

순차적 자기조절 상황에서 ‘하기’와 ‘중단하기’ 조절들의 효과†

조혜연 최훈석‡
성균관대학교 심리학과

개인이 선행 자기조절과 후속 목표 수행을 순차적으로 실행하는 상황에서 선행 자기조절 과제(게임)와 후속 목표(실험과제) 모두를 ‘하기’로 틀짓기한 조절틀 부합조건(예: ‘10분간 게임하고 과제하기’)과 선행 자기조절 과제는 ‘중단하기’로 그리고 후속 목표 수행은 ‘하기’로 틀짓기한 조절틀 비부합조건(예: ‘10분 후 게임 중단하고 과제하기’)의 자기조절 효과성을 실험연구를 통해서 검증했다. 총 31명의 남녀 대학생들을 조절틀 부합 조건과 비부합 조건에 무선배정하고, 자기조절 과제와 후속 과제의 지시문을 통해 조절틀 부합(‘하기’-‘하기’, ‘중단하기’-‘하기’)을 조작했다. 실험 결과, 남자 참가자들의 경우 선행 자기조절 과제에 해당하는 게임에서 조절틀 부합 조건이 비부합 조건보다 게임 지속 시간이 짧아서 조절 수행이 우수한 것으로 나타났다. 반면에, 여자 참가자들에서는 실험 조건 간 차이가 없었다. 본 연구 결과의 시사점과 연구의 제한점 및 장래 연구 방향을 논의하였다.

주요어: 자기조절, 순차적 자기조절, 조절틀, 조절틀 부합

자기조절(self-regulation)이란 자신의 목표나 가치를 말한다(Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007). 자기조절 실패는 공격성, 자기-파괴적 행동, 저조한 성취, 양호하지 못한 정신 및 신체 건강, 도덕, 사회적 기대 등과 같은 행위기준에 개인의 행동이나 반응양식을 조율하고 교정하는 행동.

† 본 논문은 교신저자의 지도로 수행된 조혜연의 석사학위논문을 수정, 보완하여 작성되었다.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 최훈석, (110-745) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 성균관대학교 심리학과, Tel: 02-740-0494, E-mail: hchoi@skku.edu

강 등 개인에게 부정적 결과를 야기할 뿐만 아니라 범죄, 도덕성 저하, 사회경제적 비용증가 등 사회 전반에도 심각한 문제를 초래한다(Vohs & Baumeister, 2011). 따라서, 개인의 자기조절을 촉진하거나 저해하는 조건을 찾아내는 작업은 학술적 및 실용적 가치가 매우 크다.

자기조절에 관한 선행 연구에서는 ‘금연’, ‘금주’ 등 개인이 하나의 전반적 목표를 설정하여 이를 추구하는 상황에 초점을 두었다. 그러나 일상생활에서 개인이 자기조절을 시도할 때는 ‘게임과 공부’, ‘오락과 일’처럼 순차적으로 연결된 두 가지 행위를 실행하는 경우가 흔하다. 이때 선행 자기조절(예: ‘게임시간 조절하기’)의 실패는 후속 목표 수행(예: ‘시험공부’)에 역제적 영향을 미친다. 본 연구에서는 이처럼 개인이 순차적으로 연결된 두 가지 행위를 실행하는 자기조절 상황에 초점을 둔다.

선행 연구에 따르면, 자기조절 상황에서 구체적인 목표를 설정하는 것(예: ‘매일 만보 걷기’)이 그렇지 않을 때보다 조절 효과성이 높다(Baumeister, 2002; Baumeister et al., 2007; Carver & Scheier, 1981; Locke & Latham, 1994). 최근에는 이 방면의 연구를 확장하여, 자기조절 상황에서 목표설정 여부뿐만 아니라 동일한 목표라고 하더라도 어떤 틀(frame)로 목표를 설정하고 기술하는지에 따라서 자기조절 수행이 달라진다는 주장이 제기되었다(Krishnamurthy & Prokopec, 2010; Sanna, Parks, Chang, & Carter, 2005). 이 관점에서 보면, 순차적으로 연결된 두 가지 행위를 실행하는 자기조절 상황에서는 각 행위에 수반되는 조절틀이 서로 부합할 수도 있고 부합하지 않을 수도 있다. 이 점에 착안하여,

본 연구에서는 두 가지 행위를 순차적으로 실행하는 과정에서 각 행위에 연합된 조절틀의 효과를 알아보려고 한다.

자기조절에서 조절틀의 효과

Tversky와 Kahneman(1981)에 따르면, 동일한 기대 값을 가지는 대안이더라도 어떤 틀로 그 대안을 기술하느냐에 따라서 사람들의 선택이 달라진다. 이러한 틀효과(framing effect)는 선택과 판단, 의사결정, 소비자행동, 건강심리 등 다양한 분야에서 관찰되었으며(Krishnamurthy, Carter, & Blair, 2001; Levin, Schneider, & Gaeth, 1998; McElroy & Seta, 2003), 개인의 자기조절 수행에도 영향을 미친다(Krishnamurthy & Prokopec, 2010; Sanna et al., 2005). 일상생활에서 사람들은 흔히 ‘오늘까지만 초콜릿 먹어야지’, ‘한 시간만 게임 해야지’ 등으로 조절목표를 설정하기도 하지만, ‘내일부터는 초콜릿 먹지 말아야지’, ‘한 시간 뒤에는 게임 그만해야지’와 같은 식으로 목표를 설정하기도 한다. 두 경우 모두 해당 행동을 특정 수준에서 제한하고자 하는 목표는 동일하지만, 전자는 ‘하기’로, 그리고 후자는 ‘하지 않기’로 틀짓기 되어 있다는 점에서 자기조절에 수반되는 조절틀이 다르다. 본 연구에서는 동일한 조절목표에 대하여 해당 행위를 실행하는 관점으로 틀짓기한 경우를 ‘하기’ 조절틀로(예: ‘한 시간 동안 게임하기’), 그리고 중지하는 관점으로 틀짓기한 경우는 ‘중단하기’ 조절틀로 정의한다(예: ‘한 시간 뒤에는 게임 그만하기’). 그렇다면 이러한 조절틀의 차이는 개인의 자기조절에 어떤 영향을 미치는가?

Krishnamurthy와 Prokopec(2010)는 섭식조절

상황에서 목표설정의 효과가 개인이 사용하는 조절들에 따라서 달라진다는 결과를 보고했다. 이 연구에서는 목표설정이론과 일관되게, 특정 행동에 대한 허용치로 구체적인 행동 목표를 정함으로써 정신적 예산(mental budget)을 설정한 조건의 참가자들이(예: '하루에 후식 2.13개') 통제조건의 참가자들보다 자기조절을 잘했다. 그러나, 이러한 목표설정 효과는 실험에서 제공된 후식을 '거절'의 틀에서 결정했을 때만 나타났고('reject' vs. 'not reject'), '선택'의 틀로 결정했을 때는 나타나지 않았다('choose' vs. 'not choose')(실험1). 이 결과는 구체적 목표를 설정하는 것이 자기조절에 효과적이기는 하지만, 이러한 효과가 발현되는 데 있어서 개인이 적용하는 조절들('회피' 대 '접근')이 영향을 미침을 시사한다. 이 연구자들은 자기조절 상황에서 회피들을 취하면 접근들을 취했을 때에 비해서 조절대상 행동을 실행하지 않아야 하는 이유들이 특출해지고, 그에 따라서 자기조절 효과성이 우수하다고 주장한다.

이와 유사한 맥락에서, Albarracin과 동료 연구자들(Albarracin et al., 2008; Albarracin, Hepler, & Tannenbaum, 2011; Albarracin, Wang, & Leeper, 2009)은 개인의 일반적 목표 상태(general goal state)로서 '하기(action)'와 '하지 않지(inaction)'를 구분하여 이러한 상이한 조절들에 따른 자기조절 효과성을 비교했다. 이 연구자들에 따르면 '하기'가 일반적 목표 상태일 때는 인지적 및 운동적 활성화 수준이 높은 반면, '하지 않지' 목표 상태에서는 인지적 및 운동적 활성화 수준이 낮다. 따라서, '하기'가 일반적 목표 상태일 때는 전반적으로 높은 활동성으로 인해 특정 행동에 대한 억제를 요하는 자기조절에 부정적 효과

가 초래된다(Albarracin et al., 2009; Helper, Albarracin, McCulloch, & Noguchi, 2012). 이러한 효과를 보여주는 전형적인 연구에서, Albarracin 등(2009)은 일반적인 '하기' 목표를 유발하기 위해 "산책 하다", "스케이트를 타다" 등의 문구가 적힌 그림들을 보여주었고, 통제 조건에서는 "집단에 속해 있다", "다른 사람들과 함께 있다" 등의 문구가 적힌 그림들을 보여주었다(실험 1). 이후 참가자들이 섭취한 건포도 양을 측정했을 때 '하기' 목표 조건의 참가자들이 통제 조건의 참가자들보다 많은 양의 건포도를 섭취한 것으로 나타났다. 그리고 이 결과는 일반적 목표 상태를 식역하에서 조작했을 때도 동일하게 관찰되었다(실험 2). 또 다른 연구에서 Hepler 등(2012)은 단어 완성 과제를 이용하여 일반적인 '하기' 목표 상태와 '하지 않지' 목표 상태를 조작하고, 참가자들로 하여금 빠른 시일 내에 얻을 수 있지만 금전적 가치가 작은 보상과 오래 기다려야하지만 금전적 가치는 큰 보상 중 하나를 선택하도록 했다. 실험 결과, '하기' 목표 조건의 참가자들이 '하지 않지' 조건의 참가자들에 비해서 빠른 시일 내에 얻을 수 있지만 금전적 가치가 작은 보상을 더 많이 선택했다(실험 1). 실험 2에서는 1차 지속-중지 과제(go/no-go task)를 수행한 후 식역화 점화를 통하여 일반적인 '하기' 목표, '하지 않지' 목표, 통제 조건을 조작하였다. 그 이후, 2차 지속-중지 과제를 수행하였는데 그 결과 일반적인 '하기' 목표 조건의 참가자들이 '하지 않지' 목표 조건의 참가자들에 비하여 반응하지 않아야 하는 자극에 반응한 정도(false alarm)가 높았다. 이는 '하기' 목표 상태에서 충동적 선택이 우세하게 발생했음을 의미한다.

이처럼 개인이 하나의 자기조절 목표를 추구하는 상황에서는 접근(approach)보다는 회피(avoidance) 틀이 자기조절에 효과적이며, 일반적 목표 상태로서의 ‘하기’ 틀이 ‘하지 않기’ 틀에 비해서 자기조절에 부정적 효과를 초래함을 알 수 있다. 이 결과로부터 자기조절 상황에서 ‘하기’ 틀은 ‘중단하기’나 ‘하지 않기’ 틀에 비해서 조절대상 행동을 실행하려는 이유(예: 즉각적인 만족, 즐거움)를 특출하게 만들고 전반적으로 높은 수준의 행동 활동성이 유발되어 자기조절에 부정적 영향이 초래될 것으로 추론할 수 있다. 그러나 이러한 추론은 개인이 하나의 조절목표를 추구하는 상황에서 관찰된 조절 틀 효과를 근거로 한다. 따라서, 본 연구에서 다루는 것처럼 두 가지 행위가 순차적으로 연결된 자기조절 상황에서도 이러한 추론이 타당한지는 추가로 검증이 필요하다.

순차적 자기조절 상황에서 조절틀의 부합효과

일정 시간 내에 오락과 일이라는 두 가지 행위가 모두 가능한 상황에서 사람들은 두 가지 행위에 동일한 조절틀을 적용할 수도 있고, 서로 다른 조절틀을 적용할 수도 있다. 게임과 시험공부, 오락과 이처럼 서로 억제적(inhibitory) 관계에 있는 두 가지 행위에 직면한 상황에서 게임이나 오락은 바람직하지 않은 행위인 반면 시험공부나 일은 바람직한 행위에 해당한다. 이 상황에서 바람직하지 않은 행위로서 선행 자기조절의 대상이 되는 ‘게임’이나 ‘오락’은 ‘하기’와 ‘중단하기’ 조절틀이 모두 사용될 수 있는 반면(예: ‘한 시간 게임 해야지’ vs. ‘한 시간 후에는 게임 그만해야지’), 후속 목표행동으로서 바람직한 행위인 ‘시험공부’

나 ‘일’은 ‘중단하기’ 조절틀이 적용되는 경우는 드물고 대부분 ‘하기’ 조절틀이 사용된다. 이 관점에서 보면, 선행 자기조절은 ‘하기’나 ‘중단하기’ 가운데 하나의 조절틀이 사용될 수 있고 후속 목표 행동은 ‘하기’ 조절틀이 적용되므로 두 행위에 적용되는 조절틀이 부합할 수도 있고(예: ‘한 시간 게임하고 시험공부하기’) 부합하지 않을 수도 있다(예: ‘한 시간 후에는 게임 중단하고 시험공부하기’). 이 상황에서 조절틀의 부합이 유발하는 효과는 목표추구 상황에서 심리상태의 부합(fit) 현상을 다룬 선행연구로부터 추론할 수 있다.

심리적 부합은 두 가지 심리상태가 서로 조화를 이루어 양립하는 상태(compatibility)를 말하며, 일치성(congruence)이나 상응성(concordance) 등과 같은 개념을 포괄한다(Bianco, Higgins, & Klem, 2003; Higgins, 2007). Higgins(1998, 2007)는 조절부합(regulatory fit)의 기제를 통해서 자기조절 상황에서 심리적 부합의 효과를 분석한다. 이 이론에서 조절 부합이란 목표를 추구하는 개인의 동기적 지향성(향상 초점 vs. 예방 초점)과 목표달성을 위해서 개인이 사용하는 과제수행 전략 간의 일치성이다. 즉, 개인이 목표를 추구하는 과정에서 향상 초점은 접근 전략과, 그리고 예방 초점은 회피 전략과 부합하며 이러한 부합 상태에서 자신의 목표추구 행위를 가치 있는 것으로 여기고, 해당 행위에 대한 몰입 수준이 높아지며, 목표 수행을 즐기고 그것이 옳다는 느낌을 지니게 된다. 그리고 이러한 부합 경험은 결과적으로 목표 수행에 대한 동기 수준을 높이는 기능을 한다.

이 주장과 일관되게 Hong과 Lee(2008)는 개인의 자기조절 상황에서 동기적 지향성과 목표수행 전략의 부합은 자기조절 수행에 효과적인 반면,

비부합은 자기조절을 손상시킨다는 일련의 결과를 보고했다. 이 연구에서 동기적 지향성과 목표 수행 전략이 부합된 조건의 참가자들(포부 점화-열망전략, 의무 점화-경계전략)이 비부합 조건의 참가자들보다(포부 점화-경계전략, 의무 점화-열망전략) 자기조절 과제로 실시된 악력기 과제 수행이 우수했고(실험 1), 건강에 좋은 음식을 많이 선택했다(실험 2). 그리고 이러한 결과는 개인의 만성적 조절초점을 측정하고 '감정-기반 평가'/'이유-기반 평가' 점화를 통해 조절부합을 유발했을 때도 동일하게 관찰되었다(항상 초점-감정 기반평가, 예방 초점-이유 기반 평가)(실험 3).

이와 유사한 맥락에서 Bianco 등(2003)은 개인의 암묵이론과 과제수행 전략의 부합이 비부합에 비해 목표수행에 효과적이라는 증거를 보고했다. 이 연구자들은 실험 참가자들이 다양한 활동에 대해서 지니고 있는 암묵이론(implicit theory), 즉 특정 활동을 재미있는 활동으로 여기는지, 중요한 활동으로 여기는지, 또는 둘 다로 생각하는지를 조사하였다. 이 조사를 바탕으로 특정 활동에 대한 참가자들의 암묵이론과 일치하거나 불일치하는 방식으로 과제 지시문을 제시하여 부합/비부합 상태를 유발했다. 연구 결과, 특정 활동에 대한 암묵이론과 과제 지시문이 일치하여 심리적 부합을 경험한 조건(예: 데이트 게임-재미있는 과제, 재정적 의무-중요한 과제)이 비부합 조건에 비해서 후속 과제수행이 우수했다(실험 1).

이러한 조절부합 및 암묵이론과 전략의 부합에 관한 선행연구 결과는 목표 추구 상황에 수반되는 각 행위에 개인이 적용하는 조절들이 부합하지 않을 때보다 부합할 때 자기조절에 효과적임을 시사한다.

순차적 자기조절 상황에서 '중단하기' 틀 효과 대 '조절틀 부합' 효과 비교

동기적 지향성과 과제수행 전략 간 부합 또는 특정 행위에 대한 암묵이론과 과제수행 전략 간의 부합이 개인의 목표수행에 촉진적 역할을 한다는 선행 연구결과, 순차적 자기조절 상황에서 '하기' 틀과 '중단하기' 틀의 효과와 관련하여 흥미로운 시사점을 제공한다. 통상 바람직한 행위에 해당하는 목표 수행은 '하기' 틀이 적용됨을 감안하면, 선행 자기조절 대상(예: '게임')에 대한 '하기' 틀은 목표 수행에 연합된 조절틀(예: '시험공부')과 부합하는 반면, '중단하기' 틀은 부합하지 않는다. 따라서, 만약 선행 연구가 시사하는 대로 심리상태의 부합이 개인의 자기조절 수행에 촉진적 영향을 미친다면 선행 자기조절과 후속 목표 수행이 순차적으로 연결되어 있는 상황에서도 두 행위에 연합된 조절틀이 부합할 때(예: '한 시간 게임하고 공부하기') 부합하지 않을 때보다(예: '한 시간 후에는 게임 중단하고 공부하기') 조절대상 행위에 대한 조절 효과성이 크리라고 기대할 수 있다.

비록 개인이 단일목표를 추구 상황에 국한된 연구이기는 하지만, 위와 같은 예상은 앞에서 논의한 '하기'와 '중단하기' 조절틀에 관한 선행연구 결과와 대비된다. 즉, '중단하기' 틀이 '하기' 틀에 비해서 자기조절에 효과적이라는 선행 연구 결과를 통해 추론해보면 선행 자기조절에 '중단하기' 틀이 적용되었을 때 '하기' 틀이 적용되었을 때보다 해당 행위를 수행하지 말아야 할 이유가 특출해지고 전반적 활동성 수준도 낮을 것으로 기대된다. 이를 조절틀 부합의 관점에서 보면, 목표 수행은 '하기' 틀이 적용되므로 조절틀 부합보다 비부합 조건에

서 자기조절이 우수할 것으로 예상할 수 있다.

본 연구에서는 이처럼 서로 대비되는 두 가지 관점의 상대적 타당성을 검증하기 위해서, 목표 과제를 개시하기 전에 게임을 할 수 있는 시간이 가용한 상황에서 자기조절 대상인 게임과 목표 과제에 모두 ‘하기’ 틀을 적용한 조절틀 부합조건과, 게임에는 ‘중단하기’ 틀을 적용한 조절틀 비부합 조건에서 참가자들이 게임에 소모한 시간을 측정하여 자기조절 효과성을 비교하였다.

방 법

참여자 및 실험설계

교양심리학을 수강하는 서울 소재 4년제 대학 학부생 31명(남자 16명, 여자 15명)이 연구 참가 점수를 받는 조건으로 실험에 참여하였다. 참가자들은 일원 참가자간 설계(조절틀 부합, n=15/조절틀 비부합, n=16)의 두 조건에 무선배정되었다.

절차

목표 수행을 하기 전에 게임을 할 수 있는 시간이 가용한 상황을 창출하여 참가자들이 게임에 소모한 시간을 자기조절 수행으로 측정했다. 참가자들에게 주의집중 및 판단을 측정하기 위한 과제(“전환사고 과제”)를 개발하기 위한 연구라고 목적을 꾸며서 소개했다. 이 과제 이전에 참가자들이 게임을 하는 상황을 구성하기 위하여 참가자들에게 정서가 과제에 영향을 미칠 수 있다고 꾸며서 설명하고, 모든 참가자들이 동일한 정서 상태에서 과제를 시작하기 위해서 간단한 게임을

하게 될 것이라고 알려주었다.

참가자들에게 게임방법을 설명한 이후, 지시문을 통해서 조절틀 부합 여부를 조작했다. 조절틀 부합 조건에서는 선행 자기조절 과제에 해당하는 게임과 후속 목표수행을 모두 ‘하기’로 틀짓기된 지시문을 제시했다: “앞으로 5분 간 게임을 하고 잠시 휴식 후, 0시 0분(게임 시작 시각으로부터 10분 경과한 시각)부터 과제를 시작하겠습니다.” 조절틀 비부합 조건에서는 선행 자기조절 과제는 ‘중단하기’로 틀짓기하여 제시하였다: “앞으로 5분 후 게임을 중단하고 잠시 휴식 후, 0시 0분(게임 시작 시각으로부터 10분 경과한 시각)부터 과제를 시작하겠습니다.”

이후 참가자들은 테블릿 PC를 이용하여 5분간 ‘subway surfers’ 게임을 했다. 이 게임은 실험 당시 일반인 다운로드 빈도에서 상위에 있는 게임이다. 게임지속 시간은 미러링(mirroring) 프로그램인 ‘X-mirage’을 이용하여 측정했다. 미러링 프로그램이란 아이패드 화면이 노트북 화면에 나타나는 것으로 참가자들이 게임을 하는 아이패드 화면이 실험자의 노트북 화면에 나타나게 된다. 따라서 참가자들은 자신의 게임 지속시간이 녹화되고 있음을 인지하지 못했으며, 게임지속 시간에 영향을 미칠 수 있는 변수들(예: 사회적 바람직성, 인상 관리 동기)의 영향을 최소화했다. 참가자가 게임을 시작하면 실험자는 실험실 밖으로 나와 대기했으며, 참가자가 앉은 책상에 탁상시계를 배치하여 참가자 스스로 게임시간을 확인할 수 있도록 했다. 실험자는 참가자들이 게임을 시작한지 10분이 경과한 후 실험실로 돌아가 실험의 나머지 절차를 진행하였다. 따라서 참가자들은 최대 10분 간 게임을 지속할 수 있었다. 이후 실험자는

'전환사고 과제'로 명명된 실험과제를 10분간 실시했다. 이 과제는 제시된 규칙에 맞게 주어진 문장을 도형으로 표현한 후 각 도형에 지정된 색을 칠하는 과제이다. 예를 들면, '숲 속에 초가집이 있습니다'라는 문장은 나무를 나타내는 원 안에 집을 나타내는 삼각형을 그려서 표현해야 하며 원은 보라색, 집은 녹색으로 칠해야 한다. 과제 종료 후 의혹점검 및 실험해명을 실시하고 실험을 종료하였다.

결 과

참가자의 게임 캐릭터가 달리기를 시작하는 시점과 참가자가 태블릿PC의 홈 화면으로 돌아간 시점을 각각 시작과 종료 시점으로 하여 초(sec) 단위로 게임 지속시간을 산출했다. 이에 대한 분석 결과, 조절들 비부합 조건의 참가자들보다 ($M=485.50$, $SD=140.41$) 부합 조건의 참가자들 ($M=400.80$, $SD=190.79$)이 적은 시간을 게임에 소모하는 경향성이 있었으나 이 차이는 통계적 유

의수준에 미치지 못했다, $F(1, 29)=2.00$, $p=.168$.

게임관련 선행 연구에서는 게임이용 빈도 및 지속 시간에서 성차가 일관되게 보고되었다(최훈석, 김교현, 용정순, 김금미, 2009; 최훈석, 용정순, 김교현, 2011). 이는 본 연구에서 남녀 참가자들의 게임 관련 행태에 차이가 있으며, 그에 따라 조절들 부합에 따른 효과가 달리 나타날 수 있음을 시사한다. 이러한 관점에서, 참가자들의 성별과 조절들 부합여부를 독립 변수로 하여 게임 지속시간에 대해 이원 변량 분석을 실시하였다. 그 결과, 성별과 조절들 부합 여부 간 상호작용이 유의했다, $F(1, 27)=9.88$, $p=.004$. 이에 대한 단순주효과 분석 결과, 남자 참가자들의 경우 조절들 부합 조건($M=280.85$, $SD=152.57$)이 조절들 비부합 조건보다($M=531.77$, $SD=131.15$) 게임 지속시간이 짧았다, $F(1, 27)=11.11$, $p=.003$. 반면에 여자 참가자들의 경우에는 조절들 부합 여부에 따라 게임 지속시간에 차이가 없었다(부합: $M=505.75$, $SD=160.85$; 비부합: $M=426.00$, $SD=137.89$), $F(1, 27)=1.24$, $p=.275$ (그림 1).

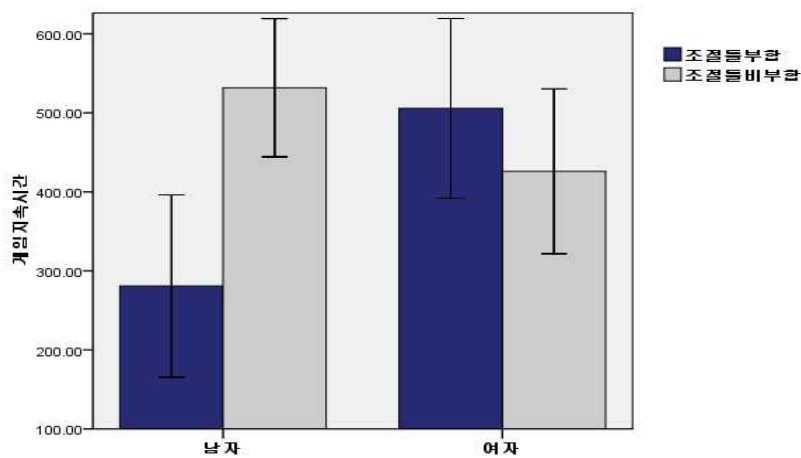


그림 1. 성별, 조절들 부합 여부에 따른 게임 지속 시간(sec)

참가자들에게 명시적으로 5분이라는 게임시간이 주어졌음을 감안하여, 참가자들이 지정된 시점에 게임을 종료했는지를 추가로 분석했다. 이를 위해 게임 지속시간이 300초를 초과하지 않은 경우와 초과한 경우를 분류하여 성별 및 조절틀 부합 여부에 따른 차이를 알아보기 위해 로그선형 분석을 실시한 결과 성별, 조절틀 부합 조건, 게임 중단 여부 간에 삼원 상호작용이 유의했다, $\chi^2(1)=5.37, p = .020$. 구체적으로, 남자 참가자들의 경우 게임 지속시간과 마찬가지로 조절틀 부합 조건(40%)이 비부합 조건(7%)보다 게임 중단 비율이 높았다, $\chi^2(1)=8.90, p=.003$. 반면에, 여자 참가자들의 경우에는 두 조건의 중단비율이 다르지 않았다(두 조건 모두 13%). 자기조절 과제 이후 실시된 ‘전환사고 과제’에서는 성별 및 실험조건에 따른 차이가 관찰되지 않았다, $ps > .826$.

논 의

본 연구에서는 자기조절 상황에서 개인이 순차적으로 연결된 두 가지 행위를 실행할 때 두 행위에 연합된 조절틀이 자기조절 효과성에 미치는 영향을 검증하였다. 단일목표 추구 상황을 다룬 선행연구에서는 ‘중단하기’나 ‘하지 않기’ 틀이 ‘하기’ 틀에 비해서 조절 효과성이 큰 것으로 보고되었으나, 본 연구에서 다룬 순차적 자기조절 상황에서는 이러한 효과가 관찰되지 않았다. 이와 대조적으로, 본 연구에서는 남자 참가자들에 한해서 조절틀 부합(‘하기’-‘하기’)이 비부합(‘중단하기’-‘하기’)에 비해서 조절 효과성이 큰 것으로 나타났다. 이 결과는 목표추구 상황에서 심리상태의 부합이 자기조절에 촉진적 영향을 미친다는 점에서 선행

연구와 일관되며, ‘하지 않기’나 ‘중단하기’의 조절 효과성이 크다는 일부 선행연구의 결과는 개인이 하나의 전반적 조절 목표를 설정하여 이를 추구하는 상황에 한정될 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 남자 참가자들의 경우에만 조절틀의 부합에 따른 차이가 관찰된 것은 남녀의 게임행태 차이에 기인한 것일 수 있다. 남자 참가자들의 경우에는 전반적으로 게임에 대한 관여 수준이 높아서 본 연구에서 게임시간 제한하기와 목표수행 간의 연결성이 강하기 때문에 조절틀 부합에 따른 효과가 발현될 가능성이 높았을 수 있다. 반면에, 여자 참가자들의 경우에는 그러한 연결성이 강하지 않았고, 그에 따라서 조절틀 부합에 따른 효과가 발현되기 어려웠을 가능성이 있다.

이러한 가능성에도 불구하고, 본 연구에서 관찰된 성별에 따른 차이는 추후 연구를 통해서 그러한 차이의 배경을 정교하게 밝힐 필요가 있다. 만약 본 연구의 결과가 게임에 대한 전반적 관여도에서의 남녀차이를 반영한다면, 본 연구의 결과를 모든 자기조절 상황에 일반화하기는 어려우며, 관여도가 높은 자기조절 과제를 수행하는 상황에 국한된 효과일 수 있다. 이는 본 연구의 제한점으로, 추후 연구에서는 전반적 관여도나 행태에서 남녀 간 차이가 크게 존재하지 않는 자기조절 과제를 선정하여 본 연구의 결과를 반복검증할 필요가 있다. 또한 성별에 따른 분석에서 남녀 구분에 따른 표본 크기가 작기 때문에 후속 연구를 통해서 본 연구의 결과를 반복검증할 필요가 있다. 이에 더해서 추후 연구에서는 게임 지속 시간에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인들에 대한 탐색도 필요하다. 예를 들어, 본 연구에서 사용한 게임이 실험 당시 다운로드 상위 순위에 있었지만

개인마다 해당 게임에 대해 느끼는 매력 혹은 선호도가 다를 가능성이 있다. 아울러, 본 연구에서는 비록 남자 참가자들에 한해서 조절들 부합의 효과가 관찰되었지만 이러한 조절들 부합과 비부합에 따른 심리적 기제를 상세화하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 목표 수행에 대한 몰입과 자기조절 행위에 대한 가치지각 등 심리상태의 부합이 야기하는 핵심 기제들을 중심으로 조절들 부합이 자기조절 수행을 촉진하는 배경을 규명하는 시도가 요구된다.

자기조절 과제 이후 실시한 '전환사고 과제'에서 실험 조건 간 차이가 관찰되지 않은 것은 실험에서 참가자들이 일정시간 게임을 한 이후 모두 동일한 시점에 '전환사고 과제'를 시작했기 때문으로 보인다. 이와 달리, 현실에서는 자기조절 대상인 게임과 후속 목표수행인 일이나 공부와 고정된 시간들에서 발생하지는 않는다. 따라서, 게임시간 조절에 성공하면 공부나 일에도 촉진적 영향이 초래되는 반면, 게임시간 조절에 실패하면 공부나 일에도 손상이 초래될 수 있다. 이 또한 본 연구의 제한점이며, 추후 연구에서는 선행 자기조절과 후속 목표행위의 수행연결성이 높은 상태에서 조절들의 부합 및 비부합에 따른 목표 수행에서의 차이를 추가로 검증할 필요가 있다. 이 시도를 통해서 조절들 부합과 비부합이 선행 자기조절 과제뿐만 아니라 후속 목표수행을 촉진하거나 방해하는 세부 과정을 조망하는 작업도 가능할 것으로 보인다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 기존 자기조절 연구의 확장을 모색하는 탐색적 연구로서 중요한 의의를 지닌다. 개인의 자기조절에 관한 선행연구가 단일 조절목표 상황만을 거의 배

타적으로 다루고 있는 데 반해, 현실에서의 자기조절은 여러 가지 조절행위가 다양한 방식으로 연결되어 있다. 이러한 점에서 볼 때, 본 연구는 순차적 자기조절 상황에서 조절들의 부합에 따른 효과를 검증한 최초의 시도로서, 장차 이 방향의 연구를 촉진하는 데 기여할 수 있다. 특히, 조절초점과 과제수행 전략 간의 부합에 초점을 둔 기존 연구를 순차적 자기조절 상황에서 '하기'와 '중단하기' 조절들의 부합으로 확장하여 연구함으로써 관련 연구의 외연을 넓히는 계기를 마련했다는 점에 의의가 있다.

추후 연구에서는 본 연구의 제한점에 대한 평가 및 추가 검증과 더불어, 섭식이나 운동 등과 같은 다양한 자기조절 행위를 대상으로 조절들의 부합에 따른 효과를 검증하는 것도 흥미로운 시도가 될 수 있다. 이와 유사한 맥락에서, 개인이 둘 이상의 행위를 실행하는 자기조절 상황은 본 연구에서 다룬 것과는 다른 다양한 유형들이 존재할 수 있다. 본 연구에서는 '공부하기'라는 목표가 '게임 조절하기'라는 목표보다 위계상 상위의 목표라는 점을 전제로 하였다. 그러나 일상생활에서는 다이어트와 시험공부와 같이 위계상 동등한 목표를 순차적으로 추구하는 자기 조절 상황도 자주 나타나게 된다. 이러한 장면에서 두 행위에 연합된 조절들의 부합 여부에 따라서 두 가지 목표에서의 수행이 달리 나타나는지 확인함으로써 이 방향의 연구를 확장하는 데 기여할 수 있다.

또한 자기조절이 후속 목표수행에 선행하도록 구성된 본 연구와 달리, 현실에서는 목표수행을 먼저 한 다음 자기조절 대상이 되는 행위를 실행하는 상황도 존재한다. 예를 들면, 먼저 시험공부를 하고 게임을 하거나, 운동을 하고 기름진 음식

을 먹는 상황 등을 생각해볼 수 있다. 이러한 상황에서 두 행위에 연합된 조절들의 부합/비부합 효과를 탐색하는 것도 흥미로운 통찰을 제공할 수 있다. 끝으로, 비록 제한적이기는 하지만 본 연구의 남자 참가자들을 대상으로 관찰된 결과는 조절들이 부합하는 방식으로 부모가 자녀의 게임 시간 조절을 시도하는 것이 부합하지 않는 방식보다 효과적일 수 있음을 시사한다. 본 연구의 한계점을 보완하고 조절들 부합의 심리기제를 상세화하는 작업과 병행하여, 최근 자기조절이 개인적, 사회적 성공을 예측하는 중요 변수로 주목받고 있음을 감안할 때 ‘하기’와 ‘중단하기’ 조절들의 효과를 근거로 아동청소년이나 성인을 대상으로 하는 개입프로그램을 발굴하는 것도 일상생활에서 건강심리학적 개입을 증진하는 중요한 시도가 될 수 있다.

참 고 문 헌

- 최훈석, 김교현, 용정순, 김금미 (2009). 적응적 게임활동 용 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 15(4), 565-588.
- 최훈석, 용정순, 김교현 (2011). 청소년 게임이용에 대한 학부모의 인식 조사 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 17(4), 435-459.
- Albarracin, D., Handley, I. M., Noguchi, K., McCulloch, K. C., Li, H., Leeper, J., Brown, R. D., Earl, A., & Hart, W. (2008). Increasing and decreasing motor and cognitive output: A model of general action and inaction goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 510-523.
- Albarracin, D., Hepler, J., & Tannenbaum, M. (2011). General action and inaction goals: Their behavioral, cognitive, and affective origins and influences. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 119-123.
- Albarracin, D., Wang, W., & Leeper, J. (2009). Immediate increase in food intake following exercise messages. *Obesity*, 17, 1451-1452.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28, 670-676.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 1-70). New York: Guilford.
- Bianco, A. T., Higgins, E. T., & Klem, A. (2003). How “fun/importance” fit impacts performance: Relating implicit theories to instructions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1091-1103.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer.
- Hepler, J., Albarracin, D., McCulloch, K. C., & Noguchi, K. (2012). Being active and impulsive: The role of goals for action and inaction in self-control. *Motivation and Emotion*, 36, 416-424.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 1-46.
- Higgins, E. T. (2007). Regulatory Fit. In Shah, James, Y., Gardner, & Wendi, L. (Eds.), *Handbook of Motivation Science* (pp. 356-372). New York: Guilford.
- Hong, J., & Lee, A. Y. (2008). Be Fit and Be Strong: Mastering Self Regulation through Regulatory

- Fit. *Journal of Consumer Research*, 34(5), 682-695.
- Krishnamurthy, P., Carter, P., & Blair, E. (2001). Attribute framing and goal framing effects in health decisions. *Organizational behavior and human decision processes*, 85(2), 382-399.
- Krishnamurthy, P., & Prokopec, S. (2010). Resisting that triple-chocolate cake: Mental Budgets and Self-Control. *Journal Of Consumer Research*, 37, 68-79.
- Levin, P., Schneider, L., & Gaeth, J. (1998). All Frames Are Not Created Equal: A Typology and Critical Analysis of Framing Effects. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 76(2), 149-188.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1994). Goal setting theory. In H. F. O'Neil, Jr. & M. Drillings (Eds.), *Motivation: Theory and research* (pp. 13-29). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- McElroy, T., & Seta, J. J. (2003). Framing effects: An analytic - holistic perspective. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(6), 610-617.
- Sanna, L. J., Parks, C. D., Chang, E. C., & Carter, S. E. (2005). The Hourglass Is Half Full or Half Empty: Temporal Framing and the Group Planning Fallacy. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(3), 173-188.
- Tversky, R. H., & Kahneman, D. (1981). The Framing of Decision and Rationality of Choice. *Science*, 211, 453-458.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.

원고접수일: 2015년 5월 8일

논문심사일: 2015년 5월 31일

게재결정일: 2015년 9월 11일

Effects of 'Action/Inaction' Frame-Fit on Sequential Self-Regulation

Hye-Yeon Cho Hoon-Seok Choi
Sungkyunkwan University

The present study investigated the effects of 'action/inaction' frame-fit on individuals' sequential self-regulation. We employed a situation where individuals engaged in two actions that require self-regulation in a sequential manner (i.e., playing a game, then working on an experimental task). We induced a frame-fit('action'-'action') or a frame-misfit ('inaction'-'action') using task instructions ("play the game for 5 min., then work on the task" vs. "stop the game after 5 min., then work on the task"). A total of 31 college students were randomly assigned to the two conditions of the experiment. Results indicated that male participants regulated the amount of time spent on the game more effectively in the frame-fit condition than in the frame-misfit condition. No significant effects were observed among female participants. Implications and limitations of this finding along with future research direction are discussed.

Keywords: Self-regulation, sequential regulation, regulatory frame, frame-fit