

심리거리와 목표상태 부합이 개인의 자기조절에 미치는 영향[†]

유 승 현 최 훈 석[‡]
성균관대학교 심리학과

실험을 통해서 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 부합이 개인의 자기조절 행동 개시 및 완료에 미치는 영향을 연구하였다. 총 79명의 남녀 대학생들에게 친구(가까운 심리거리) 또는 타인(먼 심리거리)이 조절목표를 추구하는 과정에서 실행한 구체적 행위(가까운 심리거리) 또는 목표에 도달하여 발생한 결과(먼 심리거리)를 묘사한 시나리오를 통해 사회적 거리와 목표상태를 점화하고, 이 두 가지 차원에 각각 연합된 심리거리의 부합이 목표 과제 개시와 완료에 미치는 영향을 비교하였다. 실험 결과, 과제 개시 시간의 경우 사회적 거리가 가까운 친구가 자기조절 목표를 추구하는 과정에서 발생한 구체적 행위들이 점화되었을 때, 사회적 거리가 먼 타인의 목표 완료에 따른 결과가 점화되었을 때보다, 과제 개시 시간이 빨랐다. 과제 정답률로 측정된 과제 완성도에서는 자기조절 목표를 완료한 타인이 점화되었을 때, 목표를 추구하고 있는 친구가 점화되었을 때보다, 정답률이 높았다. 자기조절에서 사회적 거리에 따른 해석수준과 목표상태에 연합된 해석수준 간의 부합효과와 관련하여 본 연구의 시사점 및 장래 연구 방향을 논의하였다.

주요어: 자기조절, 해석수준, 사회적 거리, 심리거리, 목표상태

[†] 본 논문은 교신저자의 지도로 수행된 유승현의 석사학위 청구논문을 보완하여 작성되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 최훈석, (03063) 서울특별시 성균관로 25-2 성균관대학교 심리학과, Tel: 02-760-0494, E-mail: hchoi@skku.edu

자기조절(self-regulation)이란 자신의 목표와 가치관, 사회적 기대 및 규범, 도덕 규칙 등의 기준에 스스로 사고와 행동을 조율하고 조정하는 행위이다(Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007). 자기조절은 개인의 성취와 자아실현, 정신 및 신체건강의 유지와 증진에 필수적이며, 자기조절 실패는 개인에게 해가 되는 것은 물론 공격성, 범죄, 도덕성 저하, 구성원들의 신체 및 정신건강 손상으로 인한 사회적 비용증가 등 사회적 손실을 야기하기도 한다(조혜연, 최훈석, 2015; Vohs & Baumeister, 2011). 따라서, 개인의 자기조절을 촉진하거나 저해하는 조건을 탐색하는 작업은 학술적으로나 실용적으로 중요한 연구문제이다.

자기조절에 관한 선행 연구에서는 목표상태와의 차이 환류(Carver & Scheier, 1981), 자기조절에서 개인이 채택하는 마음갖춤새(Gollwitzer, 1999), 조절초점(Higgins, 1998), 자기조절 행위와 관련된 개인의 해석수준(Fujita, 2008; Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006), 만족지연에 요구되는 인지 및 감정처리 체계(Mischel & Ayduk, 2011), 조절 자원의 고갈에 따른 조절 손상(Baumeister, 2003) 등을 주로 연구했다. 이 방법의 연구는 자기조절에 영향을 미치는 개인 내부 심리과정을 상세화 하고 성공적 자기조절에 필요한 다양한 개입전략을 발굴하는 데 기여하였다(Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2005; Vohs & Baumeister, 2011). 그럼에도 불구하고, 선행 연구에서 다른 자기조절의 심리기제들이 개인이 속한 사회적 관계나 대인 상호작용에서 발현되고 전개되는 양상에 관한 연구는 매우 미진하다.

인간은 본원적으로 사회적 동물이며 삶의 대부분을 사회적 관계 안에서 영위하기 때문에 개인

의 자기조절 과정이 타인의 영향으로부터 완전히 독립적으로 전개된다고 보기 어렵다(Finkel & Fitzsimons, 2011; Fitzsimons & Finkel, 2010). 특히 현재 한국사회는 사회 관계망 서비스의 발달로 인해 개인의 삶에서 사회적 관계가 차지하는 비중이 점점 커지고, 건강과 행복이라는 시대정신과 대중매체의 영향으로 자기 관리에 대한 관심과 사회적 요구가 어느 때보다 높다. 뿐만 아니라, 소위 '스마트 기술'을 적용한 각종 기계기구의 등장과 더불어 자신과 동일하거나 유사한 건강 관련 목표를 추구하거나 완료한 사람들과 쉽게 연결되고 그들과 직접 또는 간접적으로 영향을 주고받는 경우도 흔하다. 이 점을 고려하면 운동이나 적정 체중유지, 금연, 금주 등 일반적인 건강행동 장면에서 자기조절을 시도하는 개인은 자기조절에 촉진적 또는 억제적 영향을 미치는 다양한 사회적 관계 및 규범에 노출되어 있다. 따라서, 이러한 사회적 요인이 자기조절에 수반되는 인지 및 정서 과정과 어떻게 관련되며 그 효과는 무엇인지에 대한 이해가 필요하다.

이러한 배경에서 본 연구는 해석수준이론(construal level theory: Liberman, Trope, & Stephan, 2007; Trope & Liberman, 2010)의 기본가정을 건강행동 장면에서 적용하여, 자기조절에서 '사회적 거리'에 따른 심리거리와 '목표상태'에 따른 심리거리 간의 복합효과를 규명하고자 하였다. 해석수준이론에 근거하면, 개인이 자신과 동일한 조절행위를 실행하는 타인이 존재하는 상황에서 그 타인이 친한 '친구'일 때는 하위 수준 해석이(가까운 심리거리), 그리고 친구가 아닌 타인일 때는 상위 수준 해석이(먼 심리거리) 발현될 것으로 추론할 수 있다. 이 때, 해당 목표를 추구하는

과정에서 발생한 구체적 행위들은 하위 수준 해석(가까운 심리거리), 그리고 그 목표를 완수한 시점에서 발생한 결과는 상위 수준 해석(먼 심리거리)을 유발할 것으로 가정할 수 있다. 이 두 가지 가정을 결합하면, 자신과 친한 '친구'는 해당 목표의 '추구 과정'과 심리거리가 가까운 방향으로 부합하는 반면, 친구가 아닌 '타인'은 해당 목표의 완료에 따른 '결과상태'와 심리거리가 먼 방향으로 부합한다.

아래에서는 개인의 자기조절 상황에서 심리거리를 유발할 것으로 기대되는 이 두 가지 하위 요소들 간의 부합(fit)에 따른 효과를 논의하고, 이러한 부합효과가 자기조절 행동의 개시 및 완료에 미치는 영향에 관한 본 연구의 가설을 제시한다.

사회적 거리에 따른 심리거리

해석수준이론에 따르면 개인의 정보처리 과정에서 대상의 심리거리에 따라 그 대상에 대한 표상의 추상성 수준이 달라진다. 통상 심리거리가 먼 대상은 가까운 대상에 비해 가용한 정보가 적고, 구체적인 세부 특징을 파악하기도 어려우며, 그 내용을 신뢰하기도 어렵다. 따라서 사람들은 심리거리가 먼 대상을 가까운 대상보다 추상적으로 표상하며, 그에 따라서 심리거리가 먼 대상은 상위 수준 해석을 그리고 심리거리가 가까운 대상은 하위 수준 해석을 형성한다(Liberman et al., 2007; Trope & Liberman, 2010). 해석수준이론에서는 시간 거리, 공간 거리, 사회적 거리 및 가설성이라는 총 네 가지 거리 차원을 가정하며, 이 네 가지 차원 모두에서 심리거리와 사건에 대한

표상의 추상성 간에 정적 상관관계가 있기 때문에 대상에 대한 심리거리와 그 대상에 대한 표상의 추상성 수준은 양방향으로 영향을 미친다(Trope & Liberman, 2010).

해석수준이론의 네 가지 심리거리 차원 가운데 본 연구의 초점인 사회적 거리는 나와 타인, 내집단과 외집단, 친숙한 타인과 친숙하지 않은 타인, 그리고 자기와의 유사성이 높은지 낮은지 등과 같은 대인간 유사성에 따라서 심리거리가 달라진다. 예를 들어, 자신과 유사하지 않은 대상은 유사한 대상에 비해 심리거리가 멀게 느껴지고, 그에 따라서 동일한 행동이라도 자기와 유사하지 않은 타인이 하는 행동은 상대적으로 표상의 추상성이 높다(Liviatan, Trope, & Liberman, 2008; Trope, Liberman, & Wakslak, 2007). 이러한 지각된 유사성 이외에도 해석수준이론을 검증한 많은 연구에서 지각된 세력, 친숙성, 공손함 등과 같은 다양한 차원에서 심리거리 및 대상에 대한 해석의 추상성 간에 정방향의 연합이 있음을 보여주는 결과들이 보고되었다. 예를 들면, Smith와 Trope (2006)에서는 높은 세력감(자신이 타인을 통제할 경험, 먼 심리거리)이 점화되면 낮은 세력감(자신이 타인으로부터 통제받았던 경험, 가까운 심리거리)이 점화되었을 때보다 대상에 대한 추상적 표상이 우세함을 보였다. 또 다른 연구에서 Stephan, Liberman과 Trope(2010)는 대상이 해당 행위를 왜('why') 하는지를 생각한 참여자들(먼 심리거리)이 그 행위를 어떻게('how')하는지를 생각한 참여자들(가까운 심리거리)에 비해서 상대방에게 추상성 수준이 높은 공손한 언어표현을 많이 사용함을 보였다.

자기조절 목표상태: 목표추구와 목표완료

체중감량이나 금연과 같은 건강관련 자기조절 상황에서 개인의 목표상태는 특정 목표상태에 도달하기 위해 노력하는 과정에서 채택하는 방법, 전략 및 구체적인 행동 사건들과 목표상태에 도달했을 때 발생하는 결과로 구분할 수 있다. 본 연구에서는 특정 목표를 추구하는 과정에서 목표 달성 방법이나 수단의 측면으로 표상되는 목표상태를 ‘목표추구 상태’로 정의한다. 반면에, 특정 목표를 달성한 결과나 목표 달성의 목적, 이유의 측면으로 표상되는 목표상태를 ‘목표완료 상태’로 정의한다.

이러한 목표추구와 목표완료의 차별적인 속성은 해석수준이론(Trope & Liberman, 2010)에 입각하여 추론할 수 있다. 이 이론에 따르면 특정 행위의 궁극적인 목적(‘why’)과 관련된 속성은 상위 수준 해석을, 그리고 그 행위의 수단적 속성(‘how’)은 하위 수준 해석을 수반한다. 따라서, 목표추구는 방법이나 수단 관련 표상이기 때문에 목표추구 과정에서 발생하는 구체적인 행동속성이 우세하고 실행 가능성이 중요한 고려대상이 된다. 반면에, 목표완료는 결과나 의미 관련 표상이기 때문에 추상적인 속성이 우세하고 해당 목표를 달성하는 것이 지니는 바람직성이 중요한 고려대상이 된다. 이처럼 특정 행위에 대한 이유-기반 해석과 방법-기반 해석이 각각 상위 수준 해석과 하위 수준 해석에 연합되어 있음을 보여주는 많은 연구가 보고되었다(Freitas, Gollwitzer, & Trope, 2004; Fujita et al., 2006; Stephan et al., 2010). 이를 토대로 추론해보면, 개인의 자기조절에서 자신과 동일한 조절목표를 추구하는 과

정 중인 타인을 참조 준거로 사용하면 해당 목표에 대한 표상에서 실행 가능성이 우세하고 목표추구 과정에 수반되는 구체적 수단과 방법 관련 사고가 우세할 것으로 가정할 수 있다. 반면에, 타인이 그 목표를 완료한 상태를 참조 준거로 사용하면 해당 목표에 대한 표상에서 바람직성이 우세하고 목표달성에 수반되는 추상적 의미와 목적 관련 사고가 우세할 것으로 가정할 수 있다.

해석수준과 자기조절

해석수준이론을 자기조절 장면에서 적용한 초기 연구에서는 하위 수준 해석보다 상위 수준 해석이 자기조절에 효과적임을 시사하는 연구가 일부 보고되었다. Fujita(2008)와 Fujita 등(2006)은 즉각적 보상을 얻고자 하는 동기와 개인의 장기적 목표를 성취하고자 하는 두 가지 상반된 동기가 작동하는 상황에서 개인이 장기적 목표를 추구하는 방향으로 자기조절에 성공하기 위해서는 상위 수준 해석이 필요하다고 주장한다. 이 연구자들에 따르면 하위 수준 해석이 활성화되면 즉각적 보상을 얻고자 하는 동기가 우세하여 자기조절에 부정적 영향이 초래되는 반면, 상위 수준 해석에서는 목표 성취를 위한 동기가 우세하여 자기조절에 긍정적 영향을 미치리라고 예상할 수 있다.

그러나 이 주장과 달리, 하위 수준 해석이 항상 자기조절에 부정적 영향을 미치는 것은 아니라는 결과도 보고되었다. Schmeichel, Vohs와 Duke(2011)는 상위 수준 해석이 항상 자기조절에 효과적인 것이 아니라 자기조절의 세부 단면에 따라 상위 수준 해석과 하위 수준 해석이 모두 촉진적 영향을 미친다고 주장한다. 이 연구자들에 따르면

자기조절에서 하위 수준 해석은 즉각적 보상과 연
합되어 있으므로 환경에 즉각적인 주의를 기울여
야 성공할 수 있는 자기조절 상황에 효과적이다.
반면에, 상위 수준 해석은 단기적인 방해 자극을
극복하고 상위의 목표를 추구하는 자기조절 상황
에 효과적이다. 이 주장과 일관되게, Schmeichel
등(2011)의 연구에서는 장기적 목표추구가 아닌
즉각적 행동 반응을 요구하는 자기조절 상황(예:
매 시행마다 'Go' 또는 'Stop' 반응)에서는 방법-
기반 사고를 통해서 유발된 하위 수준 해석이 이
유-기반 사고를 통해서 유발된 상위 수준 해석보
다 자기조절에 효과적인 것으로 나타났다. 반면에,
즉각적인 유혹을 참아 내면서 특정 목표를 지속적
으로 추구해야 하는 자기조절 갈등 상황(예: 'Go'
반응을 유지하다 세 번째 'Stop' 신호에서 'Go'반
응 억제)에서는 상위 수준 해석이 하위 수준 해석
보다 자기조절에 효과적인 것으로 나타났다. 이는
자기조절 장면에 따라서 촉진적 영향을 미치는 해
석 수준이 각기 다를 수 있음을 시사한다(Trope
& Liberman, 2012).

사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 부 합 효과

자기조절은 크게 조절 행동을 개시하는 것과 그
행동을 지속하여 목표에 도달하는 두 가지 과정을
수반한다. 자기조절에 관한 선행 연구에서는 개인
이 목표 행동을 개시하면 그 행동을 유지하려는
경향성이 형성되므로 자기조절은 성공적 행동 개
시가 반복되는 과정으로 간주하였다(Rothman,
Baldwin, Hertel, & Fuglestad, 2011; Wood &
Neal, 2007). 그러나 자기조절 상황에서 개인이 새

로운 행동을 성공적으로 개시하더라도 그 행동을
지속하는 데 실패하는 경우가 흔하며(Jeffery et
al., 2000), 조절 행동의 개시에 효과적인 개입 전
략이라고 하더라도 해당 행동을 유지하도록 하는
데는 효과성이 낮은 경우도 흔히 발생한다
(McCaul, Glasgow, & O'Neill, 1992). 이는 자기조
절 행동의 개시와 지속을 구분하여 다룰 필요가
있으며, 조절 행동의 개시와 그 행동의 지속은 서
로 다른 기제를 수반할 수 있음을 시사한다.

이러한 추론은 자기조절 상황에서 조절 행동의
개시와 그 행동을 지속하여 목표를 완료하는 것
은 서로 다른 결정 기준을 수반한다는 주장과도
맥을 같이 한다. Rothman(2000)과 Rothman과
Salovey(2007)에 따르면 행동 개시는 “내가 이것
을 할 수 있는가?”라는 실행 가능성에 초점이 있
는 반면, 해당 행동을 지속하여 목표에 도달하는
것은 “내가 이것을 원하는가?”라는 바람직성에
초점을 두고 결정이 이루어진다. 이 주장과 일관
되게 조절행동의 개시와 해당 행위의 지속 및 완
료는 각각 해당 행위의 실행가능성과 결과의 바
람직성 차원에 따라서 평가됨을 보이는 연구들도
보고되었다. 예를 들어, McCrea, Liberman,
Trope와 Sherman(2008)의 연구에서는 참여자들
에게 각각 추상적 해석 또는 구체적 해석을 점화
시킨 후 3주 내에 과제물을 제출하도록 지시하였
는데, 그 결과 구체적 해석 조건의 참여자들이
추상적 해석 조건의 참여자들보다 과제를 빨리
제출하는 것으로 나타났다. 이는 목표 행동의 개
시에 있어서 구체적 해석이 추상적 해석에 비해
서 촉진적 효과가 있음을 시사한다. 이 연구를
확장한 박혜리와 최훈석(2010)의 연구에서는 하
위 수준 해석을 점화한 조건(해당 행동을 ‘어떻

게 수행할지)에서 상위 수준 해석을 집화한 조건 (해당 행동을 ‘왜’ 수행하는지)보다 목표 행동의 개시가 빠른 반면, 해당 행동을 지속하여 완료하는 시점은 하위 수준 해석 조건에 비해서 상위 수준 해석 조건에 빠른 것으로 나타났다. 이는 자기조절 행동의 개시와 완료에 각각 상위 수준 해석과 하위 수준 해석이 촉진적 영향을 미침을 시사하는 결과이다.

자기조절 행동의 개시와 완료에 수반되는 심리적 기체의 차별성에 관한 선행 연구와 본 연구에서 다루는 사회적 거리에 따른 심리거리의 효과를 조합하면 조절 효과성과 관련하여 흥미로운 시사점을 도출할 수 있다. 앞에서 논의한 대로, 사회적 거리에 따른 심리거리는 그 거리가 가까우면 하위 수준 해석과, 그리고 그 거리가 멀면 상위 수준 해석과 연합되어 있다(Holtgraves & Yang, 1992; Liviatan et al., 2008; Smith & Trope, 2006; Stephan et al., 2010). 그리고 자기조절에서 목표추구 과정은 구체적인 속성을, 그리고 목표완료는 추상적 속성을 지닌다(Freitas et al., 2004; Fujita et al., 2006; Stephan et al., 2010; Vallacher & Wegner, 1987, 1989).

연구 가설

이 관점에서 보면, 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표추구/완료 상태 간에 추상성 수준의 부합/비부합을 가정할 수 있다. 즉 사회적 거리에 따른 심리거리가 가까우면 행위의 구체적 속성을 중심으로 표상되는 목표추구와 부합하므로 해당 행위의 실행가능성이 중요한 참조 준거가 될 가능성이 높다. 반면에, 사회적 거리에 따른 심리

리가 멀면 해당 행위의 궁극적 의미를 중심으로 표상되는 상위 수준 해석과 부합하므로, 해당 행위를 지속하여 목표를 완료하는 것이 지니는 바람직성이 중요한 참조 준거가 될 수 있다. 이 추론에 근거하면, 자기조절 상황에서 사회적 거리에 따른 심리거리가 가까운 타인이 자신과 동일한 조절 목표를 추구하고 있을 때는 하위 수준 해석이 발휘되어 해당 행위의 실행 가능성에 초점을 맞추게 되고, 이는 조절 행동의 개시에 촉진적 영향을 미칠 가능성이 있다. 반면에, 사회적 거리에 따른 심리거리가 먼 타인이 해당 목표를 완료한 상태일 때는 상위 수준 해석이 발휘되어 목표완료에 따른 바람직성에 초점을 맞추게 되고, 이는 해당 목표행동의 완료에 촉진적인 영향을 미칠 가능성이 있다.

가설 1. 사회적 거리에 따른 심리거리가 가까운 친구의 목표추구를 참조 준거로 사용한 조건(친구/목표추구)에서 심리거리가 먼 타인의 목표완료를 참조 준거로 사용한 조건(타인/목표완료)보다 자기조절 과제의 개시가 빠르다.

가설 2. 사회적 거리에 따른 심리거리가 먼 타인의 목표완료를 참조 준거로 사용한 조건(타인/목표완료)에서 심리거리가 가까운 친구의 목표추구를 참조 준거로 사용한 조건(친구/목표추구)보다 자기조절 과제의 완료가 빠르다.

본 연구에서는 이 가설을 검증하기 위해서 사회적 거리에 따른 심리거리(친구/타인)와 목표상태(추구/완료)를 조작하고 개인이 자기조절 과제를 수행하는 상황을 구성하여 실험을 실시했다.

방 법

참여자

서울 소재 4년제 대학교에서 교양심리학을 수강하는 79명(남: 36명, 여: 43명)의 대학생들이 실험참여 점수를 받는 조건으로 실험에 참여하였다.

실험설계 및 절차

‘대학생의 일상생활 경험 연구’ 및 ‘역량지수 개발 연구’라는 서로 다른 두 개의 연구라고 연구 목적을 꾸며서 소개하고 참여자를 모집하였으며, 회기 당 한 명씩 실험에 참여하였다. 사회적 거리에 따른 심리거리(친구/타인)와 목표상태(추구/완료)의 조합에 따른 실험 조건에 참여자들을 무선 배정하였다. 실험이 시작되면 먼저 참여자들에게 ‘가장 친하며 오랜 시간 알아온 동성친구’를 생생히 떠올리거나(친구 조건), ‘전혀 모르는 동성의 타인인 AF라는 사람이 있다고 상상’(타인 조건)하도록 하였다. 이후 참여자들에게 자신이 떠올린 사람을 계속 생각하면서 그 사람의 하루 일과로 묘사된 글을 읽도록 하였다. 글에서 행위자에 해당하는 부분은 모두 괄호로 제시되었으며(예: ‘()은/는 방학 동안 일할 아르바이트를 찾기 위해 컴퓨터를 켜다’), 참여자들은 실험 조건에 따라 자신이 떠올렸던 친구 또는 타인의 영문 이름 첫 철자를 괄호 안에 써넣으면서 시나리오를 읽었다. 이후 두 번째 시나리오를 통해서 목표상태를 조작하였다. 두 번째 시나리오는 체중감량과 관련된 내용으로 구성되었으며, ‘목표추구’ 조건에는 행위자가 ‘빠른 걸음으로 걸었다’, ‘무산소 운동

과 유산소 운동을 함께 했다’와 같이 행위자가 실행한 구체적 행동들이 포함되었다. 반면에, ‘목표 완료’ 조건에는 ‘체력이 좋아졌다’, ‘근육이 생기고 몸매가 탄탄해졌다’와 같이 목표 달성의 결과로 발생한 내용이 포함되었다. 첫 번째 시나리오와 마찬가지로 참여자들은 행위자에 해당하는 괄호 안에 자신이 앞에서 떠올렸던 사람의 영문 이름 첫 글자를 적어 넣으며 시나리오를 읽었다.

목표상태 조작 이후 참여자들에게 두 번째 연구를 시작한다고 알려주고 자기조절 과제를 소개하였다. 참여자들이 실험 과제를 성공적으로 수행하는 것이 본인에게 중요하고 장기적으로 도움이 되는 것으로 믿도록 하기 위해서, 해당 과제는 참여자들의 집중력을 알아보는 과제로 학업 및 조직 업무에서의 역량 수준을 측정하는 과제라고 꾸며서 설명하였다. 또한 정서가 집중력에 영향을 미칠 수 있으므로 이를 통제하기 위한 것이라고 꾸며서 설명하고, 본 과제를 시작하기 전에 모든 참여자들에게 준비된 영상물을 적어도 5분 이상 시청한 뒤 과제를 시작하도록 지시하였다. 이 영상물은 남녀의 심리적 차이에 관한 매우 흥미로운 심리학 실험들로 구성되었으며, 참여자들이 흥미로운 영상물에 필요 이상으로 주의를 기울이지 않고 실험에서 부과된 자기조절 과제를 얼마나 빨리 시작하고 노력을 지속하는지를 측정하기 위한 방해자극으로 사용하였다.

이후 참여자들이 자기조절 과제를 실시하는 30분 동안 연구자는 실험실 밖으로 나와 있었으며, 과제 개시 시간, 과제 완료 시간, 영상물 시청 시간을 측정할 목적으로 참여자들의 과제 수행 전 과정을 녹화하였다. 과제 수행이 끝난 후 질문지를 통해 해석 수준을 측정하였으며, 이후 참여자에게

게 본 연구의 목적을 설명하고 실험을 종료하였다.

측정도구

자기조절 과제. 자기조절 과제는 단순하고 지루한 과제에서 참여자들이 과제를 그만 두고 싶은 욕구를 참아내고 수행을 지속해야 하는 과제로 구성하였다. 이 과제는 자기조절을 다룬 여러 연구에서 조절 효과성의 지표로 사용된 바 있다 (용정순, 최훈석, 2007; 현보라, 최훈석, 2010; Baumeister 2002, 2003). 실험에서 참여자들은 총 네 가지 유형의 과제를 수행했다. 첫 번째 유형은 표의 왼쪽에 네덜란드어로 작성된 원문을, 그리고 오른쪽에는 원문의 오타를 수정한 글을 제시하고 원문과 수정본을 비교하여 오타가 발생한 단어를 최대한 많이 찾아내는 과제였다. 두 번째 유형은 제시된 짧은 글을 다른 지면에 그대로 옮겨 적는 과제였으며, 세 번째 유형은 한글 낱말을 정해진 규칙에 따라 점자로 변환하는 과제, 그리고 네 번째 유형은 무선적으로 나열되어 있는 영어 철자 중에서 철자 'e'를 모두 찾아 지우는 과제였다.

해석 수준. 해석수준이론을 다룬 선행 연구(박혜리, 최훈석, 2010)에서 하위 수준과 상위 수준 해석의 발현 정도를 측정하기 위해 사용한 Vallacher와 Wegner(1989)의 행동식별 질문지에서 10개 문항을 선별하여 사용했다(예: '시험을 본다', '새로운 사람을 만난다', '학생을 가르친다').

분석방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여

처리하였다. 사회적 거리에 따른 심리거리(친구 vs. 타인)의 조작 효과를 확인하기 위하여 유사성, 가까움, 친밀감의 세 문항 평균을 종속 측정치로 하여 일원 변량분석을 실시하였다. 목표상태 조작 효과성은 체중감량 관련 시나리오를 읽은 후 글의 내용이 체중 감량의 '과정' 또는 '달성' 중 무엇을 더 잘 설명하는지 선택하도록 하여 카이제곱 검증을 실시하였다. 자기 조절 과제의 개시 시간 및 완료에 대한 조건 간 차이를 검증하기 위해 계획 비교를 실시하였다.

결 과

독립변수 조작효과

예비연구를 통해서 사회적 거리에 따른 심리거리(친구 vs. 타인)와 목표상태 조작 효과성을 확인하였다. 본 실험의 참여자들과 동일한 모집단에서 표집된 72명(남: 35명, 여: 37)의 대학생들을 대상으로 본 실험과 동일한 절차로 '가까운 친구'를 떠올리거나 '잘 모르는 타인'을 상상하도록 한 후, 참여자들이 그 사람에 대해서 느끼는 유사성, 가까움, 친밀감을 9점 척도에 응답하도록 하였다. 세 문항의 신뢰도 계수는 .906로 높았으므로(설명 변량 84.62%), 세 문항 평균을 종속측정치로 하여 일원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 예상대로 친구 조건($M=7.34$)이 타인 조건($M=2.89$)보다 심리거리를 가깝게 지각했다, $F(1,64)=235.06$, $p<.001$, $\eta^2=.768$. 목표상태 조작효과성은 본 실험 참여자들과 동일한 모집단에서 표집된 38명의 참여자들(남: 22명, 여: 16명)을 대상으로 확인하였다. 참여자들은 본 실험과 동일하게 구성된 체중감량

관련 시나리오를 읽은 후 글의 내용이 채중 감량의 ‘과정’ 또는 ‘달성’ 중 무엇을 더 잘 설명하는지 선택하였다. 이에 대한 χ^2 분석 결과, 목표추구 조건의 참여자 20명 모두 해당 글이 목표추구에 관한 것이라고 응답했고, 목표완료 조건의 72.2%가 해당 글이 목표완료에 관한 것이라고 응답했다, $\chi^2(1)=21.96, p=.001$.

자기조절 과제 개시 및 완료

본 연구의 목적은 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 부합에 따른 효과를 검증하는 데 있다. 따라서 분석의 핵심은 하위 수준 해석 부합과 상위 수준 해석 부합 간 비교이며, 이에 더해 각 부합 조건과 비부합 조건 간의 차이 분석을 위해서 두 가지 계획 비교를 실시하였다. 따라서 다음과 같은 총 세 개의 계획비교를 수행하였다. 첫 번째 비교는 본 연구의 핵심 연구문제인 부합 조건 간 비교로써, 친구/목표추구 조건(가까운 심리거리 부합)과 타인/목표완료 조건(먼 심리거리 부합) 간의 비교이다. 두 번째 비교는 하위 수준 해석 부합 조건인 친구/목표추구 조건과 비부합 조건(친구/목표완료, 타인/목표추구) 평균 간의 비교이다. 세 번째 비교는 상위 수준 해석 부합 조건인 타인/목표완료 조건과 비부합 조건(친구/목표완료, 타인/목표추구) 조건 평균 간의 비교이다. 실험 절차를 따르지 않은 19명(친구/추구 조건 4명, 친구/완료 조건 6명, 타인/추구 조건 3명, 타인/완료 조건 6명)을 제외한 총 60명(남: 27명, 여: 33명)의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

자기조절 과제의 개시 시간은 처음 영상이 재생되었을 때부터 참여자가 첫 문제를 풀기 위해

실험 과제의 걸표지를 뒤로 넘긴 시점까지 걸린 시간으로 정의하였다. 과제 개시 시간은 초 단위로 변환하여 정규성 검증을 실시하였고, 그 결과 정적으로 편포되어 로그 변환하여 분석하였다. 계획비교 결과, 친구/목표추구 조건($M=320.07, SD=72.19$)과 타인/목표완료 조건($M=414.56, SD=146.56$) 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다, $F(1,56)=5.47, p=.023$. 즉, 가설과 일관되게 친구/목표추구 조건의 참여자들이 타인/목표완료 조건의 참여자들보다 자기조절 과제를 빨리 개시하였다. 이는 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 조합에서 하위 수준 해석의 부합이 목표행동의 개시에 촉진적 영향을 미칠 것이라는 본 연구의 가설과 일관된 결과이다.

본 실험에서 과제 완료는 부과된 실험 과제의 모든 문제를 하나도 틀리지 않고 모두 맞추는 것으로 정의할 수 있다. 그러나 전체 참여자 중 과제의 모든 문제를 정확히 맞춘 참여자는 친구/목표완료 조건의 참여자 한 명 밖에 없었다. 따라서, 과제완료보다는 과제 완성도를 분석하는 것이 적절하다고 판단하여, 실험 과제의 정답률을 종속 측정치로 분석하였다. 과제 정답률 자료는 부적 편포를 이루어 SQR변환 후 분석에 사용하였다. 계획비교 결과, 타인/목표완료 조건($M=.998, SD=.00$)과 친구/목표추구 조건($M=.987, SD=.03$) 간에 가설과 일관된 방향으로 유의한 차이가 발견되었다, $F(1,56)=4.94, p=.030$. 즉, 타인/목표완료 조건의 참여자들이 친구/목표추구 조건의 참여자들보다 정답률이 높아서, 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 조합에서 상위 수준 해석의 부합이 과제 완성도에 촉진적 영향을 미친 것으로 나타났다.

한편, 참여자들이 과제를 수행하는 동안 방해자

극에 해당하는 영상물을 다시 보거나 잠시 휴식을 취하는 등 과제 중단이 있었으므로, 이 시간을 제외하고 실제 과제에만 집중한 시간이 정확도에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 이를 통계적으로 통제하기 위해 과제 정답률을 종속 변수로, 실제 과제 수행 시간을 공변인으로 하여 위와 동일한 계획비교를 실시하였다. 분석 결과, 참여자가 실제 과제를 수행한 시간을 통계적으로 통제하였을 때에도 타인/목표완료 조건이 친구/목표추구 조건보다 정답률이 높았다, $F(1,55)=5.37, p=0.024$.

그 외에 하위 수준 해석 부합 조건(친구/목표추구 조건)과 비부합 조건(친구/목표완료, 타인/목표추구) 평균 간, 그리고 상위 수준 해석 부합 조건(타인/목표완료)과 비부합 조건(친구/목표완료, 타인/목표추구) 평균 간 비교에서는 유의한 차이가 발견되지 않았다. 그리고 행위식별 질문지를 통해서 회고적으로 측정된 해석수준에서도 유의한 효과는 나타나지 않았다.

논 의

본 연구에서는 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태의 부합이 자기조절 행동의 개시 및 완료에 미치는 차별적 영향을 탐색하였다. 난도가 낮고 지루하며 양이 많은 과제를 최대한 많이 그리고 정확하게 풀어야 하는 자기조절 과제를 이용하여 참여자들의 과제 개시 시간과 정답률로 측정된 과제 완성도를 비교하였다.

실험 결과, 본 연구의 핵심 가설인 하위 수준 부합과 상위 수준 부합 간 비교에서 가설과 일관된 결과가 관찰되었다. 즉, 친구/목표추구 조건의 참여자들이 타인/목표완료 조건의 참여자들보다

과제 개시 시간이 빨랐다. 이는 사회적 거리로 인한 심리거리가 가깝고 구체적 표상이 우세한 목표상태의 조합이 하위 수준 해석으로 부합하여, 사회적 거리로 인한 심리거리가 멀고 추상적 표상이 우세한 목표상태의 조합에 비해 자기조절 행동의 개시에 촉진적 영향을 미쳤음을 시사한다. 과제 완료의 경우에는 실험과제에 제시된 모든 문제를 푼 참여자의 숫자가 분석에 필요한 수준에 미치지 못하여 이를 간접적으로 추론할 수 있는 과제 정답률을 이용하여 분석하였다. 그 결과, 타인/목표완료 조건의 참여자들이 친구/목표추구 조건의 참여자들보다 정답률이 높았다. 즉, 사회적 거리로 인한 심리거리가 멀고 추상적 표상이 우세한 목표상태의 조합이 상위 수준 해석으로 부합하여, 사회적 거리가 가깝고 구체적 표상이 우세한 목표상태의 조합에 비해 과제 완성도에 촉진적 영향을 미쳤음을 시사한다.

하위 수준 부합 및 상위 수준 부합에 따른 목표행동 개시와 완성도에 관한 본 연구의 결과는, 자기조절 단면 별 참조 준거로서 촉진적 영향을 미치는 외부 환경 자극이 다를 수 있음을 시사한다. 즉, 자기조절에서 특정 목표 행동을 개시하는 데는 심리거리가 가까운 친구가 해당 목표를 추구해 가는 과정에 관한 구체적 정보가 참조 준거로 사용될 때 촉진적 효과가 나타날 수 있다. 반면에, 목표 행동의 완료에서는 사회적 거리가 먼 타인이 목표를 완료한 상태를 참조 준거로 삼는 것이 촉진적 효과를 지니는 것으로 추론할 수 있다. 이러한 결과는 목표 행동의 개시와 완료에 해석 수준이 차별적으로 영향을 미친다는 선행 연구(박혜리, 최훈석, 2010)의 결과와 일관된다.

한편, 하위 수준 해석 부합 조건과 비부합 조건

의 평균 간, 그리고 상위 수준 해석 부합 조건과 비부합 조건의 평균 간 비교에서는 유의한 차이가 발견되지 않았다. 이 결과는, 해석수준이론에서 가정하는 네 가지 심리거리 차원의 가산성(Kim, Zhang, & Li, 2008)과 관련하여 흥미로운 시사점을 제공한다. 즉, 본 연구의 결과는 하위 수준 부합이나 상위 수준 부합에 따른 조절 효과성이 하위 수준과 상위 수준 해석이 혼재할 때에 비해서 높지 않았으므로, 개인의 자기조절 상황에서 참조가 되는 타인에 대해 지각된 심리적 거리와 그 타인의 목표상태와 연합된 심리거리가 가산적으로 작동하지는 않았음을 시사한다.

개인의 자기조절 장면에서 해석수준이론과 관련된 흥미로운 시사점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 점에서 제한점을 지니며 이를 극복하기 위한 후속 연구가 필요하다. 첫째, 본 연구에서는 행동 개시 및 과제 완성도에서 하위 수준 해석의 부합과 상위 수준 해석의 부합에 따른 차별적 영향을 발견했지만, 이러한 효과의 기제로 상정하였던 해석수준의 매개효과는 발견하지 못했다. 이는 본 연구에서 행동식별 질문지를 통한 해석수준의 측정이 과제 종료 후 회고적으로 이루어졌기 때문에 독립변수의 효과를 검증하기에 적절한 방식이 아니었을 가능성이 있다. 추후 연구에서는 사회적 거리에 따른 심리거리와 목표상태에 따른 심리거리의 부합으로 발현되는 해석수준의 차이를 직접 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 자기조절 과제는 인지 과제으로써, 과제를 개시하는 시간이 빠를수록 과제 시도 수도 많고 과제를 완료할 확률도 높은 과제이다. 따라서 본 연구의 결과가 이러한 과제 특성에 기인한 인공효과인지 추가적으로 확인할

필요가 있다. 이와 관련하여 추후 연구에서는 과제의 수행 시간을 늘리거나 행동 과제(예: 운동)를 사용하는 대안을 고려해 볼 수 있다. 과제 수행 시간이 길면 참여자가 과제를 시작하고 완료하는 시간을 보다 자유롭게 선택할 수 있으며, 행동 과제의 경우 과제 개시와 완료 사이에 목표 행동 이외에도 다른 행동이 함께 발생할 가능성이 있기 때문에 연구의 생태학적 타당도를 높이는 데 기여할 것으로 기대된다.

이러한 한계점과 미해결 과제에도 불구하고, 본 연구는 개인의 자기조절과 관련하여 기존 연구에서 충분히 탐색되지 않은 사회적 관계에 따른 심리거리의 효과를 조명한 점에서 의의가 있다. 특히, 사회적 관계와 목표상태에 대한 인지적 표상의 부합에 따라서 자기조절 단면 별로 촉진적 효과가 발생할 수 있음을 보임으로써 해석수준이론 및 자기조절 연구의 외연을 넓히는 데 기여할 수 있다. 아울러 개인의 현재 목표상태와 사회적 참조 준거의 영향을 반영하여 체중 관리, 금연, 중독 등과 관련된 개입이나 훈련, 교육 프로그램을 개발하고 적용하는 데에도 중요한 함의를 제공한다.

참 고 문 헌

- 박혜리, 최훈석 (2010). 목표 행동의 개시와 완료에서 해석 수준의 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 532-533.
- 용정순, 최훈석 (2007). 사회적 배척/수용 경험과 자기-확증 가능성이 개인의 수행에 미치는 영향. 한국 사회 및 성격심리학회 동계학술대회 발표논문집, 13-19.
- 조혜연, 최훈석 (2015). 순차적 자기조절 상황에서 '하기'와 '중단하기' 조절특의 효과. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 515-526.

- 현보라, 최훈석 (2010). 자기-고갈 상황에서 본보기 점화와 범주 점화가 자기-조절 수행에 미치는 영향. 한국 건강심리학회 동계학술대회 논문집, 78-82.
- 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. (2003). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Mode of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental*, 27, 281-284.
- 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. 516-539). New York: Guilford Press.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2005). *Handbook of Self-Regulation*. CA: Academic Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2011). The effects of social relationships on self-regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 390-406). New York: Guilford Press.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal Influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 101-105.
- Freitas, A. L., Gollwitzer, P., & Trope, Y. (2004). The influence of abstract and concrete mindsets on anticipating and guiding other's self-regulatory efforts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 739-752.
- Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1475-1496.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 351-367.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in experimental social psychology*, 30, 1-46.
- Holtgraves, T., & Yang, J. N. (1992). Interpersonal underpinnings of request strategies: General principles and differences due to culture and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 246-256.
- Jeffery, R. W., Drewnowski, A., Epstein, L. H., Stunkard, A. J., Wilson, G. T., Wing, R. R., & Hill, D. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: Current status. *Health Psychology*, 19, 5-16.
- Kim, K., Zhang, M., & Li, X. (2008). Effects of temporal and social distance on consumer evaluations. *Journal of Consumer Research*, 35(4), 706-713.
- Liberman, N., Trope, Y., & Stephan, E. (2007). Psychological distance. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 353-383). New York: Guilford Press.
- Liviatan, I., Trope, Y., & Liberman, N. (2008). Interpersonal similarity as a social distance dimension: Implications for perception of other's actions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1256-1269.
- McCaul, K. D., Glasgow, R. E., & O'Neill, H. K.

- (1992). The problem of creating habits: Establishing health protective dental behaviors. *Health Psychology, 11*, 101-110.
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal Level and Procrastination. *Psychological Science, 19*, 1308-1314.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2011). Willpower in a Cognitive-Affective Processing System: The dynamics of delay of gratification. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp.83 - 105). New York: Guilford Press.
- Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology, 19*, 64-69.
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., Hertel, A. W., & Fuglestad, P. T. (2011). Self-regulation and behavior change. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 106-122). New York: Guilford Press.
- Rothman, A. J., & Salovey, P. (2007). The reciprocal relation between principles and practice: Social psychology and health behavior. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 826-849). New York: Guilford Press.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., & Duke, S. C. (2011). Self-control at high and low levels of mental construal. *Social Psychological and Personality Science, 2*, 182-189.
- Smith, P., K., & Trope, Y. (2006). You focus on the forest when you're in charge of the trees: Power priming and abstract information processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 578-596.
- Stephan, E., Liberman, N., & Trope, Y. (2010). Politeness and psychological distance: A construal level perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 268-280.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review, 117*, 440-463.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2012). Construal level theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 118-134). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Trope, Y., Liberman, N., & Wakslak, C. (2007). Construal levels and psychological distance: Effects on representation, prediction, evaluation, and behavior. *Journal of Consumer Psychology, 17*, 83-95.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review, 94*, 3-15.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1989). Levels of personal agency: Individual variation in action identification. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 660-671.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review, 114*, 843-863.

원고접수일: 2016년 11월 28일

논문심사일: 2016년 12월 7일

게재결정일: 2017년 2월 15일

Effects of Fit Between Psychological Distance and Goal State on Self-Regulation

Seung-Hyun Yoo Hoon-Seok Choi
Sungkyunkwan University

The present study investigated how the fit between psychological distance associated with social distance and with goal state affects individuals' self-regulation. A total of 79 Korean undergraduates were randomly assigned to experimental conditions in a 2 (social distance: Friend vs. Stranger) X 2 (goal state: goal pursuit vs. goal completion) between-group design. Psychological distance was manipulated by priming either a friend (close) or a stranger (distant) who was either in the process of goal pursuit (close) or in the state of goal completion (distant). It was hypothesized that the fit in the direction of low-level construal (i.e., friend/pursuit) would have a facilitatory effect on the initiation of self-regulation, whereas the fit in the direction of high-level construal (i.e., stranger/completion) would facilitate the completion of the regulatory task. Results showed that, as expected, participants in the 'friend/pursuit' condition initiated the task more quickly than did those in the 'stranger/completion' condition. In contrast, participants in the 'stranger/completion' condition showed higher levels of task accuracy than did those in the 'friend/pursuit' condition. These results suggest that both low-level and high-level construal promote self-regulation but the effects are contingent upon the specific aspects of self-regulation. Implications of the findings and directions for future studies are discussed.

Keywords: self-regulation, construal level, social distance, psychological distance, goal state