

[2022년 3월 고1 학평 영어] 24번

감정을 정확하게 인식하고 그것에 이름을 붙일 수 있는 우리의 능력은 흔히 '감정 입자도'라고 불린다.

Harvard 대학의 심리학자인 Susan David의 말에 의하면, "감정에 더 미묘한 차이가 있는 어휘로 이름을 붙이는 법을 배우는 것은 절대적으로 (사람을) 변화시킬 수 있다."

David는 우리가 풍부한 감정적인 어휘를 갖고 있지 않으면, 우리의 욕구를 전달하고 우리가 필요로 하는 지지를 다른 사람으로부터 얻는 것이 어렵다고 설명한다.

그러나 광범위한 다양한 감정을 구별할 수 있는 사람들은 "모든 것을 흑백 논리로 보는 사람들보다 평범한 존재로 사는 중에 겪는 좋은 일들과 껴안일들을 관리하는 일을 훨씬, 훨씬 더 잘한다."

사실, 감정적인 경험에 이름을 붙이는 과정은 더 큰 감정 통제 및 심리 사회적인 행복과 관련되어 있다는 것을 연구 결과가 보여 준다.