

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2005, Vol. 10, No. 4, 431 - 453

## 자기지침과 조절초점의 불일치가 자기정서에 미치는 영향

나 영 심     한 덕 응<sup>†</sup>

성균관대학교 심리학과

Higgins(1996, 1997, 2000)의 자기지침과 조절초점이 서로 조화되거나 조화되지 않는 조건에서 조절초점이론에 대안이 되는 가설을 제안하고 자기차이를 경험할 때 초조정서(불안)와 낙담정서(우울)가 어떻게 달라지는지 실험을 통해서 검증하였다. 이상자기지침이 점화된 조건에서는 예방조절 초점으로 틀지워지고 과제수행에 실패하면 항상조절초점으로 틀지워진 조건보다 낙담정서 수준이 높으며, 당위자기지침이 점화된 조건에서는 항상조절초점으로 틀지워지고 과제수행에 실패하면 예방조절초점이 틀지워진 조건보다 초조정서가 높다는 가설을 제안하였다. 개인이 설정한 과제의 수행 목표에 도달하지 못해서 자기차이를 경험하는 조건에서 수행된 본 연구의 실험설계는 3(자기차이 유형)×3(조절초점)의 완전무선 요인설계로서 각 조건에 15명씩 총 135명의 남녀 대학생의 자료가 분석되었다. 연구의 결과를 보면 모두 동일하게 실패를 경험하였지만 이상자기지침이 점화된 조건에서 예방조절초점이 유도된 뒤 실패하면 다른 어떤 조건들보다 낙담정서를 가장 높게 경험하였다. 한편, 당위지침이 점화되고 항상조절초점이 유도된 뒤 실패한 조건에서 다른 조건들보다 초조정서를 가장 높게 경험하였다. 이 결과는 이상지침이 점화된 후 이와 조화되지 않는 예방조절초점이 짝지워지면 낙담정서가 높아지고, 당위지침이 점화된 후 이와 조화되지 않는 항상초점이 짝지워지면 초조정서가 높아짐을 보여준다. 본 연구의 결과를 Higgins의 가설과 아울러 국내외 연구 결과와 비교하여 논의하고, 장래 연구의 과제들도 언급하였다.

주제어: 자기차이이론, 조절초점이론, 자기지침, 조절초점, 이상자기, 당위자기, 항상초점, 예방초점, 실험연구

† 교신저자(corresponding author) : 한덕응, 110-745 서울시 종로구 명륜동3가 53번지 성균관대학교 심리학과, E-mail: dwahn@skku.edu

본 연구는 Higgins가 자기에 관한 정서의 발생과정을 설명하기 위하여 제안한 자기차이이론에서 지금까지 다루지 못한 조절초점의 조화와 갈등의 효과를 실증적으로 연구하는데 목적이 있다. 이 이론에서는 우울이나 불안을 설명하는 여러 대이론들과 달리 자기이론의 관점에 설명한다. Higgins(1987, 1989)는 자기차이이론에서 자기지침(self-guide) 가운데 자신이 이상적으로 바라는 목표에 도달하지 못하게 되면 낙담정서를 경험하지만 당위적으로 생각하는 목표에 도달하지 못하면 초조정서를 경험하게 된다고 주장했다. 그 후 그(1997, 1998)는 조절초점이론에서 자기차이이론을 확장하여 인간이 추구하는 목표 상태에 따라서 동기나 정서경험이 달라지게 된다고 제안했다. 이 이론에 따르면 인간이 바라는 긍정적 목표 상태에 도달하려고 접근하는 자기향상초점을 지녔으나 그 목표에 도달하는데 실패하게 되면 낙담정서를 경험하게 된다. 반면에 부정적 목표 상태를 회피하려는 자기방어초점을 지녔으나 그 목표의 도달에 실패하면 초조정서를 경험하게 된다. 그러나 현재까지 자기차이의 유형에 따라서 자기정서가 달라지는 현상을 주로 다루고, 자기지침이나 혹은 조절초점에 따라서 자기정서가 달라지는 현상을 각각 별개의 독립된 연구로 다루어왔다. 본 연구에서는 자기지침과 조절초점이 함께 작용하는 상황에서 이 두 요소들이 서로 조화되거나 혹은 갈등을 유발하게 되면 어떤 자기정서를 경험하는지 알아내려고 한다.

Higgins(1997)는 자기차이이론을 확장하여 조절초점이론(Higgins, 1997, 1998; Idson, Liberman, & Higgins, 2000)을 제안하면서 자기지침과 조절초점을 일관되게 설명하는 이론을 제안하였다.

Higgins(1998, 1쪽)의 표현을 빌리자면 인간은 쾌락을 추구한다는 원리에서 보면 유사하지만, 이 원리는 목표 상태를 달성해서 얻는 유쾌함이나 쾌락에 접근하거나 혹은 안도함의 쾌락에 접근하고자 한다는 점에서 서로 상반된다. Higgins는 인간이 지니는 만성적 성향이나 상황에 따라서 이 두 종류의 접근동기들을 작동시킨다고 가정했다. 그리고 쾌감이나 고통을 조절하는 이 두 가지 방식의 조절초점(regulatory focus)들을 각각 향상초점(promotion focus)과 예방초점(prevention focus)이라고 불렀다.

구체적으로 살펴보면 자기향상 욕구가 만성적으로 높거나, 강한 자기이상을 만성적으로 추구하거나, 혹은 획득-비획득과 관련된 상황은 모두 향상초점을 지니도록 영향을 미친다. 반면에 안전 욕구, 강한 당위, 비손실-손실에 관련된 상황에 당면하게 되면 예방초점을 지니게 된다. 이 이론에 따르면 이 두 가지 조절초점들은 인간의 정서, 동기, 인지전략, 사고 및 행위에 중요한 영향을 미친다. 먼저 향상초점에서는 바라는 결과 혹은 보상을 얻으려 하므로 긍정적 성과의 획득을 추구하려는 동기가 작동하고, 예방초점에서는 부정적 성과의 회피를 추구하므로 책임 혹은 안전을 추구하려는 동기가 작동하게 된다. 그러므로 바라는 목표를 지향하는 과정에서 조절초점에 따라서 접근 또는 회피 전략의 선호도 달리 나타난다. 향상초점이 작용하면 장차 긍정적인 결과가 존재하게 되는 상태에 대해서 민감하기 때문에 이 목적 상태에 접근하는데 도움이 되는 전략을 선호한다. 반대로 예방초점이 작용하면 부정적 결과가 존재하지 않는 상태에 민감하기 때문에 이 목적과 불합치되는 상태를 피하려는 전략을 선호한다.

(Higgins, 1998). 조절초점이론에 관한 연구 동향은 국내에서 한덕웅(2004, 334-343쪽)이 소개한 바 있다.

조절초점이론에 따르면 개인이 실제자기와 당위자기의 차이를 경험하게 되면 초조정서가 나타나고 이 정서경험을 경감시키기에 적합한 예방조절초점이 활성화 된다(Higgins, 1998, 4쪽). 이와 달리 실제자기와 이상자기의 차이를 경험하게 되면 낙담정서를 경험하게 되고 향상조절초점이 활성화되어 낙담정서를 경감시키고자 노력하게 된다. 이와 같이 자기조절의 과정에서 실제자기와 이상자기의 차이를 경험한 조건에서는 희망이나 목표와 같이 긍정적 결과를 추구하는 경향이 높아져서 향상을 지향하는 자기조절이 나타나고, 실제자기와 당위자기의 차이를 경험한 조건에서는 당위나 의무와 같이 부정적 결과를 회피하려는 예방지향의 자기조절이 나타난다고 가정했다.

그러나 지금까지 보고된 대부분의 실증연구들(Higgins, Roney, Crowe, & Hymes, 1994; Higgins, 1996; Crowe & Higgins, 1997)에서는 실험상황에서 자기차이와 조절초점 가운데 한 가지만을 조작하여 연구하였다. 이 때문에 자기지침과 조절초점이 조화되는 방향으로 상호작용하거나 혹은 조화되지 않고 갈등을 유발하는 조건에서 상호작용하면 자기정서가 어떻게 달라지는지 다루지 않았다. 일상생활에서는 개인이 만성적으로 지나는 자기지침이 일시적으로 상황에서 요구하는 조절초점과 조화되는 경우도 있지만 때로는 이 둘이 조화되지 않고 갈등을 유발하는 경우도 많다. 예를 들어서 이상적 자기지침을 지닌 사람이 상황에 따라서 향상초점을 선택하거나 강요받기도 하지만 방어초점이 요구되는 과제를 수행하

는 경우도 있다. 이와 마찬가지로 당위지침을 지닌 조건에서 상황에 따라서 방어초점으로 방향지워진 과제를 수행하기도 하고 혹은 향상초점으로 틀지워진 과제에 당면하는 경우도 있다.

그런데 Higgins와 동료 학자들은 지금까지 자기지침과 조화되거나 혹은 갈등을 유발하는 조절초점이 점화된 조건에서 목표에 도달하지 못하게 되면 어떤 자기정서가 경험되는지 구체적으로 다루지 못했다. 다만 조절초점이론의 관점에서 논리적으로 추론해 보면 이상자기의 지침은 향상조절초점과 조화되며 당위자기지침은 예방조절초점과 조화되기 때문에 조절초점들이 조화되는 이 두 상황에서 목표에 도달하는데 실패하게 되면 자기지침이나 조절초점만 작동된 조건보다 각각 낙담정서와 초조정서가 더 높아진다고 추론할 수 있다. 그러나 이 추론과 달리 이상자기지침이 점화된 조건에서 예방조절초점으로 틀 지워지거나 이와 달리 당위자기지침이 점화된 조건에서 향상조절초점으로 틀 지워지면 이 두 상황에서는 모두 조절초점에서 갈등을 경험하기 때문에 오히려 낙담정서와 초조정서가 모두 높아질 수도 있다.

본 연구에서는 앞의 추론과 후자의 대안 가설의 상대적 타당성을 알아보려고 한다. 자기지침에 따라서 목표를 설정하고 이에 조화되거나 혹은 조화되지 않은 조절초점이 점화된 조건에서 목표의 달성에 실패하게 되면 자기정서가 어떻게 달라지는지 직접 알아본 연구는 지금까지 없었다. 본 연구에서는 자기지침에 조화되게 자기조절이 이루어지거나 혹은 이루어지지 않은 조건에서 과제를 수행하고 실패환류를 받았을 때 어떠한 자기정서를 경험하게 되는지 알아내려고 한다.

다음에는 본 연구에서 다루는 독립변인에 관

한 선행연구들을 간략하게 살펴보고, 본 연구에서 검증하려고 하는 가설들이 도출된 배경을 정리하기로 한다.

### 자기차이가 정서에 미치는 영향

Higgins(1987)가 제안한 자기차이이론과 일관되게 자기차이의 종류에 따라서 서로 다른 정서가 경험된다는 사실이 여러 연구에서 보고되었다. 먼저 자기차이이론에 따르면 사람들은 희망이나 이상을 획득하는데 실패하게 되면 실망이나 불만족과 같은 낙담정서를 경험한다. 반면에 사람들이 책임이나 의무를 지키는데 실패하게 되면 위협, 두려움, 불편함과 같은 초조정서를 경험한다(예, Duval & Wicklund, 1972; Erikson, 1963; Kemper, 1978; Lewis, 1979; Roseman, Spindel, & Jose, 1990).

자기차이이론(Higgins, 1996; Higgins et al., 1994)에서는 양호욕구나 혹은 안전욕구에 부합하려고 추구하는 자기조절의 기제가 있다고 제안하였다. 개인의 희망, 바램, 열망을 나타내는 이상자기지침과 관련된 자기조절은 양호욕구를 충족시키려는 향상초점을 유발한다. 이와 달리 개인의 의무, 책임, 책무를 나타내는 당위자기지침에 관련된 자기조절은 안전욕구를 충족시키려는 예방초점을 유발한다. 또한 이상자기나 당위자기에 도달하거나 도달하지 못한 결과는 서로 다른 정서를 초래한다고 보고한 연구들도 있다(Higgins, 1987, 1996). 이 연구들에서 이상자기에 도달하면 활기정서(행복)를 경험했고, 반면에 이상자기에 도달하지 못하면 낙담정서(낙망)를 경험했다. 또한 당위자기에 도달하면 안도정서(이완)를 경험했고, 당위

자기에 도달하지 못하면 초조정서(불안)를 경험했다.

이 이론에서 제안한 예언과 일치하게 자기차이에 따라서 정서가 다르게 경험되는지 알아본 초기 연구로는 Higgins, Bond, Klein 및 Strauman(1986, 연구 2)의 실험을 들 수 있다. 이 연구에서는 실제자기와 비교해서 이상자기와 당위자기에서 각각 차이가 큰 사람들이 각각 낙담이나 초조의 수준이 어느 정도 높은지 알아보았다. 그리고 실험실에서 참가자들의 반수에게는 자신과 부모가 자신에게 지니고 있는 바램이나 열망에 관해서 기술하도록 하여 이상자기가 점화되도록 하였고, 나머지 반수에게는 자신의 책임과 의무에 대해서 그들 자신과 부모가 지니는 신념을 기술하도록 하여서 당위자기가 점화되도록 하였다. 이 연구의 결과를 보면 실제자기와 이상자기, 그리고 실제자기와 당위자기 간에 차이가 작은 참가자들에서는 이상자기 또는 당위자기를 점화시켜도 각각 낙담정서나 초조정서가 증가하지 않았다. 그러나 이와 달리 자기차이가 큰 참가자들에서는 이상자기가 점화되면 낙담정서가 증가했으며, 당위자기가 점화되면 초조정서가 증가했다. 이 연구자들은 이상자기와 당위자기의 차이가 큰 사람들의 경우에 각각 이상자기나 당위자기가 점화됨으로써 각기 낙담정서와 초조정서를 높게 경험했다고 이 결과를 해석하였다.

이 연구를 반복검증하기 위해서 Strauman과 Higgins(1987)는 참가자에게 이상자기나 당위자기 가운데 어느 한 특성만을 점화하게 되면 각각 낙담이나 초조정서를 경험하는지 살펴보았다. 이 연구에서는 실제자기와 이상자기의 차이가 실제자기와 당위자기의 차이보다 상대적으로 큰 사람들

과 아울러 실제자기와 당위자기의 차이가 실제자기와 이상자기의 차이보다 상대적으로 큰 사람들을 선발하였다. 각 참가자에게는 이상자거나 당위자기를 나타내는 문장을 완성하도록 하여 각각 이상이나 당위의 자기지침을 점화시켰다. 그리고 각각의 완성된 문장에 대해서 참가자가 말로 표현하는 데 걸린 시간, 피부전도의 진폭과 아울러 낙담과 초조정서를 측정하였다. 이 연구에서도 예측했던대로 실제자기와 이상자기의 차이가 컸던 사람들은 이상자기가 점화되면 낙담정서를 경험했다. 반면 실제자기와 당위자기의 차이가 컸던 사람들은 당위자기가 점화되면 초조정서를 경험했다. 이 결과에 대해 연구자들은 앞선 연구와 일관되게 이상자거나 혹은 당위자기를 점화하면 실제자기와 이상자기에서 차이가 큰 사람들은 낙담정서를, 실제자기와 당위자기의 차이가 큰 사람들은 초조정서를 경험하게 된다고 해석하였다.

또한 Higgins 등(1997)의 상관연구에서 이상자기의 접근가능성이 높아서 항상초점이 강한 사람일수록 자신이 실패하여 항상되지 못할 때(실제-이상 불일치) 낙담정서를 강하게 경험했다. 그리고 당위자기의 접근가능성이 높아서 예방초점이 강한 사람일수록 자신이 실패하여 실제와 당위의 불일치를 경험하면 초조정서를 강하게 경험했다. 이 연구자들은 조절초점의 강도를 실험으로 조작한 경우에도 비슷한 결과를 얻을 수 있다고 예상하였다.

한편 강혜자(1997, 연구 4)는 자기차이이론이 문화의 차이에도 불구하고 한국사회에서도 타당한지 검토하기 위하여 자기차이의 유형과 크기가 정서에 미치는 영향을 알아보는 실험을 수행하였다. 이 실험에서는 자기지침을 점화시키는 기법으

로 자기차이의 유형과 크기를 조작하여 Higgins가 제안한 기본 가설을 검증하였다. 이 연구에서 검증한 가설을 보면 개인이 지니고 있는 자기차이의 크기가 클수록 정서적 불편감을 더 높게 경험하고, Higgins의 가설과 일치되게 특정한 유형의 자기차이가 클수록 개인은 그 차이 유형과 관련된 종류의 불편감을 더 높게 경험하게 된다고 예측했다. 이 연구에서 얻은 결과를 보면 이상이나 혹은 당위의 자기지침에 따라서 각각 자기차이가 큰 조건에서는 자기차이가 작은 조건보다 낙담이나 혹은 초조를 더 높게 경험하여 Higgins의 가설이 지지되었다. 그러나 자기차이 유형에 따라서 경험되는 정서가 질적으로 다르다는 가설은 부분적으로만 지지되었다. 즉, 초조정서는 가설대로 실제자기와 이상자기의 차이가 큰 조건보다 실제자기와 당위자기의 차이가 큰 조건에서 더 높게 경험되었다. 그러나 낙담정서는 실제자기와 이상자기의 차이가 큰 조건에서 실제자기와 당위자기의 차이가 큰 조건에 비교하여 더 높게 경험되지 않아서 가설이 지지되지 않았다.

앞의 연구 결과들을 보면 대체로 Higgins의 연구에서도 실제자기와 이상자기의 차이가 큰 사람들은 낙담정서를 경험하며 실제자기와 당위자기간에 차이가 큰 사람들은 초조정서를 경험한다는 Higgins의 기본 가설이 지지되었다고 해석할 수 있다. 그렇다면 이와 같이 서로 다른 자기지침으로 점화된 경우에 수행에 필요한 전략적 목표가 달라지게 되어서 이로 인해서 조절초점이 달라지면 어떤 자기정서가 우세하게 경험되는가? 다음에는 이 질문에 관해서 본 연구에서 제안하는 가설들을 정리해 보기로 한다.

**자기지침과 조절초점이 자기정서에 미치는 영향**

사람들은 자신이 바라는 상태와 일치되도록 접근하거나 불일치를 피함으로써 자신이 바라는 목적 상태를 획득할 가능성을 증가시킬 수 있다. Higgins 등(1994)은 일치에 접근하고자 하는 전략을 선호하는 경향이 항상조절초점과 관련되는 반면에 불일치를 피하고자 하는 전략을 선호하는 경향은 예방조절초점과 관련된다고 주장하였다.

조절초점을 다룬 연구들은 대체로 조절초점을 만성적 개인차 변인으로 다루고 있다. 이 개인차 변인은 발달과정에서 양육자와 아동의 상호관계를 통해서 형성된다고 설명한다(Cicchetti & Tucker, 1994; Derryberry & Reed, 1994). 구체적으로 양육자와 아동이 상호작용하는 관계에 따라서 아동이 만성적으로 이상지침 혹은 항상조절을 지니거나 당위지침 혹은 예방조절을 지니는 방향으로 서로 달리 개인차가 형성된다고 제안하였다(Higgins, 1991, 1996). 즉, 정적 결과의 부재를 경험하거나 혹은 부적 결과의 부재를 경험하게 되면 각각 항상조절과 예방조절이 높아지게 된다고 가정했다.

Higgins 등(1997)의 상관연구에서 이상자기의 접근가능성이 높아서 항상조절이 강한 사람일수록 자신이 성공하여 향상되고 있다고 평가하면(실제-이상 일치) 강한 활기정서를 경험했고, 향상되고 있지 못할 때(실제-이상 불일치) 강한 낙담정서를 경험했다. 그리고 접근가능성이 높은 당위자기를 지녀서 예방조절이 강한 사람일수록 자신이 성공한 상태가 유지되고 있을 때(실제-당위 일치)는 안심정서를 강하게 경험했고, 유지되고 있지 못하면(실제-당위 불일치) 초조정서를 강하게 경

험했다. 이 연구자들은 이 결과를 만성적으로 강한 항상조절이나 혹은 예방조절이 즐거움과 고통스러운 정서에서 다른 종류의 정서를 경험하도록 하며 정서의 강도도 조절한다고 해석하였다. 그리고 조절초점의 강도를 실험으로 조작한 경우에도 비슷한 결과를 얻을 수 있다고 예상하였다.

이상의 연구 결과를 보면 이상자기는 항상조절을 일으키고, 당위자기는 예방조절을 일으킨다고 가정한 점을 알 수 있다. 그러나 필자는 Higgins가 실험에서 다룬 조건들이 조절초점이 매우 단순하게 작동하는 상황들만을 다루고 있기 때문에 조절초점이론의 타당성을 충분하고 적절하게 검증하지 못했다고 본다. 우선 이처럼 비판하는 근거를 구체적으로 설명하기로 한다. 어떤 연구에서도 두 초점을 각각 독립되게 조작하거나 정의한 후에 실제로 이상자기가 항상조절을 유발하고 당위자기는 예방조절을 유발한다는 가정을 검증하지 않았다. 그리고 Higgins와 동료들이 보고한 실험연구들에서는 이 가정이 타당성이 있는지 조작점점 등을 통하여 알아보지 않았다. 다시 말하자면 Higgins는 자기지침의 유형에 따라서 조절초점이 달라지고 이 조절초점이 매개요인으로 작용하여 기억, 정서, 및 전략의 선택 등에 영향을 미친다고 주장하지만 근거가 미비하다.

Higgins 등의 주장대로 자기지침의 유형에 따라서 이 종속변인들에 영향을 미치는 과정에서 조절초점이 매개요인으로 작용했을 수도 있다. 그러나 그들의 주장과 달리 선행연구에서 얻은 결과들은 자기지침과 조절초점이 각각 종속변인에 독특하게 영향을 미침으로써 실제로는 이 두 독립변인들이 상호작용하여 나타났을 수도 있다. Higgins와 동료들의 연구는 이 두 가지 가능성을

동등하게 검토하지 못하였기 때문에 자기이론과 상충되는 대안가설들은 기각되고 자기지침의 효과는 조절초점을 매개로 하여 종속변인에 영향을 미친다는 점을 입증하지 못했다. 따라서 이들이 보고한 연구의 결과들을 해석할 때 사용한 논리가 실제로 타당성이 있는지 알 수 없다.

이 과제를 해결하려면 다음과 같은 여러 가능성들에 관해서 충분한 검토가 이루어져야 한다. 우리가 당면하는 실생활에서는 이상과 비교하여 실제에서 자기차이를 경험하였음에도 불구하고 예방에 초점을 두어야 하는 경우가 있고, 당위와 실제 자기에서 자기차이를 경험하였음에도 불구하고 자기향상에 초점을 두어야 하는 경우가 있다. 만약 이상과 실제의 자기차이가 항상초점과 관련된다면 이상과 실제의 자기차이를 경험하는 상황에서는 항상초점이 가장 잘 합치되는 자기조절 전략이 될 수 있다. 반면에 당위와 실제의 자기차이가 예방초점과 관련된다면 당위와 실제의 자기차이를 경험하는 상황에서는 예방초점이 가장 잘 합치되는 자기조절 전략이 될 수 있다. 그런데 Higgins의 이론과 실증연구에서는 자기지침과 조절초점이 서로 조화되거나 혹은 조화되지 않는 상황에서 목표를 달성하는데 실패하게 되면 어떤 정서를 경험하는지 설명하는 이론이 불충분하다. 본 연구에서는 이 과제를 다루기 위해서 Higgins 이론의 논리를 떠나서 필자의 대안 가설을 제안하고 검증하려고 한다. 필자들의 대안 가설에 대해서 설명하기 이전에 이해를 높이기 위하여 먼저 Higgins의 논리에 따라서 가설을 추론해 보고, 이어서 이 가설과 대비되는 필자의 대안 가설을 설명하기로 한다.

Higgins의 이론에 따르면 낙담정서와 관련되

는 이상적 자기지침이 점화된 조건에서는 항상초점으로 틀지워진 과제를 수행해서 실패하면 이상지침의 영향으로 다른 조건들보다 낙담정서가 가장 높다고 예언된다. 또한 당위적 자기지침이 점화된 조건에서는 예방초점으로 틀지워진 과제를 수행해서 실패할 때 다른 조건들보다 초조정서가 가장 높다고 예언된다. 이와 유사한 논리에서 Idson, Liberman & Higgins(2000)의 연구에서는 최근에 조절초점들이 서로 부합되는 조건에서는 보상의 획득이나 혹은 보상의 손실에 대해서 더 큰 가치를 부여하게 되고 동기도 높아진다고 제안한 바 있다. 다시 말해서 이상자기가 점화된 조건에서 항상조절 초점으로 틀지워지게 되면 두 조절초점들이 부합되기 때문에 추구하는 목표가 더 가치있다고 보게 되고 획득동기도 높아진다고 주장했다. 이와 같은 논리에 따르면 당위자기가 점화된 조건에서 예방조절 초점으로 틀지워지게 되면 회피 목표가 더 가치있다고 보고 동기도 높아지게 된다. 그리고 자기지침과 조절초점이 조화되게 부합되면 목표의 가치가 높아지고 동기도 높기 때문에 만약 목표를 추구하는데 실패하게 되면, 자기지침과 조절초점이 조화되지 않는 조건보다, 각각 낙담정서 혹은 초조정서가 높다고 추론할 수 있다.

한편 Higgins의 이론을 떠나서 본 연구자들의 관점에서 생각하면 다른 예언이 성립될 수 있다. 이상자기 지침이 점화된 조건에서는 항상초점으로 틀지워진 뒤 과제를 수행하면 갈등이 유발되는 수준이 낮아서 실패했을 때 낙담정서가 높지 않지만, 예방초점으로 틀지워지게 되면 이와 달리 조절초점의 부조화로 유발된 갈등이 커서 이상자기 지침에 의해서 낙담정서가 더욱 높아질 수 있

다. 이와 같은 논리에서 당위자가지침이 점화된 조건에서 예방초점으로 틀지워진 뒤 과제를 수행해서 갈등 유발되는 수준이 낮기 때문에 실패했을 때 초조정서가 높지 않지만, 항상초점으로 틀지워지면 초조정서가 높아질 수 있다.

다시 말하면 이상자기 지침이 점화된 조건에서는 항상초점으로 틀지워지면 보상을 획득하려고 과제를 수행하는 전략이 일관되어서 갈등을 유발하지 않기 때문에 수행에 실패했을 때, 예방초점으로 틀지워진 과제를 수행해서 실패할 때보다, 낙담정서가 높지 않을 수 있다. 이와 동일한 논리로 당위자가지침이 점화된 조건에서는 예방초점으로 틀지워진 과제를 수행하면, 보상의 손실을 예방하려는 과제를 수행하는 전략이 일관되어서 갈등을 유발하지 않기 때문에 실패했을 때 항상초점으로 틀지워진 과제를 수행하여 실패할 때보다 초조정서가 높지 않을 수 있다.

또한 이상자기 지침이 점화된 조건에서 예방초점으로 틀지워지면 자가지침과 예방초점의 과제수행 전략이 조화되지 않고 갈등을 일으키기 때문에 목표를 달성하는데 실패하게 되면 이미 점화된 이상자기와 실제자기의 차이에 의해서 유발된 낙담정서가 더욱 높다. 또한 동일한 논리로 당위자기 지침이 점화된 조건에서 항상초점으로 틀지워지면 과제수행 전략이 조화되지 않고 갈등을 일으키기 때문에 이미 점화된 당위자기와 실제자기의 차이에 의해서 유발된 초조정서가 더욱 높아질 수 있다. 본 연구에서는 이 관점에서 먼저 자기차이나 조절초점을 각각 독립적으로 조작하고, 이어서 자기차이나 조절초점에 각기 부합되거나 혹은 부합되지 않는 조건에서 과제 수행의 실패로 자기차이를 경험할 때 자기정서가 어떻게

달라지는지 알아내려고 한다. 다시 말해서 앞의 두 예언들 가운데 Higgins의 관점과 조화되는 앞의 예언이 아니라 후자의 관점에서 제안된 예언이 타당한지 검증하고자 한다.

앞에서 살펴본 가설들을 정리하면 다음과 같다. 우선 낙담정서가설로서 이상자기 지침이 점화된 조건에서 예방조절초점이 유도되면, 조절초점이 유도되지 않거나 항상조절초점이 유도될 때보다, 낙담정서가 높을 것이다. 그러나 당위자가지침이 점화된 조건에서는 조절초점에 따라서 낙담정서가 유의하게 달라지지 않을 것이다(가설 1). 다음은 초조정서가설로서 당위자가지침이 점화된 조건에서 항상조절초점이 유도되면, 조절초점이 유도되지 않거나 예방조절초점이 유도될 때보다, 초조정서의 경험이 높을 것이다. 그러나 이상자기 지침이 점화된 조건에서는 조절초점에 따라서 초조정서가 유의하게 달라지지 않을 것이다(가설 2).

## 연구방법

**실험 설계:** 3(자가지침 유형: 이상지침, 당위지침, 지침점화 없음)×3(조절초점: 항상조절초점, 예방조절초점, 무조절초점)의 피험자간 완전무선 요인설계이다.

**피험자:** 성균관대학교에서 심리학개론 및 기타 심리학 관련 과목을 수강하는 남녀 학생 152명이 이 실험에 참가하였다. 이 가운데 조작점검 문항에서 잘못 응답한 17명의 자료를 제외시켜서 135명이 9개 실험조건에 각각 15명씩 무선할당되었다.



**실험 과제:** 실험 참가자들은 컴퓨터 화면에 순간적으로 나타났다가 사라지는 4개 단어들과 아울러 단어들이 나타났던 위치를 함께 기억해야 한다. 4개의 단어들이 1초 동안 화면에 나타났다가 사라지고 난 뒤 화면 중앙의 네 위치들 가운데 앞의 네 단어들 가운데 하나가 나타나게 된다. 그러면 실험 참가자는 앞서 나타났다가 사라진 4개 단어들 중에 이 한 개의 단어가 있었던 위치를 맞추어야 한다. 이때 만약 없었던 단어라면 X를 누르고, 있었다면 어디에 있었는지 생각해서 네 위치들 가운데 해당 번호를 누르면 된다. 피험자는 연습시행 1회를 1분간 실시한 후 본시행을 4분씩 2회에 걸쳐서 수행하였다.

**절차:** 피험자는 칸막이가 설치된 컴퓨터 앞에서 2명씩 함께 실험에 참여하였다. 참여자가 서로 상대방을 볼 수 없도록 칸막이를 설치하여 각자 컴퓨터 앞에 앉도록 했다. 피험자들은 모두 실험실 컴퓨터의 키보드를 누르면서 화면에 제시되는 지시에 따르도록 하였다. 적성검사에 포함되는 시지각검사에서 대학생들의 수준을 알아보는데 연구의 목적이 있다고 소개하였다. 이후 시지각과제에 대해서 설명하고 1분 동안 연습시행을 실시한 뒤에 자가지침을 점화하는 방식으로 수행의 목표를 정하도록 하여 자가지침을 조작하였다. 이어서 조절초점을 조건별로 조작한 다음에 참가자가 시지각 과제를 1회 수행한 뒤 실패환류가 주어졌다. 이 실패환류가 주어진 이후 자기에 관해서 어떠한 감정이나 정서를 경험했는지 정서질문지에 응답하고, 독립변인들의 조작효과를 점검하는 질문에도 응답하였다.

### 독립변인 조작

실험에서 각 독립변인들을 조작하기 위해서 제시된 지시문은 다음과 같다.

**(1) 자가지침:** 먼저 피험자들에게 시지각검사를 받게 되는데 이 검사에서 순간적으로 나타났다가 사라지는 네 개의 단어들을 그 위치와 함께 기억해야 한다고 설명하였다. 과제를 설명한 후에 1분 동안 연습시행을 실시하였다. 이후 4분씩 두 번의 본시행이 있었는데, 2차 본시행을 실시하기 전에 자가지침을 조작하기 위해서 수행의 목표를 정하도록 하였다. 이 때 세 개 자가지침들을 가리워진 선택지들 가운데 개인이 하나를 선택하여 번호를 입력하도록 하였다. 그러나 실제로 선택이 이루어지면 실험자가 사전에 조건별로 무선으로 조작한 자가지침이 화면에 나타나도록 사전 계획에 따라서 배정하였다. 수행의 목표를 정하면서 “자신이 도달하여 받기를 바라는 이상적 점수를 목표로 설정하”거나(이상지침), 당연히 “자신이 도달하여 반드시 받아야 한다고 생각하는 당위적 목표를 설정하”거나(당위지침), 다만 도달할 자가지침의 점화가 없이 받고 싶은 점수를 목표로 정하도록 하였다(무지침). 그리고 이후 1차 수행이 끝난 뒤 모든 조건에서 개인이 설정한 목표에 도달하지 못했다고 알려주어서 동일하게 실패 환류 정보를 제공해 줌으로써 실패상황을 조작하였다.

**(2) 조절초점:** 자가지침의 점화가 끝나고 1차 과제를 실시하기 전에 세 개 조절초점들 가운데 하나로 각 틀짓기 지시문을 제시했다. 향상조절초

점 조건에서는 “당신이 정한 점수에 도달하면 실험에 참여한 대가로 학생이 학점에서 받게 되는 5점 이외에 기념품 하나를 더 받게 됩니다.” 라는 지시문이 주어진다. 예방조절초점 조건에서는 “당신이 정한 점수에 도달하지 못하면 실험에 참가한 대가로 학생이 학점으로 받게 되는 5점 이외에 제공될 수 있는 기념품을 얻지 못하고 잃게 됩니다.”라는 정보를 제시하였다. 무조절초점 조건에서는 목표만을 설정하고, “개인이 실험에 참가한 대가로 학점으로 제공할 5점을 받게 된다”고 설명하였다.

#### 종속변인 측정

강혜자와 한덕웅(2005)에서 사용된 자기정서 용어를 사용하였다. 초조정서는 ‘불안하다, 초조하다, 두렵다, 긴장되다, 안절부절하다, 걱정스럽다’의 6문항으로 측정하였다. 낙담정서는 ‘무기력하다, 의기소침하다, 실망스럽다, 우울하다, 슬프다, 불만스럽다’의 6문항으로 측정하였는데, 모두 0(전혀)-6(매우)점까지 7점척도로 응답하도록 하여 측정하였다. 위 연구에서 두 자기정서 측정치들의 높은 타당도와 신뢰도가 보고되었다. 본 연구에서 초조정서와 낙담정서의 측정치는 개인이 각각 6개 문항들에 반응한 값을 평균하여 얻었다. 그러므로 평균이 클수록 정서 경험이 높았음을 의미한다. 초조정서와 낙담정서를 측정하는 이 척도들의 높은 변별타당도를 확인적 요인분석으로 검증한 결과와 각 척도의 높은 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 위의 선행연구에서 보고된 바 있다.

## 결과

### 독립변인 조작효과 점검

**자기지침의 유형:** 자기지침 유형의 조작효과 점검은 “본 검사를 시작하기에 앞서 당신은 어떤 점수를 정하라는 지시를 받습니까?(①이상적이지도 당위적이지도 않은 목표점수였다. ②당위적인 목표점수였다. ③이상적인 목표점수였다.)” 라는 질문을 통해서 확인하였다. 이 조작효과를 알아본 결과에서 정확하게 기억하지 못한 17명을 제외한 135명의 피험자가 지시문을 정확히 기억하여 이 자료를 분석에 사용하였다. 또한, 이상자기지침의 점화 효과를 점검하기 위하여 “당신은 이 검사에서 당신이 받았으면 좋겠다고 생각하는 이상적인 점수를 정하는 상황이었습니까?”라는 질문에 대해서 이상지침 조건( $M=5.18, SD=1.27$ ), 당위지침 조건( $M=1.09, SD=1.65$ ) 및 무지침조건 간에 차이가 유의하였다,  $F(2,126)=85.18, p<.000$ . 그리고 “당신은 이 검사에서 당신이 반드시 받아야 한다고 생각하는 당위적 점수를 정하는 상황이었습니까?”라는 당위지침 점화와 관련한 질문에 대해서 당위자기지침 조건( $M=4.62, SD=1.85$ ), 이상자기지침 조건( $M=1.02, SD=1.34$ ) 및 무지침 조건( $M=1.16, SD=1.41$ )간 차이가 유의하였다,  $F(2,126)=112.82, p<.000$ . 그러나 자기지침의 조작점검에서 조절초점의 주효과와 아울러 자기지침 유형과 조절초점간의 상호작용 효과는 나타나지 않아서,  $F(4,126)=.121, n.s.$ , 자기지침의 조작은 성공적이었다.

**조절초점:** 조절초점의 조작효과 점검은 “당신은 이 검사를 받으면서 다음 중 어떤 내용을 들

있습니까?”(①점수와 상관없이 추점을 통해 기념품을 받는다. ②수행을 잘해서 정한 점수에 도달하면 기념품을 받는다. ③수행을 못해서 정한 점수에 도달하지 못하면 기념품을 잃는다.)라는 질문을 통해서 확인하였다. 이 조작효과를 알아 본 결과, 모든 피험자가 지시문을 정확히 기억하여 조작이 성공적이었다. 또한 “당신은 이 검사에서 수행을 잘해서 정한 점수에 도달하면 기념품을 받는다고 들었습니까?”라는 항상조절초점의 점화에 관한 질문에 대해서 항상조절초점 조건(M=5.11, SD=1.39), 예방조절초점 조건(M=2.20/SD=2.28) 및 무조절초점조건 간 차이가 유의하였다,  $F(2, 126)=78.28, p<.000$ . 그리고 “당신은 이 검사에서 수행을 못해서 정한 점수에 도달하지 못하면 주어진 기념품을 다시 잃게 된다고 들었습니까?”라는 예방조절초점과 관련한 질문에 대해서 예방조절초점 조건(M=5.49, SD=1.24), 항상조절초점 조건(평균:2.7/표준편차:5.4) 및 무조절초점 조건 간 차이가 유의하였다,  $F(2, 126)=647.86, p<.000$ . 따라서 조절초점의 조작도 성공적이었다.

**실패환류:** 모든 참가자에게 공통으로 제시한 실패환류 조작을 확인하려고 “당신의 첫 번째 검사 결과는 어느 정도였습니까?”라는 질문에 대해서 참가자가 0에서 6까지 7점척도에서 목표점수에 도달하지 못한 수준을 평정하여 평균을 얻었는데 매우 낮은 득점을 보여서 참가자들이 목표 점수에 도달하지 못했다고 지각하였음을 알 수 있다 (M=1.73,SD=1.7).

## 자기정서에 미친 효과

### 낙담정서

낙담정서를 측정하는 6개 평정치의 평균을 얻어서 각 조건별 종속측정치로 삼고, 3(자기지침 유형)×3(조절초점) 변량분석을 실시하였다. 자기지침의 유형과 조절초점에 따라서 나타난 낙담정서의 평균은 표 1에 제시하였고, 변량분석 결과는 표 2에 제시하였다. 변량분석의 결과에서 나타난 상호작용 효과를 알기 쉽게 그림 1에 각 조건별 평균으로 나타내었다.

표 2에서 보면 조절초점의 주효과,  $F(2,126)=3.67, P<.05$ , 가 유의하였는데, 예방초점(M=2.39)으로 틀지워지면 항상초점(M=2.45)인 조건보다 낙담의 수준이 높았다. 그러나 낙담정서에서 자기지침 유형과 조절초점의 상호작용이 유의하여,  $F(4,126)=2.57, p<.05$ , 조절초점의 주효과 해석은 제한된다. 낙담정서에서 자기지침과 조절초점의 이원 상호작용 효과를 세부적으로 알아보기 위하여 단순주효과 검증을 한 결과는 표 3에 제시되어 있다. 이 결과에서 이상자기지침이 작동한 조건에서는 항상조절초점 조건(M=2.19)보다 예방조절초점 조건(M=3.00)에서 낙담정서가 유의하게 더 높았다,  $F(1, 126)=4.68, p<.05$ . 다시 말해서 이상자기지침이 작동한 조건에서 이와 조화되지 않는 예방조절초점이 유도되면 항상조절초점이 유도되었을 때보다 낙담정서가 더 높아서 가설 1이 지지되었다. 그리고 자기지침이 없이 단지 예방조절초점이 유도된 조건(M=2.79)에서 자기지침이 없이 항상조절초점으로 틀지워진 조건(M=1.66)보다 낙담정서를 높게 경험하였다. 이 결과로부터 예방조절초점으로 틀지워진 조건에서도 자기차이

를 경험하게 되면 낙담정서가 높아짐을 알 수 있다. 이는 자기차이이론에서 이상자기지침이나 향상조절초점에서만 경험된다는 낙담정서 가설과 일치되지 않는 결과이다.

표 1. 자기지침과 조절초점에 따른 낙담정서의 평균(표준편차)

조절초점 \ 자기지침	무지침	이상	당위	전체
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
무조절 초점	2.02(1.14)	2.16( .78)	2.56(1.17)	2.24(1.05)
향 상 초점	1.66( .89)	2.19(1.10)	2.44(1.18)	2.45( .94)
예 방 초점	2.79(1.03)	3.00( .68)	2.16(1.13)	2.39(1.15)
전 체	2.16(1.11)	2.45( .94)	2.39(1.11)	2.33(1.07)

표 2. 자기지침과 조절초점에 따른 낙담정서의 변량분석

변 량 원	자승합	자유도	평균자승합	F	유의수준	$\omega^2$
자기지침	2.14	2	1.07	1.01	.366	.00
조절초점	7.34	2	3.67	3.48	.034*	.03
자기지침 × 조절초점	10.83	4	2.71	2.57	.041*	.04
오차변량	132.77	126	1.05			

R Squared = .133  
Adjusted R Squared = .078

표 3. 자기지침과 조절초점에 따른 낙담정서의 상호작용에서 단순주효과

변 량 원	자승합	자유도	평균자승합	F	유의수준	$\omega^2$
이상 vs 무지침	1.93	1	1.93	1.83	.179	.01
조절초점 at 이상지침	6.86	2	3.43	3.26	.042*	.03
조절초점 at 당위지침	1.28	2	.64	.61	.547	.00
조절초점 at 무 지 침	10.03	2	5.02	4.76	.010**	.05
향상 VS 예 방 at 이상지침	4.93	1	4.93	4.68	.032*	.03
예방 VS 무조절 at 이상지침	6.85	1	6.85	6.50	.012*	.04
향상 VS 예 방 at 무 지 침	9.63	1	9.63	9.14	.003**	.06
향상 VS 무조절 at 무 지 침	5.63	1	5.63	5.34	.022*	.03
예방 VS 무조절 at 무 지 침	9.03	1	9.03	8.56	.004**	.05
오차변량	132.77	126	1.05			

† p<.1, \* p<.05, \*\* p<.01

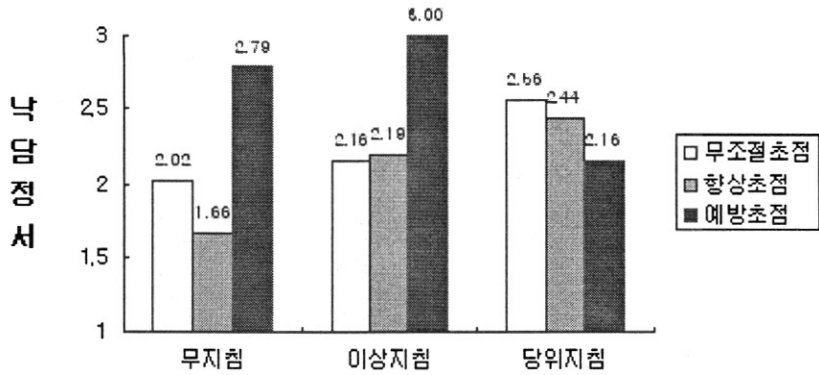


그림 1. 자기지침과 조절초점이 낙담정서에 미치는 상호작용 효과

초조정서

초조정서를 측정하는 6개 정서 평정치를 합하여 평균을 내었다. 자기지침 유형과 조절초점에 따른 초조정서의 평균이 표 4에 제시되어 있고,

이 자료를 변량분석한 결과는 표 5에 제시되어 있다. 그림 2에는 2원 상호작용 효과를 알아보기 쉽도록 각 조건별 평균을 그래프로 나타내었다. 표 5를 보면 자기지침과 조절초점의 이원상호

표 4. 자기지침과 조절초점에 따른 초조정서의 평균(표준편차)

자기 지침 \ 조절초점	무지침	이상	당위	전체
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
무조절 초점	2.22(0.94)	2.12(1.13)	2.48(1.06)	2.27(1.03)
항 상 초점	1.50(1.08)	2.34(1.18)	3.00(1.46)	2.28(1.37)
예 방 초점	2.20(1.20)	2.17(1.09)	1.87(1.03)	2.08(1.09)
전 체	1.85(1.11)	2.21(1.11)	2.45(1.26)	2.18(1.17)

표 5. 자기지침과 조절초점에 따른 초조정서의 변량분석

변 량 원	자승합	자유도	평균자승합	F	유의수준	$\omega^2$
자기 지침	5.06	2	2.53	1.95	.150	.01
조절 초점	1.20	2	.60	.46	.630	.00
자기 지침 × 조절 초점	13.93	4	3.48	2.69	.034*	.05
오차 변량	163.16	126	1.29			

R Squared = .110  
Adjusted R Squared = .054

\* p<.05

작용 효과가 유의하였다,  $F(4, 126)=2.69, p<.05$ . 이를 세부적으로 알아보기 위하여 단순주효과 검증한 결과는 표 6에 제시되어 있다. 표 6에서 볼 수 있는 바와 같이 초조정서에서 조절초점의 단순주효과는 당위자지침 조건에서만 유의하게 나타났다. 즉, 당위자지침이 점화되고 나서 이 지침과 상반되는 항상조절초점이 유도되면( $M=$

3.00) 예방조절초점이 유도된 조건( $M=1.87$ )보다 초조정서가 유의하게 높았다,  $F(1, 126)=7.44, p<.01$ . 당위자지침이 점화된 조건에서 항상조절초점이 유도되면 예방조절초점이 유도될 때보다 초조정서가 더 높아진다는 가설 2를 지지하는 결과이다.

표 6. 자지침과 조절초점에 따른 초조정서의 상호작용에서 단순주효과

변량원	자승합	자유도	평균자승합	F	유의수준	$\omega^2$
당위 vs 무지침	5.06	1	5.06	3.91	.050*	.01
조절초점 at 이상지침	.41	2	.21	.16	.852	.00
조절초점 at 당위지침	9.65	2	4.83	3.73	.109	.04
조절초점 at 무지침	5.06	2	2.53	1.95	.109	.01
항상 VS 예방 at 당위지침	9.63	1	9.63	7.44	.007**	.05
항상 VS 무조절 at 당위지침	6.85	1	6.85	5.29	.023*	.03
예방 VS 무조절 at 당위지침	7.61	1	7.61	5.88	.017*	.03
항상 VS 예방 at 무지침	3.67	1	3.67	2.84	.095†	.01
항상 VS 무조절 at 무지침	5.06	1	5.06	3.91	.050*	.02
오차변량	163.16	126	1.29			

†  $p<.1$ , \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$

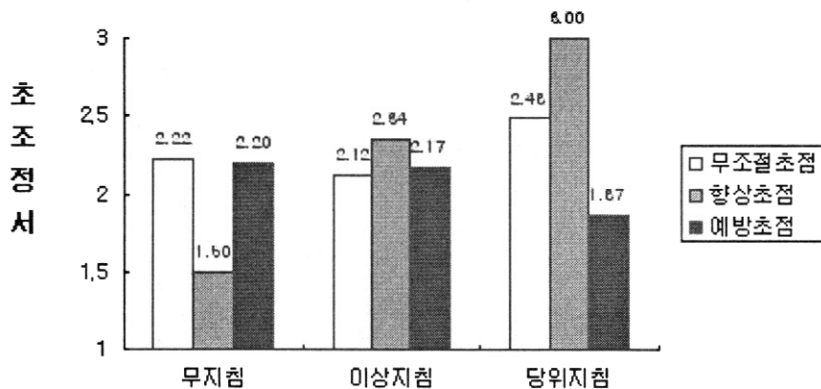


그림2. 자지침과 조절초점이 초조정서에 미치는 상호작용 효과

**실험조건에 따른 부적정서의 경험**

앞에서는 자기지침이나 조절초점에 따라서 낙담정서와 초조정서가 차별적으로 경험되는지 알아보았다. 그러나 자기차이이론을 떠나서 생각해 보면 일상생활에서는 자기차이의 유형에 따라서 두 정서를 경험한 전체 수준이 주관적 안녕이나 건강지각에 중요할 수 있다.

이 관점에서 참고로 실험에 참가한 사람들이 각 실험 조건에서 수준을 합친 평균으로 부적정서의 크기를 알아보았다. 먼저 이 부적정서의 전체 평균이 낮은 조건들을 보면 자기지침이 없이 항상조절초점(M=1.55)으로 유도된 조건에서 가장 낮았고, 이상자기지침으로 점화되고 조절초점이 없는 조건(M=1.68)이 다음으로 낮았고, 자기지침이 점화되지 않고 조절초점으로 틀지워지지도 않은 조건(M=1.82)에서도 부적정서가 낮았다. 이 결과로부터 이상자기지침과 항상조절초점이 모두 점화되지 않거나 혹은 이상자기지침이나 항상조절초점으로만 점화되면 자기차이를 경험하더라도 부적정서가 상대적으로 낮음을 알 수 있다. 또한 이상자기지침만 점화되면(M=1.68) 부적정서가 낮

았으나 당위자기지침만 점화되더라도 위의 조건들보다 부적정서가 현저하게 높았다(M=2.61). 그리고 예방조절초점으로만 틀지워진 조건(M=2.61)에서도 이와 유사하게 부적정서가 높았다. 다시 말해서 당위자기지침만 점화되더라도 이어서 이와 합치되는 예방조절초점(M=2.48)들과 유사하게 부적정서가 높았다. 그러나 이상자기지침이 점화된 조건에서는 조절초점과 상호작용에 따라서 부적정서가 달라졌다. 먼저 이상자기지침만 점화되고 조절초점이 없는 조건(M=1.68)에서는 부적정서가 낮았으나, 이상자기지침의 점화에 이어서 합치되지 않는 예방조절초점으로 틀지워지면 부적정서가 가장 높았다(M=2.76). 그리고 이상자기지침에 이어서 합치되는 항상조절초점에서 자기차이를 경험하면 이들 조건들 가운데 중간 수준이 되는 부적정서를(M=2.23) 보고했다. 이 결과들을 정리해 보면 당위자기지침이 점화된 조건에서는 예방(M=2.41), 항상(M=2.48), 무조절초점(2.61)에 상관없이 자기차이를 경험하면 모두 부적정서가 비슷하게 높았다.

이 결과는 한국문화에서 자기향상의 이상자기

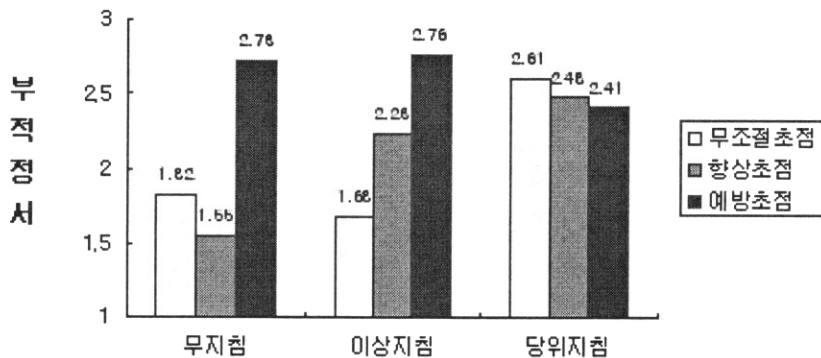


그림 3. 자기지침과 조절초점이 부적 정서에 미치는 상호작용 효과

지향성이 미국을 포함하는 서양보다 높고 특히 한국 대학생들이 이 경향이 강한데 따른 결과라고 해석할 수 있다. 그러나 이상자기지침이 점화된 조건에서는 조절초점에 따라서 부정정서의 수준이 서로 달랐다. 구체적으로 살펴보면 이상자기 지침이 점화된 조건에서 이와 갈등을 유발하는 예방조절초점(M=2.76)이 유도되면 부정 정서가 가장 높았고, 이와 조화되는 항상조절초점으로 점화되면(M=2.23) 낮아졌다. 이 결과는 이상자기지침이 점화된 조건에서는 예방조절초점이 합치되지 않아서 갈등을 일으키는 경우에만 자기차이로 인해서 부정정서가 높아짐을 알 수 있다.

이 결과를 요약하면 당위자기지침이 점화되면 조절초점에 상관없이 자기차이가 높은 부정정서를 유발하지만 이상자기지침이 점화되면 이와 갈등을 일으키는 예방조절초점 조건에서만 자기차이가 높은 부정정서를 유발했다.

## 논의

본 연구는 일상생활에서 이상자기 혹은 당위 자기의 지침이 점화되더라도 상황에 따라서 항상 이와 부합되는 조절초점이 유도되지 않을 수 있다는 가정에서 출발하였다. 즉, 이상자기지침이 점화되었으나 상황에 따라서 일시적으로 예방조절 초점을 취해야 하는 경우도 있으며, 당위자기지침이 점화되었으나 항상조절초점을 취해야 하는 경우도 있다. 선행연구들에서는 단지 자기지침과 조절초점이 각각 점화된 조건에서 경험하는 정서들을 다루었으며, 본 연구에서 관심을 두고 있는 부합되지 않는 조건들에서 어떤 정서가 경험되는지

는 다루지 않았다.

본 연구에서는 실험을 통하여 자기지침이 점화된 조건에서 조절초점의 틀짓기가 일관되거나 조화되지 않는 조건에서 낙담정서와 초조정서가 각각 어떻게 달라지는지 알아보았다. 본 연구에서 보상의 크기와 보상에 대한 기대를 일정하게 통제된 조건에서 자기차이와 조절초점의 상호작용에 따라서 자기정서가 어떻게 달라지는지 알아보았으므로 성과기대나 유인가에 다른 혼입효과를 제거하고 단지 자기지침과 조절초점에 따른 효과라고 해석할 수 있다.

본 연구에서는 자기지침에 이어서 조절초점이 작동했을 때 나타나는 상호작용 효과에 주된 관심이 있었다. 본 연구의 결과를 보면 낙담정서와 초조정서에서 자기지침 유형과 조절초점의 이원 상호작용 효과가 Higgins의 이론과 달리 본 연구에서 제안한 대안 가설을 지지하는 방향으로 나타났다. 즉, 이상자기 지침이 점화된 조건에서 항상조절초점이 유도되면 예방조절초점이 유도될 때보다 낙담정서가 더 낮았다. 그리고 당위자기 지침이 점화된 조건에서 예방조절초점이 유도되면 항상조절초점이 유도될 때보다 초조정서를 더 낮게 경험하였다.

또한 이상자기 지침이 점화된 조건에서 이와 합치되지 않는 예방조절초점으로 유도되면(M=3.00) 다른 어떤 조건들보다 낙담정서를 가장 높게 경험하였다. 다만 자기 지침이 점화되지 않은 조건에서는 예방조절초점이 유도된 조건과 비교해서 낙담정서에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 그리고 당위지침이 점화된 조건에서 조절초점에서 갈등을 유발하는 항상조절초점이 유도되면(M=3.00) 다른 어떤 조건들보다 초조정서를 가장



높게 경험하였다.

본 연구에서 얻은 결과들 가운데 자기지침과 조절초점이 합치되지 않고 갈등을 일으키는 조건에서 다른 어떤 조건들보다 각기 낙담정서나 초조정서를 높게 경험한 사실이 특히 중요하다. 이 결과는 논리적으로 Higgins의 이론에서 추론한 예상과 상반되고 본 연구에서 제안한 대안가설의 예상과 일치했다. 자기지침과 조절초점이 부합하지 않는 조건에 대해서 Higgins의 이론에서는 구체적인 예언이 없다. 다만 조절초점이론이 자기차이이론을 확장했기 때문에 논리적으로는 다음과 같은 결과를 예상할 수 있다: 낙담정서가 예상되는 이상자기지침이 점화되고 다시 낙담정서를 유발할 수 있는 항상조절초점이 유도되면 낙담정서를 더 높게 경험할 수 있다. 그리고 당위자기지침이 점화되면 초조정서의 경험이 예상되는데 다시 초조정서를 유발하는 항상조절초점이 유도되면 초조정서를 더 높게 경험할 수 있다. 그러나 앞서 요약한 바와 같이 본 연구에서는 이 가설들이 모두 지지되지 않았다.

### 자기차이이론의 정서가설 검증

Higgins는 이상자기와 실제자기의 차이를 경험하면 낙담정서가 나타나고 당위자기와 실제자기의 차이는 초조정서를 유발한다고 주장했다. 본 연구의 9개 조건들 가운데 조절초점을 조작하지 않고 자기차이만을 조작한 세 조건들은 이 가설을 검증하는데 유용하다. 이 세 조건들에서 얻은 결과 가운데 먼저 낙담정서의 수준을 보면 이상자기지침만 점화되고 실패로 인해서 자기차이를 경험한 조건(M=2.16)에서 자기지침이 점화되지

않은 조건(M=2.02)과 유사하였고, 당위지침만 점화된 조건(M=2.56)과 비교하면 높았다, Scheffe, 2.08,  $p < .85$ . 이 결과는 이상자기지침이 점화된 조건에서 자기차이를 경험하면 차별적으로 낙담정서가 높아진다는 자기차이이론의 정서가설이 기각되었음을 의미한다.

이와 유사하게 초조정서를 검증한 결과도 자기차이이론을 지지하지 못했다. 구체적으로 살펴보면 당위지침만 점화된 조건(M=2.48)에서 경험한 초조정서는 무지침(M=2.22)이나 이상자기지침(M=2.12)보다 유의하게 높지 않고 유사했다. 이 결과들은 낙담정서나 초조정서에 관한 자기차이이론의 가설들이 본 연구에서 모두 지지되지 않았음을 의미한다.

그런데 본 연구에서는 자기지침을 일시적으로 점화시켜서 자기차이를 작은 수준으로 조작한 사실에 주목할 필요가 있다. 강혜자와 한덕웅(2005)의 국내 연구에서는 Higgins의 정서가설을 부분적으로 지지하는 결과를 보고했다. 즉, 이 연구에서 만성적 개인차 변인으로 자기차이들을 측정했을 때 이상자기와 실제자기의 차이가 큰 사람일수록 낙담정서와 아울러 초조정서도 역시 높았으며, 당위자기와 실제자기의 차이가 큰 사람일수록 초조정서가 높았다. 이 연구와 달리 본 연구에서는 자기지침을 일시적으로 점화시키고 동일하게 한 수준으로만 자기차이를 조작하였기 때문에, 비록 자기지침이나 자기차이의 조작이 성공적이었으나, 만성적 자기지침이나 자기차이의 크기에 따른 효과는 알아볼 수 없었다. 따라서 자기차이가 커질수록 정서가설에서 예언하는 정서들이 높은 수준으로 유발되는지는 알 수 없다.

한편 강혜자와 한덕웅(2005)의 다른 연구에서

는 이 주제와 관련해서 자기차이를 두 수준으로 조작한 실험의 결과를 보고한 바 있다. 이 연구에서 이상자기지침을 설정하고 자기차이를 경험하더라도( $M=3.09$ ) 당위자기지침을 설정한 조건( $M=3.09$ )보다 낙담정서가 유의하게 높지 않았다. 이 결과는 본 연구에서 수행된 실험의 결과와 일치되는데, 두 실험에서 모두 일관되게 자기차이 이론의 낙담정서가설이 지지되지 않았음을 의미한다. 한편 이 실험연구에서 초조정서를 다룬 결과를 보면 당위자기와 실제자기의 차이가 큰 조건( $M=4.01$ )에서만 다른 조건들보다(이상:실제 차이 큰 조건  $M=2.99$ ; 이상:실제차이 작은 조건  $M=2.24$ ; 당위:실제차이 작은 조건  $M=2.59$ ) 초조가 높아서 Higgins의 초조정서가설이 자기차이가 큰 조건에서만 지지됨을 알아냈다.

이처럼 낙담정서에 관한 가설은 두 실험연구에서 모두 기각되었으나 초조정서의 가설은 당위자기와 실제자기의 차이가 큰 조건에서만 지지되었다. 그러므로 본 연구에서 초조정서에 관한 Higgins의 가설이 지지되지 않은 이유가 자기차이가 작게 조작되었기 때문에 나타났다고 추론할 수도 있다. 강혜자와 한덕용의 실험에서 얻은 결과는 이 연구자들이 조사연구를 통해서 만성적 자기지침을 개인차 변인으로 다루어서 자기차이를 측정했을 때 자기차이가 클수록 Higgins의 정서가설들이 부분적으로 지지된 바와도 일관된다.

지금까지 본 연구자들이 Higgins의 자기차이 이론을 검증한 결과들을 요약해 보면 다음과 같다: (1) 본 연구에서는 낙담정서와 초조정서에 관한 가설이 모두 기각되었다. (2) 강혜자와 한덕용의 실험에서는 당위자기와 실제자기의 차이가 본 연구처럼 작게 조작되었을 때와 달리 큰 조건에

서만 초조정서의 가설이 지지되었다. (3) 조사연구에서 만성적 자기차이의 크기를 계산한 경우에는 낙담정서의 가설이 부분적으로 지지되고 초조정서의 가설은 지지되었다. 이 결과를 토대로 만성적 자기지침에 따라서 자기차이의 크기를 측정하거나 혹은 실험에서 조작하더라도 자기차이가 큰 조건에서는 적어도 초조정서가설이 일관되게 지지되었다고 결론을 지을 수 있다. 이 연구 결과를 토대로 장래 연구에서는 자기차이 이론이 잘 지지되는 조건을 밝히고 대안 설명을 제공하는 수정이론을 모색할 필요가 있다.

#### 조절초점에 따른 낙담정서와 초조정서의 경험

한편, 본 연구에서는 자기지침이 점화되지 않은 상황에서 조절초점에 따라서 낙담정서와 초조정서가 어떻게 달라지는지도 알 수 있다. 지금까지 Higgins의 연구에서 조절초점이 서로 다른 조건에서 낙담정서와 초조정서가 어떻게 달라지는지 직접 검증한 연구가 없었다. 필자가 알기로는 국내에서도 본 연구가 이 주제를 다룬 최초이다. Higgins가 조절초점이론을 제안한 논리적 배경으로 보면 항상조절초점이 점화된 조건에서는 이상 자기지침이 점화된 조건과 마찬가지로 긍정적 보상을 획득하려는 동기가 높아지기 때문에 이 조건에서 자기차이를 경험하면 낙담정서가 높아진다고 추론할 수 있다. 그리고 이 이론에 따르면 예방조절초점이 점화된 조건에서 자기차이를 경험하면 초조정서가 높아진다고 추론할 수 있다.

본 연구의 결과를 보면 자기지침을 조작하지 않은 무자기지침 조건에서 조절초점간 차이가 유의하였다. 구체적으로 무자기지침 조건에서 항상

조절초점이 유도되면(M=1.66) 예방초점으로 유도된 조건(M=2.79)보다 낙담정서가 매우 낮았다. 이 결과는 Higgins의 가설이 지지되지 않았음을 의미한다.

이와 같은 결과가 나타난 배경으로 동양문화에서 한국인들이 만성적으로 항상조절초점을 우세하게 지니기 때문에 항상조절초점이 점화되면 조절초점이 조화되어서 낙담정서가 낮았다고 생각해 볼 수도 있다. 이 관점에서 보면 예방조절초점 조건에서 낙담이 높아진 이유는 만성적 항상초점과의 갈등 때문이라고 생각할 수 있다. Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Ide, Leung과 Matsumoto(2001)는 서양문화에 속하는 북미대륙의 미국인들과 달리 한국인을 포함하는 동양인들이 자기성장 혹은 자기향상을 추구하려는 동기가 높다고 주장했다. 이와 유사하게 한국대학생들은 이 동기가 특히 높아서 사회비교를 통해서 실패를 경험한 조건에서도 자기향상의 동기를 충족시키기에 적합한 상황비교의 대상과 비교하는 경향이 높았다(한덕웅·장은영, 2001; 이희란·한덕웅, 2005 인쇄중). 이 가정에 근거하면 본 연구에서 비록 실험 참가자들을 무선으로 배정하여 항상조절초점을 일시적으로 조작하였지만 만성적으로 지니는 항상조절초점과 잘 부합되기 때문에 낙담정서가 낮았다고 추론할 수도 있다.

다음으로 본 연구에서 초조정서가 높아진 조건을 알아보기로 한다. 당위자기지침이 점화된 조건에서 당위자기와 부합되는 예방조절초점이 유도될 때(M=1.87)보다 부합되지 않은 항상조절초점이 유도될 때(M=3.00) 초조정서가 매우 높았다. 따라서 당위자기지침이 점화되고 이어서 항상조절초점이 유도되어서 조절초점이 조화되지 않는

조건에서(M=3.00) 실패하면 조화되는 조건에서 실패할 때(M=1.87) 보다 초조정서가 높아졌다고 해석할 수 있다. 그러나 이상자기지침이 점화된 조건에서는 조절초점에 따라서 초조정서가 모두 중간 수준으로(항상초점, M=2.34; 예방초점, M=2.17) 유의한 차이를 보이지 않았다. 앞에서 설명한 문화의 차이에 따라서 추론해 보면 한국인들은 만성적으로 자기향상의 동기가 우세하기 때문에 당위자기지침으로 점화된 후에 다시 이와 갈등을 유발하는 항상조절초점으로 유도되면 조절초점의 갈등 때문에 실패로 인한 초조정서가 높아졌다고 해석할 수 있다. 그러나 앞에서 낙담정서와 아울러 초조정서의 수준을 한국문화와 한국인의 항상동기로 설명하려면 가설을 설정하여 더욱 직접적인 검증이 요구되므로 장래 연구가 필요하다.

한편 본 연구에서 자기지침들을 조작하는데 따르는 장래 연구의 과제도 검토할 필요가 있다. 본 연구에서는 Higgins의 자기차이이론 가운데 자기지침들에 따라서 자기차이를 경험하면 어떤 정서 효과가 나타나는지 알아보기 위하여 조절초점을 조작하지 않은 무조절초점 상황에서 자기지침에 따라서 자기차이들만을 달리 조작한 조건들을 마련했다. 이 세 가지 무조절초점 조건들 가운데 이상자기지침을 점화한 조건에서 실패하여 자기차이를 경험한 경우에 우울 수준은 M=2.16으로 자기지침이 점화되지 않은 무지침 조건의 M=2.02와 유의한 차이가 없었다. 또한 비록 자기차이이론과는 상관이 없지만 무조절초점 조건에서는 초조정서에서도 무지침(M=2.22)과 이상자기지침(M=2.12)을 점화하여 자기차이를 경험하더라도 조건 간에 유의한 차이가 없어서 역시 유사했다.

이 결과에 대해서 자기지침이 점화되지 않은 조건에서 실제로는 암묵적으로 이상자기지침이 점화되었기 때문이라고 해석할 수도 있다. 특히 본 연구에서 자기지침을 세 가지로 조작하고 조작한 주효과를 세 수준으로 점검한 결과를 보면 이상 자기와 당위자기를 각기 점화시킨 조건들 간에는 각각 조작한대로 특출한 점화의 차이를 보였다. 그러나 이상자기지침 조건(M=5.18, SD=1.27)과 무지침 조건간에는 이상자기가 점화된 수준에서 유의한 차이가 없었다. 이 결과를 보면 본 연구에서 실험에 참가한 사람들이 대학생이었기 때문에 자기지침을 명시적으로 조작하지 않더라도 만성적으로 지니는 자기이상지침에 따랐을 가능성은 있다. 그러나 무조절초점조건들과 달리 자기지침들과 아울러 조절초점들을 함께 조작한 조건들에서는 무지침과 이상지침 조건 사이에 이 해석과 일관되지 않는 결과들이 나타났다. 비록 본 연구에서 자기지침과 조절초점의 조작 효과가 분명하게 나타난 사람들만을 실험에 참가시켰으므로 이 해석에는 한계가 있어서 장래 연구에서는 무지침과 이상자기지침 조건에서 이상자기의 점화 수준이 유사하게 나타나는지 알아볼 필요가 있다.

### 본 연구의 한계와 장래 연구의 과제

본 연구에서는 상황에 따라서 일시적으로 자기지침이 점화된 이후에 조절초점이 달라지면 어떤 자기정서를 경험하는지 알아보았다. 이 때문에 본 연구의 결과는 자기지침이 먼저 점화되고 이어서 조절초점이 틀지워진 조건으로 한정해서 이해하여야 한다. 장래 연구에서는 본 연구와 유사하게 자기지침과 조절초점을 점화시키면서 조절

초점을 먼저 점화하고 이어서 자기지침을 점화시키더라도 본 연구의 결과가 일관되게 반복해서 나타나는지 다룰 필요가 있다.

또한 본 연구는 한국의 대학생들을 대상으로 수행되었기 때문에 결과를 청소년이나 성인에게 일반화하는데 한계가 있다. 대학생들은 다른 연령층에 비해서 자기성장과 자기향상의 동기가 높은 사람들이기 때문에 이상자기의 지침이나 항상조절초점이 특출하다고 생각할 수 있다. 그러므로 장래 연구에서는 서로 다른 연령에 따라서 우세한 자기지침이나 조절초점이 달라지게 되면 어떤 결과가 나타나는지 다룰 필요가 있다.

이와 같은 한계들에도 불구하고 본 연구는 차례대로 이상자기와 조절초점이 일시적으로 점화된 조건에서 자기지침과 조절초점이 조화되지 않고 갈등을 일으키는 상황에서 다른 조건들보다 각각 우울과 불안이 높아진다는 사실을 알아낸데 의의가 있다.

끝으로 본 연구에서 얻은 중요한 결과를 정리해서 결론을 제시하면 다음과 같다: (1) 이상자기 지침으로 점화된 후 이와 일관되지 않게 예방조절초점으로 틀지워지면 다른 조건들보다 낙담정서가 특출하게 높았다. (2) 당위자기지침으로 점화되고 이와 일관되지 않게 항상조절초점으로 틀지워지면 다른 조건들보다 초조정서가 높았다. 이 두 결과들로부터 자기지침을 설정한 경우에 이 지침과 갈등을 유발하는 조절초점 상황에서 목표를 달성하는데 실패하게 되면 Higgins가 제안한 자기지침 유형별 부정적 자기정서를 경험하게 된다고 결론지을 수 있다. (3) Higgins가 자기지침의 유형에 따라서 자기정서가 달라진다는 가설은 낙담정서나 초조정서에서 모두 지지되지 않았다.

참고문헌

- 강혜자(1997). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 강혜자 · 한덕웅(2005). 자기차이에 따른 우울과 불안의 경험. 한국심리학회지: 건강, 10권3호, 349-374.
- 한덕웅(2004). 인간의 동기심리. 서울: 박영사.
- 이희란 · 한덕웅(2005). 실패의 경험 후 상황비교의 목표 설정이 자기평가에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19, 55-81
- 한덕웅 · 장은영(2001) 사회비교의 목표 대상 및 성공/실패에 따른 자기정서의 경험. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(1), 109-123.
- Cicchetti, D., & Tucker, D. (1994). Development and self regulatory structures of the mind. *Development and Psychopathology*, 6, 533-549.
- Crowe, E., & Higgins, E. T. (1997). Regulatory focus and strategic inclinations: Promotion and prevention in decision-making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 69, 117-132.
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (1994). Temperament and the self-organization of personality. *Development and Psychopathology*, 6, 653-679.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Rev. ed.). New York: Norton.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D.R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, J(2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation self-improving motivation and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 599-615.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Continuities and discontinuities in self-regulatory and self-evaluative processes: A developmental theory relating self and affect. *Journal of Personality*, 57, 407-444.
- Higgins, E. T. (1996). Ideals, oughts, and regulatory focus: Affect and motivation from distinct pains and pleasures. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh(Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*(pp. 91-114). NY: Guilford.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology*(Vol. 30, pp. 1-46). NY: Academic Press.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: Value from fit. *American Psychologist*, 55, 1217-1230.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1-15.
- Higgins, E. T., Roney, C., Crowe, E., & Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct

- self-regulatory system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 276-286.
- Higgins, E. T., & Tykocinski, O. (1992). Self-discrepancies and biographical memory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 527-535.
- Idson, L. C., Liberman N & Higgins, E. T. (2000). Distinguishing gains from nonlosses and losses from nongains: A regulatory focus perspective on hedonic intensity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 252-274.
- Kemper, T. D. (1978). *A social interactional theory of emotions*. New York: Wiley.
- Lewis, H. B. (1979). Shame in depression and hysteria. In C. E. Izard(Ed.), *Emotions in personality and psychopathology*(pp. 371-396).
- Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisals of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 899-915.
- Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (1987). Automatic activation of self discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1004-1014.

논문접수일: 2005년 7월 15일

수정논문접수일: 2005년 12월 11일

게재결정일: 2005년 12월 13일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2005. Vol. 10, No. 4, 431 - 453

---

## Effect of fit between self-guide and regulatory focus on depression and anxiety under failure situations.

Nah, Young Sim      Hahn, Doug Woong

Department of Psychology, Sungkyunkwan University

It was hypothesized that the mismatch between self-guide and regulatory focus would increase the level of self-related emotional distress. More specifically, it was hypothesized that the mismatch between ideal self-guide and prevention focus activated dejection-related emotion(depression) and the mismatch between ought self-guide and promotion focus increase the level of agitation-related emotion(anxiety). To examine the hypothesis, we manipulated both of self-guides and regulatory foci orthogonally through a laboratory experiment. The experimental design was 3 self-guides(ideal self-guide, ought self-guide, no self-guide) × 3 regulatory foci(promotion focus, prevention focus, no focus) complete factorial design. Self-guides were primed first, and then regulatory foci were framed according to the Higgins' paradigm. One hundred and thirty five college students were randomly assigned to 9 experimental conditions. The main findings from this experiment were as follow: (1) The dejection-related emotion was highest under the mismatch condition between ideal self-guide and prevention focus than those of the other conditions. (2) The agitation-related emotion was highest under the mismatch condition between ought-guide and promotion focus than those of the other conditions. The results of this study were discussed in terms of Higgins' self-discrepancy theory and regulatory focus theory. The suggestions for future studies were also added.

*Keywords:* self-discrepancy, self-guide, regulatory focus, ideal guide, ought guide, promotion focus, prevention focus