:16	7:16	0.06				.971
연령	22.83(2.58)	23.04(3.22)	23.52(3.88)		0.109	2		.947
정서인식명확성	33.58(7.00)	35.75(8.79)	34.52(7.66)				0.459	.634
긍정정서강도	85.46(19.08)	88.04(16.76)	87.22(16.20)				0.138	.872
부정정서강도	63.25(9.49)	63.54(10.88)	61.87(9.43)				0.188	.829
정서조절곤란	107.08(19.11)	103.63(21.25)	105.70(28.12)				0.137	.873
우울	25.58(9.97)	26.61(12.72)	26.61(14.04)		0.253	2		.881

표 3. 측정변인에 대한 혼합요인설계 분산분석 결과

측정변인	요인	제곱합	<i>df</i>	평균제곱	<i>F</i>	$\eta^2$	<i>p</i>
정서인식명확성	시점	139.740	2	69.870	5.448**	.074	.005
	시점*조건	127.597	4	31.899	2.487*	.068	.046
	조건	244.230	2	122.115	0.766	.022	.469
긍정정서강도	시점	196.752	1.776	110.756	3.183	.045	.051
	시점*조건	226.608	3.553	63.781	1.833	.051	.135
	조건	184.491	2	92.246	0.113	.003	.893
부정정서강도	시점	1.435	1.416	1.014	0.050	.001	.899
	시점*조건	19.644	2.832	6.935	0.342	.010	.783
	조건	79.373	2	39.687	0.127	.004	.881
정서조절곤란	시점	679.774	1.403	484.536	6.889**	.092	.005
	시점*조건	740.815	2.806	264.023	3.754*	.099	.015
	조건	807.754	2	403.877	0.235	.007	.791
우울 수준	시점	1001.160	1	1001.160	17.353***	.203	<.001
	시점*조건	451.082	2	225.541	3.909*	.103	.025
	조건	660.233	2	330.117	0.998	.029	.374

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

수준, 정서인식명확성, 긍정 및 부정 정서강도, 정서조절곤란)에 대한 기술통계가 제시되었다. 추가적으로 집단 간 차이를 검증하기 위해 일원분산분석을 수행했으며, 정규성이 충족되지 않은 경우 크루스칼-왈리스 검정을 실시했다. 결과적으로 모든 변인에서 집단 간 유의미한 차이는 없었다. 따라서 세 집단 간 사전 동질성이 충족되었음을 확인할 수 있다.

## 단회 및 반복 처치의 효과 평가

**정서인식명확성에 대한 혼합요인설계 분산분석.** 정서인식명확성에 대한 처치 조건과 측정 시점의 효과가 유의한지 살펴보기 위해 혼합요인설계 분산분석을 수행하였다. 표 3에 따르면, 정서인식명확성에서 시점의 주효과와 시점과 처치 조건의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다.  $F(2,$

136)=5.448,  $\eta^2=.074$ ,  $p=.005$ ;  $F(4, 136)=2.487$ ,  $\eta^2=.068$ ,  $p=.046$ . 즉, 측정시점에 따라 정서인식명확성의 변화가 처치 조건에 따라 유의한 차이를 보였음을 의미한다.

정서인식명확성에서 처치 조건과 시점 간 상호작용 효과를 보다 면밀히 검토하기 위해 단순주

효과 분석을 실시한 결과, T1, T2, T3의 각 측정시점에서 세 조건 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 반면, 처치 조건에 따른 측정 시점 간 단순주효과는 정서명명 조건에서만 유의하게 나타났다. 정서명명 조건은 T1에 비해 T3에서 유의한 증가를 보였으며,  $d=-0.610$ ,  $p=.021$ , T2와 비교했

표 4. 측정변인의 기술통계, 단순 주효과 검정 및 사후 검정 실시 결과

변인	집단	T1(사전)	T2(사후)	T3(2차 사후)	시기 단순 주효과	시기 사후검정
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>F</i>	Bonferroni
정서인식명확성	A	33.58(7.00)	32.54(8.30)	36.38(6.28)	7.391**	T1, T2 < T3
	P	35.75(8.79)	35.21(7.34)	36.96(8.66)	1.503	-
	O	34.52(7.66)	32.70(7.25)	33.04(9.01)	1.656	-
	<i>F<sup>a</sup></i>	0.459	0.914	1.603		
	<i>F<sup>b</sup></i>	-	-	-		
긍정정서강도	A	85.46(19.08)	82.42(19.44)	85.63(18.47)	-	-
	P	88.04(16.76)	86.83(15.74)	85.38(17.39)	-	-
	O	87.22(16.20)	85.70(14.23)	83.30(15.65)	-	-
	<i>F<sup>a</sup></i>	-	-	-		
	<i>F<sup>b</sup></i>	-	-	-		
부정정서강도	A	63.25(9.49)	63.17(9.69)	63.42(10.43)	-	-
	P	63.54(10.88)	63.38(10.71)	62.63(11.18)	-	-
	O	61.87(9.43)	61.52(11.58)	62.39(12.21)	-	-
	<i>F<sup>a</sup></i>	-	-	-		
	<i>F<sup>b</sup></i>	-	-	-		
정서조절곤란	A	107.08(19.11)	106.96(20.93)	98.21(21.81)	8.298**	T1, T2 > T3
	P	103.63(21.25)	102.71(22.53)	100.71(23.37)	0.687	-
	O	105.70(28.12)	108.48(28.34)	107.09(33.25)	2.493	-
	<i>F<sup>a</sup></i>	0.137	0.365	0.697		
	<i>F<sup>b</sup></i>	-	-	-		
우울	A	25.58(9.97)	-	16.63(10.96)	16.671***	T1 > T2
	P	26.63(12.72)	-	20.08(16.60)	8.901**	T1 > T2
	O	26.61(14.04)	-	26.17(17.82)	0.038	-
	<i>F<sup>a</sup></i>	0.056	-	2.313		
	<i>F<sup>b</sup></i>	-	-	-		

주. A=정서명명 조건; P=긍정적 재평가 조건; O=관찰하기 조건

*F<sup>a</sup>*=집단 단순 주효과; *F<sup>b</sup>*=집단 사후검정

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

을 때도 T3에서 유의한 증가가 나타났다,  $d=-0.764$ ,  $p=.001$ . 그러나 T1과 T2 간 차이는 유의하지 않았다. 이는 표 4 및 그림 2에서 확인할 수 있다.

**정서강도에 대한 혼합요인설계 분산분석.** 정서강도에 대한 처치 조건과 측정 시점의 효과가

유의한지 살펴보기 위해 혼합요인설계 분산분석을 수행하였다. 표 3에 따르면, 긍정 정서강도는 시점의 주효과, 처치 조건의 주효과, 시점과 처치 조건의 상호작용 효과 모두 유의하게 나타나지 않았다. 부정 정서강도 또한 시점의 주효과, 처치 조건의 주효과, 시점과 처치 조건의 상호작용 효과 모두 유의하지 않았다.

정서인식명확성

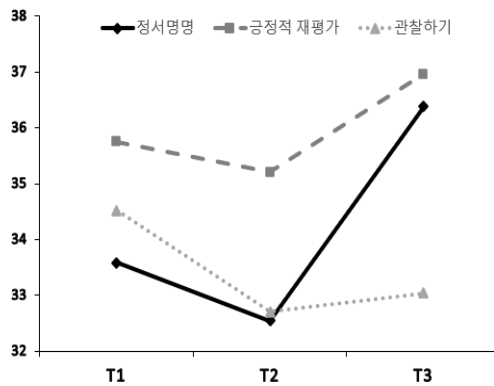


그림 2. 정서인식명확성에 대한 측정 시점에 따른 처치 조건 간 차이

정서조절곤란

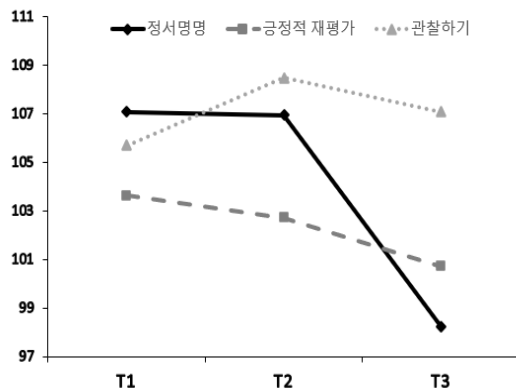


그림 3. 정서조절곤란에 대한 측정 시점에 따른 처치 조건 간 차이

우울 수준

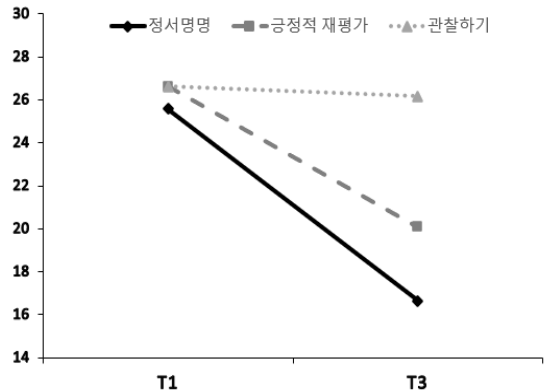


그림 4. 우울 수준에 대한 측정 시점에 따른 처치 조건 간 차이

### 정서조절곤란에 대한 혼합요인설계 분산분석.

정서조절곤란에 대한 처치 조건과 측정 시점의 효과가 유의한지 살펴보기 위해 혼합요인설계 분산분석을 수행하였다. 그 결과, 시점의 주효과 및 시점과 처치 조건의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. Greenhouse-Geisser 적용( $\epsilon=.701$ ),  $F(1.403, 95.400)=6.889$ ,  $\eta^2=.092$ ,  $p=.005$ ;  $F(2.806, 95.400)=3.754$ ,  $\eta^2=.099$ ,  $p=.015$ . 즉, 측정시점에 따라 정서조절곤란의 변화가 처치 조건에 따라 유의한 차이를 보였음을 의미하며, 표 3에서 확인할 수 있다.

정서조절곤란에서 나타난 처치 조건과 시점 간 상호작용 효과를 보다 면밀히 검토하기 위해 단순주효과 분석을 실시하였다. 그 결과, T1, T2, T3의 각 측정 시점에서 세 조건 간 유의한 차이는 나타나지 않았으나 처치 조건에 따른 측정 시점 간 단순 주효과는 정서명명 조건에서만 유의한 것으로 나타났다,  $F(2, 67)=8.298$ ,  $\eta^2=.199$ ,  $p=.001$ . 정서명명 조건은 T1에 비해 T3에서 유의한 감소를 보였으며,  $d=.0.728$ ,  $p=.002$ , T2와 비교했을 때도 T3에서 유의한 감소가 나타났다,  $p<.001$ ,  $d=.788$ . 그러나 T1과 T2 간 차이는 유의하지 않았다. 이는 표 4 및 그림 3에서 확인할 수 있다.

### 우울 수준에 대한 혼합요인설계 분산분석.

우울 수준에 대한 처치 조건과 측정 시점의 효과가 유의한지 살펴보기 위해 혼합요인설계 분산분석을 수행하였고, 그 결과를 표 3에서 확인할 수 있다. 그 결과, 시점의 주효과와 시점과 처치 조건의 상호작용 효과가 유의하였다,  $F(1, 68)=17.353$ ,  $\eta^2=.203$ ,  $p<.001$ ;  $F(2, 68)=3.909$ ,  $\eta^2=.103$ ,  $p=.025$ .

즉, 측정 시점에 따라 우울 수준의 변화가 처치 조건에 따라 유의한 차이를 보였음을 의미한다.

우울 수준에서 나타난 처치 조건과 시점의 상호작용 효과를 보다 면밀히 검토하기 위해 단순주효과 분석을 실시하였다. 측정 시점에 따른 처치 조건 간 단순 주효과 분석 결과, T1과 T3의 각 측정 시점에서 세 조건 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이와 달리, 처치 조건에 따른 측정 시점 간 단순 주효과는 정서명명 및 긍정적 재평가 조건에서 유의한 것으로 확인되었다,  $F(1, 68)=16.691$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.197$ ;  $F(1, 68)=8.901$ ,  $\eta^2=.116$ ,  $p=.004$ . 정서명명, 긍정적 재평가 조건 모두 T1보다 T3에서 유의하게 감소한 것으로 나타났다,  $d=1.187$ ,  $p<.001$ ;  $d=0.667$ ,  $p=.004$ . 이는 표 4 및 그림 4에서 확인할 수 있다.

## 논 의

본 연구는 우울 경향군을 대상으로 개인의 내적 정서에 주의를 기울이고 이를 명명하는 정서명명 전략이 긍정적 재평가 및 관찰하기와 비교하여 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란, 우울 수준 변화에 어떠한 차이를 보이는지 검토하고자 하였다. 이를 위해 사진 자극을 활용해 긍정 및 부정 정서를 유발한 뒤, 세 가지 전략을 적용하는 정서조절과제를 총 1주일간 반복 시행하였으며, 이를 통해 단회 처치와 반복 처치에 따른 효과 차이를 비교하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 정서인식명확성의 경우 시점의 주효과와 시점 및 처치 조건 간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다. 이는 시점에 따라 처치 조건 간 차



이가 존재함을 의미한다. 이에 대한 단순 주효과 분석 결과, 정서명명 조건에서만 유의한 효과가 나타났다. 구체적으로 T1, T2에 비해 T3에서 명확성이 증가한 모습을 보여주었다. 이러한 결과는 반복 처치 후 정서명명 전략만이 효과를 보였다는 점에서 기존에 설정한 가설을 지지하는 결과라 할 수 있다. 정서명명은 자신의 내적 감정에 집중하여 이를 명명하는 과정으로, 정서인식과 정서표현을 함께 아우르는 정서조절전략이다. Salovey와 Mayer(1990)가 정의한 정서인식명확성은 감정을 인식하고 이를 표현할 수 있는 능력으로, 반복적인 정서명명 훈련이 우울 경향군의 정서인식명확성을 향상시킨 것으로 예측할 수 있다. 한편, T1과 T2 시점에서는 정서인식명확성의 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이는 본 연구에서 사용한 정서인식명확성 척도가 단기적인 상태 변화보다는 비교적 안정적인 특성을 측정하는 도구로, 일시적인 변화를 민감하게 반영하는 데에는 한계가 있기 때문일 수 있다. 따라서 단회 처치 직후의 변화를 포착하기에는 어려움이 있었던 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고 반복 처치 이후에는 유의미한 향상이 나타났으며, 이는 정서명명 전략이 반복적으로 사용될 때 정서에 대한 인식 능력과 표현 역량을 점진적으로 향상시킬 수 있음을 시사한다.

둘째, 정서강도에 대해서는 단회적 및 반복적으로 어떠한 결과도 나타나지 않았다. 구체적으로, 긍정 및 부정 정서강도에 대해 시점의 주효과와 시점 및 처치 조건 간 상호작용 효과 모두 나타나지 않았다. 이는 기존의 연구들을 고려했을 때 예상치 못한 결과로, 이에 대해 두 가지 가능성을 제기할 수 있다. 먼저, 제시된 부정 사진의 정서강

도가 적절하지 않았을 수 있다. 여러 연구에서 정서명명은 부정 정서를 효과적으로 감소시킨다고 알려져 있지만, Levy-Gigi와 Shamay-Tsoory (2022)의 연구는 고강도 정서 자극에서 정서명명이 고통을 유의미하게 줄였지만, 저강도 자극에서는 효과가 제한되거나 오히려 고통을 증가시켰다고 보고했다. 저강도 자극을 본 참가자들은 기존 선에 비해 더 심각한 고통을 느꼈고, 정서명명에서 부정적인 감정을 잘 표현했음에도 불구하고 고통 수준이 높아졌다. 마찬가지로, 재평가 전략이 낮은 각성의 사진보다는 높은 각성의 사진에 대해 강도를 줄이는 데 더 효과적임을 보여주었다 (Ortner et al., 2016). 다음으로, 연구에서 정서강도를 측정하는 척도 선택이 적절하지 않았을 수 있다. Larsen와 Diener(1987) 등이 개발한 AIM은 정서강도를 단기적인 상태적 변화가 아니라, 성격이나 기질의 일부분으로 바라보는 관점에서 측정하는 도구로, 감정 반응이 빈번하게 변하지 않고 안정적인 경향을 나타낸다. 이는 전략들의 사용이 성격이나 기질과 같은 안정적인 요소에는 영향을 미치지 않았음을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 보다 강도 높은 정서 자극과 상태 정서를 측정할 수 있는 척도 및 생리적 지표를 병행함으로써, 정서조절전략이 실제 정서 경험에 미치는 영향을 보다 정밀하게 확인할 필요가 있다.

셋째, 정서조절곤란의 경우 시점의 주효과와 시점 및 처치 조건 간의 상호작용효과가 유의하게 나타났다. 이는 시점에 따라 처치 조건 간 차이가 존재함을 의미하여 추가적으로 알아보고자 단순 주효과 분석을 실시하였다. 그 결과, 정서명명 조건에서만 단순 주효과가 유의하게 나타났으며, T1, T2에 비해 T3에서 정서조절곤란이 감소한

모습을 보여주었다. 이는 반복 처치 후 정서명명 전략에서 유의한 감소가 나타났으나 긍정적 재평가에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았다는 점에서 기존에 세운 가설과 다소 차이가 있다. 긍정적 재평가에서도 감소하는 경향을 보였지만 통계적으로 유의하진 않았다. 이러한 결과는 정서명명 전략이 반복적으로 사용될 경우 정서조절곤란을 완화하는 데 있어 실질적인 효과를 나타낼 수 있음을 시사한다. 실제로 Moyal 등(2014)은 정서인식 능력에 어려움이 있는 집단에서 정서명명이 감정 상태를 명확히 하고 정서 반응을 안정화시킴으로써, 재평가 전략이 보다 효과적으로 작동할 수 있도록 돕는 역할을 한다고 보고하였다. 따라서 정서명명은 단순히 정서인식을 위한 수단에 그치지 않고, 정서인식명확성을 증진시켜 효과적인 정서조절전략의 활용을 가능하게 하며, 동시에 정서 반응을 직접 조절하는 전략으로서 기능할 수 있다는 가능성도 함께 고려될 수 있다. 반면, 단회 처치에 대해서는 예상한 결과가 나타나지 않았다. 정서조절전략이 효과적으로 활용되기 위해서는 일정한 학습 기간이 필요할 수 있다. 반복 처치의 경우, 참가자들이 정서조절전략을 점차적으로 배우고 익히는 과정을 거치게 되어, 시간이 지남에 따라 그 전략을 더 잘 이해하고 적용할 수 있게 된다. 이로 인해 반복적으로 처치 효과가 점차 누적되면서, 정서조절을 용이하게 만드는 결과로 이어졌을 가능성이 있다(John & Gross, 2004). 이와 달리, 단회 처치에서는 이러한 학습 과정이 충분히 이루어지지 않았기 때문에, 정서조절전략이 제대로 작동하지 않아 기대했던 만큼의 효과를 얻지 못했을 수 있다.

넷째, 우울 수준의 경우 시간 경과에 따라 처치

조건 간 유의미한 차이가 나타났다. 일주일 동안 정서명명과 긍정적 재평가 집단 모두에서 우울 수준이 유의하게 감소하였으며, 이러한 결과는 두 정서조절전략이 반복적으로 사용될 경우 우울 완화에 기여할 수 있음을 보여준다. 정서명명과 긍정적 재평가는 정서적 조절 경로와 인지적 조절 경로를 중심으로 작용하여 우울을 감소시키는 데 기여할 수 있다. 이 중 정서명명은 정서인식과 표현 능력을 향상시킴으로써 우울 경향이 있는 개인의 정서인식명확성을 높이고, 적응적인 정서조절전략을 연습하는 데 도움을 주었을 가능성이 있다. 실제로 선행연구에서는 정서인식명확성이 다양한 경로를 통해 우울에 영향을 미친다고 보았다. 예를 들면, 정서인식명확성이 정서조절을 거쳐 심리적 수용으로 이어지고, 이 이중 경로가 우울 수준을 유의하게 낮추는 것으로 나타났으며(사민서, 김영근, 2018), 또 다른 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략이 정서인식명확성과 우울 간의 관계를 부분 매개하고, 부적응적 정서조절전략은 오히려 우울을 강화하는 경로로 작용함이 확인되었다(김예은, 송원영, 2017). 이러한 결과들은 정서인식명확성이 정서적 조절뿐만 아니라 인지적 조절 전략과도 밀접하게 연관되어 있으며, 정서명명을 통해 이러한 인식 능력이 향상될 경우 다양한 경로를 통해 우울을 완화하는 데 다각적으로 작용할 수 있음을 시사한다. 한편, 긍정적 재평가는 경험적 회피를 낮추는 경로를 통해 우울과 유의한 관계를 보이는 것으로 나타났다. 경험적 회피가 긍정적 재평가와 우울 간의 관계를 부분 매개한다는 결과는 횡단연구에서 확인되었으며(Spencer & Di Benedetto, 2015), 종단연구에서도 동일한 매개효과가 유의하게 나타났다(강현

주, 심은정, 2018). 이와 같은 결과들은 긍정적 재평가가 경험적 회피를 경유하여 우울에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 정서명명과 긍정적 재평가는 정서적, 인지적 조절 경로를 중심으로 우울 완화에 기여할 수 있으며, 특히 정서명명은 긍정적 재평가보다 더 큰 효과크기를 보였다는 점에서, 우울 경향이 있는 개인에게 보다 높은 개입 효과가 기대되는 전략으로 간주될 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 정서명명이 정서인식과 정서표현의 맥락에서 다른 정서 관련 변인에 어떤 영향을 미치는지를 면밀히 탐구했다는 점에서 의의를 가진다. 기존의 연구들은 대개 정서의 강도에 주목하여 진행되었으나, 본 연구는 정서명명이 단순히 정서강도와의 관계를 넘어서 여러 가지 정서적 변수들과 어떻게 연관되는지를 폭넓게 조사하였다. 연구 결과에 따르면, 정서명명은 다른 정서조절전략에 비해 정서인식의 명확성을 보다 효과적으로 증진시키고, 정서조절의 어려움을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한, 정서명명이 우울을 줄이는 데 있어 적응적인 정서조절전략으로 기능할 수 있는 잠재적인 경로에 대한 가능성도 제시하였다. 이러한 발견은 정서명명이 단순한 정서강도 조절을 넘어서, 다양한 정서적 변수들과의 관계에서도 긍정적인 역할을 할 수 있음을 의미한다. 다만, 본 연구에서 확인된 효과는 일시적인 상태 변화라기보다는 지속적인 개입 과정을 통해 점차적으로 나타난 변화이기 때문에, 해석 시 이러한 측면을 함께 고려할 필요가 있다. 또한 결과의 일관성을 확보하기 위해서는 추후 연구에서 정서명명의 효과가 지속적으로 나타나는지를 재차 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 개인이 자신의 내적 정서를 반

복적으로 명명하는 과정이 어떠한 변화를 유도하는지를 실증적으로 확인하였다는 점에서 중요한 함의를 가진다. 연구 결과에 따르면, 정서를 정확하게 인식하고 표현하는 능력은 개인이 자신의 감정을 있는 그대로 수용하고 받아들이는 데 중요한 역할을 한다는 것이 밝혀졌다(이미애, 김금미, 2017; 전미애, 김정모, 2011). 이는 정서인식과 표현이 정서수용의 기초가 되기 때문이라는 선행 연구와 일치한다(신아영 외, 2010; Berking & Wupperman, 2012). 또한, 정서를 수용하는 개인이 정서 회피를 유도하는 개입보다 장기적으로 더 효과적이라는 결과를 보여주었다(김영근, 김창대, 2015). 이러한 선행연구들을 고려할 때, 본 연구의 정서명명 처치가 정서수용과 관련이 있을 가능성을 조심스럽게 제안할 수 있다. 정서명명은 현재 경험하는 정서에 주의를 기울이고 표현하는 기능을 넘어서, 시간이 지남에 따라 정서수용을 촉진할 잠재적 가능성을 지닌다고 볼 수 있다. 다만, 정서수용을 직접적으로 측정하지 않았기 때문에, 본 연구에서 제시하는 관련 해석은 신중히 해석되어야 한다. 실제 본 연구는 정서명명을 반복적으로 적용하였을 때 정서조절능력과 정서인식 명확성을 향상시킬 수 있음을 입증하였다. 이러한 결과를 바탕으로, 정서명명이 정서수용에도 기여할 가능성이 있음을 조심스럽게 제안할 수 있으며, 특히 내적 정서를 다루는 과정에서 반복적 적용이 긍정적 변화를 이끌어 낼 수 있다는 점에서 의의가 크다.

셋째, 본 연구는 정서명명 처치가 우울에 미치는 효과를 검증한 국내 최초의 연구라는 점에서 의의가 있다. 기존의 정서명명 연구들은 주로 사회불안, 경계선 성격장애, 공포증, 그리고 건강한

일반인을 대상으로 수행되어 왔다. 예를 들어, 사회불안 성향을 지닌 대학생을 대상으로 한 연구에서는 정서명명이 불안 수준을 나타내는 심박수를 감소시키는 데 효과적이었으며(안다영, 이해진, 2017), 거미 공포증 환자를 대상으로 한 연구에서도 정서명명이 다른 정서조절전략보다 생리적 불안 수준을 더 낮추고, 회피 행동을 줄이는 긍정적 효과를 보였다(Kircanski et al., 2012). 또한, 건강한 일반인을 대상으로 한 연구에서는 정서명명이 부정적 정서를 감소시키는 데 기여한다는 결과가 도출되었다(Lieberman et al., 2007). 기존의 연구들이 다양한 정신건강 영역에서 정서명명의 효과성을 입증해왔으나, 본 연구는 이를 우울 경향군에 최초로 적용하여 그 효과를 검증함으로써 정서명명 연구의 범위를 확장하였다는 점에서 중요한 의미를 가진다. 또한, 정서명명은 적응적인 전략으로 알려진 긍정적 재평가보다 절차가 간단하고 인지적 자원이 적게 요구된다는 점에서, 우울 경향이 있는 개인이 일상생활에서도 부담 없이 실천할 수 있는 정서조절전략으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선, 해당 연구는 우울척도의 절단점을 기준으로 연구 대상을 선별하였지만, 이러한 방법은 단순히 우울 경향을 나타내는 것에 그치며 실제 임상적 우울장애를 확정하는 데에는 한계가 있다. 따라서, 본 연구의 결과를 실제 우울증 환자들에게 직접 적용하는 데에는 제약이 있을 수 있다. 이러한 한계를 극복하기 위해 향후 연구에서는 보다 신뢰할 수 있는 방법으로 우울증 임상군을 선별할 필요가 있다. 구체적으로, 전문가에 의한 임상 면담이나 진단 기준에 따라 우울증을 진단받은 환자들을 연구 대상으로 선정하는 것이

바람직하다. 향후 연구는 이러한 방법론적 보강을 통해 연구 결과의 일반화 가능성을 높이고, 실제 우울과 같은 임상 치료에 기여할 수 있는 보다 실질적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

다음으로, 본 연구에서는 긍정 정서 자극과 부정 정서 자극 간의 정서강도를 통제하기 위해, 선행연구에 비해 상대적으로 정서강도가 낮은 자극을 선정하였다. 이는 일반적으로 부정 자극이 긍정 자극보다 더 강한 정서 반응을 유발하는 경향이 있기 때문이며, 본 연구에서는 자극의 정서에는 차이를 두되 강도는 가능한 한 유사하게 유지하기 위해 강도가 과도하게 높은 사진 자극은 제외하였다. 그러나 이러한 접근은 전체적으로 제시된 자극의 정서강도 범위가 제한적이라는 한계를 가지며, 앞으로의 연구에서는 보다 다양한 강도의 자극을 포함할 필요가 있다. Lieberman 등(2011)은 정서강도가 강한 자극과 중간 수준의 자극을 비교했을 때 정서명명의 효과가 다르게 나타난다고 보고하였으며, 다른 연구에서도 고강도 자극에서는 정서명명이 고통을 유의미하게 감소시킨 반면, 저강도 자극에서는 효과가 제한적이거나 오히려 부정적인 결과가 나타났다고 보고하였다(Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2022). 이러한 결과는 정서강도가 정서조절전략의 효과를 결정하는 중요한 요인이 될 수 있음을 시사하며, 향후 연구에서는 긍정 및 부정 정서 각각에 대해 정서강도를 다양하게 조작하여 정서명명과 다른 정서조절전략 간의 차이를 비교하는 것이 필요하다.

또한, 본 연구에서는 실험의 실현 가능성과 참여자의 접근성을 고려하여 3, 5, 7일차 과제를 대면 또는 온라인 방식 중에서 선택하여 수행할 수

있도록 설계하였다. 이에 대해 선행연구들에서는 온라인 실험이 대면 실험과 비교하여 유사한 수준의 수행 결과와 데이터 품질을 보이며, 수행 방식 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다고 보고된 바 있다(이윤형 외, 2021; Casler et al., 2013; Germine et al., 2012). 그럼에도 불구하고, 해당 연구에서는 일부 과제가 비대면으로 진행되어 실험자가 과제 수행 과정을 직접 관찰하거나 환경을 통제하기 어려웠다는 점에서 실험 환경의 일관성을 확보하지 못하였기 때문에, 과제 수행 방식의 차이가 결과 해석에 일정 부분 영향을 미쳤을 가능성을 완전히 배제하기는 어렵다. 이에 대해, 과제지 제출을 통해 수행 여부는 간접적으로 확인하였으나, 정서조절과제는 참가자의 몰입 정도나 수행 환경에 따라 결과가 달라질 수 있다는 점에서 향후 연구에는 신뢰성 확보를 위한 방법론적 보완이 요구된다.

추가적으로, 본 연구에서는 정서명명 및 긍정적 재평가 과제에 기록하기 요소가 포함되어 있어, 순수한 정서명명이나 긍정적 재평가 효과뿐 아니라 기록하기의 효과 또한 고려할 필요가 있다. 정서명명은 자신이 경험한 정서 상태를 인식하고 이를 언어로 명확히 표현하는 과정을 포함하는 전략으로, 표현 방식은 말 또는 글의 형태로 나타날 수 있다(Torre & Lieberman, 2018). 해당 연구에서는 처치의 실시 여부를 확인하기 위해 글쓰기 과제를 사용하였으나, 기록하기라는 구체적인 쓰기 개입이 없는 상황에서도 정서명명과 재평가 전략 자체만으로 효과가 유지되는지는 이후 추가적인 검증이 필요하다. 특히 자신의 감정과 생각을 자유롭게 글로 표현하는 표현적 글쓰기는 정서조절과 자기이해, 정서 명확성 증진에 효과적인

것으로 보고되고 있어(Frattaroli, 2006; Lepore et al., 2002; Pennebaker & Beall, 1986; Sloan & Marx, 2004), 이러한 기록하기의 영향과 명명 및 재평가 전략의 고유한 효과를 구분하여 살펴볼 필요성이 제기된다.

끝으로, 본 연구에서는 비교적 안정적인 성향 중심의 척도를 사용하였기 때문에 단회 처치 이후의 일시적인 정서 변화에는 민감하게 반응하지 못했을 것으로 보인다. 실제로 처치 직후 시점(T2)에서는 정서인식명확성, 정서강도, 정서조절곤란 모두에서 유의한 변화가 나타나지 않았으며, 사용된 TMMS, AIM, DERS는 개인의 평소 정서적 경향을 평가하는 데 초점을 둔 도구로 단회 개입으로 상태 변화를 반영하기에는 한계가 있었던 것으로 보인다. 특히 정서강도는 일주일 후에도 긍정 정서와 부정 정서 모두에서 유의한 변화가 나타나지 않았는데, 이는 자극의 정서적 강도가 제한적이었고, 정서강도 척도 자체가 기질적 특성에 초점을 두고 있어 단기적 변화에 민감하게 반응하지 못했을 가능성이 있다. 이는 본 연구에서 탐색하고자 했던 정서명명의 긍정 정서 조절 효과 확인에도 영향을 미쳤을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 처치 기간을 연장하거나, 심박수, 피부전도도와 같은 생리적 지표나 단기 정서 변화를 민감하게 측정할 수 있는 PANAS(Positive Affect Negative Affect Scale)과 같은 도구를 사용하여 정서 조절 효과를 보다 명확히 검토할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강현주, 심은정 (2018). 긍정적 재초점 및 긍정적 재평가와 대학생 우울의 관계에서 경험적 회피의 매개효과: 횡단 및 종단 분석. *청소년학연구*, 25(4), 125-145. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2018.04.25.4.125>
- 구훈정, 조현주, 이종선 (2014). 아동기 정서적 학대경험, 정서강도와 자해의 관계에서 부적응적 인지정서조절과 부정정서의 매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 191-216. <https://www.earticle.net/Article/A232157>
- 금서현, 이훈진 (2024). 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 반추의 순차적 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 29(2), 299-323. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2024.29.2.005>
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. *상담학연구*, 16(6), 1-23. <http://doi.org/10.15703/kjc.16.6.201512.1>
- 김예은, 송원영 (2017). 청소년의 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 1075-1093. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.4.013>
- 김용희 (2018). 대학생의 부정적 정서강도와 우울의 관계. *스트레스研究*, 26(3), 201-207. <http://doi.org/10.17547/kjsr.2018.26.3.201>
- 김은정, 김진숙 (2008). 아동기 정서적 외상경험과 우울 수준간의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *상담학연구*, 9(4), 1505-1520. <http://doi.org/10.15703/kjc.9.4.200812.1505>
- 박우리, 권석만 (2017). 부정 정서조급성이 섭식통제 상실에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 조절효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 89-103. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.1.009>
- 박한창, 심혜원 (2019). 대학생의 정서인식 명확성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기수용과 적응적 정서조절전략의 매개효과. *청소년학연구*, 26(4), 267-291. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2019.04.26.4.267>
- 사민서, 김영근 (2018). 청소년의 정서인식명확성, 정서조절, 심리적 수용 및 우울의 구조적 관계. *청소년학연구*, 25(3), 159-185. <https://kiss-kstudy-com.libproxy.knu.ac.kr/Detail/Ar?key=3934371>
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 635-652. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.4.004>
- 안다영, 이혜진 (2017). 정서명명이 사회불안이 높은 대학생들의 발표불안 감소에 미치는 효과: 예비연구. *인지행동치료*, 17(4), 533-545. <https://www.earticle.net/Article/A325142>
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 방략 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. <https://dcollection.snu.ac.kr/srch/srchDetail/000000064324>
- 유은유 (2020). 정서 명명과 회피 전략이 부적 정서 감소에 미치는 효과 [석사학위논문, 서울대학교 교육대학원]. <https://www.dcollection.net/handler/snu/000000163396>
- 이미애, 김금미 (2017). 정서인식명확성과 수용이 성격 성숙에 미치는 영향: 수용의 매개효과. *상담학연구*, 18(2), 41-59. <http://doi.org/10.15703/kjc.18.2.2017.04.41>
- 이미영 (2020). 대인관계 외상 경험자가 지각한 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계 [석사학위논문, 서강대학교 교육대학원]. [https://dcollection.sogang.ac.kr/dcollection/public\\_resource/pdf/000000065482\\_20241231050557.pdf](https://dcollection.sogang.ac.kr/dcollection/public_resource/pdf/000000065482_20241231050557.pdf)
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이진석, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정 (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. *정신신체의학*, 24(1), 83-93. <https://doi.org/10.22722/kjpm.2016.24.1.083>
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지:*

- 건강, 13(4), 887-905. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.004>
- 이윤형, 이선경, 남예은 (2021). 웹기반 온라인 주의 연구: 온라인 실험은 실험실 실험만큼 효과적일까?. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 23(3), 1355-1368. <http://doi.org/10.37727/jkdas.2021.23.3.1355>
- 이성인, 이해진 (2018). 정서명명이 신경성 폭식증 경향 여대생의 정서적 섭식행동 감소에 미치는 효과: 인지적 재해석과 심리교육과의 비교. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 37(1), 91-103. <http://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.1.008>
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=280116>
- 이지영 (2016). 정서강도와 정신건강의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. *인지행동치료*, 16(2), 61-84. <https://www.earticle.net/Article/A278688>
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=50239888>
- 이지영, 권석만 (2010). 체험적 정서조절방략의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 95-116. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=51005845>
- 이지영, 김은하 (2018). 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이: 성격특성과 정서조절방략의 사용을 중심으로. *한국심리학회지:일반*, 37(3), 411-439. <http://doi.org/10.22257/kjp.2018.09.37.3.411>
- 장혜진, 김영근 (2020). 정서 발달 과정에서 정서의 차원 도출을 위한 대표 정서 단어 도구 개발. *한국심리학회지: 사회및성격*, 34(3), 29-58. <http://doi.org/10.21193/kjspp.2020.34.3.002>
- 전미애, 김정모 (2011). 정서조절을 위한 MBCT가 임상군 환자들에게 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 113-135. <http://doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.1.007>
- 조수진, 박수현 (2016). 은행원의 감정노동과 우울 증상: 정서인식 명확성의 조절효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 35(3), 658-669. <http://doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.3.006>
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 1015-1038. <http://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.4.012>
- 황순원, 이상희 (2023). 중학생의 정서적 학대 경험과 우울과의 관계: 정서인식명확성의 조절효과. *청소년학연구*, 30(6), 105-136. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2023.06.30.6.105>
- American Psychiatric Association. (2023). 정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판 수정판 [*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition, Text Revision*]. (권준수 외, 역). (pp. 197-208). 서울: 학지사. (원전은 2022에 출판).
- Bartra, O., McGuire, J. T., & Kable, J. W. (2013). The valuation system: a coordinate-based meta-analysis of BOLD fMRI experiments examining neural correlates of subjective value. *Neuroimage*, 76, 412-427. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.02.063>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 36(1), 72-80. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9329-8>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134. <https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e3283503669>
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 49-59. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90063-9](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90063-9)

- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Burklund, L. J., Craske, M. G., Taylor, S. E., & Lieberman, M. D. (2015). Altered emotion regulation capacity in social phobia as a function of comorbidity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(2), 199-208. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu058>
- Burklund, L. J., Creswell, J. D., Irwin, M. R., & Lieberman, M. D. (2014). The common and distinct neural bases of affect labeling and reappraisal in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00221>
- Caruso, D. R., Salovey, P., Brackett, M., & Mayer, J. D. (2015). The ability model of emotional intelligence. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, 543-558. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch32>
- Casler, K., Bickel, L., & Hackett, E. (2013). Separate but equal? A comparison of participants and data gathered via Amazon's MTurk, social media, and face-to-face behavioral testing. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2156-2160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.009>
- Constantinou, E., Van Den Houte, M., Bogaerts, K., Van Diest, I., & Van den Bergh, O. (2014). Can words heal? Using affect labeling to reduce the effects of unpleasant cues on symptom reporting. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00807>
- Dalili, M. N., Penton-Voak, I. S., Harmer, C. J., & Munafò, M. R. (2015). Meta-analysis of emotion recognition deficits in major depressive disorder. *Psychological Medicine*, 45(6), 1135-1144. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002591>
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and Revision (CESD and CESD-R). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (3rd ed., pp. 363-377). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2004-14941-011>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Germine, L., Nakayama, K., Duchaine, B. C., Chabris, C. F., Chatterjee, G., & Wilmer, J. B. (2012). Is the Web as good as the lab? Comparable



- performance from Web and lab in cognitive/perceptual experiments. *Psychonomic Bulletin & Review*, 19(5), 847-857. <https://doi.org/10.3758/s13423-012-0296-9>
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.594>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., Tull, M. T., Baruch, D. E., Bornoalova, M. A., & Lejuez, C. W. (2008). Factors associated with co-occurring borderline personality disorder among inner-city substance users: The roles of childhood maltreatment, negative affect intensity/reactivity, and emotion dysregulation. *Comprehensive Psychiatry*, 49(6), 603-615. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.04.005>
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Kassam, K. S., & Mendes, W. B. (2013). The effects of measuring emotion: Physiological reactions to emotional situations depend on whether someone is asking. *PloS One*, 8(6), Article e64959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064959>
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 23(10), 1086-1091. <https://doi.org/10.1177/0956797612443830>
- Larsen, R. J. (2009). Affect intensity. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 241 - 254). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-12071-016>
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic : A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90023-7)
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive*

- writing promotes health and emotional well-being* (pp. 99-117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10451-005>
- Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. (2022). Affect labeling: The role of timing and intensity. *Plos One*, 17(12), Article e0279303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279303>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting Feelings Into Words. *Psychological Science*, 18(5), 421-428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 11(3), 468-480. <https://doi.org/10.1037/a0023503>
- Li, S., Zhang, B., Guo, Y., & Zhang, J. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.02.006>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 33(3), 519-536. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80034-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80034-4)
- Marchewka, A., Żurawski, Ł., Jednoróg, K., & Grabowska, A. (2014). The Nencki Affective Picture System (NAPS): Introduction to a novel, standardized, wide-range, high-quality, realistic picture database. *Behavior Research Methods*, 46(2), 596-610. <https://doi.org/10.3758/s13428-013-0379-1>
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.200>
- Michałowski, J. M., Drożdżel, D., Matuszewski, J., Koziejowski, W., Jednoróg, K., & Marchewka, A. (2017). The Set of Fear Inducing Pictures (SFIP): Development and validation in fearful and nonfearful individuals. *Behavior Research Methods*, 49(4), 1407-1419. <https://doi.org/10.3758/s13428-016-0797-y>
- Moyal, N., Henik, A., & Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions-current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 1019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01019>
- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., & Hur, C. (2015). Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.004>
- Ortner, C. N. M., Ste Marie, M., & Corno, D. (2016). Cognitive costs of reappraisal depend on both emotional stimulus intensity and individual differences in habitual reappraisal. *PloS One*, 11(12), Article e0167253. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167253>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(3), 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>

- Qi, S., Li, Y., Tang, X., Zeng, Q., Diao, L., Li, X., Li, H., & Hu, W. (2017). The temporal dynamics of detached versus positive reappraisal: An ERP study. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 17(3), 516 - 527. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0494-4>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Riegel, M., Żurawski, Ł., Wierzbą, M., Moslehi, A., Klocek, Ł., Horvat, M., Grabowska, A., Michałowski, J., Jednoróg, K., & Marchewka, A. (2016). Characterization of the Nencki Affective Picture System by discrete emotional categories (NAPS BE). *Behavior Research Methods*, 48(2), 600-612. <https://doi.org/10.3758/s13428-015-0620-1>
- Sagar, R., Talwar, S., Desai, G., & Chaturvedi, S. K. (2021). Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(2), 127-133. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry\\_738\\_19](https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_738_19)
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 416-429. <https://doi.org/10.1037/a0029208>
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257 - 1270. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.006>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165-175. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.165>
- Spencer, L., & Di Benedetto, M. (2015). *Emotion regulation: Associations among cognitive coping, avoidance behaviour and psychological distress*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, RMIT university, Melbourne, Australia. <https://doi.org/10.13140/rg.2.1.4342.2246>
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116-124. <https://doi.org/10.1177/1754073917742706>
- Torrisi, S. J., Lieberman, M. D., Bookheimer, S. Y., & Altshuler, L. L. (2013). Advancing understanding of affect labeling with dynamic causal modeling. *NeuroImage*, 82, 481-488. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.06.025>
- Veilleux, J. C., Skinner, K. D., Reese, E. D., & Shaver, J. A. (2014). Negative affect intensity influences drinking to cope through facets of emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 59, 96-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.012>
- Vlasenko, V. V., Rogers, E. G., & Waugh, C. E. (2021). Affect labelling increases the intensity of

- positive emotions. *Cognition and Emotion*, 33(7), 1350-1364. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1959302>
- Wakeland-Hart, C., & Aly, M. (2025). Predicting image memorability from evoked feelings. *Behavior Research Methods*, 57(1), Article 58. <https://doi.org/10.3758/s13428-024-02510-4>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weinfurt, K. P., Bryant, F. B., & Yarnold, P. R. (1994). The factor structure of the Affect Intensity Measure: In search of a measurement model. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 314-331. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1023>
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00312.x>
- Wierzba, M., Riegel, M., Pucz, A., Leśniewska, Z., Dragan, W. Ł., Gola, M., Jednoróg, K., & Marchewka, A. (2015). Erotic subset for the Nencki Affective Picture System (NAPS ERO): Cross-sexual comparison study. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01336>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization. Available, 10-10, [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1)

원고접수일: 2025년 1월 17일

# Effects of Affect Labeling on Emotional Clarity, Affect Intensity, Emotion Dysregulation, and Depression in Individuals with Depressive Tendency

Yujeong Gwon	Hyunseok Jeong	Jongmin Lim	Mun-Seon Chang
Kyungpook National University	Garam-Mind	Korea Army Academy at Yeongcheon	Kyungpook National University

This study aimed to examine effects of affect labeling, the act of paying attention to and naming one's emotional state, on emotional clarity, affect intensity, emotion dysregulation, and depressive symptoms in individuals with depressive tendencies in comparison with other emotion regulation strategies. A total of 71 adults identified as having depressive tendencies were randomly assigned to one of three conditions: affect labeling, positive reappraisal, or observation. The intervention was conducted over the course of one week to assess both immediate and repeated effects of each strategy. Results following repeated sessions revealed significant main effects of time and interaction effects between time and intervention condition for emotional clarity and emotion dysregulation. Specifically, the affect labeling condition showed a significant increase in emotional clarity but a significant decrease in emotion dysregulation after seven days. In contrast, no meaningful changes were observed immediately after a single intervention session. Regarding depressive symptoms, both affect labeling and positive reappraisal conditions demonstrated significant reductions after the one-week intervention period. These findings suggest that affect labeling might serve as an effective emotion regulation strategy for individuals with depressive tendencies, particularly when applied repeatedly over time.

*Keywords:* Affect Labeling, Emotional Clarity, Affect Intensity, Emotion Dysregulation, Depression