

목표 갈등의 해결 과정으로서 자기통제

신 수 경

민 윤 기[†]

충남대학교 심리학과

지금까지 자기통제 영역의 연구들은 대부분 자기통제 발휘 여부를 간접적인 방식으로 측정해 왔다. 본 연구에서는 점화 과제라는 인지 과제로 자기통제 발휘 여부를 직접적으로 측정한 자기통제 이론들을 다중 목표 관계의 관점에서 개관하였다. 먼저 세 가지 자기 통제 이론들, 즉 자기 조절력 모형, 역작용적 통제 이론, 그리고 목표 갈등 이론들을 중심으로 자기통제의 정의와 의미, 자기통제 성공과 실패의 의미, 성공적 및 비성공적인 자기통제자의 특성, 자기통제의 과정, 자기통제 발휘 과정에서 중요한 요인들을 비교하였다. 이들 세 이론을 바탕으로, 본 개관에서는 자기통제를 목표 갈등(양가감정)을 해결하는 과정으로 정의하고, 자기통제 과정에서 중요한 요인인 유혹과 목표 갈등에 대해 논의하였다. 또한 자기통제 과정이 사람의 유전적 배경, 과거 경험과 학습, 환경에 의해 영향을 받을 수 있는 역동적 과정임을 강조하고, 자기통제를 발휘하는 개인차와 개인의 특성, 조절변인들이 자기통제의 성패에 미치는 영향에 대해서도 논의하였다. 끝으로 향후 연구 방향을 제시하였다.

주요어 : 자기통제, 자기조절력, 역작용적 통제, 목표 갈등(양가감정)

[†] 교신저자: 민윤기, 충남대학교 심리학과, (305-764) 대전광역시 유성구 대학로 99
Tel: 042-821-6364, E-mail: ykmin@cnu.ac.kr

우리는 왜 매년 다이어트에 실패할까? 매년 연초 계획에 금연이 빠지지 않고 등장하는 이유는 무엇일까? 성범죄는 왜 줄어들지 않는가? 가족을 위로하고 술집으로 발길을 돌리는 이유는 무엇일까? 이와 같이 개인과 집단에게 고통을 주는 한 가지 원인은 자기통제의 실패에 있다(Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007). 특히 현대 사회에서 자기통제의 실패로 고통 받는 사람들이 증가하면서 이 문제는 심리학과 정신 병리학의 주요 이슈가 되었다.

자기통제는 오래 전부터 동서양의 철학, 종교, 그리고 법에서 중요한 관심의 대상이었으나, 심리학 분야에서 관심을 가지기 시작한 것은 1990년대부터였다. 그 후 지금까지 자기통제는 감정, 정신장애, 편견, 공격성, 의사결정, 범죄 및 건강과 같은 다양한 영역에서 폭넓게 연구되어 왔다(Forgas, Baumeister, & Tice, 2009).

자기통제 영역에서 유명한 고전적 연구인 ‘마시멜로 실험’(marshmallow test)에서 Walter Mischel(1974)은 3-5세의 아이들의 즉각적인 보상과 지연된 보상을 통해 자기통제 양상과 그 중요성을 확인한 바 있다. 그 후 많은 후속 연구들이 이어지면서 사람들이 어떻게 자기통제를 발휘하는지가 더 명확하게 밝혀졌다. 이 연구들에서 사람들이 다양한 방식의 자기통제 전략(예: 선택 상황 변화시키기, 기대와 기준 변화시키기, 심리적 의미 변화시키기 등)을 활용하여 자기통제를 성공시킨다는 사실을 밝혔다(Trope & Fishbach, 2000; Fishbach & Trope, 2005). 이런 연구들은 자기통제의 발휘 여부를 간접적으로 측정하는 방법을 사용하였지만, 자기통제가 발휘되는 구체적인 기제, 즉 목표의 활성화나 유혹의 억제 여부를 직접적으로 측정하지는 못하였다.

자기통제에서 유혹에 굴복하면 왜 성공적인 삶이 지연되는가? 성공적인 자기 통제자들과 반복적으로 자기통제에 실패하는 사람들의 특성은 어떻게 다른가? 자기통제는 어떤 과정으로 이루어지며 자기통제의 성패를 좌우하는 결정요인은 무엇인가? 본 개관은 자기통제 이론들과 연구 결과들을 통해 이런 의문들을 조명해 보고자 하였다. 먼저, 목표 이론의 관점에서 자기통제 개념을 살펴보고 이 관점에서 자기통제가 갖는 의미와 중요성에 대해 살펴 보았다. 다양한 자기통제 관점 중 목표이론의 관점에서 개관한 이유는 목표를 지식구조로 간주하는 목표 이론들은 인지과제(예: 집화과제)를 통해 자기통제 발휘양상을 객관적으로 파악할 수 있는 장점이 있다. 둘째, 자기통제의 성공과 실패에 대해 설명하는 세 가지 자기통제 이론, 즉 자기조절력 모형, 역작용적 통제이론 및 목표 갈등 이론을 비교하였다. 셋째, 자기조절력 모형에서 가정하는 한정된 정신자원의 개념을 수용하면서, 집화 과제라는 인지 과제를 통해 성공적인 혹은 비성공적인 자기통제 양상을 각각 직접적으로 밝힌 역작용적 통제이론과 목표 갈등 이론을 중심으로 자기통제 성패의 과정과 성패에 중요하게 영향을 미치는 요인들에 대해 논의하였다. 마지막으로 이들 이론들에서 간과하고 있는 자기통제 과정과 상호작용할 가능성이 있고 자기통제의 결과에 영향을 미칠 수 있는 조절변인에 대해 살펴보고, 향후 연구 방향을 제안하였다.

자기통제의 의미와 의의

자신의 행동을 통제하고 조절하는 능력은 인

간만이 가지는 본질적인 특징이다. Baumeister, Heatherton과 Tice(1994)는 자기조절을 ‘자기통제’ 혹은 ‘자기관리’와 같은 의미로 사용하였다. 그러나 자기조절이라는 개념은 매우 광범하면서도 다양한 관점과 현상을 포함하기 때문에 자기통제와는 그 의미가 다를 수 있다 (Vohs & Baumeister, 2004). 때로 자기통제를 의지(will)나 의욕(volition)으로 언급하기도 하지만, 본 개관에서는 목표 이론의 관점에서 자기통제의 정의를 살펴보고자 한다.

목표(goal)는 바라는 상태의 내적 표상으로, 목표에는 인지적 측면과 동기적 측면이 있다 (Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Kepler, 2002). 인지적 측면은 목표의 구조 및 내용과 관련되고 동기적 측면은 한정된 정신자원과 관련이 있다. 어떤 목표를 추구하는 데 자원이 많이 투자될수록, 다른 목표를 추구하기 위한 가용 자원은 줄어들기 때문에 (Shah & Kruglanski, 2002), 목표의 동기적 측면은 다중 목표들에 한정된 자원을 효율적으로 할당하는 자기통제와 관련 있다.

그런데 사람들은 한 번에 한 가지만 바라지 않고, 여러 가지 다중 목표를 동시에 추구하는 경향이 있어서, 다중 목표를 추구하는 상황에서, 양립 불가능한 두 가지 목표가 동시에 존재할 때 자기통제가 필요하다. 지식적 구조로서 목표들 간의 연결은 서로 촉진적이거나 억제적일 수 있는데(Kruglanski, 1996; Kruglanski et al., 2002), 자기통제가 필요한 상황에서 목표들 간의 관계는 성질상 서로 갈등적이고 억제적이다. 이와 같이, 목표 관계에서 자기통제는 장기적인 목표를 성취하기 위해 일시적인 목표를 억제시키는 능력이라 할 수 있다(Vohs & Baumeister, 2004).

사람들은 우선순위가 높고 이득도 크지만

만족이 지연되는 목표와 우선순위가 낮고 이득도 적지만 즉각적인 만족을 줄 수 있는 다른 목표가 동시에 존재할 때, 자기통제 딜레마를 경험하게 된다(Ainslie, 1992; Kivetz & Simonson, 2002; Metcalfe & Mischel, 1999; Rachlin, 2000). 이러한 자기통제 딜레마를 목표 갈등(goal conflict) 혹은 양가감정(ambivalence)이라 하며, 이런 딜레마 상황에서 낮은 순위의 목표를 유혹(temptation)이라 한다(Fishbach, Friedman, & Kruglanski, 2003; Freitas, Liberman, & Higgins, 2002). 목표 갈등을 경험할 때, 사람들은 자신에게 중요한 목표를 달성하기 위해 자기통제를 발휘한다. 성공적인 자기통제를 위해서나 자신이 원하는 목표를 확실히 달성하기 위해서 목표 갈등의 해결은 반드시 필요하다.

목표의 한 유형이 아닌 다른 질적 경험으로서, 유혹은 단기적 이득과 장기적 이득이 경쟁할 때 경험된다. 이런 의미에서 유혹은 어떤 행동을 하고 난 후에 후회할 수 있는 충동이라 할 수 있다. Megan과 Gross(2007)는 자기통제를 유혹에 저항하는 능력이라 하였다. 상황 속에서 즉각적으로 출현하는 유혹들을 효율적으로 다룰 때, 한 개인의 정체성에 맞는 삶이 조화롭게 형성되고 조절될 수 있다.

자기통제는 사람들의 삶에 깊이 관여되어 있고, 성공적인 삶과 성취를 위해 필수적이면서 결정적이다. 예를 들어, 자기통제 능력이 뛰어난 대학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 적응과 대인관계 기술, 과제 성취에서 더 나은 수행을 보인다(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Duckworth와 Seligman(2006)은 학업성취에서 가장 중요한 예측인자는 지능이기보다 자기통제 능력이라고 하였다. 자기통제를 잘하는 사람들이 알코올과 약물을 더 적게

사용하고, 비행이나 범법행위를 저지를 가능성도 더 낮고, 건강에 대한 자기보고도 훨씬 더 좋았다(Baumeister & Vohs, 2004). 또한 만족지연을 잘하는 아이들이 그렇지 못한 아이들에 비해 학업성취와 사회 적응력이 더 좋다는 사실이 여러 연구를 통해 밝혀졌다(Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Shoda, Mischel, & Peake, 1990).

이와 같이 성공적인 삶을 위해 자기통제가 매우 중요하지만, 많은 사람들이 자기통제에 실패하는 이유는 무엇일까? 이 질문은 자기통제 연구자들의 공통된 주제이다. 이와 관련하여 1990년대 이후 제시된 자기통제 이론들 중에서 자기통제의 성공과 실패에 대해 설명하고, 목표 달성과 유혹 통제의 관점에서 중요한 몇 가지 이론들을 살펴보았다.

자기통제 이론

기존의 자기통제 이론들 중, 목표 간의 관계가 자기통제에 미치는 영향에 초점을 둔 세 가지 이론, 즉 자기조절의 성공과 실패를 설명하는 기반 이론인 자기조절력 모형, 유혹이 성공적인 자기통제로 이끈다는 역작용적 통제 이론, 그리고 현저한 유혹이 자기통제의 실패에 기여한다는 목표 갈등 이론을 비교하였다. 특히 자기조절력 모형에서 제시하는 자아고갈의 개념은 역작용적 통제 이론과 목표 갈등 이론 모두 수용하고 있어 기존의 다른 자기통제 이론의 기반이 되고 있다. 본 논문에서는 자기조절력 모형을 기반으로 하여 최근 목표 이론의 관점에서, 성공적인 자기통제 기제를 설명한 역작용적 통제이론과 비성공적인 자기통제 과정과 기제를 설명한 목표 갈등 이론을

개관하였다.

자기조절력 모형

자기조절력 모형(self-regulatory strength model)은 자기통제의 성공과 실패를 설명해주는 기본적인 자기통제 이론이다. 이 모형은 인간이 지니고 있는 자원과 능력은 유한하며, 자기통제 실패의 원인이 무엇인지, 성공적인 자기통제를 위해 한정된 정신자원을 어떻게 활용할 것인지에 관한 통찰을 제공해 준다. 자기통제의 실패를 효과적으로 설명하고 있는 이 모형은 Baumeister 등(1994)이 처음 제안하였고 후속 연구들에 의해 발전되었다(Baumeister 2002; Baumeister, Muraven, & Tice, 2000). 자기조절력(self-regulatory strength)은 상황의 압력과 생리적 과정으로 인한 반응, 습관 혹은 학습의 결과로 초래되는 반응들을 억제, 극복, 변화시키기 위해 활용될 수 있는 모든 내적 자원(internal resources)을 일컫는다(Baumeister et al., 1994).

Ego, Id, Superego 및 reality 간의 갈등을 해결하기 위해 '정신 에너지'가 필요하다는 정신자원에 대한 설명은 Freud로부터 기인하며, 일반적으로 의지력(willpower)으로 알려진 자기조절력은 힘이나 에너지와 같이 한정되어 있다. 자기조절을 시도한 다음에는 일시적으로 정신 자원이 바닥나는 자아고갈(ego depletion) 상태가 되며, 이는 이후 자기조절 시도에 부정적인 영향을 주거나 손상된 수행을 초래한다(Schmeichel & Baumeister, 2004; Martijn, Alberts, & De Vries, 2006). 자기조절력 모형에서는 자기통제의 실패를 제한된 정신자원의 결과로 본다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998).

목표 관계에서 다중 목표가 동시에 활성화되면, 정신자원을 서로 차지하기 위한 경쟁이

일어난다(Bargh & Chartrand, 1999; Shah & Kruglanski, 2002). 목표 갈등 상황은 다중목표들 간의 충돌이나 갈등을 다루어야하므로 정신자원이 더 많이 소모된다. 여러 연구자들은 실제 목표 갈등(양가감정)이 적절한 행동을 손상시키고 자기조절의 몰입을 약화시킨다고 하였다(Emmons & King, 1988; Van Hook & Higgins, 1988).

자기조절력의 한정성은 자기통제의 실패와 관련된 다양한 현상과 결과들을 잘 설명해 준다. 예를 들어, 이 이론은 알코올 절제자들이 단주를 시도한 이후에 술을 더 많이 마시게 되거나 쉽게 재발하는 이유를 잘 설명해 준다. 특히 이 이론은 자기통제에서 정신자원을 반복적으로 활용할 경우, 더 쉽게 실패하는 결과를 초래하는 이유와 목표 갈등과 스트레스를 동시에 다스려야할 때, 부적응적인 행동이나 선택을 할 가능성이 높아지는 이유도 잘 설명하고 있다. 아울러 이 이론에 따르면, 사람들이 자기통제 시도에서 보이는 잦은 실패나 재발의 원인들 중 하나가 정신자원의 한정성 때문일 수 있다.

지금까지 살펴본 정신자원의 한정성 가정은 다른 자기통제이론들에서도 대부분 받아들이고 있으며 이 가정을 토대로 다양한 자기통제 이론들이 발전되어 왔다. 그 중 한 가지는 역작용적 통제이론으로, 이 이론에서는 성공적인 자기통제의 특성과 과정을 중점적으로 다루고 있다. 반면 목표 갈등 이론에서는 비성공적인 자기통제의 특성과 과정을 설명한다. 이 두 이론들은 자기통제를 다중 목표 관계라는 관점을 취하고 점화 과제라는 인지 과제를 이용하여 자기통제 발휘 여부를 직접적으로 검증하였다는 데 의의가 있다.

역작용적 통제이론

‘매력적인 유혹이 목표 달성을 방해하는가?’라는 질문의 기본 전제는 ‘즉각적인 상황(immediate situation)이 인간의 행동을 결정짓는 강력한 요인’이라는 것이다. 장이론(field theory)의 영향을 받은 많은 연구자들은 이를 지지하지만(Ross & Nisbett, 1991), 사람들이 항상 즉각적인 상황에 의해 영향을 받는 것은 아니다. 즉 상황 속에서 매력적인 자극의 유혹을 받을 때, 사람들은 자기통제 전략을 발휘하여 자신이 원하는 목표를 달성하기도 한다(Gollwitzer & Moskowitz, 1996).

자기통제 연구들은 사람들이 즉각적인 유혹에 따르지 않고 이에 저항할 수 있는 방법들을 제시하였다(Baumeister et al., 1994; Mischel, Cantor, & Feldman, 1996; Wegner, 1994). Trope와 Fishbach(2000)는 유혹에 의해 발휘되는 성공적인 자기통제 기제를 설명하기 위해 역작용적 통제이론(Counteractive Control Theory, 이하 CCT로 칭함)을 개발하였다. 이 이론은 유혹에 대한 노출이 장기적인 목표의 가치(중요성)를 촉진시켜 장기적 목표를 성취하게 한다고 가정한다. 예를 들어, 시험에 임박한 학생들에게 사회적 유혹을 점화시켰을 때, 유혹에 노출되지 않은 학생들 보다 유혹에 노출된 학생들이 공부에 대한 가치를 더 높게 평가한다.

CCT에 따르면, 유혹에 의해 목표가 활성화되고, 반대로 목표에 의한 유혹은 억제되는 비대칭적(asymmetrical) 양상으로 자기통제가 발휘된다. 비대칭적 자기통제 전략은 암묵적으로 발휘되는 반복된 순행학습의 결과이다. 이 이론에서 비대칭적 양상은 유혹이 매력적일수록, 그리고 목표가 개인에게 중요할수록, 목표와 관련된 유혹을 더 많이 평가 절하시킨다.

CCT는 정신자원의 한정성을 수용한다. 그러나 점화과제를 통해 밝혀졌듯이, CCT 연구자들은 비대칭적 자기통제 전략은 자동적으로 발휘되므로 정신자원이 소모되지 않아 효율적이라고 주장한다. CCT에서 주장하는 것처럼, 우리가 살아가는 환경 내에 존재하는 유혹이 목표의 가치를 촉진시켜 삶의 목적을 이루도록 이끌어 준다면 대부분의 자기통제 문제들은 본질적으로 해결될 수도 있다. 그러나 자기통제와 관련된 유전적 소질, 과거경험과 학습 등의 차이가 사람들마다 매우 다양해서 자기통제에서 실패하는 사람들이 많다. CCT는 성공적인 자기통제 발휘와 전략을 직접적으로 밝힌 이론이지만, 자기통제의 성공과 실패를 통합적으로 설명하지는 못하고 있다. 또한 CCT는 성공적으로 자기통제를 발휘하는 사람들의 특성들에 대한 설명이 여전히 미흡하다. 특히 이 이론으로 우리들의 삶에서 문제가 되는 물질, 도박, 인터넷, 성(性) 등의 자기통제 실패가 두드러지는 중독 분야의 특성을 규명하기는 어렵다. 자기통제를 좀 더 통합적으로 이해하기 위해, CCT와는 다른 관점에서 자기통제를 설명한 이론, 즉 비성공적인 자기통제에 초점을 두고 점화과제를 통해 가정을 정립한 목표 갈등 이론을 살펴볼 필요가 있다.

목표 갈등 이론

어떤 사람들은 날씬한 몸매를 잘 유지하지만 어떤 사람들은 왜 비만일까? Stroebe, Papies와 Aarts(2008)는 섭식을 성공적으로 통제하는 사람과 그렇지 않은 사람의 인지적 차이를 설명하기 위해 목표 갈등 이론(Goal Conflict Theory, 이하 GCT로 칭함)을 개발하였다. CCT가 종교생활, 학습성취, 다이어트하기 등과 같

이 여러 가지 자기통제 영역에 걸쳐 비대칭적 통제 양상을 두루 확인한 반면, GCT는 섭식행동의 자기통제를 주로 다루었다. GCT는 사람들이 무슨 이유로 자기통제(섭식 제한)에서 실패하는지를 잘 설명해 준다. 이 이론은 또한 어떤 사람들이 자기통제에 더 쉽게 실패하는 경향이 있는지와 자기통제 실패에 대한 개인차 및 그 특성에 대해서도 잘 설명해 준다.

GCT에 따르면, 섭식 제한자들은 유혹(예: 맛있는 음식 먹기)보다 목표(예: 체중 감소)를 달성하기 더 원하지만, 유혹에 노출되면 쉽게 자기통제에서 실패하는 사람들이다. 섭식 제한자들은 날씬한 몸매를 갖기 원하지만, 섭식을 제한하지 않는 사람들보다 음식자극에 더 민감한 반응을 보인다(Papies, Stroebe, & Aarts, 2007; Papies, Stroebe, & Aarts, 2008). 이들은 체중을 줄이기를 원하지만 맛있는 음식도 먹고 싶은 목표 갈등이 심한 사람들이다. 이처럼, 섭식 제한자들은 목표 갈등이 쉽게 해결되지 않아 목표 달성이 지연되기 때문에 목표 갈등을 일시적이기 보다 만성적으로 경험할 수 있다.

GCT는 유혹에 의한 목표의 활성화와 목표에 의한 유혹의 억제적 양상이 비대칭적이지 않음을 강조한다. 자기 통제자들의 억제상태가 정상적일 때는 유혹과 관련된 생각들을 억제하여 목표를 지킬 수 있다. 그러나 이들이 부정적인 정서나 스트레스를 경험하거나, 피로 등과 같은 탈억제를 초래시키는 상황(정신자원을 소모시키는 상황)에서, 유혹에 반복 노출되면 쉽게 자기통제에 실패할 수 있다. GCT는 부정적이고 파국적인 결과를 초래함에도 불구하고 강박적으로 유혹을 탐닉하려는 중독의 특징을 인지 과제를 통해 잘 설명해 준다. 특히 물질(예: 알코올, 약물, 니코틴 등)이나

비물질(예: 인터넷, 도박, 게임 등)을 포함한 다양한 자기통제 영역에서 자기통제 실패의 양상과 특성을 파악하는 데 도움을 주며, 자기통제에 실패하는 사람들의 특성에 대한 통찰도 제공해 준다. 그러나 GCT는 자기통제의 한 영역인 섭식 제한만을 한정적으로 다루어 다양한 중독 영역으로 그 가정을 일반화시키기에는 제한적이다.

또한 GCT에서 관찰되는 비성공적인 자기통제자들의 특성은 중독 초기의 특성이기보다 만성적인 양상을 보여주기 때문에, 중독 과정 전반에 걸친 자기통제 실패 특성으로 보기도 어렵다는 문제점이 있다.

역동적인 과정으로서 자기 통제

CCT와 GCT는 각각 다른 관점에서 자기통제 과정을 제안하고 있지만, 자기통제는 개인의 능력이요 자원입과 동시에, 목표를 달성하고자 유혹에 대한 목표 갈등을 해결하는 역동적인 과정이라 볼 수 있다.

CCT를 지지하는 Myrseth와 Fishbach(2009)는 자기통제 과정으로 자기통제의 2단계 모형(two-stage model of self-control)을 제안하였다. 첫 번째는 갈등 인식 단계로, 유혹에 직면했을 때 목표와 유혹 간의 갈등을 적절히 인식하는 것이고, 두 번째는 갈등 해결 단계로 목표 갈등을 해결하기 위해, 효과적인 자기통제 전략들을 발휘하는 것이다. CCT는 이 두 단계가 성공적으로 이뤄졌을 때 자기통제에서 성공할 수 있다고 설명한다. 자기통제의 실패를 Myrseth와 Fishbach(2009)의 2단계 모형으로 유추해 볼 수 있는데, 자기통제 실패는 유혹에 직면했을 때 목표 갈등을 알아채지 못하거나, 목표 갈등을 적절히 인식하더라도 성공적

인 자기통제 전략들이 효과적으로 발휘하지 못한 경우에 일어날 수 있다.

GCT를 지지하는 Stroebe 등(2008)은 만성적인 자기 통제자들의 자기통제 실패 과정을 제안하였다. 이 과정에서는 유혹에 반응하는 개인차를 강조한다. 유혹에 민감한 사람이 유혹에 노출되면, 유혹에 대한 쾌락적 사고가 증진되고 유혹에 주의 편향되는 과정으로 자기통제에 실패한다. GCT 연구자들은 비효율적인 자기 통제자들은 유혹에 약하고 목표 갈등을 심하게 경험하는 특성을 가진다고 하였다.

이와 같이, 정적 상태(state)가 아닌 역동적인 과정인 자기통제는 단일 요인이 아닌 다중 요인에 의해 결정된다. 이 두 이론들은 각각 자기통제에 영향을 미칠 수 있는 요인들에 대해 언급하고 있다. CCT는 성공적인 자기통제 과정을, 그리고 GCT는 비성공적인 자기통제 과정을 제안하고 있지만, 실제 이 두 이론이 설명하는 자기통제 과정은 매우 유사하다(그림 1). 즉 두 이론의 중심에는 자기통제에서 중요한 과정으로, 목표 갈등의 인식과 그 해결의 중요성이 자리 잡고 있다. 그러나 성공적인 자기통제를 강조하는 CCT에서는 목표 갈등을 인식한 이후, 성공적인 자기통제 전략의 발휘 여부를 좀 더 강조하고 있으며, GCT에서는 유혹과 목표 갈등이 비성공적인 자기통제에 미치는 영향을 더욱 강조하는 편이다. 그러나 자기통제의 성패에서 가장 중요한 요인은 목

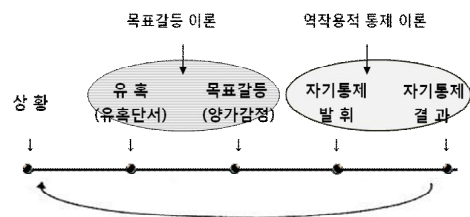


그림 1. 역작용적 통제 이론과 목표 갈등 이론의 자기통제 과정

표 갈등과 그 해결이며, 목표 갈등의 관점에서 자기통제는 목표 갈등을 해결하는 과정으로 볼 수 있다.

맺음말: 자기통제 성패에 영향을 미치는 요인, 조절변인 및 향후 연구방향

사람들은 대부분 한 번에 한 가지 일만 바라는 경우가 거의 없을 정도로 사람들의 내적 욕구나 동기 수준은 다차원적이고 역동적이다. 목표 갈등을 유발시키는 가장 강력한 요인은 유혹이다. 우리가 살아가는 내적 및 외적 환경은 ‘유해환경(toxic environment)’이라 불릴 만큼 다양한 유혹에 둘러싸여 있다(French, Story, & Jeffery, 2001).

내·외적 유혹의 충동을 다스리기 위해 정신자원이 필요한데, 이런 자원들은 한정되어 있고 쉽게 소모되기에 성공적인 자기통제는 생각보다 훨씬 더 복잡하다. 사람들이 정신자원을 충분히 활용하지 못하는 상황에서 유혹에 직면하고 그것에 이끌리면 자기통제에서 실패한다(Hofmann, Rauch, & Gawronski, 2007). 그러나 CCT는 자동차의 속도에 따라 기어가 자동으로 변속되는 것처럼, 사람들이 무방비 상태로 유혹에 맞서지 않고 암묵적으로 자기통제 전략들을 발휘하여 중요한 목표를 달성한다고 한다. 그러나 성공적인 자기통제와는 달리, GCT는 유혹에 대한 개개인의 반응성과 유혹과 개인 간의 상호작용이 자기통제 발휘에 영향을 줄 수 있다고 하였다. 이 이론은 유혹에 대한 반응성이 강한 사람이 유혹에 반복 노출되면 자기통제에서 실패할 가능성이 높아진다고 주장한다. 이와 같이, 자기통제는 개인의 안정된 기질인 동시에(Snow, 1996;

Muis, Winnwe, & Jamieson-Noel, 2007), 상황적 맥락에 의해 영향 받는 변동성이 있는 과정인 것이다(Winne, 2001).

자기통제의 성공과 실패를 설명하는 두 이론들 간에는 강조점과 관점의 차이가 있지만, 자기통제 발휘에 중요한 요인들이 공통적으로 맞물려 있다. 이런 요인들은 자기통제의 성패를 결정할 수 있지만 자기통제 성패는 다른 조절변인(moderators)에 의해서도 영향을 받을 수도 있다.

앞서 고찰한 CCT와 GCT에서 제시하는 자기통제 과정에서 자기통제의 성패에 영향을 주는 요인들은 유혹에 대한 직면과 반복 노출 상황, 자기통제 갈등의 인식여부, 자기통제 발휘 여부, 목표나 유혹에 대한 사고의 활성화와 주의편향 등이다. 이 두 이론에서 공통적으로 강조하는 요인은 목표 갈등이다. 목표 갈등을 일으키는 요인은 유혹으로, 유혹에 민감한 사람들은 유혹이 반복적으로 제시되는 상황에서 쉽게 자기통제의 어려움을 드러낼 수 있다. 먼저 이들 두 이론에서 제시하는 여러 요인들 중에서 공통적으로 강조하는 유혹과 목표 갈등을 요약하고, 이들 이론들이 간과하고 있는 조절변인에 대해 살펴보았다.

유혹

자기통제의 성공과 실패에 영향을 주는 첫 번째 요인은 유혹이다. 유혹은 주로 보상 경험에 기반을 둔다. 자연적 보상(예: 음식, 성(性) 등)과 인공적 보상(예: 담배, 물질, 도박 등)은 뇌의 보상경로(reward pathway)를 활성화시키고, 쾌락적 느낌과 정적 강화를 제공하기 때문에 누구든지 반복적으로 추구하도록 동기화시킨다. 대부분의 보상은 변연계 영역에 도

파민을 유도하는데, 대부분의 보상은 자기통제에서 유혹이 될 수 있다. 보상에 대한 민감성과 반응성은 개인의 유전적 배경과 과거의 반복 경험 및 학습에 따라 사람들마다 차이를 보인다.

자기통제 전략을 발휘하여 어떤 행동을 계속 유지하는 사람은 ‘자기통제 하’에 있다고 볼 수 있다. 그러나 유혹에 대한 노출은 잠재된 실수의 위험을 증가시키고 자기통제의 발휘를 위협하거나 저해시키는 중요한 요인이다. 이런 노출은 흔히 자기통제를 시도하는 개인에게 돌발 상황처럼 경고 없이 발생할 수 있다(Hawkins & Hawkins, 1998). 유혹이 존재하지 않으면 목표 갈등도 있을 수 없는데, 불행인지 다행인지 우리는 유혹이 가득한 환경 속에서 살고 있다. 특히 반복적으로 유혹에 노출되면, 목표보다 유혹을 향하게 되고, 이는 결국 자기통제의 실패를 유도하는 결정적인 계기가 된다. 이와 같이, 유혹이 반복적으로 제시되는 상황에서 유혹에 대한 개인의 반응과 대처는 자기통제 성패에 매우 중요하다.

목표 갈등

자기통제의 성패에 영향을 주는 두 번째 요인은 목표 갈등이다. 많은 사람들이 체중을 관리하고, 담배와 술을 끊으려고 열심히 노력하지만, 맛있는 음식, 술, 담배 등과 같은 유혹 혹은 단서(예: 사람, 장소, 시간, 날씨 등)로 인해 일시적 충동이 끊임없이 유발된다. Miller와 Rollnick(2002)은 특정 자기통제 영역에서 변화를 원하는 대부분의 사람들이 어떤 사물이나 사람에 대해 동시에 두 가지 느낌을 갖는 것은 흔한 일로, 문제가 해결되지 않고 지속

되는 경우는 대부분 이런 양가감정(ambivalence)에 묶여 있을 때라고 하였다. 해결되지 않는 양가감정은 변화에 대한 ‘낮은 동기’를 의미하며 계속 그 상태에 머물러 있게 한다.

Stroebe 등(2008)은 자기통제의 한 영역인 섭식 제한에서, 섭식에 대한 양가감정과 섭식 제한 간의 관계를 밝혔다. 섭식 제한자들과 비제한자들 모두 맛있는 음식은 좋아하지만, 섭식 제한자들은 칼로리에 대해 더 많이 걱정하였고 맛있는 음식에 대한 양가감정도 더 높았다. Abraham, Sheeran, Norman, Conner, de Vries와 Otten(1999)은 콘돔 사용 연구에서 콘돔을 사용하는 사람들과(행동 실천가들) 콘돔을 사용하지 않는 사람들(행동 비실천가들)을 구분하는 강한 요인으로 목표 갈등을 언급하였다. Liourta와 Empelen(2008)은 음주 운전을 하지 않겠다고 한 사람들(목표 의도자)과 음주 운전에 비중을 덜 둔 사람들(목표 비의도자) 간의 차이를 보고하였는데, 목표 비의도자들이 목표 의도자들보다 목표 계획이 덜 구체적이었고 더 낮은 자기 효능감을 보고하였으며 목표 갈등도 더 많았다.

목표 갈등을 경험하는 사람들은 대부분 유혹의 단점과 위험성에 대해 알고 있음에도, 효율적인 자기통제 전략을 활용하여 목표 갈등을 해결하기보다 유혹에 지속적으로 탐닉하는 경우가 많다. 또한 많은 경우, 목표 갈등을 해결하거나 시도한 이후에 다시 유혹에 굴복하는 반복 양상을 보인다(Larimer, Palmer, & Marlatt, 1999; Witkiewitz & Marlatt, 2004). 결국 자기 통제자들은 목표와 유혹에 만성적인 관심을 보이는 사람들로, 목표 갈등을 해결하려는 동기가 강하더라도 반복적으로 실패하는 악순환을 보인다(Gorman & Allison, 1995; Heatherton, Herman, Polivy, & King, 1988).

이와 같이, 목표 갈등은 음주와 약물 사용, 흡연 등과 같은 중독행동을 비롯하여 대부분의 자기통제 영역에서 관찰된다(Bernstein, Bernstein & Levenson, 1997; Noonan & Moyers, 1997; Sobell & Sobell, 1995). 자기통제에서 목표 갈등의 해결은 비효율적인 자기 통제자들을 변화나 치료에 참여하도록 동기를 부여하고, 문제 행동의 감소나 중단을 가져왔으며, 특화된 치료의 동참과 순응도를 증가시켜 성공적인 자기통제 결과들을 가져왔다(Bien, Miller, & Tonigan, 1993b).

자기통제에 영향을 주는 조절변인

자기통제의 실패나 성공은 앞서 언급한 몇 가지 요인들에 의해서만 결정되는 것은 아니다. 자기통제 성패에 영향을 미치는 중요한 요인들과 상호작용할 수 있는 조절변인도 자기통제에 기여할 수 있다. 이러한 상호작용은 자기통제에 중요한 역할을 할 수 있으며 다양한 자기통제의 결과를 초래시킬 수도 있다. 자기통제에 영향을 주는 조절변인의 유형이나 상호작용 양상 등에 대한 구체적인 부분은 자기통제 연구자들의 중요한 향후 연구 과제라 할 수 있다.

먼저 목표 차원 중 한 가지인 목표의 중요성(goal importance)은 개인이 얼마나 목표에 열중하는지를 나타내는 목표진념이나 목표 추구하기(goal striving)와 정적 관계가 있다(Hollenbeck & Klein, 1987; Latham, Erez, & Locke, 1988). 예를 들어, 목표의 중요성이 더 높은 사람일수록 목표 지향적 행동을 할 가능성이 더 높고, 목표를 추구하는 데 더 많은 시간을 할애한다(Emmons & Diener, 1986).

둘째, 목표차원의 한 종류인 목표 기대(goal

expectancy)는 목표를 달성하기 위해 필요한 행동을 수행할 수 있다는 신념이다(Bandura, 1977). 목표기대는 모든 유형의 수행(Phillips & Gully, 1997; Valentine, DuBois, & Cooper, 2004), 자기조절(Schunk & Ertmer, 2000; Schunk, Pintrich, & Meece, 2008)과 감정조절(Yoon, 2002)의 중요한 예측인자이다.

셋째, 자기 효능감은 특수한 환경적 맥락 내에서 개인이 어떤 행동을 수행할 가능성과 자신감을 느끼는 정도로, 일반적으로 도박(Sylvain, Ladouceur, & Boisvert, 1997), 흡연(Baer, Holt, & Lichtenstein, 1986), 물질사용(Sklar, Annis, & Turner, 1999)을 포함한 다양한 종류의 자기통제 결과를 예측해 주는 중요한 인자이다. 다양한 자기통제 영역에서 높은 수준의 자기 효능감은 더 향상된 치료와 변화를 이끌 수 있다(Rychtarik, Prue, Rapp, & King, 1992).

성공적인 자기통제 발휘는 분명하고 적절한 기준(목표)의 유무와 자신이 성취하고자 하는 목표가 가진 가치와 목표 달성이 갖는 개인적 의미(목표 중요성)의 정도, 목표 달성에 대한 개인의 자기 효능감과 결과 기대(목표 기대)에 의해 영향을 받을 수 있다. 이와 동시에 성공적인 자기통제는 개인의 한정된 자기조절력을 발휘하여 억제시켜야 하는 유혹의 매력도와 가치, 유혹 탐닉에 대한 부정적인 결과기대, 유혹에 저항 할 수 있다는 자기효능감에 의해서도 영향을 받을 수 있다. 자기 효능감 및 결과에 대한 기대가 자기통제 결과와 강한 관계가 있다는 증거들이 우세하지만, 이들 간의 상호작용이 자기통제에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 기제는 아직 밝혀지지 않았다(Maisto, Connors, & Zywiak, 2000).

제언 및 향후 연구 방향

지금까지 세 가지 자기통제 이론, 즉 자기조절력, 역작용적 통제 이론, 그리고 목표 갈등 이론을 바탕으로 하여 자기통제의 성공과 실패에 영향을 줄 수 있는 관련 요인들과 조절변인들을 살펴보았다. 유혹 앞에서 성공적으로 자신의 목표를 향해 몰입할 수 있는 사람은 대체로 성공적이고 안정적인 삶을 영위하지만, 특정 자기통제 영역에 문제가 있는 사람은 유혹과 목표 갈등을 성공적으로 해결하여 자기통제를 유지하다가도 자기통제 실패로의 순환적 패턴을 밟을 수 있다.

Gottfredson과 Hirschi(1990)의 주장처럼, 한 가지 영역의 자기통제 문제는 그 문제에만 국한되지 않고 개인의 삶의 여러 영역에 걸쳐 다방면으로 영향을 줄 수 있어서, 부정적인 양상이 다른 영역으로 퍼지거나 자기통제 외해가 일어나거나 차후의 자기통제 시도에서 손상된 수행을 초래하여 결과적으로 자기통제 실패라는 악순환을 반복한다. 특히 GCT에서 강조하는 바와 같이, 자신에게 중요한 목표를 달성하기 위해 자기통제를 하는 개인은 자신에게 문제가 되는 특정 영역의 유혹에 반복노출될 때, 자기통제 발휘와 목표를 향한 몰입이 감소되기 쉽다(Strobe et al., 2008). 특정 영역에서 반복적으로 나타나는 자기통제 실패는 유혹에 노출될 때마다 깊고 팽팽한 자기통제 갈등을 겪게 하고 부적응적 대처를 반복하게 하여 ‘만성화’의 길로 접어들게 한다. 자기통제에서 유혹에 대한 취약성은 개인의 유전적 소인, 과거의 반복적인 학습 및 경험, 또래관계를 포함한 개인의 내적 및 외적 환경 등에 의해 결정된다. 유혹에 취약한 개인은 목표와 유혹의 선택 상황에서 유혹 쪽으로 기울기 쉽

고 합리화나 정당화를 통해 고위험 상황에 비합리적으로 대처할 가능성이 높다. 유혹의 충동을 의식적으로 억제하여 자기통제를 유지한다는 기존의 자기통제 관점을 확장하여, 사람들이 암묵적 자기통제 전략들을 발휘하여 자기통제를 성공적으로 유지하는 것처럼 (Fishbach, 2009; Fishbach & Trope, 2007), 유혹에 대한 부적응적 대처 양상이나 패턴도 자동적이고 암묵적인 과정으로 처리될 수도 있다. 이와 같이, 자기통제 실패를 이끄는 중요한 유발인자인 유혹에 대한 과잉 반응성과 자동성에 관한 규명은 향후 연구 과제로 남아 있다. 자기통제에서 유혹에 과잉 반응을 보이는 사람들의 특성을 규명하는 연구는 자기통제 실패를 예방할 수 있는 가능성을 보여줄 수 있기에 자기통제에서 실패를 경험하는 개인과 사회에 큰 이득을 안겨줄 수 있다.

성공적인 자기통제는 지난 과거의 순행학습의 결과를 바탕으로 하며 이는 자기통제의 발달적인 측면을 나타낸다. 성공적인 자기통제자들에게서 드러나는 비대칭적 자기통제 전략은 획득된 것으로서 자기통제를 원하는 사람들은 이런 전략들을 학습하고 습득할 수 있다. 효과적인 자기통제 전략이 지식으로서 학습 가능하고 수정되거나 변화 가능하다는 점은 고위험 상황에서의 적응적인 융통성과 자기통제 발휘의 통제 가능성을 시사한다. 특정 행동과 상황에서의 문제해결과 대처방안의 획득을 넘어 유혹의 가치를 감소시키고 목표의 가치를 증진시켜 성공적인 자기통제로 이끄는 구체적인 자기통제 전략의 습득, 훈련과 적용에 대한 연구가 거의 이루어지지 않아 이 분야의 연구가 매우 절실한 상태이다. 실제, 자기통제 실패는 자기통제를 발휘하는 상황에 적절하고 적응적인 기술이 부족하여 발생한

결과일 수 있다. 따라서 성공적인 자기통제 전략에 관한 습득과 훈련에 관한 구체적인 연구는 행동변화, 치료 및 상담 분야에 크게 기여할 것으로 생각된다.

Trope와 Fishbach(2000)에 의해 처음으로 제안되고 Fishbach 등(2003)이 점화과제로 밝혀낸 CCT는 최근에 후속 연구들이 이루어지고는 있지만 그 기반이 아직 미약하다. CCT는 대학생들의 종교생활, 학업성취, 다이어트하기 등과 같이 몇 가지 자기통제 영역에서 나타나는 성공적인 자기통제 기제를 다루었다. 이 이론의 연구대상은 주로 대학생 집단으로 편중되어 있어 자기통제 성공 기제를 일반화하기에는 문제가 있다. 또한 이들 연구에서 유혹-목표 간의 비대칭적 활성화 양상이 비성공적인 자기 통제자에게도 관찰되는 등, 자기통제의 성공 기제를 더욱 분명히 밝히기 위해서는 비대칭적 활성화 양상이 어떤 조건하에서, 어떤 특성이 있는 사람들에게서 주로 나타나는지에 대한 후속 연구들이 뒷받침되어야 한다. 또한 섭식 통제의 실패를 설명하기 위해, Stroebe 등(2008)이 제안한 GCT는 섭식행동의 자기통제를 주로 다루고 있다. 이 이론은 자기 통제의 어려움을 겪는 사람들의 특성을 신경과학적 및 임상적 관점에서도 납득될 수 있을 만큼 분명하게 제시해 준다. 그러나 섭식과 같이 한정된 자기통제 영역에서만 밝혀진 자기통제 특성과 과정을 다양한 자기통제 영역과 사람들에게 일반화하기에는 아직 부족하다.

본 연구에서는 이 세 가지 자기통제 이론을 기반으로 자기통제 과정과 자기통제 성패에 영향을 미치는 중요한 요인들, 그리고 조절변인들에 대해 논의하였다. 본 개관에서 제시한 각 이론들마다 제한점과 한계가 있는 만큼, 본 개관에서 제안한 자기통제 과정과 자기통

제 성패에 중요한 요인들보다 자기통제에 결정적인 영향을 미치는 다른 요인들도 있을 수 있다. 실제, 자기통제의 한 과정 과정마다 실질적인 검증이 이루어져야 할 필요성이 있다. 이와 더불어 자기통제 과정과 자기통제 성패에 영향을 주는 요인들이 다양한 자기통제 대상군과 자기통제 영역에서 풍부하게 검증되어야 할 것이다. 자기통제에 대한 통합적인 이해를 위해 자기통제에 성공하는 사람들과 실패하는 사람들의 특성과 차이에 대한 연구도 자기통제 분야에서 이루어져야 할 필요성이 있다. 자기통제는 개인과 집단의 성공적인 삶에 매우 중요한 요인이다. '자기통제'에 관한 연구는 연구자들에게 매우 중요한 도전 과제이다. 많은 연구자들이 자기통제에 대해 연구해 왔기는 하지만, 아직까지도 자기통제에 관한 직접적인 검증과 체계적이고 통합적인 연구가 이루어지지 않고 있다. 자기통제 성패에 영향을 미치는 요인들에 대한 전반적인 이해와 자기통제 실패를 성공으로 바꾸기 위해 어떤 개입이 가장 유익한지에 관한 연구도 앞으로 해결해야 할 연구 과제이다.

참고문헌

- Abraham, C., Sheeran, P., Norman, P., Conner, M., de Vries, N., & Otten, W. (1999). When good intentions are not enough: modeling postdecisional cognitive correlates of condom use. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 2591 - 2612.
- Ainslie, G. (1992). *Picoeconomics: The strategic interaction of successive motivational states within the person*. Cambridge, England: Cambridge

- University Press.
- Baer, J. S., Holt, C. S., & Lichtenstein, E. (1986). Self-efficacy and smoking re-examined: Construct validity and clinical utility. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 846 - 852.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist, 54*, 462-479.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity, 1*, 129-136
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition, 18*, 130-150.
- 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 and E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: A handbook of basic principles* (2nd ed., pp.516-539). New York: Guilford.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.
- Bernstein, E., Bernstein, J., & Levenson, S. (1997). Project ASSERT: An ED-based intervention to increase access to primary care, preventive services and the substance abuse treatment system. *Annals of Emergency Medicine, 30*(2), 181-197.
- Bien, T. H., Miller, W. R., & Tonigan, J. S. (1993b). Brief interventions for alcohol problems: A review. *Addiction, 88*, 315-336.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*, 939-944.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choice. *Journal of Research in Personality, 20*, 309-326.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1040-1048.
- Fishbach, A. (2009). The function of value in self-regulation. *Journal of Consumer Psychology, 19*, 129-133.
- Fishbach, A., Friedman, R. S., & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 296-309.
- Fishbach, A., & Trope, Y. (2005). The Substitutability of External Control and Self-Control in Overcoming Temptation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*, 256-270.
- Fishbach, A., & Trope, Y. (2007). Implicit and explicit mechanisms of counteractive self

- control. In J. Y. Shah and W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp.281-294). New York: Guilford Press.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2009). *The psychology of self-regulation: Cognitive, affective and motivational process, an Introductory Review* (pp.319-335). Psychology Press.
- Freitas, A. L., Liberman, N., Salovey, P., & Higgins, E. T. (2002). When to begin? Regulatory focus and action initiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 121-130.
- French, S. A., Story, M., & Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annual Review of Public Health*, 22, 309-335.
- Gollwitzer, P. M., & Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition. In E. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp.361-399). New York: Guilford Press.
- Gorman, B. S., & Allison, D. B. (1995). Measures of restrained eating. In D. B. Allison (Ed.), *Handbook of assessment methods for eating behaviors and weight related problems: Measures, theory, and research*. (pp.149-184). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hawkins, R. C., & Hawkins, C. A. (1998). Dynamics of substance abuse: Implications of chaos theory for clinical research. In L. Chamberlain and M. R. Butz (Eds.), *Clinical chaos: A therapist's guide to non-linear dynamics and therapeutic change* (pp.89-101). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., Polivy, J., & King, G. A. (1988). The (mis)measurement of restraint: An analysis of conceptual and psychometric issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 19-28.
- Hofmann, W., Rauch, W., & Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 497-504.
- Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220.
- Kivetz, R., & Simonson, I. (2002). Self-control for the righteous: Toward a theory of precommitment to indulgence. *Journal of Consumer Research*, 29, 199 - 217.
- Kruglanski, A. W. (1996). Goals as knowledge structures. In P. M. Gollwitzer and J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp.599-618). New York: Guilford Press.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 34, pp.331-378). New York: Academic Press.
- Larimer, M. E., Palmer, R. S., & Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention: An overview of

- Marlatt's cognitive-behavioral model. *Alcohol Research and Health*, 23, 151-160.
- Latham, G. P., Erez, M., & Locke, E. A. (1988). Resolving scientific disputes by the joint design of crucial experiments by the antagonists: Application to the Erez-Latham dispute regarding participation in goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 73(4), 753-772.
- Liourta, E., & van Empelen, P. (2008). The importance of self-regulatory and goal-conflicting processes in the avoidance of drunk driving among Greek young drivers. *Accident; Analysis and Prevention*, 40(3), 1191-1199.
- Maisto, S. A., Connors, G. J., & Zywiak, W. H. (2000). Alcohol treatment, changes in coping skills, self-efficacy, and levels of alcohol use and related problems 1 year following treatment initiation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14, 257-266.
- Martijn, C., Alberts, H. J. E. M., & De Vries, N. K. (2006). Maintaining self-control: The role of expectancies. In D. T. D. de Ridder and J. B. F. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behavior* (pp.169-192). Chichester: Wiley.
- Magen, E., & Gross, J. J. (2007). Harnessing the need for immediate gratification: Cognitive reconstrual modulates the reward value of temptations. *Emotion*, 7, 415-428.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York: Guilford Press.
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7, pp. 249-292). San Diego: Academic.
- Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control. In E. T. Higgins and A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp.329-360). New York: Guilford Press.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Muis, K. R., Winnwe, P. H., & Jamieson-Noel, D. (2007). Using a multitrait-multimethod analysis to examine conceptual similarities of three self-regulated learning inventories. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 177-195.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789.
- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 247-252.
- Noonan, W. C., & Moyers, T. B. (1997). Motivational interviewing: A review. *Journal of Substance Misuse*, 2, 8-16.
- Papies, E. K., Stroebe, W., & Aarts, H. (2007). Pleasure in the mind: restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 810-817.
- Papies, E. K., Stroebe, W., & Aarts, H. (2008).

- The allure of forbidden food: On the role of attention in self-regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1283-1292.
- Phillips, J. M., & Gully, S. M. (1997). Role of goal orientation, ability, need for achievement, and locus of control in the self-efficacy and goal-setting process. *Journal of Applied Psychology*, 82(5), 792-802.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ross, L., & Nisbett, R. E. (1991). *The person and the situation*. New York: McGraw-Hill.
- Rychtarik, R. G., Prue, D. M., Rapp, S., & King, A. (1992). Self-efficacy, aftercare and relapse in a treatment program for alcoholics. *Journal of Studies on Alcohol*, 53, 435-440.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory Strength. In R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications* (pp.115-130). New York: Guilford Press.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-efficacy and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp.631-649). San Diego, CA: Academic Press.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill-Prentice Hall.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology* 38, 368-383.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and social competence from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986.
- Sklar, S. M., Annis, H. M., & Turner, N. E. (1999). Group comparisons of coping self-efficacy between alcohol and cocaine abusers seeking treatment. *Psychology of Addictive Behaviors*, 13, 123-133.
- Snow, E. E. (1996). Self-regulation as meta-conation? *Learning and Individual differences*, 8, 261-267.
- Sobell, L. C., & Sobell, M. B. (1995). Alcohol consumption measures. In J. P. Allen and M. Columbus (Eds.), *Assessing alcohol problems: A guide for clinician and researchers* (pp.55-73). Washington: Government Printing Office.
- Stroebe, W., Papies, E. K., & Aarts, H. (2008). From homeostatic to hedonic theories of eating: Self-regulatory failure in food-rich environments. *Applied Psychology*, 57, 172-193.
- Sylvain, C., Ladouceur, R., & Boisvert, J. M. (1997). Cognitive and behavioral treatment of pathological gambling: A controlled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 727-732.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 493-506.

- Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relation between self-beliefs and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychologist, 39*(2), 111-133.
- Van Hook, E., & Higgins, E. T. (1988). Self-related problems beyond the self-concept: Motivational consequences of discrepant self-guides. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(4), 625-633.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. E. (2004). Understanding self-regulation. In R. E. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp.1-9). New York: The Guilford Press.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control *Psychological Review, 101*, 34-52.
- Winne, P. H. (2001). Self-regulated learning viewed from models of information processing. In B. J. Zimmerman and D. Schunk. (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp.153-189). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2004). Relapse prevention for alcohol and drug problems: That was zen, This is tao. *American Psychologist, 59*(4), 224-235.
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative affect, and self-efficacy. *Social Behavior and Personality, 30*(5), 485-493.
- 1차원고접수 : 2011. 4. 10.
수정원고접수 : 2011. 6. 10.
최종게재결정 : 2011. 6. 17.

Self-control as the Process of Goal Conflict Resolution

Soo-Kyoung Shin

Yoon-Ki Min

Department of Psychology, Chungnam National University

Until now, most researches in self-control area have measured indirectly the exertion of self-control. From the perspective of the multiple goal-relation, we reviewed three self-control theories, such as self-regulatory strength model, counteractive control theory, goal conflict theory, that measured directly the exertion of self-control using the priming task among cognitive tasks. From three theories, we summarized core concepts and assumptions, including implications and definition of self-control, meaning of self-control success or failure, characteristics of successful or unsuccessful self-controls, process of self-control, and important determinants in the self-control exertion. Based on these three self-control theories, this review, defined the self-control as the process of goal conflict resolution, suggests that very important factors are temptation (lower order goal) and goal conflict (ambivalence) in self-control process. Also we emphasized the dynamic process that the self-control would be affected by individual's genetic background, past experience and learning, and environment or context. We also discussed about individual difference in self-control exertion and possibility that the important factors in self-control success and failure process may be related by various moderators, such as goal importance, goal expectancy, and self-efficacy. Finally, we proposed some directions for future research in this area.

Key words : self-control, self-regulatory strength, counteractive control, goal conflict(ambivalence)