

정서명명의 효과성에 대한 체계적 문헌고찰: 정서명명이 정서조절에 효과가 있는가?

장 연 하 황 성 민 신 주 연[†]
인하대학교 교육학과 인하대학교 교육학과 인하대학교 교육대학원
박사과정 박사과정 교수

본 연구는 정서명명(affect labeling)이 정서조절에 미치는 효과를 체계적으로 검토하고, 효과의 양상과 영향 요인을 통합적으로 고찰하는 것을 목적으로 하였다. 정서명명은 정서조절 전략으로 주목받아 왔지만, 그 효과는 연구 지표와 적용 조건에 따라 서로 다르게 보고되어 왔다. 본 연구는 정서명명의 효과 양상과 그 차이를 설명하는 조건을 체계적으로 검토하기 위해, 2005년부터 2024년까지 발표된 국내외 연구를 대상으로 PRISMA 절차에 따른 체계적 문헌고찰을 수행하였다. 국내 3개, 국외 4개의 학술 데이터베이스에서 문헌을 검색·선별하였으며, 최종 43편의 연구를 분석에 포함하였다. 분석 결과, 정서명명은 신경생리학적 지표와 행동적 반응에서는 정서 반응의 감소 또는 안정화와 비교적 일관되게 관련되었으나, 참가자가 스스로 보고한 주관적 정서경험에서는 감소, 변화 없음, 증가가 모두 나타나 결과가 혼재되어 있었다. 이는 정서명명이 신체 반응에는 완화를 가져오더라도, 주관적으로 느끼는 정서에서는 동일한 방향의 변화가 나타나지 않을 수 있음을 시사한다. 이러한 차이는 개인의 정서어휘 및 정서세분화 능력, 정신건강 상태, 불안 수준 등의 개인 요인과, 명명 방식과 관점, 정서 자극의 유형, 과제 구조, 치료·개입 맥락 등의 맥락 요인에 따라 달라지는 것으로 확인되었다. 종합하면, 정서명명은 모든 상황에서 동일하게 정서를 낮추는 단일한 기술이라기보다, 개인과 상황에 따라 효과 양상이 달라지는 조건적 정서조절 전략으로 이해할 필요가 있다. 이러한 결과는 정서명명의 효과를 단일 지표로 판단하기보다 주관적·생리적·행동적 지표를 함께 고려하여 해석해야 함을 보여주며, 향후 연구와 임상·상담 개입에서는 적용 대상과 맥락에 맞춘 정교한 활용 조건을 마련할 필요가 있음을 시사한다.

주요어 : 정서명명, 정서조절, 체계적 문헌고찰, PRISMA, 정서조절 전략

[†] 교신저자(Corresponding author): 신주연, (22212) 인천광역시 미추홀구 인하로 100 인하대학교 교육대학원 교수, Tel: 032-860-9166, E-mail: jyshin@inha.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

정서명명(affect labeling)이란 자신이 경험하는 정서에 대해 어떤 정서인지 이름 붙이고 (라벨링) 언어로 표현하는 것을 의미한다(안다영, 이혜진, 2017; Lieberman et al., 2011). 이러한 과정은 자신의 정서 상태를 명확히 인식하고 구조화함으로써 정서 반응을 보다 적극적으로 조정하려는 전략으로 활용된다. 일부 연구에서는 부정적 정서를 명명할 경우 주관적 고통, 생리적 반응, 행동적 반응 수준이 감소하는 경향이 보고되었다(Torre & Lieberman, 2018). 정서명명은 오랫동안 정서 관리에 도움이 된다고 여겨져 왔으며, 최근 실험심리 및 신경과학 연구에서 그 효과가 본격적으로 규명되기 시작했다(Lieberman et al., 2007). 실제로 뇌영상 연구들에서 정서명명이 편도체 활성 감소와 같은 생물학적 반응의 억제를 가져온다는 결과가 보고되었고(Burklund et al., 2014), 자기보고를 통한 실험 연구들에서도 정서명명이 정서 강도를 완화시키는 경향이 있음이 확인되고 있다(Lieberman et al., 2011). 이렇게 정서명명은 최근 정서조절 메커니즘으로서 중요성이 부각되고 있다.

다양한 심리치료 접근에서 정서명명은 치료적 핵심 기제 및 전략으로 받아들여지고 있다. 변증법적 행동치료(dialectical behavior therapy: DBT)를 비롯한 현대의 정서조절 중심 치료들은 내담자가 자신의 정서를 관찰하고 묘사하도록 하는데, 이는 정서명명을 통해 감정 반응을 보다 명료하게 인식하고 조절할 수 있도록 하는 것을 목표로 한다. DBT의 핵심 치료 기법 중 하나인 마음챙김(Mindfulness)은 현재 순간을 판단 없이 있는 그대로 관찰하고 언어화하여 설명하도록 하는데, 이러한 기술을 통해 정서조절의 어려움이 유의하게 개선되고 불안 수준이 감소된다는

연구 결과가 있다(Neacsiu et al., 2014). DBT 개발자 Linehan(2015) 또한 치료에서 다양한 단어를 활용하여 자신의 감정을 정확히 명명하도록 하는데, 이를 정서적 혼란을 감소시키는 중요한 단계로 본다.

한편 수용전념치료(acceptance and commitment therapy: ACT)에서도 정서명명이 중요한 역할을 하는데, 생각이나 감정과 같은 자신의 내부 경험을 판단 없이 있는 그대로 받아들이고 명명하도록 한다. 이러한 수용 과정을 통해 감정으로부터 거리두기가 이루어지고 정서의 파괴적 확산을 막을 수 있다고 본다. 예컨대, 불안을 느낄 때 ‘내가 지금 불안을 느끼고 있구나’라고 명명하는 것 자체가 그 불안에 휘둘리지 않고 관찰자적 입장에서 수용할 수 있게 된다. Hayes 등(2006)은 이러한 수용적 태도와 명명이 정서조절을 촉진하는 핵심 과정으로 보았으며, 여러 임상 연구들에서도 감정에 대한 수용과 명명 전략이 정서적 긴장 완화에 효과적임이 확인되었다.

또한 인지행동치료(cognitive behavioral therapy: CBT)와 같은 인지적 접근에서도 정서명명이 활용된다. CBT에서는 감정을 인지적으로 명확히 인식하는 것을 인지 재구성의 시작으로 간주하는데, 예를 들어 특정 상황의 막연한 불편감을 ‘불안’ 또는 ‘분노’ 등으로 정확히 명명하면 그 감정에 맞는 사고내용을 구분하고 교정하기가 용이해진다. 이렇게 감정과 사고의 얽힘을 풀어줌으로써 보다 합리적으로 상황에 대처하도록 돕는다. Kircanski 등(2012)의 연구에서는 공포증 환자들을 대상으로 노출치료 중 느끼는 감정을 지속적으로 말로 표현하도록 하였는데, 정서명명 집단이 단순 노출만 한 집단에 비해 생리적 각성 수준이 낮고 두려운 대상에 더 잘 접근하는 행

동의 변화를 확인하였다. 이와 같이 정서를 명명하는 기법은 다양한 치료 맥락에서 정서 조절을 촉진하는 기제로 활용되어오고 있다.

이처럼 다양한 치료 이론에서 정서명명을 필수 요소로 포함하고 있음에도, 정서명명이 실제로 언제, 어떤 조건에서 정서조절에 도움이 되는가에 대해서는 다양한 연구 결과들이 혼재되어 있다. 대체로 많은 연구들은 정서명명이 부정적 정서를 완화하고 심리적 안정을 도모하는 데 도움이 된다는 긍정적 결과를 보고하고 있다. Lieberman 등(2011)의 일련의 실험들은 정서 유발 자극을 보면서 느낌을 말로 표현하는 정서명명 조건에서 주관적 고통이나 불안 수준이 현저히 감소하며, 그 효과의 크기가 인지적 재해석이나 주의분산 같은 적극적 정서조절 전략과 유사한 수준으로 나타남을 밝혔다. 이와 함께 정서명명이 신체적 각성 지표를 낮추고 문제 상황에서의 대처행동을 향상시킨다는 결과도 있다. Kircanski 등(2012)의 연구에서처럼 정서명명이 피부전도 반응 감소나 회피행동 감소에 기여하는 결과가 보고되고 있으며, 안다영과 이혜진(2017)의 연구에서처럼 사회불안이 높은 집단에서도 정서명명을 통해 발표 불안의 현저한 감소를 나타낸 사례가 있다. 이러한 결과를 통해 정서명명은 특정 조건에서 정서조절에 기여할 가능성이 있는 전략으로 인식되고 있다.

그럼에도 불구하고 일부 연구들은 정서명명의 효과가 맥락과 조건에 따라 제한적이거나 혼재된 모습을 보일 수 있음을 시사한다. 실제로 일부 연구에서는 정서명명이 부정적 정서를 유의하게 감소시키지 못하거나, 후속 정서조절 전략의 효과를 약화시키는 결과가 보고되었다. Nook 등(2021)은 정서조절 이전에 정서를 명명한 집단에서 오히려 정서조절

효과가 저하되는 양상을 확인했으며, 명명 이후 재해석이나 수용 전략을 적용할 때, 전략을 단독으로 사용했을 때보다 부정정서 감소 효과가 줄어드는 순차적 방해 효과를 보고하였다. 이는 정서명명이 정서를 특정 언어적 범주로 고정함으로써 정서의 유동적 경험을 제한하는 ‘정서의 결정화(crystallization)’를 촉진해 조절 과정에서 방해 요소로 작용할 수 있음을 시사한다. Shinpei 등(2024) 역시 인지 재평가 이전에 정서명명을 실시한 경우, 재평가를 단독으로 적용한 경우보다 부정정서 감소 효과가 유의하게 약해짐을 보고하였다. 나아가, Lieberman 등(2011)은 긍정정서의 경우에도 정서명명이 이루어지면 개인이 느끼는 긍정정서의 강도를 약화시킬 수 있음을 확인하여, 정서명명이 정서의 강도를 전반적으로 약화시킬 수 있음을 제시하였다. 예컨대, 기쁨이나 흥분과 같은 정서도 명명 이후 보다 차분한 상태로 전환될 수 있다는 의미이다. 이러한 결과는 정서명명이 항상 부정정서를 낮추고 긍정정서를 높이는 동일한 방향으로 작동한다기보다, 정서명명을 단독으로 적용하는지 혹은 다른 전략과 병행하는지, 그리고 적용 순서가 어떠한지 등 적용 방식과 절차에 따라 결과가 달라질 수 있음을 보여준다(Seah & Coifman, 2024; Torre & Lieberman, 2018). 더불어 정서 단어에 익숙하고 정서를 세밀하게 구분·표현할 수 있는 개인에게는 정서명명이 정서 반응을 정리하고 조절하는 데 도움이 될 수 있는 반면, 정서 인식이나 언어화가 어려운 개인에게는 명명 과정이 부담이 되어 불편감이 유지되거나 커질 가능성도 제기된다(Niles & Craske, 2019).

따라서 본 연구는 정서명명의 ‘효과’를 단순히 정서의 방향이 일관되게 변화하는지, 즉

긍정 정서는 증가하고 부정 정서는 감소하는 지 여부로만 판단하지 않고, 개인이 처한 맥락에서 보다 적응적인 수준으로 정서 강도 및 관련 반응(주관적·생리적·행동적 반응)이 조정되는지의 관점에서 해석하고, 정서명명의 전반적 효과와 한계를 조건과 맥락에 따라 체계적으로 고찰하고자 한다.

본 연구는 정서명명의 효과를 특정 이론적 모형의 틀 안에서 검증하기보다, 다양한 연구에 산재된 결과를 귀납적으로 종합하여 효과의 양상과 조건을 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 정서명명의 효과와 실질적 유용성 및 한계를 명확히 규명하고, 나아가 정서명명을 보다 효과적으로 활용하기 위한 근거 기반 전략을 수립하는 데 기여하고자 한다.

Torre와 Lieberman(2018)은 정서명명 관련 선행연구를 개괄적으로 검토하여 정서명명의 기초적 작동 메커니즘을 정교화하고, 주로 긍정적인 신경학적·행동적 근거를 중심으로 이론적 틀을 제시하였다. 다만 해당 연구는 문헌의 검색 및 선별 기준이나 절차를 체계적으로 제시하지 않고, 정서명명의 개념과 메커니즘을 중심으로 주요 연구들을 저자의 관점에서 통합적으로 논의한 개념 중심의 서술적 리뷰에 해당한다. 이를 보완하고자 본 연구는 사전에 정의된 PRISMA(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 절차와 포함·배제 기준에 따라 문헌을 체계적으로 선별·보고하고 2인의 독립 코딩 및 합의 과정을 적용함으로써 연구자 해석에 따른 편향을 최소화하고, 정서명명 효과에 대한 실증 연구 결과를 보다 객관적으로 종합하고자 하였다.

본 체계적 문헌고찰에서는 2005년부터 2024

년까지 발행된 국내외 논문을 대상으로 정서명명의 정서조절 효과를 종합적으로 검토하고자 한다. 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 정서명명의 정서조절 효과에 관한 최근 20년간의 연구 동향은 어떠한가? 둘째, 정서명명의 정서조절 효과는 종합적으로 어떠한가? 셋째, 정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 개인·맥락요인은 무엇인가?

방 법

검색전략 및 문헌 선정기준

데이터베이스. 본 연구에서는 체계적 문헌고찰을 위해 총 7개의 검색 데이터베이스(DB)에서 정서명명 및 정서조절과 관련된 문헌을 검색하였다. 국내의 경우 RISS, DBpia, KISS로 3개, 국외의 경우 PsycInfo, SCOPUS, PubMed, Web of Science로 4개의 DB에서 수집하였다. DB에 따라 접근 가능한 논문 범위나 주제 전문성이 조금씩 다르기 때문에, PRISMA 가이드라인에 따라 복수의 DB를 사용하였다.

검색어 및 검색조건. 국내 DB 검색 시에는 ‘정서명명’, ‘감정명명’, ‘정서조절’, ‘감정조절’을 검색 키워드로 하여 수집하였고, 국외 DB 검색 시에는 ‘affect labeling’, ‘emotion labeling’, ‘feeling labeling’, ‘affect naming’, ‘emotion naming’, ‘affect regulation’, ‘emotion regulation’, ‘emotional regulation’을 키워드로 하여 수집하였다. 검색 초기에는 ‘기분명명’ 키워드도 포함하였으나, 국내에서는 ‘정서명명’으로 통용되어 사용되고 있었으며, 검색 결과 ‘정서명명’, ‘감정명명’으로 검색된 연구와 중복되는 것을 확인하여 제외하

였다. 또한 ‘정서라벨링’ 등 ‘라벨링’을 포함한 키워드 검색 시, 정서나 감정과 관련된 연구들이 아닌, 정신증적 라벨링 혹은 환경 관련 라벨링 등이 검색되어 제외하였다.

수집 기간 기준은 2005년에서 2024년 사이 발간된 최근 20년간의 문헌을 검색하였다. PRISMA 가이드라인에서는 연구의 최신성을 위해 최신 데이터에 초점을 맞추는 것을 권장하고 있으며, Cochrane Review의 체계적 리뷰 사례에서 최근 10년~20년간 출판된 연구만을 검토하는 경우가 일반적이다. 심리학 및 사회과학 분야 문헌고찰 연구에서도 주로 최근 15~20년간의 연구를 대상으로 동향을 분석하고 있다. 국내 문헌의 경우 한국연구재단 등재지(KCI 등재 학술지) 논문만 포함하였고, 국외 문헌의 경우 과학기술/사회과학 인용색인(SCI/SSCI)급 국제학술지 논문을 대상으로 하였다.

복수의 키워드를 조합하여 반복 검색하고, 해당 키워드가 제목, 초록 또는 키워드에 나타난 문헌을 폭넓게 수집하였다. 초기 검색 단계에서는 연구방법론이나 연구설계의 제한을 두지 않고 실험연구, 상관연구, 신경과학 연구 등 모든 유형의 연구를 포함하였다.

다음으로는 검색된 문헌들 중 중복 문헌들을 제거하였다. 여러 DB에 중복으로 검색된 논문이 많았는데, 특히 안다영과 이혜진(2017), 이성인과 이혜진(2018), Constantinou 등(2014), Levy-Gigi와 Shamay-Tsoory(2021) 등의 논문은 여러 DB에 중복으로 나타났다.

문헌 선정 및 제외기준. 먼저 제목과 초록을 검토하여 본 연구의 목적과 부합하지 않는 문헌을 제외하였다. 포함 기준은 첫째, 정서명명 또는 유사 개념의 정서적·생리적 반응

변화 등 정서조절과의 관계를 고찰한 연구, 둘째, 정서명명의 효과를 다른 정서조절 전략과 비교하거나 정서명명과 정서조절의 관계에 영향을 미치는 요인을 분석한 연구로 정의하였다. 이때 연구 방법에 제한을 두지 않고, 정서명명의 정서조절 효과를 다룬 문헌리뷰 연구 등 또한 선정 기준에 포함하였다(Marks et al., 2019; Moyal et al., 2014). 이는 문헌리뷰 및 논평 연구가 정서명명의 작동 기제와 맥락 요인에 관한 이론적 틀을 제시하거나 다수 실험연구를 통합 해석하는 역할을 하기 때문이다.

다음과 같은 경우 제외 기준에 따라 배제하였다. 첫째, 연구 주제가 정서조절과 무관한 경우, 둘째, 정서명명 개념과 관련 없거나 다른 의미로 사용된 경우(특히 척도 개발 연구나 잠재 프로파일 분석 연구의 초록에서 ‘명명하였다’는 표현으로 인해 검색된 문헌이 다수 확인되었다), 셋째, 학위논문, 학술대회 초록 등 정식 발행 논문이 아닌 경우, 넷째, 출판연도가 2005년 이전이거나 언어가 한글/영어 아닌 경우, 다섯째, 정서명명과 유사한 개입이지만 범위가 다른 경우, 문헌 선정에서 제외하였다.

이어서 각 문헌의 전문을 정밀 검토하였다. 초기 초록만으로 판단하기 모호했던 문헌의 실제 연구내용을 면밀히 확인하여 포함 혹은 제외 여부를 최종 결정하였다. 전문 검토 결과, 연구 결과가 정서명명의 효과라기보다 다른 개입의 효과를 주로 다룬 문헌인 경우, 연구의 질적 수준이 매우 낮거나 분석 자료가 불충분하다고 판단되는 경우 문헌 선정에서 제외하였다. 국내외 문헌 선정 및 제외기준은 표 1과 같다.

표 1. 국내외 문헌 선정 및 제외기준

		국내	국외
DB		RISS, DBpia, Kiss	PsyArticles, SCOPUS, PubMed, Web of Science
검색어	정서명명, 감정명명, 정서조절, 감정조절		affect labeling, emotion labeling, feeling labeling, emotion naming, affect naming, emotion regulation, emotional regulation, affect regulation
문헌 선정 기준		(1) 2005년에서 2024년 사이에 발간된 논문(최근 20년간) (2) 연구 방법(실험·상관·문헌연구 등) 제한 없이, 정서명명과 정서조절의 관계를 고찰한 연구 (3) 정서명명과 정서조절의 관계에 영향을 미치는 요인을 분석한 연구	(4) KCI 등재 (5) 국내 논문 (6) SCI 혹은 SSCI급 논문 (7) 영문 논문
문헌 제외 기준		(1) DB 간 중복되는 논문 (2) 연구 주제가 정서 조절과 무관한 경우 (3) 정서명명 개념과 관련 없거나 다른 의미로 사용된 경우 (4) 학위논문, 학술대회 초록 등 정식 발행논문이 아닌 경우 (5) 원문 확인이 불가능한 논문 (6) 정서명명과 유사한 개입이지만 범위가 다른 경우 (7) 기타: 연구 결과가 정서명명의 효과라기보다 다른 개입의 효과를 주로 다룬 경우, 연구의 질적 수준이 매우 낮거나 분석 자료가 불충분하다고 판단되는 경우	
선택	(1) 제목 및 초록을 검토하여 포함 및 제외 기준에 따라 논문 선별		
과정	(2) (1)에 따라 선별된 논문 전체를 검토하여 최종 포함 여부 결정		

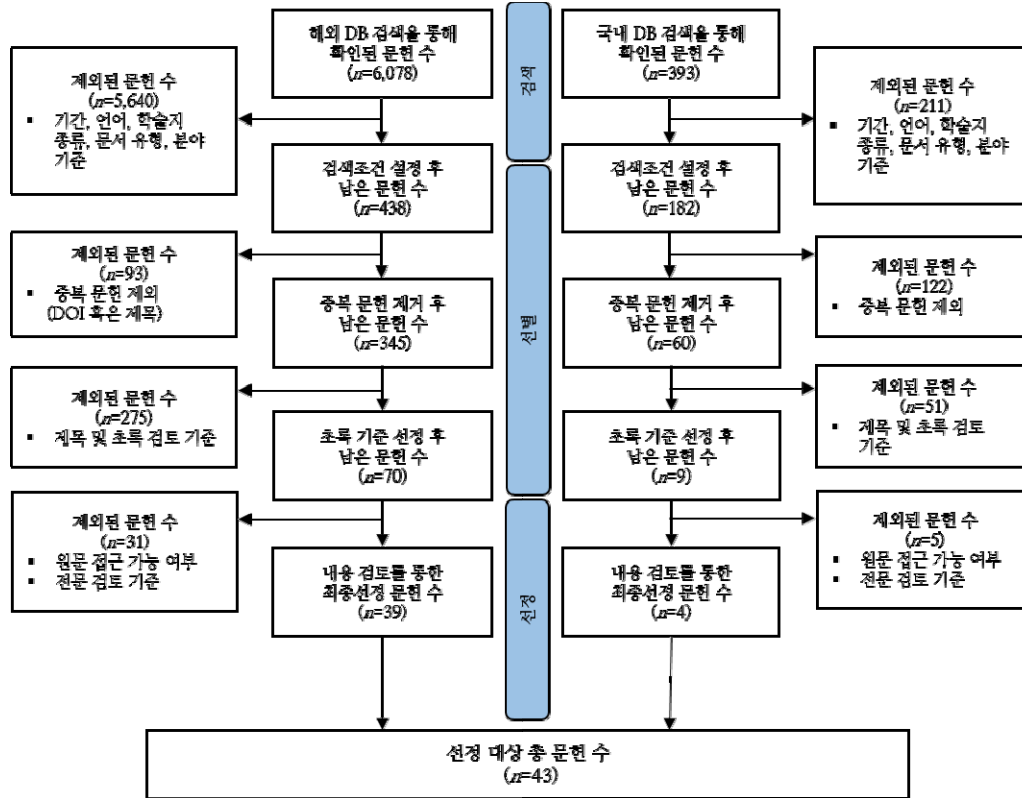
자료수집 과정

본 연구의 자료수집은 2025년 5월부터 7월 까지 이뤄졌으며, 수집된 논문을 바탕으로 문헌 선정 작업은 2025년 8월부터 11월까지 이루어졌다. 자료수집 과정은 PRISMA 방법론에 따라 진행되었고, PRISMA 흐름도에 따라 자료를 검색, 선별, 선정하였다. 자료 선별 과정은 상담심리전공 박사과정생 2인이 각 문헌에 대해 독립적으로 포함·제외 여부를 판단한 후 결과를 대조하였으며, 불일치한 문헌은 합

의 논의를 통해 결정함으로써 문헌 선별의 타당성을 높였다.

첫째, 초기 검색조건 없이 검색했을 시, 국내 3개 DB에서 393건, 국외 4개 DB에서 6,078건의 문헌이 검색되었다. 둘째, 검색조건을 설정한 후 검색했을 시, 국내 182건, 국외 438건의 문헌이 검색되었다. 셋째, 여러 DB에서 중복으로 검색된 문헌을 제거하였고 국내 60건, 국외 345건이 남게 되어 405건의 문헌을 대상으로 제목 및 초록을 검토하였다. 넷째, 제목 및 초록 검토하여 본 연구내용과 부

그림 1. 문헌 선정 절차 PRISMA 흐름도



적절한 경우를 제외한 결과 79건이 선정되었다. 최종적으로, 문헌 전문 내용을 검토하여 본 연구 목적에 적합하지 않다고 판단되거나 원문 자료 접근이 불가능한 문헌을 제외한 결과 최종 43건의 문헌이 선정되었다. 선정 및 포함된 연구들은 설계 유형이 이질적이어서 표준화된 비뮴립 위험(risk of bias) 평가 도구를 일괄 적용하지 않았으며, 이는 본 연구의 제한점으로 명시한다. 선정 절차의 흐름도는 그림 1과 같다.

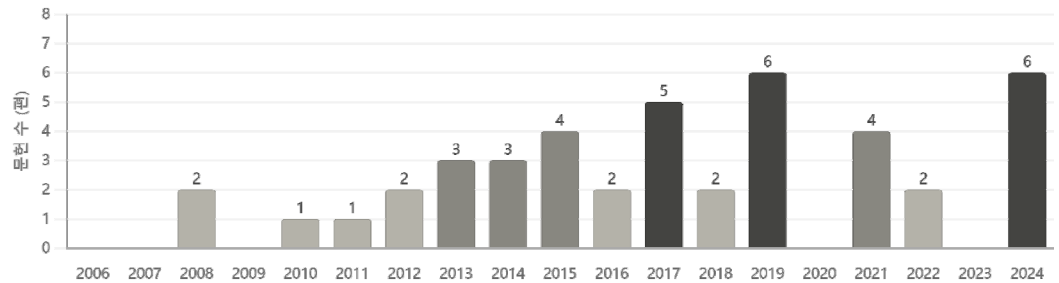
결 과

정서명명의 정서조절 효과 연구 동향

연도별 동향. 정서명명의 정서조절 효과를 확인한 연구는 꾸준히 증가 추세를 보이다 2010년대 중반 이후 급증하는 추세를 보였다. 2000년대 후반, 2010년대 초반에는 연 0~2건의 연구만이 진행되었으나, 2010년대 후반 크게 증가하여 2019년, 2024년에는 6건의 논문이 출판되었다. 이는 정서명명이 정서조절 전략으로 주목 받으면서 최근까지 연구 관심이 꾸준히 높아지고 있음을 나타낸다. 연도별 문헌 수는 그림 2와 같다.

연구 대상별 동향. 최종 선정된 43편의 연구 대상은 주로 성인 집단이며, 대학생 및 일반 비임상 성인을 대상으로 한 연구 20건과

그림 2. 연도별 문헌 수



다양한 임상 집단을 포함하는 14건의 임상 집단 대상 연구들이 이루어졌다. 임상 성인 집단으로는 불안 및 스트레스와 관련된 연구가 많았는데, 예를 들어 사회불안으로 치료를 받고 있는 참가자들을 대상으로 노출치료 상황에서 정서명명의 효과를 확인한 연구나(Niles et al., 2015), 사회공포증 환자와 정서장애 동반 환자를 대상으로 정서명명 과제를 수행할 때 나타나는 정서 변화를 보여준 연구(Burklund et al., 2015), 공황장애 환자와 건강 대조군의 정서명명 시 뇌파 반응을 비교한 연구(Wang et al., 2024) 등이 있다. 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder: PTSD) 군인을 대상으로 정서명명을 활용한 컴퓨터 기반 중재 치료 효과를 확인한 최신 연구도 포함되었으며(Burklund et al., 2024), 경계성 성격 장애(Borderline personality disorder) 환자의 정서표현과 정서조절을 확

인한 연구들도 포함되었다(Fitzpatrick et al., 2019; Varma et al., 2022; Zaki et al., 2013). 이 밖에도 범불안장애 환자의 정서 표현 과제 시 뇌파를 확인한 연구(Etkin et al., 2010), 조증 환자와 건강 대조군의 라벨링 중 조절을 비교한 연구(Foland et al., 2008), 과민성 대장 증후군(irritable bowel syndrome: IBS) 환자의 정서명명의 증상 완화 효과를 확인한 연구(Constantinou et al., 2015) 등 특수 집단을 다룬 사례들도 있었다. 이와 같이 정신건강 전반에 걸친 다양한 표본이 포함되었으며, 연구 대상별 문헌은 표 2와 같다.

그 외에는 아동 및 청소년을 대상으로 한 연구 3건, 여러 사례들을 종합적으로 살펴보고 문헌들을 고찰하는 등 연구 대상을 통합적으로 포함하거나 분류하기 어려운 연구 6건도 포함되었다.

표 2. 연구 대상별 문헌

연구대상	문헌 수	연구자
성인 비임상	20	Ortner(2015), Shinpei 등(2024) 외 18건
임상 집단	14	Foland 등(2008), Zaki 등(2013) 외 12건
아동/청소년	3	Hollender 등(2024), Yuan 등(2022) 외 1건
기타	6	Marks 등(2019), Moyal 등(2014) 외 4건

연구 방법별 동향. 정서명명의 정서조절 효과성을 밝히기 위한 연구 설계로는 크게 비실험연구, 실험연구, 중단연구 및 문헌리뷰/논평으로 분류되었다. 조작 혹은 개입 없이 과제 수행만 기록하여 자연 반응을 측정한 경우 혹은 상관을 살펴본 연구(fMRI, 생리지표, 일지, 설문, 조절효과 분석 등)의 경우 비실험연구로 분류하여 총 11건이 포함되었다. 대조 및 비교 조건이 있거나 전후/집단 간 효과를 분석한 경우, 예를 들어 노출치로나 공포자극을 의도적으로 조작한 경우 실험연구로 분류하여 23건으로 가장 많이 포함되었고, 중재 연구를 포함하여 폭넓게 실시되었다. 국내 연구의 경우 비실험연구 2건 및 실험연구 2건에 그쳤고, 중단연구와 문헌리뷰 및 논평 연구는 없었다. 연구 설계에 따른 방법별 문헌은 표 3과 같다.

한편 발달심리 분야 연구도 포함되어, Elsayed 등(2021)의 연구에서 유아기 및 아동기의 정서명명 능력이 이후 청소년기의 정서조절 지표와 어떻게 연결되는지 중단 데이터를 통해 확인하는 등의 중단연구도 3건 포함되었다. 기존 정서명명의 효과성을 밝힌 여러 연구들을 종합하거나 논평한 연구들도 6건 포함되었다. Marks 등(2019)은 서술적인 문헌고찰과 임상 사례를 기반으로 노출치료의 효과성 증진을 위해 정서명명을 제안하였고,

Moyal 등(2014)은 기존 실험·임상·뇌영상 연구 결과를 통합적으로 해석함으로서 Gross 모델에 정서명명 삽입 도식을 제시하였다. Orvell 등(2019)은 정서명명의 언어적 시점에 따른 정서조절 효과를 밝히기 위해 여러 주제의 연구를 통합 고찰하였고, Wood 등(2016)은 최근 연구들을 종합하여 감정 언어의 주요 기능이 표현적인 것이 아니라 조절적인 것을 제안하였다. 특히, Brooks 등(2017)은 특정 정서 단어가 포함되었는지 여부에 따라 뇌 활동이 어떻게 달라지는지를 확인한 386편의 연구를 메타분석하였고, Torre와 Lieberman(2018)의 연구에서는 정서명명에 대한 연구를 개괄적으로 살핌으로서 효과를 유발하는 메커니즘을 고찰하였다.

정서명명의 정서조절 효과 종합

본 연구에서 검토한 43편의 선행연구를 종합 분석한 결과, 정서명명은 인지적 자원 소모가 적으면서도 신경생리학적 수준에서 유의미한 정서 완화 효과를 보이는 암묵적 정서조절 기제로 확인되었다. 첫째, 뇌과학적 기제 측면에서 정서명명은 전전두피질 조절 영역의 활성화와 편도체 반응 감소를 함께 보이는 것으로 보고되었으며, 이는 정서명명이 하향식 정서조절과 관련된 과정으로 작동할 가능성을

표 3. 연구 방법별 문헌

연구 방법	문헌 수	연구자
비실험연구	11	안다영과 이혜진 (2017), Varma 등(2022) 외 10건
실험연구	23	이성인과 이혜진 (2018), Niles 등(2015) 외 20건
중단연구	3	Elsayed 등(2021), Hollender 등(2024) 외 1건
문헌리뷰 및 논평	6	Marks 등(2019), Moyal 등(2014) 외 4건

시사한다(Burklund et al., 2014; Payer et al., 2012; Torre & Lieberman, 2018). 이러한 기제는 정서 경험에 언어적 의미를 부여하는 과정이 정서 반응의 신경학적 조절과 관련될 수 있음을 나타낸다(Brooks et al., 2017). 특히 이러한 신경학적 패턴은 의도적 정서조절 전략인 인지적 재평가와 유사한 경로를 공유하나(Payer et al., 2012), 재평가에 비해 인지적 부하가 적어 고강도 자극 상황에서도 학습 및 기억 유지에 유리한 측면이 있다(Moyal et al., 2014; Ortner, 2015).

둘째, 생리적 지표 측면에서 정서명명은 피부전도반응(skin conductance response: SCR)의 감소, 심박수(heart rate: HR) 안정, 부교감 신경 활성화 증가 등 자율신경계의 안정화와 관련되는 것으로 나타났다(Niles et al., 2015; Varma et al., 2022). 이러한 효과는 특히 특정 공포(예: 거미 공포증) 및 발표 불안 상황에서 일관되게 관찰되었다(안다영, 이해진, 2017; Kircanski et al., 2012).

셋째, 정서명명의 효과는 생리적 반응과 주관적으로 보고한 정서 경험에서 서로 다르게 나타날 수 있다는 점이 주목된다. 생리적 지표에서는 정서적 각성이 감소하거나 안정되는 경향이 비교적 일관되게 보고된 반면, 자기보고식 주관적 고통이나 불쾌감의 변화에 대해서는 감소, 무변화, 증가가 모두 보고되어 결과가 혼재되어 있다. 예를 들어 Kircanski 등(2012)은 정서명명 후 신체적 긴장 반응은 줄어들었지만, 참가자들이 스스로 보고한 공포감은 뚜렷하게 낮아지지 않았다고 보고하였다. Ortner(2015)는 참가자들이 느꼈다고 보고한 정서 강도는 오히려 커졌지만, 몸의 반응에서는 뚜렷한 차이가 없었다고 밝혔다. Varma 등(2022) 역시 몸의 반응 수준에서는

조절 효과가 나타났지만, 자기보고식 정서 경험에서는 그 효과가 분명하지 않았다고 보고하였다. 이러한 결과는 정서명명이 언제나 주관적으로 느끼는 감정을 즉시 줄이기보다, 먼저 신체적 각성을 안정시키거나 자신의 감정을 더 또렷하게 자각하게 만드는 방식으로 작동할 수 있음을 보여준다. 따라서 정서명명은 단순히 감정을 줄이는 기법이라기보다, 몸의 반응과 주관적 경험에 서로 다르게 영향을 줄 수 있는 복합적인 정서조절 과정으로 이해할 필요가 있다.

넷째, 정서명명의 효과는 개인적 특성과 적용 맥락에 따라 조건적으로 나타나는 경향이 확인되었다. 정서명명의 효과는 개인의 정서조절 역량이나 임상적 진단 여부에 따라 차이를 보였다. 사회불안장애(social anxiety disorder: SAD)나 범불안장애(generalized anxiety disorder: GAD) 환자군의 경우, 뇌의 기능적 연결성 저하로 인해 건강군에 비해 자동적인 조절 효과가 제한적일 수 있음이 시사되었다(Burklund et al., 2015; Etkin et al., 2010). 또한, 정서 세분화(Granularity) 능력이 높거나(Yue et al., 2024), 3인칭 명명을 통한 자기 거리두기를 활용할 때(Orvell et al., 2019) 그 효과가 더욱 증폭되었다. 이와 같이 정서명명의 효과는 개인의 정서 역량 및 적용 방식에 따라 달라질 수 있으며, 이러한 개인적 요인과 적용 맥락에 따른 차이는 다음 결과에서 보다 구체적으로 제시하고자 한다.

마지막으로, 긍정 정서와 관련한 정서명명의 효과가 일관되지 않게 나타났다. 한 연구에서는 정서명명이 긍정 정서의 주관적 강도를 증폭시키는 것으로 나타난 반면(Vlasenko et al., 2021), Lieberman 등(2011)은 정서명명

이 긍정 및 부정 정서 모두의 강도를 감소시켜 전반적인 정서적 각성을 완화하는 기제로 작동함을 시사하였다. 이와 같은 상반된 결과가 공존한다는 점은, 정서명명이 단순히 감정을 억제하는 기능을 넘어 정서의 종류와 상황에 따라서도 차별적인 조절 효과를 가질 가능성을 시사한다. 최종 선정된 선행연구의 정서명명의 효과는 표 4와 같다.

정서조절 효과 양상은 각 연구에서 보고된 정서명명의 정서조절 결과를 기준으로 분류하

표 4. 최종 선정 문헌 정서명명 효과 요약 (N=43)

순번	저자 (출판년도)	정서명명 효과 요약	정서조절 효과 양상
1	Brooks 등 (2017)	정서명명은 정서 의미를 명료화하여 편도체 반응을 완화하는 조절효과가 신경학적 측면에서 일관되게 보고됨.	조절 향상
2	Burklund 등 (2014)	정서명명이 신경학적 측면과 자기보고 고통 감소 측면에서 재평가에 준하는 효과를 보임.	조절 향상
3	Burklund 등 (2015)	건강군에서는 정서명명이 정서조절에 기여하나, 사회불안장애(SAD)에서는 자동적 하향조절 기능이 작동하지 못하며, 공병 우울 시 정서조절 역량 저하가 심화됨.	혼재
4	Burklund 등 (2024)	PTSD 군에서 정서명명 중재 후 PTSD 증상이 감소했으며, 이러한 감소는 편도체 반응성 감소와 관련됨.	조절 향상
5	Constantinou 등 (2014)	불쾌 정서자극 후 정서명명이 주관적 부정정서·증상 보고를 감소(특히 고빈도 증상 호소자에서 증상 감소 효과 커짐).	조절 향상
6	Constantinou 등 (2015)	불쾌자극 제시 후 정서명명이 건강군에게는 정서조절 효과가 없었으며, 과민성 대장 증후군 환자군에서는 각성 관련 증상 완화 경향을 보임(효과 수준 낮음).	혼재
7	Elsayed 등 (2021)	유아기 정서명명 정확도가 높을수록 청소년기 정서 과반응성 감소 및 재평가 시 하향식 조절 효율 증가를 예측하여 정서조절능력 향상(전략 사용 빈도와는 무관)	조절 향상
8	Etkin 등 (2010)	정상군은 정서분류 과제에서 정서를 효과적으로 조절했으나, 범불안장애 환자는 뇌 연결성 기능 저하로 정서 조절이 어렵다는 집단차가 보고됨.	혼재
9	Fitzpatrick 등 (2019)	경계선 성격 장애 환자가 정서명명 시 생리적 진정은 있으나 주관적 고통 수치는 감소하지 않음. 건강군은 즉각 생리효과는 없었으나 이후 의도적 정서조절 전략 효과를 강화(집단·지표별 차별적 영향).	혼재
10	Foland 등 (2008)	정상군은 정서명명 시 생리적 하향조절 효과가 나타났으나, 조증군은 하향조절 메커니즘 약화로 생리적 조절 실패(만성일수록 정서조절 결함 심화).	혼재

표 4. 최종 선정 문헌 정서명명 효과 요약 (N=43)

(계속 1)

순번	저자 (출판년도)	정서명명 효과 요약	정서조절 효과 양상
11	Hemenover 등 (2008)	정서명명 성향이 높을수록 긍정 기억 회상 전략의 정서조절 효과가 커져 부정정서 감소·긍정정서 증가 폭이 최대로 나타남.	조절 향상
12	Herbert 등 (2013)	정서조절 과제에서 조절에 대한 요구가 없을 때는 자기/타인 명명 모두 생리적 완화가 나타나지만, 자기보고 시 정서 약화를 보고하지 않음. 조절 요구가 있는 경우 자기명명시 정서 경험 증폭 및 조절효과가 없었으며, 타인명명시 거리두기를 통해 정서 완화 효과가 나타남.	혼재
13	Hollender 등 (2024)	분노/놀람 정서명명 정확도 낮을수록 아동기 정서변동성 증가, 청소년기 우울 증상 악화로 이어짐(정서조절능력 매개는 확인되지 않음).	-
14	Hoyt 등 (2016)	건설적 정서처리 방식의 글쓰기(계획/가치명료화/의미발견)에서 정서명명 사용률이 높을수록 우울을 감소시킴(비건설적 정서처리-걱정/반추/자기평가와는 관련 없음).	조절 향상
15	Hua 등 (2021)	정서 단어가 포함된 암묵적 정서조절 맥락에서, 정서적 고통장에 집단은 정서갈등 완화 효과가 제한적으로 나타났으며 조절의 어려움이 보고됨.	혼재
16	Kircanski 등 (2012)	거미공포증 환자군에서 정서명명이 생리학적 수준에서 재평가/주의분산/단독 노출보다 정서조절 효과가 크고 공포대상 접근행동 향상에 기여하나, 자기보고 공포는 조건 간 차이 없음. 불안/공포 단어 사용 비율이 높을수록 조절 효과 커짐.	혼재
17	Lieberman 등 (2011)	정서명명이 재평가/주의분산과 유사하게 주관적 고통을 낮추지만, 참가자들은 이를 효과적 전략으로 인식하지 못하며 미래 고통을 증가시킬 것으로 예측하여 부수적 정서조절 과정으로 작동. 긍·부정 정서 강도 모두 낮춰 전반적 강도 완화됨.	혼재
18	Marks 등 (2019)	정서명명 시 PFC - 편도체 역상관 증가와 SCR/HR 감소로 공포반응 완화가 관찰되지만, 임상군에서는 편도체 활동 증가/주관적 고통 변화 미미 사례도 보고됨.	혼재
19	Memarian 등 (2017)	명명 중 뇌 조절기제가 잘 작동하는 사람일수록 정서적 고통 안정화 및 글쓰기 치료(부정적 경험 글쓰기) 효과가 증대(우울/불안/신체증상 감소).	조절 향상
20	Morawetz 등 (2017)	이중언어 사용자가 모국어와 제2언어로 각각 정서명명 시 부정정서 완화 효과의 차이는 없음. 반면 내용 라벨링의 경우 제2언어가 정서조절에 긍정적 효과를 보임.	조절 향상

표 4. 최종 선정 문헌 정서명명 효과 요약 (N=43)

(계속 2)

순번	저자 (출판년도)	정서명명 효과 요약	정서조절 효과 양상
21	Moyal 등 (2014)	정서명명이 편도체 활동 감소·전전두피질 활성 증가(하향식 조절 강화)로 연결되며, 고강도 자극에서 주의산만보다 학습/기억 유지에 유리함.	조절 향상
22	Niles와 Craske(2019)	발표불안이 낮을 때는 정서명명이 주관적 고통을 감소시킨 반면, 높을 때는 감정을 언어화하는 자동적 정서 완화 과정이 제대로 작동하지 않아 고통 수치를 낮추지 못함.	혼재
23	Niles 등 (2015)	노출치료에 정서명명을 병행하면 생리적 정서조절 효과가 강화되며, 명명 빈도가 높고 초기 정서조절능력이 낮을수록 조절 효과가 더 큼(자기보고 불안 차이 없음).	혼재
24	Ortner(2015)	정서명명이 부정적 감정의 주관적 경험을 오히려 증가시켜 정서를 더 선명하게 자각하게 함. 재평가에 비해 반응시간 변화는 적어 인지적 자원 소모가 적음.	역효과
25	Orvell 등 (2019)	3인칭/대명사 사용(자기 거리두기) 정서명명이 심리적 거리를 늘려 1인칭으로 할 때보다 부정정서 및 생리반응을 낮추는 정서조절 효과를 보임.	조절 향상
26	Payer 등 (2012)	재평가(의도적 정서조절)와 정서명명(비의도적 정서조절)이 모두 부정정서 하향조절에서 공통된 뇌활성 패턴과 정서 완화 효과를 보임.	조절 향상
27	Seah와 Coifman(2024)	단형형(목록)에서 열린형(자유)의 순서로 정서명명시 부정정서 완화 및 정서 자기효능감이 증진됨.	조절 향상
28	Shamay-Tsoory와 Levy-Gigi(2021)	연인이 대신 명명하는 대인 정서명명이 자기명명보다 부정정서 완화가 크고, 명명자의 정확도보다 공감능력이 높을수록 효과 증대됨(자기명명은 효과 제한).	혼재
29	Shinpei 등 (2024)	정서명명 단독 수행 시 부정정서에 유의한 변화가 없었고, 명명 후 재평가는 재평가 단독 수행 시보다 부정정서 감소 폭이 작아 조절 효율을 저하시킴.	역효과
30	Torre와 Lieberman (2018)	다수 연구를 종합해 정서명명이 주관적 정서 강도, 자율신경(SCR/HR/음성), 신경(편도체 반응 감소, 복외측 전전두피질 활성 증가) 및 행동 영역에서 대체로 완화/개선과 연관됨.	조절 향상
31	Varma 등 (2022)	정서어휘 폭이 넓고 더 부정적 단어를 사용할수록 SCR 감소·RSA 증가 등 생리적 수준의 정서조절 효과가 나타났으나, 자기보고 변화는 유의하지 않음.	혼재
32	Vine 등 (2019)	정서명명 ‘최소’ 집단이 ‘과다’ 집단보다 인지부하를 줄여 문제해결/재평가 전략을 촉진시키고 정서명명효성을 높임	혼재

표 4. 최종 선정 문헌 정서명명 효과 요약 (N=43)

(계속 3)

순번	저자 (출판년도)	정서명명 효과 요약	정서조절 효과 양상
33	Vlasenko 등 (2021)	정서명명이 긍정정서 강도를 증폭시키는 반면, 부정정서의 하향조절 효과는 일관되지 않음(부정정서 증가/차이 없음).	혼재
34	Wang 등 (2024)	건강군은 정서명명 시 부정정서가 완화되지만, 공황장애군은 정서적 각성 저하 효과가 나타나지 않음(인지자원 동원 실패).	혼재
35	Wood 등 (2016)	정서단어 사용이 주관적 고통·생리 반응 완화와 연결되며, 정서명명을 ‘표현’ 보다 정서조절 행위임을 강조. 부정정서 어휘가 조절의 필요성으로 인해 긍정정서 어휘보다 풍부함을 설명	조절 향상
36	Young 등 (2019)	사회불안장애 환자가 정서명명을 할 때 우측 편도체 - vIPFC 역연결성이 강할수록 CBT/ACT 치료효과가 촉진되며, 치료 전 명명능력이 높을수록 치료 성공 가능성이 높아짐.	조절 향상
37	Yuan 등 (2022)	정서명명 과제가 포함된 암묵적 정서조절 상황에서, 조기 스트레스 노출이 높은 청소년일수록 정서조절 과정의 효율이 저하되는 경향이 나타남.	-
38	Yue 등 (2024)	부정정서 세분화 능력이 높을수록 명명 시 부정정서 억제/정신건강 증진이 나타나지만, 세분화 능력이 낮으면 정서조절 효과가 없었음. 정확하고 특정한 정서어 사용이 조절 성공 요인으로 작동함.	혼재
39	Zaki 등 (2013)	세밀한 정서 구별·명명 능력이 경계선 성격장애 성인의 반추가 행동적 정서조절 실패(비자살적 자해/충동) 경로를 완충하는 보호 요인으로 작동함.	조절 향상
40	신정아와 김향숙(2013)	정서명명의 어려움은 걱정이 불안에 영향을 미치는 과정에서 부분매개 역할을 보여, 정서를 인식하고 명명하는 능력이 불안 관련 정서조절에 간접적으로 중요할 수 있음.	-
41	안다영과 이혜진(2017)	사회불안 성향 대학생에서 정서명명이 발표 예기불안 저하·발표 중 불안 완화·발표 후 회복 촉진에 기여함.	조절 향상
42	이성인과 이혜진(2018)	정서명명이 발표불안 감소 및 정서적 섭식행동 감소에 기여하는 것으로 나타났으며, 섭식 억제 효과는 인지적 재해석보다 더 크게 나타남.	조절 향상
43	조명현과 나진경(2017)	정서명명이 학업적응에 긍정적 영향을 주지만, 학업스트레스가 학업적응에 미치는 영향을 완화하지 못함(스트레스 보호효과는 정서표현·기분모니터링에서 확인됨).	혼재

주. PTSD=Post-traumatic Stress Disorder; SAD=Social Anxiety Disorder; PFC=Prefrontal Cortex; SCR=Skin Conductance Response; HR=Heart Rate; RSA=Respiratory Sinus Arrhythmia; vIPFC=ventrolateral Prefrontal Cortex; CBT=Cognitive Behavioral Therapy; ACT=Acceptance and Commitment Therapy; ‘-’는 정서조절 효과 양상을 분류하기 어려운 경우를 나타냄.

였다. ‘조절 향상’은 정서명명이 정서 강도 감소나 생리적 안정 또는 행동적 적응 등 정서 조절 향상과 일관되게 관련된 경우를 의미한다. ‘혼재’는 동일 연구 내에서 정서조절 효과가 지표, 집단 또는 조건에 따라 다르게 나타나거나 효과와 무효과가 함께 보고된 경우를 의미한다. ‘역효과’는 정서명명이 정서 강도 증가 또는 조절 효율 저하 등 정서조절에 부정적 영향을 보인 경우를 의미한다. 특히 ‘혼재’로 분류된 연구의 경우 생리적 지표와 자기보고 지표 간 차이, 집단 간 차이, 또는 실험 조건에 따른 효과 차이에서 기인한 경우가 많았다.

정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 요인

개인요인. 문헌을 종합한 결과, 정서명명의 효과는 개인의 정서 역량, 발달 배경 및 정신건강 상태에 따라 차별적으로 나타나는 것으로 확인되었다. 첫째, ‘정서 역량 및 언어적 특성’과 관련이 있었는데, 정서 어휘 폭이 넓고 정서를 풍부하게 명명하는 개인에서 생리적 조절 효과가 높다는 결과가 보고되었다(Varma et al., 2022). 이는 자기보고식 정서 변화가 유의하지 않음에도 어휘적 특성이 생리적 조절과 관련될 수 있음을 보여주며, 정서 역량의 차이가 정서명명 효과 크기에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 또한 부정 정서 세분화 능력이 높을수록 부정정서의 하향조절 효과가 크며(Yue et al., 2024), 이러한 세밀한 구별 능력은 경계선 성격장애 성인의 비자살적 자해와 같은 부적응적 행동을 완충하는 보호요인으로 작용한다(Zaki et al., 2013). 나아가, 특정 공포 상황에서 불안·공포 관련 정

서어를 더 많이 사용할수록 생리적 반응 감소가 커지는 등, 명명 내용 자체가 효과 크기를 좌우할 수 있음이 제시되었다(Kircanski et al., 2012).

둘째, ‘발달 및 생물학적 요인’으로서, 아동기의 낮은 정서명명 정확도는 청소년기 우울 증상을 악화시키는 반면(Hollender et al., 2024), 높은 정확도는 정서 과반응성을 감소시키고 재평가 전략의 효율성을 높인다(Elsayed et al., 2021). 특히 생물학적 취약성과 관련하여, 청소년기 초기 스트레스 노출과 전신염증 수준은 정서명명의 정서조절 효율을 저하시키는 생물학적 저해 요인으로 보고되었다(Yuan et al., 2022).

셋째, ‘개인의 성향 및 증상 수준’에 따라 정서조절 효과의 방향이 달라진다. 정서명명 성향이 높을수록 긍정 기억 회상 시 조절 효과가 극대화되는 것으로 나타났다(Hemenover et al., 2008). 반면, 불안 수준이 중요한 조절 요인으로 확인되었는데, 발표불안이 낮은 집단에서는 정서명명이 주관적 고통을 유의하게 낮추었으나, 고불안 집단에서는 고통을 낮추지 못해 정서완화 과정이 취약할 수 있음이 보고되었다(Niles & Craske, 2019). 이 외에도 정서명명은 사회불안 대학생의 발표 불안 완화(안다영, 이해진, 2017)나 정서적 섭식행동 감소(이성인, 이해진, 2018)와 관련된 효과를 보였으며, 학업스트레스 장면에서는 정서명명이 적응에 대한 직접적인 관련을 보인 반면, 스트레스와 적응의 관계를 조절하는 효과는 확인되지 않았다(조명현, 나진경, 2017). 더불어 부정 정서 관련 증상을 자주 보고하는 사람일수록 정서명명의 조절 효과가 더 크게 나타나는 등, 개인이 자신의 증상을 얼마나 인식하고 보고하는지에 따라 정서명명의 효과가

달라질 수 있음을 시사한다(Constantinou et al., 2014).

마지막으로, ‘임상적 진단 및 신경학적 특성’에 따라 조절 양상이 다르게 나타났다. 조절 능력이 정상적인 건강군에서는 정서명명 효과가 관찰되는 반면, 사회불안장애, 공황장애, 조증 환자군 등은 뇌 기능적 연결성 결함으로 인해 하향조절에 실패하거나 오히려 정서적 갈등이 심화되는 역효과를 보였다(Burklund et al., 2015; Foland et al., 2008; Wang et al., 2024). 특히 사회불안장애와 우울이 공병할 경우 조절 실패가 심화될 수 있다는 점은 질환의 복합성이 중요한 개인차 변인임을 시사한다(Burklund et al., 2015). 이때, 지표 간의 차이가 있었는데, 경계선 성격

장애 환자의 경우 주관적 고통 수치는 유지되더라도 생리학적 진정 효과는 나타날 수 있음이 확인되었다(Fitzpatrick et al., 2019). 치료적 관점에서는 사회불안장애 환자의 정서명명 시 VLPFC-편도체 역연결성이 강한 개인일수록 CBT나 ACT의 성과가 우수할 것임을 예측할 수 있으며(Young et al., 2019), 노출치료와 병행 시 초기 정서조절 역량이 낮았던 개인에게서 오히려 더 큰 생리적 조절 효과가 관찰되었다는 결과는(Niles et al., 2015) 정서명명이 취약 집단의 치료적 개입 초기에 유용한 도구가 될 수 있음을 시사한다. 정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 개인요인별 분류는 표 5와 같다.

표 5. 정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 개인요인

분류	주요 개인요인	정서명명의 조절 효과 및 특징	관련 대표 연구
정서 역량 및 언어적 특성	정서 어휘력 및 세분화 능력	정확한 명명은 암묵적 생리 조절을 촉진하며, 세밀한 정서 구별은 부적응 행동의 보호요인이 됨.	Varma 등 (2022)
	정서어 사용 양상	불안·공포 상황에서 관련 정서어 사용량이 높을수록 생리적 반응 감소폭이 커짐.	Kircanski 등 (2012)
발달 및 생물학적 요인	발달 단계별 명명 정확도	아동기 정확도는 청소년기 우울과 직결되며, 높은 정확도는 재평가 전략의 효율을 높임.	Elsayed 등 (2021)
	생물학적 취약성	청소년기 초기 스트레스와 전신염증 수치는 명명의 조절 효율을 저해하는 요인으로 나타남.	Yuan 등 (2022)
개인의 성향 및 증상 수준	정서명명 성향 및 불안 수준	명명 성향은 긍정 조절을 돕지만, 고불안 집단에서는 주관적 고통 완화 효과가 제한적임.	Hemenover 등 (2008)
	증상 보고 특성 및 스트레스 유형	사회불안·섭식행동 완화에는 효과적이거나 학업 스트레스와 적응의 관계에서는 한계가 있고, 증상 호소가 많을수록 효과가 큼.	Constantinou 등 (2014)
임상적 진단 및 신경학적 특성	임상적 진단 및 신경학적 기능 결함	특정 환자군(사회불안 등)은 뇌 연결성 결함으로 조절에 실패하거나 질환 공병 시 역효과가 발생함.	Burklund 등 (2015)
	치료 반응성 및 예후 지표	뇌 연결성 및 초기 조절 역량은 치료 성과를 예측하는 지표이며, 지표별(주관/생리) 반응 차이가 존재함.	Fitzpatrick 등(2019)

맥락요인. 정서명명의 정서조절 효과는 개인의 특성뿐만 아니라 명명 방식, 사회적 관계, 과제 구조와 같은 외부 맥락적 조건에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 첫째, ‘언어 방식 및 관점’의 맥락이다. 1인칭 자기지칭 대신 대명사를 사용하거나 3인칭 관점에서 자신을 지칭하는 거리두기 방식으로 정서를 명명할 때, 심리적 거리가 확장되어 부정 정서와 생리 반응을 완화하는 효과가 증대되었다(Orvell et al., 2019). 또한 이중언어 사용자의 경우, 정서 자체를 명명할 때에는 언어 간 차이가 나타나지 않았으나, 상황의 내용을 라벨링하는 과제에서는 제2언어 사용이 정서적 거리두기를 유도하여 정서조절에 보다 효과적일 수 있음이 확인되었다(Morawetz et al., 2017).

둘째, ‘사회적 맥락’에 따라 효과가 분화된다. 여기서 사회적 맥락이란 정서를 자기 스스로 명명하는지, 타인이 함께 또는 대신 명명해주는지와 같은 대인적 상호작용의 차이를 의미한다. 타인이 정서를 대신 명명해주는 경우(대인 정서명명) 자기 명명보다 부정 정서를 더 크게 완화하는 경향이 있으며, 이때 명명의 정확도보다 명명자의 공감 능력과 관계적 지지의 질이 효과에 더 크게 기여하는 것으로 나타났다(Shamay-Tsoory & Levy-Gigi, 2021). 또한 Herbert 등(2013)의 연구에서는 정서조절을 명시적으로 요구받은 과제 상황에서는 자기 명명이 오히려 정서 경험을 증폭시키는 반면, 타인이 정서를 명명해주는 경우에는 심리적 거리두기가 촉진되어 정서 완화 효과가 나타났다. 반면 정서조절 요구가 없는 상황에서는 자기 명명과 타인 명명 모두에서 생리적 조절 효과가 관찰되었다(Herbert et al., 2013).

셋째, 정서명명의 ‘과제 구조’가 조절 효율

을 결정한다. 단헌형(목록 선택)에서 열린형(자유 기술) 순서로 명명할 때 부정 정서 완화 및 정서 자기효능감을 증진시키며(Seah & Coifman, 2024), 고강도 자극 과제에서 정서명명은 주의분산 전략에 비해 정서 정보를 더 잘 유지하면서도 하향 조절을 수행하는 강점을 보였다(Moyal et al., 2014). 반면, 정서명명이 인지적 재평가와 병행되는 경우 재평가 단독 수행보다 조절 효율이 저하될 수 있으며(Shinpei et al., 2024), 과도한 명명보다는 최소한의 명명이 인지 부하를 줄여 문제해결 및 재평가 전략을 촉진하는 것으로 나타났다(Vine et al., 2019). 또한 정서명명은 재평가에 비해 과제 반응시간에 미치는 영향이 적어 인지적 자원 소모가 상대적으로 낮을 수 있다는 보고도 있어, 과제 요구 수준에 따라 전략 선택이 달라질 필요가 있음을 시사한다(Ortner, 2015).

넷째, ‘치료 목표 및 병행 기법’이다. 정서명명이 치료 장면이나 개입 상황에서 어떠한 목표로 사용되며, 다른 개입과 병행될 때 어떤 기능을 하는지에 따라 조절 효과가 달라진다. 건설적 정서처리를 목표로 하는 글쓰기 치료 환경에서 명명 사용률은 우울 감소에 효과적이었으며(Hoyt et al., 2016), 이는 정서명명이 단순 표현을 넘어 의도적 정서조절의 핵심 기제로 작동할 수 있음을 시사한다(Wood et al., 2016). 또한 정서명명은 노출치료 병행 시 생리적 조절을 강화하고(Niles et al., 2015), 치료 전 단계에서 개인의 신경학적 조절 회로 연결성에 따라 CBT나 ACT의 치료 반응성을 촉진하는 역할을 수행한다(Young et al., 2019). 정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 맥락요인별 분류는 표 6과 같다.

표 6. 정서명명의 정서조절 효과에 영향을 미치는 맥락요인

분류	주요 맥락요인	정서명명의 조절 효과 및 특징	관련 대표 연구
언어 방식 및 관점	자기거리두기 및 지칭 방식	3인칭 관점이나 대명사를 활용한 명명은 심리적 거리를 확장하여 부정 정서와 생리 반응 완화 효과를 증대시킴.	Orvell 등(2019)
	언어 유형 (제2언어 사용)	이중언어자의 경우 제2언어를 사용한 라벨링이 정서적 거리두기를 유도하여 조절에 보다 효과적일 수 있음.	Morawetz 등 (2017)
사회적 맥락	정서명명 주체	타인 명명은 자기 명명보다 부정 정서 완화에 효과적이며, 조절 요구 상황에서는 타인 명명이 거리두기를 촉진하는 반면 자기 명명은 정서 경험을 증폭시킴.	Herbert 등 (2013)
	대인적 공감 및 관계적 지지	타인이 정서를 명명해주는 것이 더 효과적이며, 명명의 정확도보다 명명자의 공감 능력이 효과에 더 크게 기여함.	Shamay-Tsoory와 Levy-Gigi(2021)
과제 구조	명명 형식 및 절차	단련형에서 열린형 순서의 명명은 자기효능감을 높이며, 과도한 명명보다는 최소한의 명명이 인지 부하를 줄여 전략적 효용을 높임.	Seah와 Coifman (2024)
	인지적 자원 및 전략 병행	자극이 강할 때 하향 조절에 강점을 보이며 재평가보다 인지 자원 소모가 적으나, 재평가와 병행 시에는 오히려 조절 효용이 저하됨.	Moyal 등 (2014)
치료 목표 및 병행 기법	개입 및 치료 목표	정서처리나 정서조절을 목표로 하는 개입에서 정서명명 사용이 우울 감소 등 정서적 개선과 관련됨.	Hoyt 등 (2016)
	치료 기법과의 병행	노출치료나 CBT/ACT와 병행 시 생리적 조절 및 치료 반응성을 촉진함.	Niles 등 (2015)

논 의

본 연구는 정서명명의 정서조절 효과를 체계적으로 고찰하기 위해 PRISMA 방법에 따라 최종 선정된 43편의 선행연구를 종합하고, 정서명명의 효과를 개인 및 맥락 요인을 중심으로 정리하였다. 종합 결과, 정서명명은 전반적으로 정서 반응을 완화하는 경향을 보였으나, 모든 상황에서 동일한 방향으로 일관되게 나타나는 단일 효과로 보기에는 제한이 있는 것으로 나타났다. 즉, 정서명명은 ‘정서를 낮

추는 기술’로만 이해되기보다, 정서 경험을 언어로 정리하고 바라보는 방식에 영향을 주면서 이후의 정서조절 과정이 전개되는 흐름을 바꾸는 전략으로 해석될 필요가 있다. 이러한 결과는 정서명명이 정서의 강도를 직접적으로 감소시키기보다는, 정서 경험을 인지적으로 구조화하고 조절 가능한 대상으로 재구성하는 과정과 관련될 가능성을 시사한다.

신경과학 및 생리 연구는 이러한 해석을 뒷받침한다. 정서명명은 전전두피질 및 복외

측 전전두피질의 활성화와 관련되며, 편도체 반응을 낮추는 하향식 조절과 연결될 수 있음이 보고되어 왔다(Burklund et al., 2014; Torre & Lieberman, 2018). 더불어 말초 생리지표에서도 각성 반응이 감소하는 양상이 관찰되었는데(피부전도반응 감소, 심박수 감소 등), 이는 정서명명이 주관적 느낌의 변화와 별개로 정서 반응의 자동적 측면을 조절할 수 있음을 시사한다(Niles et al., 2015; Varma et al., 2022). 주목할 점은 일부 연구에서 자기보고 수준의 정서 변화가 뚜렷하지 않거나 혼재된 양상으로 나타난다는 점인데(Kircanski et al., 2012; Ortner, 2015; Varma et al., 2022), 이는 정서명명이 ‘느낌을 바로 낮추는 것’ 이라기보다 정서를 더 분명히 인식하게 하거나, 생리적 각성을 먼저 낮추는 등 서로 다른 경로로 작동할 가능성을 보여준다. 따라서 정서명명 효과를 단일 지표로 단정하기보다 자기보고·행동·생리 지표를 함께 고려하여 변화의 양상을 종합적으로 해석할 필요가 있다. 또한 정서 경험의 인식 수준, 생리적 각성, 주관적 정서 평가가 서로 다른 속도로 변화할 수 있다는 점을 고려할 때, 정서명명의 효과는 정서 변화의 과정과 양상을 중심으로 이해할 필요가 있다.

긍정 정서에서 보고된 상반된 결과 역시 이러한 관점에서 이해될 수 있다. 일부 연구에서는 긍정 정서를 명명하는 과정이 경험을 더 또렷하게 하여 강도가 증가한 것으로 보고된 반면(Vlasenko et al., 2021), 다른 연구에서는 긍정·부정 정서 강도가 함께 낮아져 전반적 정서 강도가 완화되는 과정으로 나타나기도 했다(Lieberman et al., 2011). 이는 정서명명이 정서의 방향을 일정하게 바꾸는 방식으로만 작동하기보다, 정서를 바라보는 초점이

나 해석 방식에 영향을 주면서 결과가 달라질 수 있음을 시사한다. 따라서 정서명명의 효과는 정서 강도의 변화만으로 평가하기보다 정서 처리 과정의 변화라는 관점에서 해석될 필요가 있다. 이러한 결과는 정서명명이 정서 경험을 인식하고 조직화하는 과정에 영향을 주는 전략일 가능성을 시사하며, 그 결과는 개인과 상황에 따라 서로 다른 방식으로 나타날 수 있음을 보여준다. Russell(1980)의 정서 원형모형(circumplex model)에 따르면 정서는 정서가(valence)와 각성(arousal)의 두 차원으로 구성된다. 이 관점에서 보면, 정서명명이 긍정정서에 미치는 효과는 정서의 방향(쾌/불쾌)을 바꾸는 것이 아니라, 고각성 긍정정서(기쁨·흥분·열정)를 저각성 긍정정서(평온·만족·이완)로 전환하는 각성 조절 기능으로 이해될 수 있다. 이는 Lieberman 등(2011)이 보고한 전반적 정서 강도 완화 결과와 일관되며, Vlasenko 등(2021)의 긍정정서 강도 증폭 결과 역시 고각성 긍정정서에 대한 자각이 보다 선명해진 것으로 해석할 수 있어, 두 결과가 반드시 상충하지 않을 가능성이 있다.

본 연구에서 특히 중요하게 확인된 점은 개인에 따라 정서명명 효과가 달라질 수 있다는 것이다. 정서명명은 언어를 활용해 정서 상태를 구분하고 표현하는 과정이므로, 정서 어휘, 정서 인식의 정확성, 정서 세분화 수준과 같은 정서·언어 역량이 효과와 밀접하게 연결될 수 있다. 예컨대 정서 어휘 폭이 넓고 정서를 풍부하고 정확하게 명명할수록 생리적 조절 효과가 크게 관찰되었고(Varma et al., 2022), 정서 세분화 수준이 높은 개인에서 부정 정서 조절이 상대적으로 원활하게 나타났다는 보고가 있다(Yue et al., 2024). 반면 불

안·우울 등 정서적 어려움이 큰 집단에서는 하향식 조절이 제한되거나, 정서명명 정확도의 저하가 증상과 관련되는 결과도 보고되었다(Burklund et al., 2015; Hollender et al., 2024). 또한 정서명명 성향이 높은 개인에서 정서조절 효과가 더 크게 나타난다는 결과는 (Hemenover et al., 2008) 정서명명이 일회성 기법이라기보다 평소의 정서 처리 습관과 맞물려 작동할 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 실제 적용에서 정서명명을 누구에게나 같은 방식으로 제시하기보다, 대상의 정서 인식·표현 역량과 정서적 취약성을 고려하여 개입의 난이도와 형태를 조정할 필요가 있음을 시사한다. 나아가 개인의 성격 및 증상 수준에 따른 차별적 적용도 고려될 필요가 있다. 신경증적 수준의 내담자에게는 정서명명이 비교적 효과적으로 작동할 수 있는 반면, 경계선적 또는 정신병적 수준에서는 그 효과가 제한될 가능성이 있다. 또한 감정표현불능증(alexithymia)이나 자폐스펙트럼 특성을 가진 내담자의 경우, 복잡한 정서 단어 생성보다 단순하고 구체적인 정서 단어를 활용한 명명이 더 효율적일 수 있다.

맥락요인 또한 정서명명의 효과를 좌우하는 중요한 요인이다. 일부 연구에서는 특정 공포 및 불안 상황에서 정서명명이 비교적 안정적인 생리적 변화와 연결되는 결과가 보고되었으나(안다영, 이해진, 2017; Kircanski et al., 2012), 정서 자극의 강도, 과제 요구(즉각적 진정이 필요한 상황인지, 정서 이해가 우선인 상황인지), 그리고 병행되는 조절 전략(노출, 재평가, 수용 등)에 따라 결과가 달라졌다. 예컨대 노출치료 맥락에서 정서명명을 병행했을 때 생리적 정서조절이 강화되었다는 보고가 있었고(Niles et al., 2015), 치료 장면

에서 정서명명이 치료 과정 및 성과를 돕는 요소로 작동할 가능성도 제시되었다(Young et al., 2019). 그러나 불안 수준이 높은 집단에서는 효과가 약화되거나(Niles & Craske, 2019), 일부 상황에서는 오히려 주관적 불편감이 증가하는 결과도 보고되었다(Ortner, 2015). 이는 정서명명을 적용할 때 명명 자체에만 초점을 두기보다, 명명 후에 무엇을 하게 할 것인지(거리두기, 수용, 재평가, 문제해결로 이어지는 구성 등)를 함께 설계하는 것이 중요함을 보여준다. 이는 정서명명의 효과가 전략 자체의 특성뿐 아니라 어떠한 치료적 목표 아래 어떤 개입과 결합되어 사용되는지와 같이 적용되는 상황적 요구와 정서조절 과정의 단계에 따라 달라질 수 있음을 시사한다. 특히 정서명명은 별도의 구조화된 훈련이나 반복 회기를 요하지 않는 간단한 개입인 만큼, 증상이 경미하거나 정서 조절 역량이 어느 정도 보존된 집단에서 효과적으로 활용될 수 있다. 반면 증상이 중증인 임상 집단에서는 정서를 활성화하되 충분한 조절로 이어지지 못할 가능성이 있으므로, 이 경우에는 정서명명을 단독으로 사용하기보다 변증법적 행동치료(DBT)나 마음챙김 기반 인지치료(mindfulness based cognitive therapy)와 같이 체계적인 훈련과 반복 실습을 포함하는 개입과 함께 활용하는 것이 바람직하다.

더불어 언어 방식, 사회적 맥락, 제2언어 사용에 관한 결과들은 ‘심리적 거리두기(psychological distancing)’라는 공통 기제로 통합하여 이해할 수 있다. 3인칭 자기 지칭(Orvell et al., 2019), 제2언어를 통한 내용 라벨링(Morawetz et al., 2017), 타인에 의한 명명(Herbert et al., 2013; Shamay-Tsoory & Levy-Gigi, 2021)은 모두 정서 경험과의 심리

적 거리를 확장하여 탈중심화(decentering) 기능을 수행할 때 정서조절 효과가 증대되었다. 반면, 정서명명이 정서를 특정 언어 범주로 고착시키는 ‘정서 결정화(crystallization)’ 기능을 할 때는(Nook et al., 2021; Shinpei et al., 2024) 이후 정서조절 전략의 효율을 저하시키는 역방향 효과가 나타났다. 이는 정서명명의 효과가 ‘명명 행위’ 자체보다 해당 명명이 거리두기 기능을 수행하는지, 아니면 정서 고착화 기능을 수행하는지에 따라 결정될 수 있음을 시사한다.

종합하면, 정서명명은 정서 반응을 완화시키고 조절 과정을 돕는 전략으로 활용될 수 있으며, 하향식 조절 및 자율신경계 안정화와 관련된 근거가 축적되어 왔다(Burklund et al., 2014; Torre & Lieberman, 2018; Varma et al., 2022). 동시에 그 효과는 개인의 정서·언어 역량과 정서적 어려움 수준, 그리고 과제·치료 장면의 요구에 따라 달라질 수 있으며(Burklund et al., 2015; Hollender et al., 2024; Niles & Craske, 2019), 특정 조건에서는 불편감 증가와 같은 역효과 가능성도 고려할 필요가 있다(Ortner, 2015). 이는 정서명명의 효과에 대한 기존의 이분법적 논쟁(효과 있음/없음)을 넘어, 효과의 발생 조건과 작동 기제를 정교화하는 방향으로 연구 초점을 전환해야 함을 보여준다. 이러한 관점은 향후 정서명명 기반 개입의 개인 맞춤형화 및 임상 적용의 정밀화에 중요한 이론적·실천적 기반을 제공할 것이다.

Torre와 Lieberman(2018)의 서술적 고찰에서는 정서명명을 ‘암묵적 정서조절’로 규정하고, 신경학적·행동적 수준에서의 긍정적 효과를 중심으로 이론적 틀을 제시하였다. 이들이 신경생리적 조절을 주요 근거로 강조한 것

은 본 고찰에서 확인한 생리 지표와 주관적 보고 지표 간 괴리와 직결된다. 즉, 정서명명의 ‘암묵적’ 특성은 의식적 노력 없이 신경생리적 조절을 먼저 유발하지만, 주관적 경험의 변화는 개인의 정서 역량과 맥락 조건에 따라 추가적으로 결정된다는 것이다. 본 고찰은 이 이론적 틀을 확장하여, 효과의 조건성과 역효과 가능성을 포함하는 방향으로 정서명명의 기제를 이해할 필요가 있음을 보여준다.

한편 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 포함된 연구들은 대상(임상군/비임상군), 정서유발 과제(정서자극 제시, 정서 회상, 노출, 대인 상호작용 등), 정서명명 방식(자기 명명/타인 명명, 단어/문장 수준, 표현 방식), 결과 지표(자기보고·행동·생리지표)가 서로 달라, 결과를 동일한 기준에서 비교·종합하는 데 한계가 있다. 둘째, 정서명명 관련 문헌은 실험연구와 상관·관찰연구가 혼재되어 있어, 정서명명과 정서조절 간 관계에 대한 인과적 해석 가능성이 연구 설계에 따라 상이하다. 셋째, 출판 편향 가능성과 문화·언어권 차이, 그리고 ‘정서명명’이 다양한 맥락에서 서로 다른 의미로 사용될 수 있다는 점은 체계적 문헌고찰의 일반적 한계로서, 본 연구 결과를 해석하고 일반화하는 데 유의가 필요하다. 특히 본 연구는 출판된 논문만을 대상으로 하여, 정서명명의 효과가 유의하지 않았던 연구들이 상대적으로 출판되지 않았을 가능성을 배제할 수 없으며, 이로 인해 긍정적 효과의 비중이 다소 과대 추정되었을 수 있다.

후속 연구에서는 다음과 같은 사항을 중심으로 검토할 필요가 있다. 첫째, 정서명명 조작의 핵심 요소를 더 명확히 정리하고 가능한 범위에서 표준화함으로써 연구 간 비교 가능

성을 높여야 한다. 구체적으로는 단어/문장 수준, 자기/타인 라벨링, 그리고 명명 시점과 반복 횟수 등을 중심으로 정서명명 조작을 정교화할 필요가 있다. 둘째, 정서명명의 단독 효과에만 초점을 두기보다 노출, 수용, 재평가 등 다른 정서조절 전략과 함께 적용될 때의 효과를 검증할 필요가 있다. 이때 전략 결합 여부뿐 아니라 적용 순서와 개입 단계에 따라 효과가 달라질 수 있으므로, 결합 방식의 차이를 체계적으로 비교하는 접근이 요구된다. 셋째, 개인의 정서·언어 역량을 사전에 고려하고, 역량 수준에 따라 정서명명 제공 방식을 달리하는 맞춤형 접근의 효과를 확인할 필요가 있다. 예를 들어 정서 단어 제공, 선택형 라벨링, 맥락 단서 제시와 같은 보조 장치가 어떤 집단에서 특히 유용한지 검증할 수 있다. 넷째, 자기보고와 생리 지표가 항상 같은 방향으로 변화하지 않는다는 점을 고려할 때, 단일 지표 중심의 평가를 지양하고 여러 지표와 여러 시점의 측정을 통해 정서명명이 어떤 변화 과정을 거쳐 정서조절에 기여하는지를 정교하게 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 신정아, 김향숙. (2013). 행동억제성향, 감정명명곤란, 반추와 걱정이 우울 및 불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(2), 269-283.
<https://www.earticle.net/Article/A202114>
- 안다영, 이해진. (2017). 정서명명이 사회불안이 높은 대학생들의 발표불안 감소에 미치는 효과: 예비연구. *인지행동치료*, 17(4), 533-545.
<https://www.earticle.net/Article/A325142>
- 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.
 10.15842/kjcp.2018.37.1.008
- 조명현, 나진경. (2017). 학업스트레스와 학업 적응 간의 관계에서 기분인식과 정서표현의 조절효과. *감성과학*, 20(2), 45-58.
 10.14695/KJSOS.2017.20.2.45
- Brooks, J. A., Shablack, H., Gendron, M., Satpute, A. B., Parrish, M. H., & Lindquist, K. A. (2017). The role of language in the experience and perception of emotion: A neuroimaging meta-analysis. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(2), 169-183.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsw121>
- 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>
- Burklund, L. J., Davies, C. D., Niles, A., Torre, J. B., Brown, L., Vinograd, M.,

- Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2024). Affect labeling: a promising new neuroscience-based approach to treating combat-related PTSD in veterans. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1270424.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1270424>
- Constantinou, E., Bogaerts, K., Van Oudenhove, L., Tack, J., Van Diest, I., & Van den Bergh, O. (2015). Healing words: Using affect labeling to reduce the effects of unpleasant cues on symptom reporting in IBS patients. *International Journal of Behavioral Medicine, 22*(4), 512-520.
<https://doi.org/10.1007/s12529-014-9449-8>
- 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>
- Elsayed, N. M., Vogel, A. C., Luby, J. L., & Barch, D. M. (2021). Labeling emotional stimuli in early childhood predicts neural and behavioral indicators of emotion regulation in late adolescence. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 6*(1), 89-98.
<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.018>
- Etkin, A., Prater, K. E., Hoeft, F., Menon, V., & Schatzberg, A. F. (2010). Failure of anterior cingulate activation and connectivity with the amygdala during implicit regulation of emotional processing in generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry, 167*(5), 545-554.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09070931>
- Fitzpatrick, S., Ip, J., Krantz, L., Zeifman, R., & Kuo, J. R. (2019). Use your words: The role of emotion labeling in regulating emotion in borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy, 120*, Article 103447.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103447>
- Foland, L. C., Altshuler, L. L., Bookheimer, S. Y., Eisenberger, N., Townsend, J., & Thompson, P. M. (2008). Evidence for deficient modulation of amygdala response by prefrontal cortex in bipolar mania. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 162*(1), 27-37.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.04.007>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy, 44*(1), 1-25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hemenover, S. H., Augustine, A. A., Shulman, T., Tran, T. Q., & Barlett, C. P. (2008). Individual differences in negative affect repair. *Emotion, 8*(4), 468-478.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.4.468>
- Herbert, C., Sfarlea, A., & Blumenthal, T. (2013). Your emotion or mine:

- labeling feelings alters emotional face perception-an ERP study on automatic and intentional affect labeling. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, Article 378. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00378>
- Hollender, A. E., Elsayed, N. M., Vogel, A. C., Tillman, R., Barch, D. M., Luby, J. L., & Gilbert, K. E. (2024). Childhood emotion dysregulation mediates the relationship between preschool emotion labeling and adolescent depressive symptoms. *Emotion*, 24(1), 81-92. <https://doi.org/10.1037/emo0001248>
- Hoyt, M. A., Austenfeld, J., & Stanton, A. L. (2016). Processing coping methods in expressive essays about stressful experiences: Predictors of health benefit. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1183-1193. <https://doi.org/10.1177/1359105314550347>
- Hua, J. P., Trull, T. J., Merrill, A. M., Tidwell, E. A., & Kerns, J. G. (2021). Functional connectivity between the ventral anterior cingulate and amygdala during implicit emotional conflict regulation and daily-life emotion dysregulation. *Neuropsychologia*, 158, Article 107905. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107905>
- 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>
- 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>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training: Handouts and Worksheets* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Marks, E. H., Walker, R. S., Ojalehto, H., Bedard-Gilligan, M. A., & Zoellner, L. A. (2019). Affect labeling to facilitate inhibitory learning: Clinical considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 201-213. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.05.001>
- McHugh, R. K., McCarthy, M. D., Bichon, J. A., Nguyen, M. D., Kneeland, E. K., Ellis, R. A., Dillon, D. G., & Fitzmaurice, G. M. (2024). Effects of behavioral interventions on stress reactivity in adults with substance use disorders. *Psychology of Addictive Behaviors*, 38(8), 819-826. <https://doi.org/10.1037/adb0001032>
- Memarian, N., Torre, J. B., Haltom, K. E., Stanton, A. L., & Lieberman, M. D.

- (2017). Neural activity during affect labeling predicts expressive writing effects on well-being: GLM and SVM approaches. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(9), 1437-1447. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx084>
- Morawetz, C., Oganian, Y., Schlickeiser, U., Jacobs, A. M., & Heekeren, H. R. (2017). Second language use facilitates implicit emotion regulation via content labeling. *Frontiers in psychology*, 8, Article 366. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00366>
- 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>
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 59, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.005>
- Niles, A. N., & Craske, M. G. (2019). Incidental emotion regulation deficits in public speaking anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 43, 419-426. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9954-1>
- 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>
- Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187-198. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00036-y>
- Ortner, C. N. (2015). Divergent effects of reappraisal and labeling internal affective feelings on subjective emotional experience. *Motivation and Emotion*, 39, 563-570. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9473-2>
- Orvell, A., Ayduk, Ö., Moser, J. S., Gelman, S. A., & Kross, E. (2019). Linguistic shifts: A relatively effortless route to emotion regulation?. *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 567-573. <https://doi.org/10.1177/0963721419861411>
- Payer, D. E., Baicy, K., Lieberman, M. D., & London, E. D. (2012). Overlapping neural substrates between intentional and incidental down-regulation of negative emotions. *Emotion*, 12(2), 229-235. <https://doi.org/10.1037/a0027421>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161-1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Seah, T. S., & Coifman, K. G. (2024). Effects of scaffolding emotion language use on emotion differentiation and psychological health: an experience-sampling study.

- Cognition and Emotion, 1-18.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2382334>
- Shamay-Tsoory, S. G., & Levy-Gigi, E. (2021). You name it: Interpersonal affect labeling diminishes distress in romantic couples. *Behavior Therapy, 58*(2), 455-464.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.06.004>
- Shinpei, Y., Kouga, S., & Keiichi, O. (2024). Diminished negative emotion regulation through affect labeling and reappraisal: insights from functional near infrared spectroscopy on lateral prefrontal cortex activation. *BMC psychology, 12*(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02103-y>
- 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>
- Varma, S., Traynor, J., & Fitzpatrick, S. (2022). A mixed methods examination of emotional expression and its impact on emotion regulation effectiveness in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 75*, Article 101712.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101712>
- Vine, V., Bernstein, E. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2019). Less is more? Effects of exhaustive vs. minimal emotion labelling on emotion regulation strategy planning. *Cognition and Emotion, 33*(4), 855-862.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1486286>
- Vlasenko, V. V., Rogers, E. G., & Waugh, C. E. (2021). Affect labelling increases the intensity of positive emotions. *Cognition and Emotion, 35*(7), 1350-1364.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1959302>
- Wang, H. Y., Li, L. Z., Chang, Y., Pang, X. M., & Zhang, B. W. (2024). Impaired implicit emotion regulation in patients with panic disorder: An event-related potential study on affect labeling. *World Journal of Psychiatry, 14*(2), 234-244.
<https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i2.234>
- Wood, A., Lupyan, G., & Niedenthal, P. (2016). Why do we need emotion words in the first place? Commentary on Lakoff (2015). *Emotion Review, 8*(3), 274-275.
<https://doi.org/10.1177/1754073915595103>
- Young, K. S., LeBeau, R. T., Niles, A. N., Hsu, K. J., Burklund, L. J., Mesri, B., Saxbe, D., Lieberman M. D., & Craske, M. G. (2019). Neural connectivity during affect labeling predicts treatment response to psychological therapies for social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders, 242*, 105-110.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.016>
- Yuan, J. P., Ho, T. C., Coury, S. M., Chahal, R., Colich, N. L., & Gotlib, I. H. (2022). Early life stress, systemic inflammation, and neural correlates of implicit emotion regulation in adolescents. *Brain*

- behavior, and immunity*, 105, 169-179.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.07.007>
- Yue, P., An, Z., & Lin, R. (2024). How do “words poorly expressed emotion” affect mental health? The mediating role of affect labelling effect. *Cognition and Emotion*, 1-16.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2362377>
- Zaki, L. F., Coifman, K. G., Rafaeli, E., Berenson, K. R., & Downey, G. (2013). Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. *Behavior therapy*, 44(3), 529-540.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.008>
- 원고접수일: 2026년 3월 12일
논문심사일: 2026년 6월 4일
게재결정일: 2026년 6월 4일

A Systematic Review of the Effectiveness of Affect Labeling: Is Affect Labeling Effective for Emotion Regulation?

Jang, Yeonha Hwang, Seongmin Shin, Jooyeon
Inha University

This study systematically reviewed the effects of affect labeling on emotion regulation, examining patterns of findings and sources of variability. Affect labeling is recognized as a useful emotion regulation strategy; however, its effects have varied across outcome measures and application contexts. To clarify these patterns, a systematic review was conducted in accordance with PRISMA guidelines, analyzing studies published between 2005 and 2024. Searches of three Korean and four international academic databases identified 43 eligible studies. Overall, affect labeling consistently reduced or stabilized emotional reactivity as measured by psychophysiological and behavioral indicators. In contrast, findings for self-reported emotional experience were mixed, showing decreases, no change, and sometimes increases. This suggests that while affect labeling may attenuate psychophysiological responses, it may not similarly alter subjectively experienced emotion. Variability in outcomes was also linked to individual factors, including emotional vocabulary, emotion differentiation, mental health status, and anxiety. Contextual factors such as labeling format and perspective, emotional stimulus type, task structure, and therapeutic or intervention context also played a role. These findings suggest that affect labeling is not a uniformly effective technique for reducing emotion across all situations. Instead, it is a conditional emotion regulation strategy whose effects vary depending on individuals and contexts. This underscores the importance of evaluating affect labeling across subjective, psychophysiological, and behavioral domains, advocating for more context-sensitive applications in future research and counseling practice.

Keywords: Affect Labeling, Emotion Regulation, Systematic Review, PRISMA, Emotion Regulation Strategies