creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

교육학석사학위논문

정서 명명과 회피 전략이 부적 정서 감소에 미치는 효과

2020년 8월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담전공

유 온 유

정서 명명과 회피 전략이 부적 정서 감소에 미치는 효과

지도교수 김 창 대

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함
2020년 6월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
유 온 유

유온유의 석사 학위논문을 인준함
2020년 7월

위 원 장 金東一 (인)

부위원장 신윤정 (인)

위 원 김창대 (인)

국문초록

본 연구는 개인의 내적 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소하는지를 확인하고, 정서에 주의를 기울이고 인식하도록 하는 정서 명명과 정서를 피하도록 하는 회피 전략이 부적 정서를 감소시키는 데 있어서 차이가 있는지를 확인하고자 진행되었다. 본 연구는 서울 소재 대학에 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 진행이 되었으며, 44명의 참여자가 실험에 참여하였다.

참여자들은 정서조절과제 도구를 통해 부적 정서를 유발하는 사진을 본 후, 각 사진에 따라 정서 명명 처치, 회피 전략 처치 또는 통제 처치를 지시사항의 형식으로 수행하였다. 각 사진에 대한 지시사항 이후 참여자들의 심리적 불편감을 측정하였다. 처치에 따라 부적 정서 간에 차이가 있는지를 확인하기 위해 반복측정 ANOVA 실시하였으며, 구체적으로 각 처치 별로 어떤 차이가 있는지를 확인하기 위해 Tukey's LSD를 통해 사후검증을 실시하였다.

연구결과 개인의 내적 정서를 명명하는 처치가 통제 처치에 비해 심리적 불편감이 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이를 통해 정서를 명명하는 것이 단기적으로 부적 정서를 감소시킨다는 것을 확인하였다. 또한, 회피 전략 처치도 통제 처치에 비해 심리적 불편감이 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 그러나 정서 명명 처치와 회피 전략 처치 후의 심리적 불편감에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, 부적 정서를 조절하는 데 있어 정서를 명명하는 것과 회피하는 것 간에는 차이가 없었다.

본 연구는 사진별 정서 단어를 제시하여 참여자들이 보다 명확한 정서를 명명할 수 있도록 함으로써 정서 명명의 효과를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 더불어 개인의 내적인 정서를 명명하는 것이 단기적이고 즉각적인 효과가 있다는 것을 보여줌으로써 상담

장면 및 일상생활에서 정서를 조절하기 위한 전략으로 정서 명명이 활용될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 정서 명명, 회피 전략, 정서조절, 부적 정서
학 번 : 2018-27386

목 차

I. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구문제 ····· 7

II. 이론적 배경 ····· 8
1. 정서와 부적 정서 ····· 8
2. 정서조절 ····· 9
3. 정서 명명 ····· 11
4. 회피 전략 ····· 13

III. 연구방법 ····· 16
1. 연구 대상 ····· 16
2. 연구 방법 ····· 17
3. 실험 절차 ····· 22
4. 분석 방법 ····· 25

IV. 연구결과 ····· 26
1. 처치에 따른 심리적 불편감의 차이 ····· 26

V. 논의 ····· 29
1. 요약 및 논의 ····· 29
2. 연구의 의의 및 시사점 ····· 31
3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언 ····· 32

참고문헌 ····· 34
부　　록 ····· 46
Abstract ····· 60

표 목 차

[표 1] 실험 참여자의 인구통계학적 정보 ····· 16
[표 2] 실험 절차 ····· 22
[표 3] 구형성 검증 ····· 26
[표 4] Greenhouse-Geisser 검증 ····· 26
[표 5] 처치에 따른 심리적 불편감에 대한 서술통계 ····· 27
[표 6] 처치 간 심리적 불편감 사후검증 ····· 27

그 림 목 차

[그림 1] 정서조절과제의 기본 절차 ····· 18
[그림 2] 정서 명명, 회피 전략, 통제 처치 별 화면 구성 · 19

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 일상 속에서 다양한 정서를 경험하며 살아간다. 인간은 기쁨, 행복과 같은 정적 정서를 경험하기도 하지만, 때로는 슬픔, 분노, 불안과 같은 부적 정서를 경험하기도 한다. 이처럼 인간이 살아가면서 다양한 정서를 경험하는 것은 지극히 자연스럽고, 불가피한 일이다. 그럼에도 불구하고 인간이 지속해서 부적 정서를 경험하거나 정서조절에 실패할 경우 다양한 심리적 불편함이 발생하기도 한다(김창대, 2019). 정서조절의 실패는 불안이나 우울 같은 부적 정서를 일시적으로 강화하며, 이러한 정서조절의 실패가 만성적으로 반복될 경우 인지·사회적 기능에 부정적인 영향을 미치고, 심리적 부적응을 초래하기도 한다(이지영, 권석만, 2006; Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991; Kring & Werner, 2004; Silk, Steinberg & Morris, 2003). 따라서 개인이 수시로 당면하는 부적 정서를 적절히 조절하는 것은 더 적응적이고 건강한 삶을 영위하는 데 필수적이라고 할 수 있다. 이에 상담에서는 부적 정서를 효과적으로 해소하는 것에 중점을 두고 있다.

'정서조절'은 일반적으로 정서의 지속시간, 강도, 특성을 조절하는 것(Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007; Koole & Rothermund, 2011)이라고 정의되고 있으나, 앞서 언급한 바와 같이 상담의 맥락에서는 '개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력'(이지영, 권석만, 2006)이라고 정의할 수 있다. 최근 여러 상담이론에서는 정서조절의 실패를 심리적 부적응의 핵심 기제로 보며, 따라서 정서조절 기술의 습득이 상담의 효과를 증진할 수 있다고 주장한다(Fosha, 2000; Gross, 1999; Southam-Gerow & Kendall, 2002). 예컨대 Greenberg(2002)는 내담자가 정서를 잘 조절할 수 있도록 안내하는 것을 상담의 핵심이라고 보았다.

그러나 모든 정서조절전략이 효과적인 것은 아니다. 이지영과 권석만(2006)은 전략에 따라서 부적 정서를 제대로 해소하기보다는 오히려 부적 정서를 축적하고, 강화하며, 악화시키는 역할을 하는 전략들도 있다고 보았으며, Gross와 John(2003)은 일부 전략들이 오히려 적응과 기능의 손상을 초래할 수 있다고 보았다. 따라서 내담자들이 상담 장면 내에서뿐만 아니라, 일상생활 속에서 보다 효과적으로 정서조절전략을 사용할 수 있도록 하기 위해 다양한 정서조절전략의 효과에 관한 연구가 필요하다.

근래의 많은 심리치료 연구들은 감정에 관해서 이야기하는 것(Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker, 1999; Greenberg, 2002; Kassam & Mendes, 2013)과 감정에 대해 글로 쓰는 것(Pennebaker, 1993; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Chung, 2011; Frattaroli, 2006)이 스트레스, 외상과 다양한 심리 질병에 치료 효과가 있다는 것을 보여주며, 감정을 언어로 표현하는 것이 심리건강을 증진 시키는 데 도움이 된다는 점(Frattaroli, 2006; Pennebaker & Beall, 1986)에 주목하고 있다. 특히 최근에는 감정을 언어로 표현하는 일련의 과정의 한 요소인 정서 명명이 새로운 정서조절전략으로 주목받고 있다(Torre & Lieberman, 2018). '정서 명명'이란 정서 상태를 명명하는 것, 즉 정서에 이름을 붙이는 것을 의미하며(Lieberman, Inagaki, Tabibnia, & Crockett, 2011; Pennebaker, 1997), 최근 여러 연구들은 정서 명명이 주관적, 신경적, 생리적 측면에서 부적 정서를 조절하는 데 효과적임을 보여주고 있다. 예컨대, Kassam과 Mendes(2013)의 연구는 정서 명명이 심박수 등 분노와 관련 있는 생리적 각성상태를 완화시킨다는 점을 보여주었으며, Niles, Craske, Lieberman과 Hur(2015)와 Kircanski, Lieberman과 Craske(2012)의 연구는 정서 명명이 불안과 공포의 한 지표인 피부 전도도를 낮추는 데 효과적임을 보여주었다. Lieberman 외(2011)의 연구와 Burklund, Craske, Taylor와 Lieberman(2014)의 연구는 정서 명명이 주관적인 부적 정서 및 심리적 불편감을 감소하는 데 효과적임을 보여주었으며, 국내 연구로는 안다영, 이혜진(2017)과 이성인, 이혜진(2018)의 연구가 정서 명명

이 불안으로 인한 생리적 각성 상태 및 불안으로 인한 섭식행동을 줄이는데 효과적이었음을 보여주었다. 뇌 연구 영역에서 정서 명명은 부적 정서와 관련 있는 편도체의 활동을 감소시키며, 정서조절과 관련이 있는 복측부 전전두엽 피질(Ventrolateral Prefrontal Cortex:VLPFC)을 활성화하는 것으로 나타났다(Lieberman et al., 2007; Torre & Lieberman, 2018).

정서 명명은 크게 대상의 정서를 명명하는 것과 개인의 내적 정서를 명명하는 것으로 나눌 수 있다(Torre & Lieberman, 2018). 그러나 지금까지의 정서 명명에 관한 연구에서는 이 두 가지에 대한 구분이 명확하게 이루지지 않고 있는 실정이다. 흔히 '저 사람은 화가 났다'와 같이 대상의 정서에 이름 붙이는 것과 '나는 화가 난다'처럼 개인이 경험한 정서에 이름 붙이는 것 모두 '정서 명명' 이라는 이름으로 통용된다(Torre & Lieberman, 2018). 그러나 내담자의 내적 심리상태에 관심을 가지는 상담의 맥락에서는, 대상의 정서를 살피는 것 보다는 개인의 내적인 정서를 살피는 것에 초점을 두며, 이에 개인의 내적인 정서를 명명하는 것에 대한 연구가 생태학적으로 더 타당하다고 할 수 있다(Burklund, Creswell, Irwin, & Lieberman, 2014). 따라서 이러한 정서조절 방식에 대한 연구가 필요하다.

그럼에도 불구하고, 개인이 경험하는 정서를 명명하는 것의 일회적인 처치의 효과를 살펴본 연구로는 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구와 McRae, Taitano와 Lane(2010)의 연구밖에 없다. 그러나 이 두 연구는 서로 상반된 결과와 해석을 보고하는 등 비일관된 결과를 나타내고 있다. 따라서 개인의 내적 정서를 명명하는 것의 효과를 확인하기 위해서는 더 많은 실증적 연구가 요구된다. Burklund, Creswell 외(2014)의 연구에서는 참여자들에게 제시되는 모든 사진을 "슬프다", "불안하다", "혐오스럽다" 또는 "그 외"로 명명하도록 하였고, McRae, Taitano 외(2010)의 연구에서는 사진을 보고 느낀 감정을 "즐거움", "불쾌함", "중립" 중 한 단어로 명명하도록 하였기 때문에 두 연구 모두 참여자들이 사진 자극을 보고 느낀 정확한 정서를 명명하였다고 할 수 있는지에 대해서 의문을 제기할 수 있

다. 예컨대 정서에 대한 명확성(clarity)이 결여된 상태에서 정서에 주의를 기울이는 것은 오히려 정서에 압도당하게 되는 결과를 가져올 수 있다(최요원, 이수정, 2004; Ingram, 1990). 이는 정서 명명이 정서를 조절하는 효과를 갖기 위해서는 정서를 정확히 명명하는 것이 중요함을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 사진 자극에 따라 명명할 수 있는 감정을 다르게 하여, 정서를 보다 정확하게 명명하도록 하였을 때, 내적 정서를 명명하는 것의 정서조절 효과를 보고자 한다.

'정서 명명'과 더불어 다른 정서조절전략 중 하나인 '회피 전략'은 정서적 경험을 유발하는 자극으로부터 주의를 돌림으로써 적극적으로 정서를 피하려는 시도로(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), 사고나 정서를 억제함으로써 정서를 조절하는 전략으로 정의될 수 있다. 기존의 연구들은 회피 전략 또한 주관적, 신경적, 생리적 측면에서 부적 정서를 완화하는 데 효과적일 수 있음을 보여주고 있다. 예컨대 회피 전략은 불쾌감(Rusting, 1998), 우울한 기분 (Fennell & Teasdale, 1984), 분노(Gerin, Davidson, Christenfeld, Goyal, & Schwartz, 2006; Rusting, 1998), 스트레스(Bennett, Phelps, Brain, Hood, & Gray, 2007) 등 다양한 부적 정서를 감소시키는 데 효과적으로 작용하는 것으로 알려져 있다. 더불어 뇌 연구는 회피 전략 또는 주의분산 전략이 고통 및 부적 정서와 관련 뇌 부위인 섬엽과 내측 전전두피질 활성화를 감소시키며(Bantick et al., 2002; Frankenstein, Richter, McIntyre, & Remy, 2001; Seminowicz & Davis, 2007; Wiech et al., 2005), 이 외에도 편도체의 활성화를 감소시킨다는 점을 보여준다(McRae, Hughes, Chopra, Gabrieli, Gross, & Ochsner, 2010). 그러나 모든 연구들이 일관적으로 회피 전략이 효과적이라고 보고하고 있지는 않다. 몇몇 연구들은 회피 전략이 부적 정서 및 스트레스를 경감시키는 데 효과적이지 않음을 보여주며(Chua, Krams, Toni, Passingham, & Dolan, 1999; Kalisch, Wiech, Herrmann, & Dolan, 2006; Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998), 민경환, 김지현, 윤석빈과 장승민(2000)은 회피/분산적 정서조절전략이 불안 및 분노를 조절하는 데 있

어 사용되는 빈도에 비해 효과적이지 않음을 보여준다. 한편 Wegner(1993)의 사고 억제의 역설적 효과(paradoxical effects of thought suppression)에 따르면, 정서의 회피 및 억제는 오히려 피하고자 하는 부적 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 역설적인 효과를 야기한다(Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 이는 문제 상황으로부터 회피하거나 주의를 분산시키는 정서조절전략이 부적 정서 감소에 효과적이지 않을 수 있음을 시사한다(이지영, 권석만, 2006).

이처럼 정서 명명과 회피 전략은 모두 어느 정도 부적 정서를 감소시키는 효과적인 정서조절전략으로 알려져 있다. 그러나 두 전략은 정서를 조절하는 메커니즘을 볼 때 서로 상반된다고 할 수 있다. 회피 전략이 적극적으로 정서에 주의를 기울이거나 정서 처리하는 것을 피함으로써 정서를 조절하는 것(McRae, Hughes et al., 2010)인데 반해, 정서 명명은 정서 및 내적 상태에 적극적으로 주의를 기울이는 과정을 포함한다(Lieberman et al., 2011). 한편 최근 정서중심상담이론(Emotion Focused Therapy: EFT) 및 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)에서는 정서에 주의를 기울이고 정서를 알아차리는 것이 정서를 회피하는 것보다 정서 조절에 효과적임을 강조하고 있다(Greenberg, 2010; Greenberg, Korman & Paivio, 2002; Hayes, Strohsahl, & Wilson, 1999; Hayes & Smith, 2005). 예컨대 정서에 주의를 기울임으로써 정서에 직면하고 접촉하는 것은 둔감화 기제를 통해 불안과 공포를 감소시키며(Dugas & Ladouceur, 2000), 극단적인 자극에 대해 덜 극단적인 방식으로 반응하도록 한다(Dijksterhuis & Smith, 2002). 실제로 정서에 주의를 기울이는 요소를 포함한 개입들이 회피 전략보다 부적 정서를 조절하는 데 효과적임을 입증한 연구들이 다수 존재한다(김민영, 박형인, 2016; Broderick, 2005). 따라서 내적 상태에 주의를 기울이는 것을 피함으로써 정서를 조절하는 회피 전략보다는 내적 상태에 주의를 기울이는 과정을 포함하는 정서 명명이 부적 정서를 완화하는 데 더 효과적일 것으로 예측된다.

그러나 실험 패러다임에서 정서조절전략으로써 정서 명명과 회피 전략

의 효과를 비교한 연구는 많지 않은 실정이다. 거미 공포증이 있는 집단을 대상으로 연구한 Kircanski 외(2012)의 연구는 노출 치료와 정서 명명을 접목한 처치가 노출 치료와 회피 전략을 접목한 처치보다 생리적 불안 수준을 낮추는 데 효과적임을 밝혔으며, 참여자들이 거미에 더 가까이 접근하게 된다는 것을 보여주었다. 이는 노출 치료와 정서 명명을 접목한 것이 노출 치료와 회피 전략을 접목하는 것보다 부적 정서를 감소시키는 데 효과적임을 보여준다. 그러나 Kircanski 외(2012)의 연구에서는 정서 명명과 회피 전략을 노출 치료와 접목하여 사용하였기 때문에 정서 명명과 회피 전략의 단일 처치로써의 효과를 직접적으로 비교하기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 단일 처치로 정서 명명과 회피 전략을 비교하고자 한다. 또한 Kircanski 외(2012)의 연구에서는 두 정서조절전략의 효과를 불안 및 두려움을 중심으로 살펴보았지만, 본 연구에서는 두 정서조절전략이 불안 이외에 다른 부적 정서를 조절하는 데 어떠한 차이가 있는지를 살펴보고자 한다.

한편, 정서 명명과 회피 전략의 효과를 단일 처치로 비교한 연구는 Lieberman 외(2011)의 연구가 유일하다. Lieberman 외(2011) 연구에서는 부적 정서가를 가진 사진을 통해 부적 정서를 유발한 후, 정서 명명과 회피 전략이 부적 정서 감소에 미치는 영향을 비교하였다. 그 결과, 정서 명명 전략과 회피 전략이 부적 정서를 유사한 정도로 감소시키는 것으로 나타났다. 그러나 Lieberman 외(2011) 연구에서는 참여자들에게 자신의 감정을 명명하는 것이 아닌, 사진에 나타나는 대상의 감정을 명명하도록 하였다. 예컨대 참여자들은 스스로 느끼는 감정이 아닌 자극 자체와 연관된 감정(예, 우는 아기가 있는 사진에 '운다'는 단어를 제시)을 명명하였다. 따라서 본 연구에서는 참여자들이 자신의 내적인 정서를 명명할 때, 정서 명명과 회피 전략의 정서조절 효과를 비교하고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 개인의 내적 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소하는지를 확인하고, 정서에 주의를 기울이고 인식하도록 하는 정서 명명과 정서를 피하도록 하는 회피 전략이 부적 정서를 감소시키는 것에 있어서 차이가 있는지를 확인하고자 한다. 즉, 정서 명명이 회피 전략보다 부적 정서를 줄이는 데 효과적인지를 확인하고자 한다. 이러한 연구문제를 탐색하기 위해 본 연구에서 설정한 연구 가설은 다음과 같다.

연구가설 1 : 정서 명명 처치와 회피 전략 처치는 부적 정서를 감소시킬 것이다.

1-1 : 정서 명명 처치는 통제 처치보다 부적 정서를 감소할 것이다.

1-2 : 회피 전략 처치는 통제 처치보다 부적 정서를 감소할 것이다.

연구가설 2 : 정서 명명 처치는 회피 전략 처치보다 부적 정서를 감소시킬 것이다.

II. 이론적 배경

1. 정서와 부적 정서

인간은 살아가면서 다양한 정서를 경험한다. 정서는 일상에서 흔히 사용되는 개념임에도 불구하고, 정서가 무엇인지 정의 내리기 쉽지 않다(Frijda, 1986; James, 1884). 정서가 무엇인지에 대해서 정서의 어떠한 측면을 강조하고 있는지에 따라 학자마다 견해가 상이하다(정옥분, 정순화, 임정하, 2007). 정서의 생물학적 측면을 강조한 James(1884)는 정서를 진화적 발달로 인한 신체·생리적인 반응으로 보았다. 한편, 인지적 측면을 강조한 Lazarus(1991)는 정서를 이러한 신체·생리적인 반응에 대해 개인이 내리는 해석까지 포괄하는 개념으로 보았으며, 정서에서 주관적 경험의 중요성을 강조하였다. 기능적 측면을 강조한 Plutchik(1982)는 정서를 단순한 감정이라고 보기보다는 정서를 행동 및 행동 경향성을 내포하는 개념으로 보았으며, Campos, Campos와 Barett(1989)은 정서를 개인이 환경과의 관계를 수립·유지·중단하는 과정이라고 보았다. 최근에는 통합적인 관점에서 정서를 생리적 반응, 주관적 느낌, 목표 및 욕구를 아우르는 개념으로 정의하고 있다(Shaffer, 2008).

한편, '부적 정서(negative affect)'는 분노, 긴장감, 공포, 죄책감 등 다양한 정서 상태를 포괄하는 개념으로, 주관적인 고통과 불편함을 경험하는 상태로 정의된다(Watson, Clark, & Tellegen, 1988). 이러한 맥락에서 본 연구에서는 부적 정서를 '주관적 불편감'으로 정의하였다.

부적 정서는 불만족스러운 상황으로부터 스스로를 방어하거나 피하도록 한다는 점에서 개인을 보호하는 역할을 하지만(Keltner & Gross, 1999; Lazarus, 1991; Levenson, 1999; Plutchik, 1982), 때로는 개인의 심리에 역기능적으로 작용하기도 한다. 예컨대 인간이 지속해서 부적 정서를 경험하거나 정서조절에 실패할 경우 다양한 심리적인 불편함이 발생한다(김창

대, 2019). 정서조절의 실패는 불안이나 우울 같은 부적 정서를 일시적으로 강화하며, 이와 같은 정서조절의 실패가 만성적으로 반복될 경우 인지·사회적 기능에 부정적인 영향을 미치고, 심리적 부적응을 초래하기도 한다(김창대, 2019; 이지영, 권석만, 2006; Cole et al., 1994; Garber & Dodge, 1991; Kring & Werner, 2004; Silk et al., 2003). 따라서 부적 정서를 적절히 조절하는 것은 보다 적응적이고 건강한 삶을 영위하는 데 필수적이며, 이에 상담에서는 부적 정서를 효과적으로 해소하는 것에 중점을 두고 있다.

2. 정서조절

'정서조절(emotion regulation)'은 여러 학자에 의해 연구되어 왔으나, 아직 학자들 간에 정서조절에 대한 합의된 정의는 없다. 정서조절은 심리적 방어기제(Freud, 1926/1959), 스트레스와 대처전략(Lazarus, 1966), 애착 이론(Bowlby, 1969), 자기 조절(Mischel, 1986) 등 다양한 이론에 근간을 두고 연구되어 왔으며, 이러한 점에서 정서조절은 어느 하나의 개념으로 쉽게 규정될 수 없는 복잡성을 가진 개념이다(Walden & Smith, 1997).

Kopp(1989)는 정서조절을 긍정적 정서와 부정적인 정서 간의 조화를 이루는 것으로 정의하였으며, Western(1994)은 정서조절을 유쾌한 정서를 극대화 하고 불쾌한 정서를 최소화하는 것이라고 보았다. 정서조절의 기능 및 효용성 측면을 강조한 Cole 외(1994)와 Thompson(1994)은 정서조절을 각각 정서에 대해서 유연하고, 사회적으로 용인되는 방식으로 반응할 수 있는 것(Cole et al., 1994)과 개인이 목표를 이루기 위해 정서 반응을 관찰·평가·수정하는 것(Thompson, 1994)으로 정의하였다. 한편 정서조절을 정서를 언제, 어떻게 표현할 것인지를 조절하는 과정이라고 본 Gross(1998a)는 1)정서를 조절하는 것과 정서에 의해 조절 되는 것, 2)개

인의 정서를 조절하는 것과 타인의 정서를 조절하는 것, 3)의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절에 따라 정서조절의 개념을 보다 명확하게 이해할 필요가 있다고 보았다(Gross, 1999). 이처럼 정서조절은 크게 정서조절의 목표, 기능의 범위, 체험 또는 표현 여부, 그리고 의식적으로 조절할 수 있는지에 따라 다양하게 정의된다(이지영, 권석만, 2006).

그러나 정서조절은 일반적으로 정서의 지속시간, 강도, 특성을 조절하는 것(Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007; Koole & Rothermund, 2011)으로 규정되어 왔으며, 상담의 맥락에서는 정서조절이 심리적 부적응과 관련이 있다는 점에서 '개인이 부적 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력'(이지영, 권석만, 2006)이라고 정의할 수 있다.

한편, 전통적으로 학자들은 정서조절전략이 정서의 어떤 측면에 개입하는지에 따라 정서조절전략을 인지적 전략과 행동적 전략으로 구분해 왔다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996). 인지적 전략은 생각과 신념의 변화를 통해 정서적 변화를 야기하는 정서조절전략으로, 인지적 재평가, 인지적 재구조화, 반추 합리화 등의 전략이 이에 해당한다(Parkinson & Totterdell, 1999). 한편, 행동적 전략은 행동적인 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 정서조절전략으로, 쇼핑하기, 음악 듣기, 운동하기 방법을 등이 이에 해당한다(Parkinson & Totterdell, 1999).

그러나 이러한 이분법적 방식으로 정서조절전략을 분류하고 설명하는 것은 이 두 가지 구분의 어느 것에도 해당하지 않는 전략에 대해서는 설명하지 못한다는 한계가 있다(Parkinson & Totterdell, 1999). 이러한 한계 때문에 근래에는 인지와 행동적인 요소를 넘어 정서의 체험적인 요소를 강조하는 체험적 접근이 대두되기 시작했다(Young, Klosko, & Weishaar, 2006). 체험적 전략은 정서적 체험과 표현을 통해 정서를 변화시키는 정서조절전략을 의미한다(Young et al., 2006). 체험적 접근에서는 불쾌한 감정을 알아차리고, 충분히 느끼며, 이를 표현하는 것이 일종의 카타르시스를 가져오는 효과가 있다고 보며, 특히 감정을 회피하기보다는 있는 그

대로 경험하고 수용하는 것이 정서 변화의 핵심이라고 본다(Greenberg, 2002).

3. 정서 명명

‘정서 명명(affect labeling)’이란 정서 상태를 명명하는 것, 즉 정서에 이름을 붙이는 것이라고 정의될 수 있으며(Pennebaker, 1997; Lieberman et al, 2011), 체험적 정서조절 방식 중 하나로 볼 수 있다.

여러 연구들은 정서 명명이 주관적, 신경적, 생리적 측면에서 부적 정서를 조절하는 데 효과적임을 보여준다. Lieberman 외(2011)의 연구와 Burklund, Craske 외(2014)의 연구는 정서 명명이 주관적인 부적 정서 및 심리적 불편감을 감소시킨다는 것을 보여주며, Kassam과 Mendes(2013)의 연구는 정서 명명이 심박수 등 분노와 연관이 있는 생리적 각성상태를 완화하는 것을 보여준다. Niles 외(2015)와 Kircanski 외(2012)의 연구는 각각 정서 명명이 불안과 공포의 지표인 피부 전도도를 낮추는 데 효과적임을 보여주었으며, 국내 연구로는 안다영, 이혜진(2017)과 이성인, 이혜진(2018)의 연구가 정서 명명이 불안으로 인한 생리적 각성 상태 및 불안으로 인한 섭식행동을 줄이는 데 효과적이었음을 보여준다. 한편, Lieberman 외(2007)의 뇌 연구는 정서 명명이 부적 정서와 관련 있는 편도체의 활동을 감소시키며, 정서조절과 관련이 있는 복측부 전전두엽 피질(Ventrolateral Prefrontal Cortex:VLPFC)을 활성화한다는 점을 보여준다.

이처럼 정서 명명은 정서를 조절하기 위해 단독적으로 활용될 수 있는 기법으로 제안되며(Kircanski et al., 2012; Lieberman et al., 2011; Tabibnia, Lieberman, & Craske, 2008), Torre와 Lieberman(2018)은 정서 명명이 정서를 조절하는 효과가 있으나, 사람들이 평소 정서 명명이 정서를 조절하는데 효과를 가질 것으로 예상하지 않고 사용한다는 점에서 암묵적(implicit)인 정서조절 방식으로 보았다. 한편 정서 명명은 대상의 정

서를 명명하는 것과 개인의 내적 정서를 명명하는 것으로 나눌 수 있으나, 이때까지 진행된 정서 명명에 관한 연구에서는 이 두 방식에 대해 명확하게 구분하고 있지 않고 있다(Torre & Lieberman, 2018). 그러나 내담자의 내적 심리상태에 관심을 가지는 상담의 맥락에서 개인의 내적인 정서를 명명하는 것에 대한 연구의 중요성이 부각되는데(Burklund, Creswell et al., 2014), 그럼에도 불구하고 개인의 내적 정서를 명명하는 것의 단회적인 효과를 살펴본 연구로는 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구와 McRae, Taitano 외(2010)의 연구밖에 없다. 그러나 이 두 연구마저도 일관되지 않은 결과를 나타낸다. 개인의 내적 정서를 명명하는 것과 인지적 재평가의 뇌 기전을 비교한 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구에서는 개인의 내적 정서를 명명하는 것이 주관적인 불편함을 낮춘다는 것을 보여주었다. 이와 달리, 개인의 내적 정서를 명명하는 것과 외부 대상의 정서를 명명하는 것을 비교한 McRae, Taitano 외(2010)의 연구에서는 내적 정서를 명명했을 때 참여자들의 피부 전도도가 상승한다는 것을 보여주었다. 따라서 개인의 내적 정서를 명명하는 것의 단회적인 효과에 대해서 더 많은 연구가 필요한 실정이다.

여러 연구들이 정서 명명이 부적 정서를 완화하는 데 효과적임을 증명하고 있으나, 정서 명명이 어떤 경로를 통해 부적 정서를 조절하는지에 대해서는 이견이 존재한다(Torre & Lieberman, 2018). 가령, 정서 명명이 마음챙김과 유사한 방식으로 개인이 자신의 경험에 주의를 기울이고 인식하도록 하여 정서를 조절한다고 보는 입장(Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007)도 있고, 정서 명명을 통해 정서에 주의를 기울이는 데 소모할 에너지를 대신 정서에 적절하게 대처하는 데 활용함으로써 정서를 조절한다고 보는 견해도 있다(김미경, 1998). 그러나 정서 명명이 정확히 어떠한 메커니즘을 통해 부적 정서를 조절하는지에 대해서는 아직 명확하게 밝혀진 바가 없다.

그럼에도 불구하고, 정서 명명은 정서에 주의를 기울이고 정서를 인식하도록 한다는 점에서 상담에서 중요하다. Swinkels와 Giuliano(1995)는

정서 인식 과정을 크게 자신의 기분에 대해 모니터(mood monitoring)하는 과정과 기분을 명명(mood labeling)하는 과정으로 나눌 수 있으며, 정서를 명확하게 범주화하고 명명할 수 있는 것을 정서 인식의 핵심 요소로 보았다. 한편, 상담에서 정서를 다루는 것의 중요성을 강조하는 정서중심치료에서는 정서에 주의를 기울이고 정서를 인식하는 과정이 정서를 변화시키기 위해 필수적이며, 이러한 과정 자체가 치료적이라고 본다(Greenberg, 2002). 더불어 인간중심 이론에서는 현재 상태를 있는 그대로 경험하는 것, 즉 자신의 느낌과 정서를 있는 그대로 인식하고 이를 이해하는 것을 상담의 목표로 두며(Rogers, 1961), 게슈탈트 이론에서는 지금-여기에서의 정서를 알아차리는 것을 정서 처리의 핵심으로 보아, 스스로의 감정을 보다 잘 자각하여, 자신에 행동에 책임질 수 있는 삶을 사는 것을 상담의 목표로 둔다(김정규, 1995; Perls, 1973). 따라서 정서 명명은 정서에 주의를 기울이고 정서를 인식하도록 한다는 점에서 다양한 상담이론에서 제시하는 목표에 도달하는 과정인 동시에, 목표가 그 자체가 되기도 한다.

4. 회피 전략

회피는 정서, 신체 감각, 사고, 기억 등과 같은 내적 경험(private experience)을 피하거나 억제함으로써, 내적인 경험의 빈도를 줄이거나 변화시키려는 노력을 의미한다(Hayes et al., 1996). 이처럼 고통스러운 정서를 피하고자 하는 것은 인간의 자연스러운 반응이다(Grosse Holtforth, 2008). 한편, 정서조절전략의 맥락에 '회피 전략' 또는 '주의분산 전략(distraction)'은 정서적 자극 또는 자극의 정서적 요소를 피하거나 주의를 다른 곳으로 돌리는 것을 의미하며(Efinger et al., 2019; Gross, 2001; Gross, 2007), 관점과 연구에 따라서는 중립적인 내용에 대해 생각함으로써 정서적인 자극으로부터 주의를 돌리는 것으로 보기도 한다(Sheppes,

Scheibe, Suri, & Gross, 2011; Van Dillen & Koole, 2007). 본 연구에서는 회피 전략을 정서적 요소로부터 적극적으로 다른 곳으로 주의를 돌리는 것으로 정의하였다.

기존의 연구들은 회피 전략이 주관적, 신경적, 생리적 측면에서 부적 정서를 완화하는 데 효과적일 수 있음을 보여준다. 예컨대 회피 전략은 불쾌감(Rusting, 1998), 우울한 기분(Fennell & Teasdale, 1984), 분노(Rusting, 1998; Gerin, et al., 2006), 스트레스(Bennett et al., 2007) 등 다양한 부적 정서를 감소시키는 데 효과적으로 작용하는 것으로 알려져 있다. 더불어 뇌 연구는 회피 전략 또는 주의를 분산시키는 것이 고통 및 고통 관련 뇌 부위인 섬엽과 내측 전전두피질 활성화를 감소시키며(Bantick et al., 2002; Frankenstein et al., 2001; Seminowicz & Davis, 2007; Wiech et al., 2005), 이 외에도 부적 정서와 관련이 있는 편도체의 활성화를 감소시킨다는 점을 보여준다(McRae, Hughes et al., 2010). 이처럼 정서를 회피하는 것은 고통스러운 정서를 즉각적으로 느끼지 않도록 해준다는 점에서 편안함을 경험하게 하며(Boulanger, Hayes, & Pistorello, 2010; Mogg, Bradley, Miles, & Dixon, 2004), 스트레스로 인해 압도되는 상황이나(Terry & Hynes, 1998) 정서적 자극이 강렬할 때(Sheppes & Meiran, 2007) 개인을 보호하는 역할을 한다. 한편, 인지주의 상담에서는 부정적인 생각이나 감정에 압도될 때 이러한 생각이나 감정을 그만하도록 차단하는 것, 즉 회피하는 것이 한 방법으로 권유되기도 한다(Beck, 1995).

그러나 모든 연구들이 이처럼 회피 전략이 부적 정서를 감소시킨다는 것을 보여주는 것은 아니다. 회피 전략이 주관적 부적 정서를 경감시키는 데 효과적이지 않음을 보여주는 연구들도 있다. Chua 외(1999)와 Kalisch 외(2006)의 연구에서는 정서를 회피하는 것이 불안을 감소시키지 못하는 것으로 나타났으며, Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)의 연구는 회피가 분노를 조절하는데 효과적이지 않다는 것을 보여주었다. 한편, 민경환 외(2000)는 회피/분산적 정서조절전략이 사용되는 빈도에 비해 불안 및 분

노를 조절하는 데 있어 효과적이지 않음을 보여주었다.

한편, Wegner(1993)는 사고 억제의 역설적 효과(paradoxical effects of thought suppression)이론을 통해 정서의 회피 및 억제는 오히려 피하고자 하는 부적 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 역설적인 효과를 야기한다고 주장하며(Wegner et al., 1993), 실제로 Purdon과 Clark(2001)은 정서적 자극을 회피하는 것이 심리적 불편감 및 부적 정서를 증가시킨다는 것을 보여주기도 하였다. 그 이외에도 회피 및 분산적 정서조절은 우울 및 불안(문현정, 김정규 2019; 양유진, 정경미, 2008)과 관련이 있는 것으로 나타나는데, 이는 경험을 회피하는 것이 오히려 심리적 부적응을 초래하기도 한다는 것을 보여준다(Hayes et al., 1996). 따라서 이러한 일련의 연구들은 정서를 회피하거나 주의를 분산시키는 전략이 부적 정서 감소에 효과적이지 않을 가능성을 제기한다.

한편 최근 정서중심상담이론(Emotion Focused Therapy: EFT) 및 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)에서는 정서를 회피하는 것보다 정서를 알아차리는 것이 정서조절에 효과적임을 강조하고 있다(Greenberg, 2010; Greenberg et al. 2002; Hayes et al., 1999; Hayes & Smith, 2005). 예컨대 정서를 회피하는 것은 정서, 인지, 행동 간에 부조화를 초래하며, 이러한 괴리는 정서에 대해 효과적으로 대응하는 능력을 저해한다(Greenberg & Paivio, 1997). 따라서 정서를 회피하는 것은 단지 정서를 피하도록 할 뿐 아니라 정서와 관련된 경험 자체를 회피하도록 하며, 경험하는 것을 통해 얻을 수 있는 이득을 취하지 못하도록 한다(김영근, 2014; Hayes & Melancon, 1989; Hayes et al., 1999, 2012).

III. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울 소재의 대학에 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 이루어졌다. 연구 참여자의 모집은 학내 커뮤니티의 사이트 홍보를 통해 이루어졌으며, 본 연구에서는 Lieberman 외(2011)의 연구에서와 마찬가지로 혈액이 등장하는 사진 자극을 사용하였기 때문에 혈액에 대한 공포가 있는 사람들은 연구참여자 기준에서 제외하였다.

실험에는 총 46명의 참여자가 참여하였으며, 불성실한 응답자 2명을 제외한 44명의 실험 자료가 최종 분석에서 활용되었다. 연구 참여자의 성별은 남자 23명(52.3%), 여자 21명(47.7%)이었으며, 현재 학력은 대학생 29명(65.9%), 대학원생 15명(34.1%)이었다. 연령은 만 18세에서 28세(*M*=23.4, *SD*=2.7)로 분포하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 실험 참여자의 인구통계학적 정보

변인	구분	사례 수	백분율(%)
성별	남	23	52.3
	여	21	47.7
학력	대학생	29	65.9
	대학원생	15	34.1
전공계열	인문계열	4	9.1
	사회계열	7	15.9
	사범계열	12	27.3
	자연계열	4	9.1
	예체능계열	2	4.5
	공학계열	6	13.6

	상경계열	1	2.3
	의약과계열	1	2.3
	농생계열	3	6.8
	생활과학계열	1	2.3
	법계열	2	4.5
	자유전공	1	2.3
총합		44	100

2. 연구 방법

1) 연구 자극

(1) 정서조절과제(Emotion Regulation Task)

본 연구의 연구문제를 확인하기 위해 선행 연구들(Burklund, Creswell et al., 2014; Constantinou et al., 2015; Constantinou, Van Den Houte, Bogaerts, Van Diest, & Van den Bergh, 2014; Efinger, Thuillard, & Dan-Glauser, 2019; Lieberman et al., 2011; McRae, Taitano et al., 2010)의 연구와 마찬가지로 정서조절과제를 활용하였다. 정서조절과제란 참여자의 정서조절 정도를 살펴보기 위한 연구 패러다임으로 정서가가 있는 사진을 통해 참여자의 정서를 활성화 한 후 참여자의 반응을 살펴보는 과제다. 참여자들은 부적 정서를 유발하는 사진을 본 후 지시사항을 수행하게 된다. 본 연구에서 Burklund, Creswell 외(2014), Lieberman 외(2011), McRae, Taitano 외(2010)의 연구에서 사용된 과제를 참고하여 프로그램을 의뢰 제작하였으며, 프로그램은 Python 3.7을 활용하였다. 과제의 1 차시의 기본 절차는 [그림 1]과 같았다.

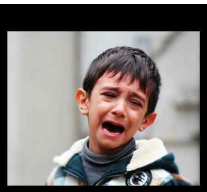
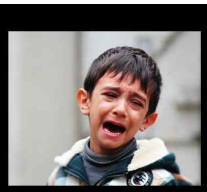
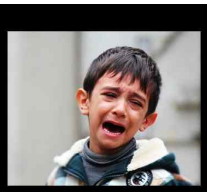
화면	**총 약 21초**
Fixation point (1초)	+
사진 제시 (2초)	
처치 (10초)	**처치**
심리적 불편감 측정 (7초)	심리적 불편감은 몇 점 입니까? 전혀 불편하지 않음 매우 불편함 1 2 3 4 5 6 7 8 9
휴식 (1초)	

[그림 1] 정서조절과제의 기본 절차

한편, Efinger 외(2019)의 연구는 개인적 특성에 따라 정서조절전략의 효과가 다를 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 비슷한 일련의 선행연구들(Constantinou et al., 2015; Constantinou et al., 2014; Efinger et al., 2019; Lieberman et al., 2011)과 마찬가지로 한 참여자가 정서 명

명, 회피 전략, 통제 즉, 3가지 처치를 모두 받는 방식으로 진행하였다.

정서조절과제는 각 처치 당 10회 씩, 총 30회가 진행되었다. 각 처치를 하기 전 '감정 명명하기', '다른 생각하기' 또는 '사진 보기'라는 지시사항이 화면에 나타났다. '감정 명명하기' 지시사항에 대해서는 "사진을 보면서 느낀 감정을 5개의 예시 중에 고르시면 됩니다. 내가 느끼는 감정과 일치하는 감정이 없을 경우 가장 비슷한 감정을 클릭하시면 됩니다."라는 안내가 주어졌으며, '다른 생각하기' 지시사항에 대해서는 "사진과 관련이 없는 주제에 대해 떠올리세요. 사진과 관련 없는 주제 그 무엇이든 상관없습니다."라는 안내가 주어졌다. 한편 '사진 보기' 지시사항에 대해서는 "자연스럽게 사진을 보면 됩니다."라는 안내가 주어졌다. 이때 참여자 별 처치의 순서는 순서효과를 배제하기 위해 역균등화 하였다. 각 처치에 따라 제시되는 화면은 [그림 2]와 같았다.

구분 (시간)	정서 명명	회피 전략	통제 처치
지시 (3초)	감정 명명하기	다른 생각하기	사진 보기
Fixation point (1초)	+	+	+
사진 제시 (2초)			

[그림 2] 정서 명명, 회피 전략, 통제 처치 별 화면 구성

정서 명명 처치에서 각 사진마다 제시되는 5 개의 정서 단어는 연구자가 일차적으로 김계현(2002)의 저서 '카운슬링의 실제'의 정서 목록에서 적합하다고 생각되는 단어를 선정하였으며, 이후 상담 전공 석사 졸업생 1명, 상담 전공 석사 과정생 2명, 일반인 2명에게 평정을 받는 과정을 거쳐 보완 후 제시되었다.

(2) 사진 자극

본 연구의 정서조절과제에서는 IAPS: International Affective Picture System(Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008)을 사진 자극으로는 활용하였다. IAPS는 Florida 대학 정서 연구소에서 표준화한 국제 정서그림 체계

로 다양한 정서가를 유발하는 956장의 동일한 화질(1024x768)의 컬러 사진으로 구성되어있다. IAPS는 Burklund, Creswell 외(2014), Lieberman 외(2011), McRae, Taitano 외(2010)의 선행연구를 비롯한 다양한 해외 연구와 국내 연구(류미나, 2018; 민병찬, 정순철, 강인형, 최지연, 김철중, 2003)등에 활용된 바 있다. Lang 외(2008)는 IAPS 사진을 표준화하기 위해 다수의 연구를 통해, 다양한 연령층의 남녀를 대상으로 사진 자극들을 반복해서 평정하였으며, 각 사진의 정서가(pleasure), 각성가(arousal), 지배가(dominance)의 평균과 표준편차를 1~9점 상으로 제시하고 있다. 본 연구에서는 Forida 대학 정서 연구소에 IAPS 자료를 온라인이나 공개적인 미디어(텔레비전, 논문, 잡지 등), 수업자료로 활용하지 않을 것이라는 IAPS Statement of Use를 서명하고, 지도교수의 소속을 확인을 받은 후 사진 자료를 사용할 수 있었다. 본 연구에서는 각 처치 당 10장씩, 총 30장[1]의 사진이 활용되었다.

본 연구에 활용되는 사진을 선정하기 위해, 천장효과의 우려가 있는 가장 높은 정서가의 사진들은 배제한 후, 각 처치에 활용되는 사진이 비슷한 내용의 사진들로(예. 우는 아이, 벌레, 등) 이루어지도록 사진을 구성하였다. 즉, 비슷한 내용의 사진이 처치마다 제시되도록 하였으며 이때, 각 처치에 활용되는 사진의 정서가와 각성가를 최대한 비슷하도록 고려하여 사진을 선정하였다. 그 결과 정서 명명 처치(정서가 M= 2.48, 각성가 M= 5.50), 회피 전략 처치(정서가 M= 2.54, 각성가 M= 5.46), 통제 처치(정서가 M= 2.48, 각성가 M=5.30)의 정서가(p=.956)와 각성가(p=.811)에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이후 일반인 3명에게 각 처치에 활용되는 사진의 강도가 비슷하다는 것을 평정 받았다.

---

1)활용한 사진: 1201, 1274, 2095, 2141, 2205, 2276, 2301, 2490, 2590, 2703, 2799, 2800, 2900.1, 6212, 6315, 6360, 6560, 7380, 9075, 9140, 9163, 9184, 9414, 9561, 9584, 9592, 9599, 9900, 9902, 9911

(3) 심리적 불편감 측정

본 연구에서는 Levy-Gigi와 Shamay-Tsoory(2017), Lieberman 외(2011)의 연구와 동일한 방식으로 처치 이후 참여자들의 부적 정서 즉, 주관적인 심리적 불편감을 측정하였다. 사진을 본 이후 참여자들은 심리적 불편감을 1점(전혀 불편하지 않음) ~ 9점(매우 불편함) 사이로 평정하였으며, 이때 1점과 9점이 의미하는 바는 기준점으로 화면에 제시되었다.

3. 실험 절차

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회(IRB)의 승인(IRB NO. 2005/003-006)을 받고 진행되었으며, 실험은 <표 2>에서 제시된 절차와 같이 진행되었다. 실험에 불필요한 영향을 미칠 수 있는 변인을 통제하기 위해 모든 실험은 연구자 1인에 의해 진행되었다. 실험은 평균적으로 총 약 26분이 소요되었다.

<표 2> 실험 절차

순서	내용	자료	소요 시간 (26분)
	실험 참여자 모집		
1	실험 안내 및 동의서 작성		2분
2	정서조절과제 지시사항 안내 및 연습	지시사항 안내문 지시사항 연습 학습지 컴퓨터 과제 안내문	6분
3	정서조절과제 연습	컴퓨터 연습과제	2분
4	정서조절과제	컴퓨터 과제	11분 (처치 당 약 3.5분)
5	디브리핑 및 사례 지급		5분

① 실험 안내 및 동의서 작성

참여자가 실험 장소에 도착하기 전, 노트북, 정서조절과제 프로그램 및 필요한 자료를 준비하였다. 더불어 본격적인 실험에 앞서 참여자에게 눈가림용 연구 주제가 기재되어 있는 설명서 및 동의서를 제공하였으며, 실험 참여에 대한 동의를 구했다.

② 지시사항 교육 및 연습

본 정서조절과제에 나오는 3가지 지시사항 '감정 명명하기', '다른 생각하기', '사진 보기'에 대해 알아보는 시간을 가졌다. 각 지시사항에 대해서는 연구자가 학습지를 활용하여 구두로 설명하였으며, 참여자들은 각 지시사항을 학습지에 연습하는 시간을 가졌다. 이후 컴퓨터 과제에 대한 추가적인 안내사항을 설명하였으며, 궁금한 것이 있는 경우 연구자에게 편하게 질의응답을 할 수 있는 시간을 마련하였다.

③ 정서조절과제 연습

참여자들이 컴퓨터 정서조절과제 프로그램에 익숙해지는 시간을 갖기 위해 각 지시(처치), '감정 명명하기', '다른 생각하기', '사진 보기'에 따라 1차시 씩(1차시 = 사진 1개) 연습해 보는 시간을 가졌다. 이때 너무 강한 정서가와 각성가의 사진을 사용하는 경우, 본 과제의 결과에 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각되어 비교적 약한 정서가와 각성가를 가진 사진을 활용하였다. 참여자가 궁금한 사항이 있는 경우 이에 대해 추가로 안내하는 시간을 가졌다.

④ 정서조절과제 실시

연구자가 실험장소 뒤편에서 대기하는 동안 참여자는 15인치 노트북(1920 x 1080)을 활용하여 본 정서조절과제를 실시하였다.

⑥ 디브리핑 및 사례 지급

정서조절과제가 마무리된 후, 디브리핑 안내문 및 동의서를 통해 연구의 본래 목적 및 연구에 대한 동의를 얻었다. 그리고 실험 이후 불쾌한 감정이 생기는 것이 자연스러운 현상이며, 실험 이후에도 불쾌한 감정이 오래 지속되거나 상담 등이 필요할 경우, 연구자 또는 교내에서 무료로 상담을 받을 수 있음을 안내하였다. 연구 참여에 대한 감사의 의미로 소정의 사례를 지급하는 것으로 실험이 종료되었다.

5. 분석 방법

실험 결과는 SPSS 25.0을 활용하여 분석하였다. 본 연구의 연구문제를 확인하기 위해 먼저 정서 명명, 회피 전략, 통제 처치에 따라 심리적 불편감에 유의한 차이가 있는지를 확인하고자 반복측정(Repeated Measure) ANOVA를 실시하였다. 이후 구체적으로 어떤 처치 별로 차이가 있는지를 확인하기 위해 Tukey's LSD 사후검증을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 처치에 따른 심리적 불편감의 차이

처치에 따른 심리적 불편감의 차이를 보기 위해 반복측정 ANOVA를 실시하였다. 우선 반복측정 ANOVA를 실시하기 위하여, 자료가 반복측정 설계의 선행조건인 구형성 가정을 충족하는지를 확인하였다. 즉, 심리적 불편감이 정서 명명, 회피 전략, 통제 조건에 따라 동일한 분산을 가지는지를 확인하기 위해 Mauchly의 구형성 검증을 실시하였으며, 이에 대한 결과는 <표 3>와 같다.

<표 3> 구형성 검증

참여자 내 효과	Mauchly's *W*	$\chi 2$	*df*	유의확률	Greenhouse Geisser's ε
처치	.571	23.522	2	.000	.700

그 결과 유의확률이 .000으로 .05보다 작아 구형성이 충족되지 않았다. 이러한 경우 이를 보정하기 위해 F 분포의 임계치를 산출할 때 Greenhouse-Geisser의 상수 ε 값을 분자와 분모 자유도에 각각 곱해준 값을 자유도를 이용한다(박광배, 2003). Greenhouse-Geisser의 ε 값을 활용한 참여자 내 효과 검증 결과는 다음의 <표 4>와 같다.

<표 4> Greenhouse-Geisser 검증

참여자 내 효과	제곱합	평균제곱	*df*	*F*
처치	15.780	11.273	1.400	9.160**

**p <.01

Greenhouse-Geisser 검증 결과 심리적 불편감이 처치에 따라 F(1.400, 9.160), p=.001 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 어떤 처치 간에 차이가 있는지 분석하기 위해 Tukey's LSD 사후검증을 실시하였으며, 이에 대한 기술통계와 이에 대한 결과는 <표 5>, <표 6>과 같다.

<표 5> 처치에 따른 심리적 불편감에 대한 서술통계

처치	평균	표준오차	95% 신뢰구간	
			하한	상한
통제	5.532	.168	5.193	5.871
정서명명	5.066	.191	4.681	5.451
회피	4.686	.187	4.309	5.063

<표 6> 처치 간 심리적 불편감 사후검증

	처치(I)	처치(J)	평균차 (I-J)	표준오차	95% 신뢰구간	
					하한	상한
심리적 불편감	통제	정서명명	.466**	.140	.183	.749
		회피	.845***	.186	.471	1.220
	정서 명명	통제	-.466**	.140	-.749	-.183
		회피	.380	.252	-.128	.887
	회피	통제	-.845***	.186	-1.220	-.471
		정서명명	-.380	.252	-.887	.128

**p <.01, ***p <.001

검증 결과, 정서 명명 처치가 통제 처치에 비해 심리적 불편감 점수가 유의미하게 낮은 것으로 나타났으며(p=.002), 회피 처치 또한 통제 처치에 비해 심리적 불편감 점수가 유의미하게 낮은 것으로 나타났다(p=.000). 한

편, 정서 명명 처치와 통제 처치의 심리적 불편감 점수 간에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다(p=.136).

V. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 개인의 내적 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소하는지를 확인하고, 정서에 주의를 기울이도록 하는 정서 명명과 정서를 피하도록 하는 회피 전략이 부적 정서를 감소시키는 데 있어서 차이가 있는지를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 실험 상황에서 정서조절과제를 활용하여 사진 자극을 통해 부적 정서를 유발한 후, 정서 명명, 회피 전략, 통제 처치를 한 후 심리적 불편감을 측정하였으며, 각 처치 별 심리적 불편감을 비교하였다.

그 결과 개인의 내적 정서를 명명하는 처치가 통제 처치에 비해 부적 정서가 유의하게 낮아 가설과 일치하는 결과를 확인할 수 있었다. 회피 전략 처치 또한 통제 처치에 비해 부적 정서가 유의하게 낮아 가설이 지지되었다. 그러나 정서 명명 처치와 회피 전략 처치의 후 부적 정서에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 가설이 지지되지 않았다. 연구 방법 및 연구 결과에 대한 보다 세부적인 논의는 다음과 같다.

본 연구에서는 정서 명명 처치를 한 후의 심리적 불편감이 통제 처치를 한 후의 심리적 불편감보다 유의하게 낮은 것으로 나타나, 개인의 내적인 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소시키는 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 내적 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소시킨다는 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구결과와 일치하는 반면, 내적 정서를 명명하는 것이 피부전도도를 증가시킨다는 McRae, Taitano 외(2010)의 연구와는 상반되는 결과를 나타낸다. 그러나 McRae, Taitano 외(2010)의 연구에서는 참여자들에게 사진을 보고 느낀 감정을 “즐거움”, “불쾌함” 또는 “중립”이라는 다소 포괄적인 단어로 명명하도록 한 반면, 본 연구와 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구에서는 사진을 보고 느낀 감정을 보다 구체적인 정서 단어로 명명하도록 하였다는 점에서 차이가 있다. 정서

에 대한 명확성(clarity)이 결여된 상태에서 정서에 주의를 기울이는 것은 오히려 정서에 압도되도록 하며(최요원, 이수정, 2004; Ingram, 1990), 부적 정서를 오히려 증가시킬 수 있다는 사실을 고려할 때, 본 연구 결과는 내적인 정서를 명확하게 명명하는 것이 부적 정서를 감소시킨다는 것을 시사한다.

한편, 정서 명명 처치와 회피 처치의 심리적 불편감 점수에는 유의미한 차이가 없었으며, 정서 명명이 회피 전략에 비해 부적 정서를 조절하는 데 더 효과일 것이라는 가설은 지지가 되지 않았다. 이러한 결과가 나온 이유로는 본 연구가 서울 소재 상위권 대학 1곳의 학부생과 대학원생을 대상으로 이루어졌기 때문에 연구 대상의 특성에 의한 것으로 추론해 볼 수 있다. 한국의 상위권 대학 학생들의 특성에 대한 Lee와 Lee(2012)의 연구는 학업적으로 성취가 높은 학생들의 경우 정서에 의해 영향을 받지 않으려고 노력하며, 부적 정서는 학업적 수행에 방해가 되기 때문에 주로 긍정적인 생각을 함으로써 정서를 조절한다는 것을 보여준다. 즉, 이는 한국의 학업적 고성취 집단의 경우, 정서를 우회하거나 회피하여 정서를 조절하는 방식이 더 익숙하다는 것을 시사한다. 따라서, 본 연구의 연구대상에게는 회피 전략이 보다 익숙한 전략이기 때문에 이를 보다 효과적으로 사용할 수 있었을 것으로 추측된다. 따라서 본 연구를 보다 다양한 대상에게 진행할 필요가 있다.

또한, 본 연구에서 정서 명명이 회피 전략보다 효과적이라는 가설이 지지되지 않았던 것은 본 연구에서 두 전략의 효과성을 단기적인 측면에서 비교하였기 때문일 수도 있다. 정서 명명과 회피 전략의 장기적인 효과를 비교한 Kircanski 외(2012)의 연구에서는 정서 명명이 회피 전략보다 부적 정서를 감소하는 데 효과적인 것으로 나타났다. 더불어 김영근(2014)의 연구는 정서를 수용하는 개입이 정서를 회피하도록 하는 개입보다 장기적인 측면에서만 더 효과적이라는 점을 보여준다. 정서 명명이 궁극적으로는 개인의 정서를 수용하도록 해주는 전략임을 고려할 때, 이는 개인의 내적인 정서를 명명하는 것이 단기적인 측면에서 효과가 있을 수 있지만,

장기적으로 사용했을 때 나타나는 지연된 효과가 있다는 것을 시사한다. 따라서 개인의 내적인 정서를 명명하는 전략과 회피 전략의 효과를 보다 장기적인 관점에서 살펴볼 필요가 있으며, 장기적인 관점에서는 정서 명명이 회피 전략 보다 효과적일 것으로 예측된다.

2. 연구의 시사점

첫째, 본 연구는 정서 명명 중 구체적으로 개인 내적 정서를 명명하는 것이 부적 정서를 감소한다는 사실을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 상담은 외부 대상이 보이는 정서보다는 개인의 내적 정서에 초점을 두며, 여러 상담이론에서는 개인이 느끼는 정서를 자각하고 인식하는 것의 중요성을 강조한다(Greenberg, 2010; Perls, 1973; Rogers, 1961). 그뿐 아니라, 공감, 감정 반영, 해석, 정서에 관한 질문 등 많은 상담 기법들은 직접적 또는 간접적으로 개인의 내적인 감정을 명명하는 과정을 포함한다. 한편, 본 연구에서는 참여자들이 명명한 감정을 별도로 분석하지 않았다. 이는 정확한 정서를 명명하는 것도 중요하지만, 정서를 명명하는 과정 자체가 부적 정서를 감소할 수 있음을 시사한다. 상담은 개인의 감정을 찾아가는 과정이라는 점을 감안할 때, 본 연구에 결과는 상담이 부적 정서를 감소하는데 도움이 된다는 사실을 과학적으로 검증하는 데 활용될 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 개인의 내적 정서를 명명하는 것의 단기적인 효과를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서는 정서 명명이 부적 정서를 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 상담에서 정서를 명명하는 개입이 지연된 효과를 가질 뿐 아니라, 즉각적으로도 부적 정서를 감소시키는 효과가 있음을 보여준다. 따라서 본 연구는 상담 장면 및 일상생활에서 정서 명명을 일회적인 정서조절전략으로써 활용할 수 있음을 시사한다. 또한, 정서 명명의 과정을 포함하는 감정에 대해 글쓰기, 감정에 대해 말하기와 같은 활동들이 부적 정서를 감소하기 위한 활동으로 활용될 수 있음을 시사한다.

셋째, 본 연구는 연구의 설계 측면에서 참여자들이 명명하는 정서를 보다 구체화해서 제시했다는 점에서 의의가 있다. 기존 선행 연구들에서는 정서조절과제를 통틀어 명명할 수 있는 정서를 3~4개로 고정하여 제시한 반면, 본 연구에서는 사진에 따라 명명할 수 있는 정서를 달리하여, 참여자들이 보다 명확한 정서를 명명할 수 있도록 하였다. 따라서 본 연구는 참여자들이 보다 명확한 정서를 명명하도록 한 후 정서 명명의 효과를 확인했다는 점에서 의의가 있다.

3. 연구의 한계 및 후속 연구 제언

본 연구는 위와 같은 의의와 시사점을 가지고 있음에도 불구하고, 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 본 연구가 가지고 있는 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 회피 전략 처치의 조작에 한계가 있었다. 예컨대 연구자가 회피 전략 처치에 대해 안내를 할 때 '사진에서 절대 눈을 떼지 말고, 반드시 사진을 보면서 다른 생각해 달라'고 강조를 하였으나, 실험 후 다수의 참여자들이 '회피 전략 처치를 하면서 자연스럽게 사진을 보지 않게 되었다.', '사진을 응시하기는 했지만 제대로 인식하지는 않게 되었다' 등의 피드백을 하였다. 따라서 독립변수인 처치 이외에도 사진에 대한 집중도, 사진을 응시한 시간과 같은 변인들이 본 연구의 결과에 영향을 주었을 것으로 생각된다. 더불어 사진과 전혀 관련이 없는 생각을 하라는 지시사항에도 불구하고, 자연스럽게 '이 사진의 상황은 내가 생각하는 것만큼 나쁜 상황이 아닐 거야'와 같이 인지적 재평가에 해당하는 생각을 한 참여자들도 있었다. 인지적 재평가의 경우 다수의 연구에서 회피 전략보다 효과적이라는 것이 입증되었기 때문에(Lieberman et al., 2011; McRae, Hughes et al., 2010) 본 연구에서 회피 전략의 효과가 실제보다 좋게 나타났을 가능성이 있을 것으로 생각된다. 따라서 회피 전략 처치를 보다 엄밀히 조작한 후 연구를 진행해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 정서 명명과 회피 전략의 효과가 정서 강도에 따라, 그리고 임상군과 비임상군에 따라 어떻게 달라지는지는 확인하지 않았다. 대상의 정서를 명명하는 것의 효과를 살펴본 Lieberman 외(2011)의 연구는, 강한 정서가의 사진을 볼 때와 적당한 정서가의 사진을 볼 때 정서 명명의 효과가 상이한 것을 확인하였다. 이는 사진 자극의 강도에 따라 정서 명명의 효과가 다를 수 있음을 시사한다. 따라서 추후 연구에서는 사진 자극의 강도를 달리하여 연구를 진행해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구를 포함하여, 정서 명명과 회피 전략의 단기적인 효과를 비교한 연구들(Burklund, Creswell et al., 2014; McRae, Taitano et al., 2010)은 모두 비임상군을 대상으로 진행이 되었다. 한편 유일하게 임상군을 대상으로 정서 명명과 회피 전략의 장기적인 효과를 비교한 Kircanski 외(2012)의 연구는 정서 명명이 회피 전략보다 부적 정서를 감소하는 데 효과적임을 밝혔다. 이러한 결과는 정서 명명이 회피 전략에 비해 장기적인 측면에서 더 효과적이라는 것을 시사하기도 하지만, 임상군을 대상으로 했을 때 더 효과적임을 의미하기도 하기 때문에 정서 명명이 임상군을 대상으로 했을 때 더 효과적이라는 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 임상군을 대상으로 정서 명명과 회피 전략의 효과를 비교해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 정서 명명이 어떠한 메커니즘을 통해 정서를 조절하는지를 확인하지 못했다. 정서 명명이 어떤 메커니즘을 통해 정서를 조절하는지에 대해 다양한 가설들이 존재하지만, 정서 명명이 구체적으로 어떠한 과정을 통해서 부적 정서를 완화하는지에 대한 명확한 이론은 아직 없는 실정이다(Torre & Lieberman, 2018). 더군다나, 개인의 내적인 정서를 명명하는 것이 어떤 방식으로 작용하여 부적 정서를 감소하는지에 대해 살펴본 연구는 개인의 감정을 명명하는 것과 인지적 재평가의 신경기전을 비교한 Burklund, Creswell 외(2014)의 연구밖에 없다. 따라서 후속 연구에서는 개인의 내적인 정서를 명명하는 것이 어떠한 과정을 통해 부적 정서를 감소하는지에 대해 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

김계현(2002). **카운슬링의 실제(2판)**. 서울: 학지사.

김미경(1998). 정서주의력, 정서인식의 명확성, 부정적 기분 조절 기대치가 도움추구행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.

김민영, 박형인(2016). 직장인의 정서조절에서 마음챙김, 인지적 재평가, 그리고 주의회피의 관계. **한국심리학회지: 건강, 21**(4), 829-843.

김영근(2014). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할. 서울대학교 박사학위논문.

김정규(1995). **게슈탈트 심리치료.** 서울: 학지사.

김창대(2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향-상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. **상담학연구, 20**(3), 1-51.

류미나(2018). 인지적 재평가와 회피 전략이 부적정서 완화에 미치는 영향 - 전략의 본인 선택과 타인 선택의 경우를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.

문현정, 김정규(2019). 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 5**(2), 193-212.

민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 14**(2), 1-16.

민병찬, 정순철, 강인형, 최지연, 김철중(2003). IAPS 사진을 이용한 이차원 공간의 감성 변화 평가. **감성과학, 6**(2), 21-28.

박광배(2003). **변량분석과 회귀분석 개정판**. 서울: 학지사.

안다영, 이혜진(2017). 정서명명이 사회불안이 높은 대학생들의 발표불안 감소에 미치는 효과: 예비연구. **인지행동치료, 17**(4), 533-545.

양유진, 정경미(2008). 어머니의 양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지 : 임상, 27**(3), 669-688.

이성인, 이혜진(2018). 정서명명이 신경성 폭식증 경향 여대생의 정서적 섭식행동 감소에 미치는 효과: 인지적 재해석과 심리교육과의 비교. **한국심리학회, 37**(1), 91-103.

이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18**(3), 461-493.

정옥분, 정순화, 임정하(2007). **정서발달과 정서지능**. 서울 : 학지사.

최요원, 이수정(2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강, 9**(4), 887-901.

Bantick, S. J., Wise, R. G., Ploghaus, A., Clare, S., Smith, S. M., & Tracey, I. (2002). Imaging how attention modulates pain in humans using functional MRI. *Brain, 125*(2), 310-319.

Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.

Bennett, P., Phelps, C., Brain, K., Hood, K., & Gray, J. (2007). A randomized controlled trial of a brief self-help coping intervention designed to reduce distress when awaiting genetic risk information. *Journal of Psychosomatic Research, 63*, 59 - 64.

Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 107-136). New York, NY: Guilford Press.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research, 29*(5), 501-510.

Burklund, L. J., Craske, M. G., Taylor, S. E., & Lieberman, M. D.

(2014). Altered emotion regulation capacity in social phobia as a function of comorbidity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *10*(2), 199 - 208.

Burklund, L. J., Creswell, J. D., Irwin, M., & Lieberman, M. (2014). The common and distinct neural bases of affect labeling and reappraisal in healthy adults. *Frontiers in Psychology, 5*, 221.

Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*(3), 394-402.

Chua, P., Krams, M., Toni, I., Passingham, R., & Dolan, R. (1999). A functional anatomy of anticipatory anxiety. *Neuroimage, 9*(6), 563-571.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, *59*(23), 73-102.

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.

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*, 807.

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic medicine, 69*(6), 560-565.

Dijksterhuis, A. M., & Smith, P. K. (2002). Affective habituation: Subliminal exposure to extreme stimuli decreases their extremity. *Emotion, 2*(3), 203-214.

Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification, 24*, 635-657.

Efinger, L., Thuillard, S., & Dan-Glauser, E. S. (2019). Distraction and reappraisal efficiency on immediate negative emotional responses: role of trait anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 32*(4), 412-427.

Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review, 19*(1), 79 - 96.

Fennell, M. J., & Teasdale, J. D. (1984). Effects of distraction on thinking and affect in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology, 23*, 65 - 66.

Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change*. New York: Basic Books.

Frankenstein, U. N., Richter, W., McIntyre, M. C., & Remy, F. (2001). Distraction modulates anterior cingulate gyrus activations during the cold pressor test. *Neuroimage, 14*(4), 827-836.

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological bulletin, 132*(6), 823-865.

Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety*(A. Strachey, Trans.;J. Strachey, Ed.). New York: Norton. (Original work published 1926)

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge University Press.

Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation.* Cambridge University Press.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.

Gerin, W., Davidson, K. W., Christenfeld, N. J. S., Goyal, T., & Schwartz, J. E. (2006). The role of angry rumination and distraction in blood pressure recovery from emotional arousal. *Psychosomatic Medicine, 68*, 64 - 72.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2010). *Emotion-focused therapy*. Washington DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. S., Korman, L. M., & Paivio, S. C. (2002). Emotion in humanistic therapy. In D. Cain, & J. Seeman (Eds), *Handbook of humanistic psychotherapy* (pp.499-530). Washington DC: APA Press.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology, 74*(1), 224.

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion, 13*(5), 551-573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214

- 219.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3 - 24). New York, NY: Guilford Press.

Grosse Holtforth, M. (2008). Avoidance motivation in psychological problems and psychotherapy. *Psychotherapy Research, 18*(2), 147-159.

Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition & Emotion, 25*(3), 400-412.

Hayes, S. C., & Melancon, S. M. (1989). Comprehensive distancing, paradox, and the treatment of emotional avoidance. In M. Ascher (Ed.), *Paradoxical procedures in psychotherapy* (pp.184-218). New York, NY: Guilford Press.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., Strohsahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*

(2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152-1168.

Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders; Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156-176.

James, W. (1884). What is an Emotion?, *Mind, 9*, 188 - 205.

Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K., & Dolan, R. J. (2006). Neural correlates of self-distraction from anxiety and a process model of cognitive emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18,* 1266 - 1276.

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).

Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion, 13*(5), 467-480.

Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, *23*(10), 1086 - 1091.

Koole, S. L., & Rothermund, K. (2011). "I feel better but I don't know why": The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion, 25*(3), 389-399.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology, 25*(3), 343-354.

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). E*motion regulation and psychopathology.* In P. Philippot, R .S. Feldman (Eds.). *The*

Regulation of Emotion (pp.359 - 385). Lawrence Erlbaum Associates.

Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8.* University of Florida, Gainesville, FL.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process.* New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press.

Lee, H. J., & Lee, J. (2012). Who gets the best grades at top universities? An exploratory analysis of institution-wide interviews with the highest achievers at a top Korean University. *Asia Pacific Education Review, 13*(4), 665-676.

Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion, 13*(5), 481-504.

Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 55*, 33-40.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421 - 428.

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.

McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., &

Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of cognitive neuroscience, 22*(2), 248-262.

McRae, K., Taitano, E. K., & Lane, R. D. (2010). The effects of verbal labelling on psychophysiology: Objective but not subjective emotion labelling reduces skin-conductance responses to briefly presented pictures. *Cognition and Emotion, 24*(5), 829-839.

Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. Gollwitzer & J. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 197 - 218). New York: Guilford Press.

Mogg, K., Bradley, B., Miles, F., & Dixon, R. (2004). Brief report time course of attentional bias for threat scenes: testing the vigilance avoidance hypothesis. *Cognition and emotion, 18*(5), 689-700.

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.

Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation*. NY: Norton and Company.

Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science, 8*(3), 162-166.

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*(3), 274 - 281.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing:

Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417 - 437). New York, NY: Oxford University Press.

Perls, F. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy.* PaloAlto, CA: Science & Behavior Books.

Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information, 21*, 529-553

Purdon, C., & Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour research and therapy, 39*(10), 1163-1181.

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person. Boston*: Houghton Mifflin.

Rusting, C. L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin, 124*, 165 - 196.

Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology, 74*(3), 790-803.

Seminowicz, D. A., & Davis, K. D. (2007). Interactions of pain intensity and cognitive load: The brain stays on task. *Cerebral Cortex*, *17*, 1412 - 1422.

Shaffer, D. R. (2008). *Social and personality development.* Nelson Education.

Sheppes, G., Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of on-line regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 1518 - 1532.

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011).

Emotion-regulation choice. *Psychological science, 22*(11), 1391-1396.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development, 74*(6), 1869-1880.

Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical psychology review, 22*(2), 189-222.

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin, 21*(9), 934-949.

Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2008). The lasting effect of words on feelings: Words may facilitate exposure effects to threatening images. *Emotion, 8*, 307-317.

Terry, D. J., & Hynes, G. J. (1998). Adjustment to a low-control situation: Reexamining the role of coping responses. *Journal of personality and social psychology, 74*(4), 1078-1092.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Eds.), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations (pp.73-100). *Monographs of the society for research in child development, 59* (2-3, Serial No. 240).

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review, 10*(2), 116-124.

Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion, 7*(4),

715 - 723.

Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and emotion, 21*(1), 7-25.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.

Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality and social psychology, 65*(6), 1093-1104.

Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social psychological research. *Journal of Personality, 62*(4), 641-667.

Wiech, K., Seymour, B., Kalisch, R., Stephan, K. E., Koltzenburg, M., Driver, J., & Dolan, R. J. (2005). Modulation of pain processing in hyperalgesia by cognitive demand. *Neuroimage, 27*(1), 59-69.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

부록 1. 연구참여자 모집 문건

연구참여자 모집 문건

다음과 같은 연구에 참여하실 분을 모집합니다.

연구 과제명 **부적 정서를 감소하는 정서조절전략 개발을 위한 기초연구** **연구 책임자명** **유온유(서울대학교 교육학과 교육상담전공)**

연구 목적 : 이 연구는 부정적인 감정을 다스리고 조절하는데 도움이 되는 전략 개발을 위해 실시하는 연구입니다.

참여자 선정조건 : 서울 소재 대학의 만 18세 이상 대학생 및 대학원생을 대상으로 합니다.

참여자 제외조건 : 본 연구에서는 부정적인 감정을 유발하는 사진을 보는 과정이 포함되어있으며, 피가 등장하는 사진이 제시되기 때문에 피에 대한 공포가 있으신 분들은 연구에서 제외됩니다.

참여 내용 : 실험에 참여하게 되시면 5 분가량 본 실험에 나오는 3 가지 지시사항을 학습지로 익히고 연습해보는 시간을 갖게 됩니다. 이후 1 분가량 컴퓨터 정서조절과제에 익숙해지는 시간을 갖게 됩니다. 컴퓨터 정서조절과제란 3 가지 지시사항에 따라 부적 정서를 유발하는 사진을 시청하는 과제입니다. 본 과제에서는 약 10 분 동안, 3 가지 방법으로

컴퓨터 화면에 제시되는 30 장의 부정적인 정서를 유발하는 사진을 보고 질문에 응답하게 됩니다.

소요 시간: 약 31분이 소요될 것입니다.

참여기간 및 장소 :

1) **기간** : 선착순 50명 마감까지

2) **장소** : **대학교 **동 ***호, 혹은 대학교 근처 스터디룸(추후 장소 개별연락)

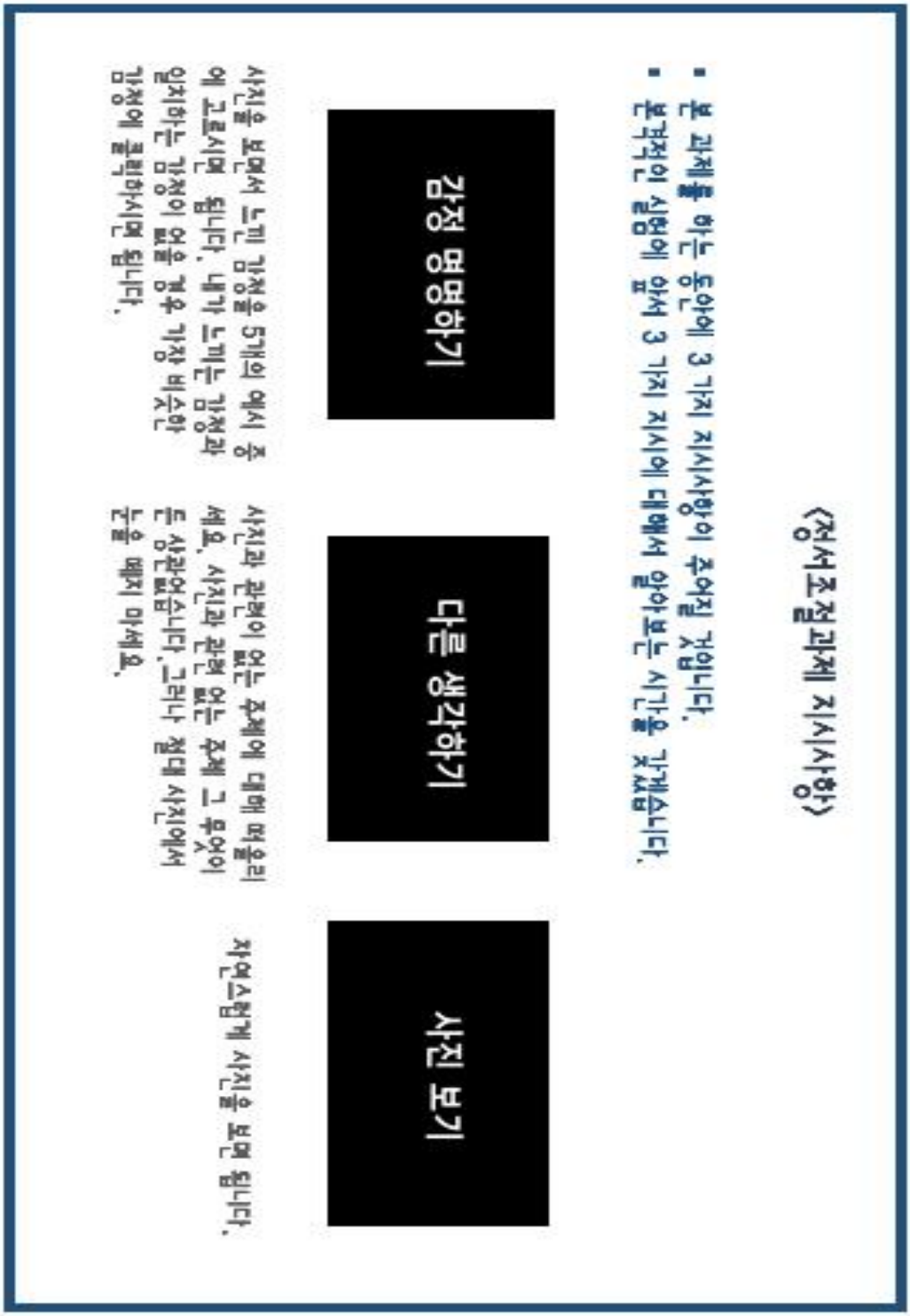
참여 시 사례 : 본 연구의 전 과정을 완료하시는 분들에게는 실험이 완료되는 즉시 10,000원을 현금 혹은 계좌로 지급해드립니다. 실험 도중에 참여를 그만두시는 분들에게는 중단하시는 시점과 상관없이 2,000원을 드립니다.

참여 방법 : 연구자에게 직접 문자를 보내주시거나 아래 google 링크를 통해 참여 신청을 하실 수 있습니다. (링크) (신상자료는 실험참여를 위한 연락목적으로 사용된 후, 안전하게 폐기될 것입니다.)

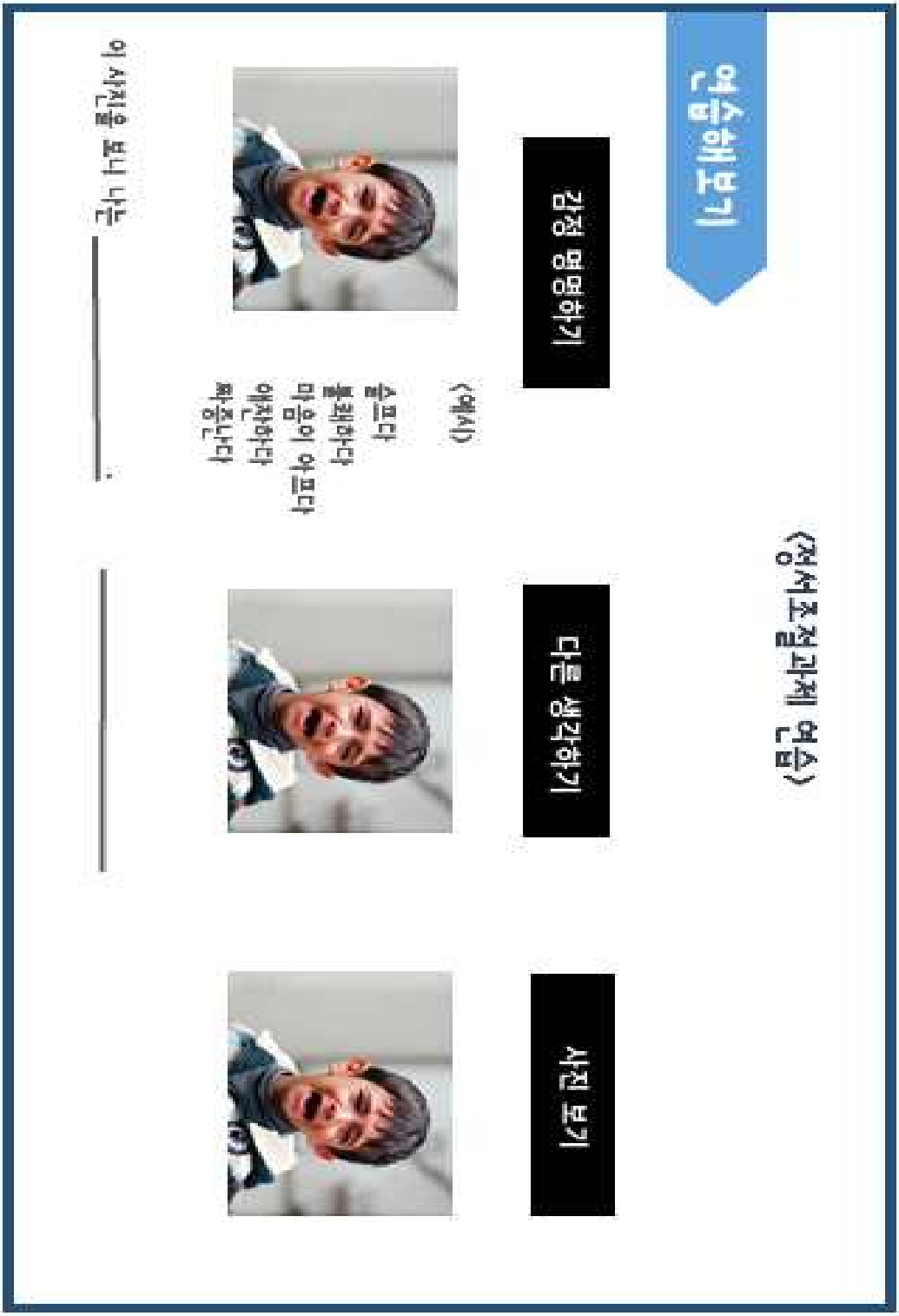
본 연구의 내용에 관한 문의는 다음 연구 담당자에게 하십시오.

이름: 유온유 전화번호: 010-****-****

부록 2. 정서조절과제 지시사항 안내문



부록 3. 정서조절과제 연습 학습지



<컴퓨터 과제 안내사항>

- 방금 습득하신 지시사항 별로 **각 10장**의 사진, **총 30장의** 사진을 보게 됩니다.
- 사진 전 **3초** 동안 나타나는 **지시사항대로 사진을 봐주시면 됩니다.**
- 지시사항을 하신 후에는 사진을 보는 동안 느꼈던 '**심리적 불편감**'의 정도를 **1점(전혀 불편하지 않음) ~ 9점(매우 불편함)**으로 클릭 해주세요.
- 사진을 바라보는 것이 힘들면, 그만큼 '**심리적 불편감 점수**' 를 '**높게**' 주시면 됩니다.
- 지시사항이 3초 동안 나타난 후, 1 차시의 구성은 다음과 같습니다.

Fixation point (1초)	사진 (2초)	지시사항(10초)	심리적 불편감 측정 (7초)	휴식 (1초)

- 화면이 빠르게 전환되니 집중해서 화면을 봐주세요. 사진에서 눈을 떼지 말아주세요.
- 모든 슬라이드는 지정된 시간이 지난 후에야 자동적으로 넘어갑니다.
- 본 과제는 맞고 틀린 답이 없으니 편하게, 생각나는 대로 응답해주시면 됩니다.

부록 5. 연구 참여자용 설명서 및 동의서

연구참여자용 설명문

연구 과제명 : 부적 정서를 감소하는 정서조절 전략 개발을 위한 기초연구
연구 책임자명 : 유온유(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

이 연구는 부정적인 감정을 조절하기 위한 정서조절전략을 개발하기 위한 기초연구입니다. 귀하는 만 18세 이상의 대학생 및 대학원생이며, 피에 대한 공포가 없기 때문에 이 연구에 참여하도록 권유받았습니다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 유온유 연구원(유온유, 010-****-****)이 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구는 부정적인 감정을 다스리고 조절하는데 도움이 되는 전략 개발을 위해 실시하는 연구입니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

서울 소재 대학의 만 18세 이상 대학생 및 대학원생 약 50명이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

귀하는 연구자가 제시한 장소에서 진행되는 실험에 참여하게 될 것이고, 만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.
귀하는 6분가량 본 실험에 나오는 3가지 지시사항에 대해 배우고 학습지로 익히고 연습해보는 시간을 갖게 될 것입니다. 이후 2 분가량 컴퓨터 정서조절과제에 익숙해지는 시간을 갖게 됩니다. 컴퓨터 정서조절과제란 3가지 지시사항에 따라 부적 정서를 유발하는 사진을 시청하는 과제입니다. 이 과정 거친 후 본 과제로 넘어갑니다. 본 과제에서는 약 11분 동안 3가지 방법으로 컴퓨터 화면에 제시되는 30장의 부정적인 정서를 유발하는 사진을 보고 질문에 응답하게 됩니다. 실험에 대한 설명을 듣는 것을 끝으로 실험이 종료됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

본 연구는 2020년 5월~6월 중에 이루어지며, 대면 실험은 약 26분이 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구 책임자에게 즉시 말씀해 주십시오. 그만두는 경우 모인 자료는 즉시 폐기됩니다. 더불어 실험 과정 중 불편했던 점에 대해서 연구자와 충분히 이야기하실 수 있습니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

본 연구에서 사용되는 사진 자극들은 불쾌한 감정을 유발할 수 있습니다. 이러한 감정이 심할 경우 귀하는 언제든지 실험을 중단할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으시다면 담당 연구원에게 즉시 문의해주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나, 귀하가 제공하는 정보는 부적 정서를 감소시키는 정서조절전략을 이해하는데 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 유온유(010-****-****)입니다. 본 연구에서 수집되는 개인정보는 성별, 나이, 소속 대학 및 단과대학, 개인 연락처입니다. 연락처는 실험 일정을 잡기를 위한 목적으로만 사용되며, 연구 종료 즉시 폐기됩니다. 이러한 개인정보는 유온유와 김창대(지도교수)에게만 접근이 허락되며, 암호화된 USB 및 개인 컴퓨터 파일에 보관이 될 것입니다. 동의서는 관련 법령에 따라 3년을 보관한 후 폐기할 예정이며, 연구자료의 경우는 서울대학교 연구윤리 지침에 따라 가능한 한 영구 보관할 예정입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 연구참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 사례가 지급됩니까?

실험의 모든 과정을 완료하시는 분들에게는, 감사의 뜻으로 실험이 완료되는 즉시 10000원을 현금으로 또는 계좌로 지급해드립니다. 실험 도중에 참여를 그만두시는 분들에게는 중단하시는 시점과 상관없이 2,000원을 드립니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 유온유 전화번호: 010-****-****

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리위원회 (SNUIRB) 전화번호: 02-880-5153

동 의 서 (연구참여자 보관용)

연구 과제명 : 부적 정서를 감소하는 정서조절전략 개발을 위한 기초연구

연구 책임자명 : 유온유(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.

_____	_____	_____
연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
_____	_____	_____
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

동 의 서 (연구자보관용)

연구 과제명 : 부적 정서를 감소하는 정서조절전략 개발을 위한 기초연구

연구 책임자명 : 유온유(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.

_____	_____	_____
연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
_____	_____	_____
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

부록 6. 디브리핑 안내문 및 동의서

<디브리핑 안내문 및 동의서>(연구참여자용)

연구 과제명 : 정서 명명과 회피 전략이 부적 정서 감소에 미치는 효과
연구 책임자명 : 유온유(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

1. 본 연구의 목적은 정서 명명 전략과 회피 전략이 각각 부적 정서 감소에 미치는 효과를 비교하기 위한 것이었습니다.

2. 여러분이 보셨던 사진은 부정적인 감정을 유발하기 위해 사용된 되었으며, 이러한 과정에서 불쾌한 감정을 느끼셨을 수 있습니다. 이 점에 대해서 먼저 사과의 말씀을 드립니다.

3. 본 실험은 정서 명명 처치(감정 명명하기)가 효과적인지, 그리고 정서 명명 처치(감정 명명하기)와 회피 전략 처치(다른 생각하기)가 부정적인 감정의 감소에 미치는 효과를 비교하는 것에 중점을 둔 실험이었습니다. 사진 보기 처치는 통제 처치로 활용이 되었습니다. 본 실험에서는 부정적인 감정을 경험했을 때 감정을 명명하는 것이 부적 정서를 감소하고, 정서 명명이 감정을 회피하는 것보다 부적 정서를 감소하는데 더 효과적인 것을 검증하려고 하였습니다.

4. 연구의 결과를 위해 부득이하게 실험의 목적을 분명하게 말씀드리지 않고 실험을 진행했던 점에 대해 사과의 말씀을 드립니다. 더불어 본 실험에서 불쾌한 감정이 유발하는 사진을 사용하였기 때문에 일시적으로 짜증, 슬픔, 분노, 두려움, 역겨움 등 불쾌한 감정이 느껴질 수 있습니다. 이러한 감정을 느끼는 것은 당연하고 자연스러운 현상이며, 현재 자신이 불쾌한 감정을 느끼고 있음을 인정하고 스스로 알아주는 것이 마음이 가라앉는 데 도움이 될 수 있습니다. 더불어 여러분은 상담을 전공한 연구자에게 이 자리에서, 또는 다음에 연락하여 이에 대해 충분한 이야기를 나눌 수 있는 권리가 있음을 말씀드립니다. 또한, 연구자와의 단회 상담 이후에도 정서적 고통이 남아있다면 필요한 경우 교내 상담센터(대학생활문화원 02-880-5501)에서 상담사의 도움을 받아보실 수 있습니다.

5. 여러분이 귀중한 시간을 내어준 덕분에 부적 정서를 조절하는 효과적인 정서조절전략을 이해하는 데 큰 도움이 되었음을 알려드리며 감사의 마음을 전합니다. 이 밖에 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 연구자에게 질문해주십시오. 끝까지 연구

에 참여해주셔서 감사합니다.

6. 사후 설명이 모두 끝났습니다. 만약 연구 결과의 활용에 동의하지 않으신다면 지금 연구자에게 알려주십시오. 동의하신다면, 아래에 성명을 쓰고 서명하여 주십시오. 또한 추후에 참여 동의를 철회하기를 원하신다면 아래에 기재된 연구자의 연락처로 연락해주시기 바랍니다.
연구책임자 : 유온유(********@gmail.com, 010-****-****)

_____	_____	_____
연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

[교내 무료 상담센터 이용 안내]

■ 재학생 전체 가능
대학생활문화원: 02-880-5501, 63동 학생회관 5층

■ 해당 단과대 학생만 가능
공과대학 상담센터: 02-880-1717, 공대 39동 227호
인문대학 상담센터: 02-880-6087, 신양인문학술정보관 307호
자연대학 상담센터: 02-88-4340, 501동 328호
농생대학 상담센터: 02-880-2297, 75-1동 2-9호
경영대학 상담센터: 02-880-6948, 경영대 58동 210호
사범대학 상담센터: 02-880-7813, 사범대 10동 옥상 P101호
사회대학 상담센터: 02-880-6434, 16-1동 301호

■ 기숙사 거주 학생만 가능
관악학생생활관 학생상담센터 : 02-880-7979, 기숙사 919A동

Abstract

The Effect of Affect Labeling and Distraction on Reducing Negative Affect

Oh New Yoo

Department of Education

(Educational Counseling)

The Graduate School

Seoul National University

Affect labeling and distraction are both known as effective emotional regulation strategies. However, affect labeling and distraction differ in respect that affect labeling requires attention to emotion, whereas distraction works by avoiding emotion.

The purpose of this study is to (i) examine whether labeling one's own emotion can reduce negative affect, and (ii) compare the effect affect labeling and distraction have on reducing negative affect. For such purpose, 44 undergraduate and graduate students took part in an Emotion Regulation Task where they were asked to view negative valanced images and carry out instructions. In the affect labeling

condition participants selected the emotion they were feeling from a group of words. In the distraction condition participants were asked to think about something other than the image. In the control condition participants were asked to passively view the image. After each trial, participants indicated how distressed they had felt during the trial. Results were analyzes using Repeated Measures ANOVA and a post-hoc Tukey's LSD test.

Results showed that self-reported distress was significantly lower in the affect labeling condition than the control condition. Thus, affect labeling had a short term regulatory effect on negative affect. Furthermore, self-reported distress was significantly lower in the distraction condition than the control condition. However, there was no significant difference in self-reported distress between the affect labeling condition and the distraction condition. Thus, affect labeling and distraction showed similar effects on reducing negative affect.

Such results imply that labeling one's own emotion has an immediate and short-term effect on negative affect. Therefore, affect labeling can be suggested as an effective emotion regulation strategy that can be used within counseling sessions and in everyday life.

keywords : affect labeling, distraction, emotion regulation, negative affect

Student Number : 2018-27386