

목표 성취에 대한 상상에서 조절 초점의 효과*

이 승 환

최 훈 석†

성균관대학교

심리적 유의미성이 큰 미래 목표에 대한 상상에서 조절초점의 효과를 실험을 통해서 검증했다. 예방 초점화된 상상에서는 목표 성취와 관련된 장애요소들에 대한 생각이 우세하고, 이러한 장애요소들을 고려함에 따라서 상상 후 행동 동기화 효과가 클 것으로 예상했다. 반면에, 항상 초점화된 상상에는 목표 성취와 관련된 낙관적 사고가 우세하여 상상의 내용이 긍정적 사고로 편향되기 때문에 상상 후 목표 행동을 동기화하는 효과는 상대적으로 크지 않을 것으로 예상했다. 대학생 참가자들에게 자신의 진로를 결정하여 자아실현을 추구하는 과정을 각각 예방 초점과 항상 초점으로 틀짓기 하여 상상하도록 함으로써 목표성취에 대한 예방 초점 상상과 항상 초점 상상을 조작했다. 이후 이중 과제 상황에서 개인의 수행을 비교하여 두 가지 방식의 상상에 따른 행동 동기화 효과를 비교했다. 실험 결과 가설과 일관되게 예방 초점 상상조건의 참가자들(n=27)은 항상 초점 상상조건의 참가자들(n=27)에 비해서 이중 과제에서 수행이 우수했다. 본 연구의 시사점과 제한점, 그리고 추후 연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 상상, 조절초점, 정적 기분, 목표 행동 동기화

* 본 연구에 보고된 자료는 교신저자의 지도로 수행된 이승환의 석사학위 논문의 일부이다.

† 교신저자 : 최훈석, 성균관대학교, 서울시 종로구 명륜3가 53번지

E-mail: hchoi@sku.edu

사람들은 흔히 자신이 중요하게 여기는 목표를 마음에 떠올리고 그 목표가 성취되는 상상을 한다. 상상 현실화 이론(fantasy realization theory, Oettingen & Mayer, 2002; Oettingen, Pak, & Schnetter, 2001)은 미래의 목표 성취와 관련된 개인의 생각을 ‘기대’와 ‘상상’으로 구분한다. 이 이론에서 ‘기대’는 목표 달성 가능성에 대한 주관적 판단에 해당하며, 개인의 과거 수행 경험과 목표 성취 능력에 근거하여 자신이 실제로 목표 성취를 할 수 있다는 믿음을 지니는 것이다. 따라서 미래 목표 성취에 대한 기대는 실제 목표 성취에 긍정적 영향을 미친다. 반면에 ‘상상’은 자신의 과거 수행 경험과 목표 성취 능력에 대한 고려를 수반하지 않으며, 단순히 목표 성취와 관련된 생각과 이미지를 마음에 떠올리는 것이다. 따라서 미래 목표성취에 대한 단순한 상상은 실제 목표 성취에 부정적 영향을 미친다(Oettingen & Mayer, 2002; Oettingen 등, 2001). 본 연구에서는 개인에게 심리적 유의미성이 큰 목표 성취에 대한 상상의 효과가 조절초점(Higgins, 1997)에 따라서 달리 나타날 것으로 가정하고, 이를 실험 연구를 통해서 검증했다.

미래 목표 성취에 대한 상상의 효과

상상 현실화 이론에서는 미래 목표 성취와 관련된 세 가지 유형의 상상을 제안한다. 먼저 ‘심적 대비’(mental contrast)란 목표 성취에 대한 생각과 더불어 목표 성취에 걸림돌이 되는 현실의 부정적 요소들을 종합적으로 고려하는 정교화 과정이다. 이러한 정교화 과정을 통해서 현실의 부정적 요소들이 목표 성취에 방해가 된다는 관계성을 인식하게 되고, 그에 따라서 목표 성취를 위해서 현실을 교정하고

노력을 투입함으로써 실제 목표 성취가 촉진된다. 이와 달리 ‘탐닉’(indulgence)은 미래의 목표 성취를 방해하는 현실의 부정적 요소들에 대한 고려 없이, 목표 성취와 관련된 긍정적 생각과 이미지만을 상상하는 것이다. 그리고 ‘부적 고착’(dwelling)은 미래의 목표 성취와 관련된 긍정적 생각이나 이미지는 배제된 채, 목표 달성에 방해가 되는 현실의 부정적 요소에만 사고가 고착되는 것이다(Oettingen 등, 2001).

상상 현실화 이론에서는 미래 목표에 대한 생각이 실제로 목표 성취를 촉진할 수 있기 위해서는 그 목표와 관련된 상상 과정에서 위 세 가지 유형 가운데 심적 대비가 일어나야 한다고 제안한다. 이 주장과 일관되게, Oettingen 등(2001)의 중단 연구에서는 대인관계(실험 1, 3), 해외 유학(실험 2), 학업(실험 4) 등의 다양한 장면에서 심적 대비가 단순한 긍정적 상상(‘탐닉’)이나 부정적 상상(‘부적 집착’)에 비해서 목표 행동을 동기화하는 효과가 크며, 이러한 심적 대비의 효과는 목표 달성에 대한 기대 수준이 높을수록 강하게 발현되었다.

상상 현실화 이론을 다룬 선행연구들이 상상과 목표 성취 간의 관계를 밝히는 데 기여한 것은 사실이나, 선행 연구들에서는 비교적 가까운 시일 내의 일상적인 목표 성취 장면을 다루었다. 따라서, 비교적 먼 시간 거리를 수반하면서 자기 관련성이 높고 자기의 핵심적 가치들이 반영된 목표에 대한 상상의 효과를 탐색할 필요가 있다. 본 연구에서는 이와 같은 목표를 심리적 유의미성이 큰 목표라고 정의하고 이러한 목표와 관련된 상상에 따른 후속 행동을 알아보고자 한다.

태도 중요성(attitude importance)에 관한 선

행 연구(Boninger, Krosnick, & Berent, 1995; Holbrook, Berent, Krosnick, Visser, & Boninger, 2005)에 따르면 자기 관련성이 높은 태도는 개인에게 중요하게 지각되고, 그에 따라서 태도 강도가 높다. 이처럼 개인에게 심리적 유의미성이 커서 강도가 강한 태도는 안정적이고, 역태도적 정보나 설득 메시지에 노출되어도 잘 변하지 않으며, 극단적인 특징이 있다. 이처럼 강도가 강한 태도는 그 태도에 대한 개인의 주관적 확신 수준이 높기 때문에 편향된 정보처리를 유발하는 경향이 있다. 개인이 자신에게 중요한 목표와 관련하여 지니고 있는 사고와 감정은 자기 관련성이 높고 자기의 핵심적 가치를 반영한다는 점에서 강한 태도로서의 특성을 지닌다고 볼 수 있다. 이러한 추론에 따르면, 개인에게 중요한 미래 목표에 연합된 일련의 사고와 감정 역시 주관적 확신 수준이 높고 비교적 안정적이며, 정보처리에서 편향을 유발할 가능성이 있다. 따라서, 심리적 유의미성이 높은 목표에 대한 상상은 긍정적으로 편향된 내용으로 이루어질 가능성이 크다.

상상 현실화 이론을 다룬 선행연구들에서는 상상과 기대, 목표 성취 간의 상관관계를 탐색하거나(Oettingen & Mayer, 2002), 심적 대비가 목표 행동 동기화 및 목표 성취에 미치는 영향을 검증하는 데 초점을 두었다(Oettingen & Hagenah, 2005; Oettingen 등, 2001; Oettingen & Thorpe, 2006). 이러한 시도를 통해서 목표 성취에 대한 기대가 높을 경우 해당 목표에 관한 상상에서 심적 대비가 긍정적 효과를 유발함을 알아냈다. 본 연구에서는 미래 목표와 관련된 상상에서(예: ‘대기업에 취직하기’) 목표를 성취하는 것과 관련된 촉진 요인들에 대한 생각이 우세한지(예: ‘운이 따를 것이다’),

아니면 목표 성취에 장애가 되는 현실의 억제 요인들에 대한 생각이 우세한지(예: ‘대기업의 신규채용이 급감하고 있다’)에 따라서 상상의 효과가 달리 나타나는지 탐색하였다. 구체적으로, 본 연구에서는 상상 시 개인이 취하는 조절초점(Higgins, 1997, 2000)에 따라서 개인이 경험하는 상상의 내용이 다르게 나타나고, 그 결과 심적 대비와 유사한 목표 행동 동기화 효과가 유발될 수 있는지를 탐색하였다. 이러한 시도는 선행 연구에서 다룬 심적 대비 이외에, 목표와 관련된 상상에서 개인이 취하는 동기적 지향성에 초점을 두고 상상의 심리적 기제를 추가로 발굴하는 데 기여할 수 있다. 아래에서는 심리적 유의미성이 큰 미래 목표 성취에 대한 상상에서 조절 초점의 효과를 논의한다.

미래 목표 성취에 대한 상상에서 조절 초점의 효과

조절초점이론(regulatory focus theory, Higgins, 1997, 2000)에 따르면 인간의 자기조절 행동은 쾌를 추구하는 접근관련 동기와 고통을 피하려는 회피관련 동기라는 두 가지 동기적 기제에 근거하여 설명할 수 있다. 이 가운데 접근관련 동기는 항상 초점(promotion focus)을 수반하며, 항상 초점을 취하는 개인은 긍정적 결과의 존재와 부재에 민감하고 긍정적 결과에 접근하는 자기조절 전략을 사용하며, 긍정적 결과를 획득하면 환희 정서를, 획득하지 못하면 낙담 정서를 경험한다.

반면에, 회피관련 동기는 예방 초점(prevention focus)을 수반하며, 예방 초점을 취하는 개인은 부정적 결과의 존재와 부재에 민감하고 부정적 결과를 회피하는 자기조절 전략을 사용하

며, 부정적 결과가 초래되면 불안 정서를, 초래되지 않으면 안도 정서를 경험한다. 이 두 가지의 조절 초점은 유아기 때부터의 양육 환경의 영향으로 조형되며 그 결과 두 가지 조절 초점 중 어느 하나가 만성적으로 우세할 수 있다. 또한, 조절 초점은 특정 상황에서 어떤 초점이 활성화되는지에 따라서 상황적으로 유발될 수도 있다.

본 연구에서는 조절초점이론에서 가정하는 항상 초점과 예방 초점이 미래 목표 성취에 대한 상상의 방향과 내용에 영향을 미칠 수 있다고 추론하였다. 조절초점이론에 따르면 항상 초점을 취하는 개인은 긍정적 결과의 획득을 위해 동기화 되므로, 목표의 성취와 관련된 긍정적 정보에 민감하다. 반면에 예방 초점을 취하는 개인은 부정적 결과의 회피를 위해 동기화 되므로, 목표 성취의 실패와 관련된 부정적 정보에 민감하다(Higgins, 1997, 2000).

본 연구에서는 심리적 유의미성이 높은 목표에 대한 상상의 내용은 긍정적 내용들 위주로 편향될 가능성이 크다고 가정하였다. 이처럼 심리적 유의미성이 높은 목표에 대하여 상상할 때 항상 초점이 활성화 된다면, 목표 성취를 통한 이상의 실현과 열망의 충족, 그리고 목표 성취를 통해 획득할 수 있는 긍정적 결과들과 관련된 내용이 우세할 가능성이 크다. 따라서 항상 초점으로 상상을 할 경우 그 상상의 내용은 긍정적 내용들 위주의 편향된 내용에서 크게 다를 바가 없을 것으로 기대된다. 이는 상상 현실화 이론에서 정의하는 탐닉과 개념적으로 유사하다. 즉, 이 경우에는 목표 성취와 관련된 긍정적 내용들만을 상상하고, 목표 성취에 장애가 되는 방해요소들에 대한 고려는 상대적으로 미약할 것이므로, 심

적 대비와 같은 목표 행동 동기화 효과는 일어나기 어려울 것으로 예상된다.

반면에, 심리적 유의미성이 큰 목표에 대해서 상상을 할 때 예방 초점이 활성화 되면, 목표 성취를 통한 당위의 충족 및 책임과 의무 완수, 그리고 목표 성취를 통해 예방하거나 피할 수 있는 부정적 결과들과 관련된 내용들이 우세하게 반영될 가능성이 크다. 따라서 예방 초점으로 상상을 하게 되면 목표와 관련된 긍정적 상상과 더불어, 목표 성취 과정에서 발생할 수 있는 방해 요소들에 대한 고려도 함께 발현될 것으로 예상된다. 이러한 예방 초점화된 상상은 상상 현실화 이론에서 설명하는 부적 고착과는 구분된다. 즉, 부적 고착은 상상에서 긍정적 내용이 없이 목표 성취를 가로막는 부정적인 장애 요소들만을 상상하는 것이다. 반면에, 조절초점이론에서 주장하는 예방초점은 종국적으로 바람직한 목표 상태에 도달하는 것과 관련된다는 점에서 항상초점과 기능적으로 동일한 목표 상태를 수반한다. 즉, 예방 초점화된 상상의 내용에는 목표 성취와 관련된 부정적 내용들만이 반영되는 것이 아니라, 목표성취에 장애가 되는 요소들을 적극 고려하는 가운데 결과적으로 그 장애요소들을 극복하고 목표 성취에 도달하는 내용을 수반할 것으로 기대된다. 따라서, 예방초점화된 상상은 심적 대비와 유사하게 목표 행동을 동기화하는 효과도 크리라고 예상된다.

이러한 추론에 따르면, 개인이 자신에게 중요한 목표를 성취하는 것에 대해서 상상할 때 항상 초점화된 상상은 예방 초점화된 상상에 비해서 목표를 성취하는 것과 관련된 긍정적 사건들을 수반할 것으로 예상된다. 반면에, 예방 초점화된 상상은 항상 초점화된 상상에 비

해서 목표 성취를 방해하는 부정적 사건들을 수반할 가능성이 크다. 이와 같은 조절 초점에 따른 상상 내용에서의 차이는 상상 후 개인의 목표 추구 행동에 영향을 미칠 수 있다.

본 연구에서는 항상 초점화된 상상과 예방 초점화된 상상에 따라서 후속 행동이 달리 나타난다고 가정한다. 구체적으로, 예방 초점화된 상상에서는 목표 성취에 방해가 되는 장애 요소들에 대한 생각이 우세하고, 이러한 장애 요소들을 고려함에 따라서 상상 현실화 이론에서 가정하는 심적 대비효과와 유사하게 상상 후 목표 성취행동을 동기화 하는 효과가 클 것으로 기대된다. 즉, 심리적 유의미성이 큰 미래 목표에 대해서 예방 초점으로 상상하면, 목표 달성에 방해가 될 수 있는 잠재적 요인들을 적극 고려하게 되고 그에 따라서 목표 성취를 위해서 요구되는 행동의 개시를 촉진하고 목표 성취 노력과 목표 수행도 촉진될 것으로 예상된다.

반면에 개인이 심리적 유의미성이 큰 미래 목표에 대해서 항상 초점으로 상상하면, 목표 성취에 장애가 되는 잠재적 요인들에 대한 고려를 수반할 가능성이 낮고 목표를 성취하는 것과 관련된 낙관적 생각과 이미지들로 상상의 내용이 편향될 가능성이 크다. 따라서, 항상 초점화된 상상이 상상 후 목표 행동을 동기화시키는 효과는 상대적으로 크지 않을 것으로 예상된다.

이러한 가설을 검증하기 위해서 본 연구에서는 동시에 두 가지 과제를 완수해야 하는 이중 과제(dual task) 상황을 이용하여 상상 후 과제 수행을 비교했다. 본 연구에서 이중 과제 패러다임을 사용한 배경은 다음과 같다.

장기적인 목표의 성취를 위해서는 목표 성취에 도움이 되는 행동을 추구하는 동시에,

목표 성취에 방해가 되는 행동을 억제하는 두 가지 하위 목표를 동시에 달성해야 한다 (Fishbach & Shah, 2006). 이 관점에서 보면, 장기적인 목표를 성취하기 위해서는 지루하고 재미없더라도 목표 성취에 필수적인 과업을 반드시 완수해야 하며, 이와 동시에 신나고 재미는 있지만 목표 성취를 저해 하는 행동은 억제해야 한다.

본 연구에서는 이와 유사한 과제 상황을 구현하기 위하여 제한된 시간 내에 두 가지 과제를 동시에 수행해야 하는 이중 과제(dual task) 상황을 구성하고, 한 과제는 상대적으로 재미없고 지루한 과제인 산술과제를 사용한 반면 나머지 한 과제는 그에 비해서 재미있고 유쾌한 퍼즐 과제를 사용했다. 이 상황에서 두 과제를 모두 완료하는 것이 목표라면 두 과제를 모두 잘해야만 목표 성취가 가능하다. 따라서, 상대적으로 재미있는 과제에 노력을 편중하는 것은 궁극적으로 목표 성취를 저해하는 행동이라고 볼 수 있다. 반면에, 재미있는 과제를 계속 하고 싶은 욕구를 억제하고 재미없는 과제에도 균형있는 노력을 기울이는 것은 궁극적으로 목표 수행에 도움이 되는 행동이라고 볼 수 있다.

본 연구에서는 자신에게 중요한 미래 목표에 대한 예방 초점 상상이 항상 초점 상상에 비해서 행동 동기화 효과가 크고, 그에 따라서 과제 수행 수준이 우수하리라고 가정하였다. 이러한 가정에 따라서, 이중 과제 상황에서 예방 초점 상상조건의 참가자들이 항상 초점 상상조건의 참가자들에 비해서 목표 행동의 동기화 수준이 높을 것이라고 예상했다.

따라서, 예방 초점 상상조건의 참가자들이 항상 초점 상상조건의 참가자들에 비해서 두 과제를 모두 완수하려는 동기 수준이 높고,

그 결과 예방 초점 상상조건의 참가자들은 항상 초점 상상조건의 참가자들에 비해서 두 과제에 수행시간을 균형있게 배분하고, 두 과제 모두에 기울인 전반적 노력과 이중 과제 수행 수준도 높을 것으로 예상했다.

예비 연구

보통의 대학생들에게 심리적 유의미성이 큰 사건을 조사할 목적으로 사전 조사를 실시하였다. 이 조사에는 서울 소재 대규모 사립대학에 재학 중인 학생 40명(남 22명, 여 18명)이 참여하였다. 조사는 유의미성-고 조건과 유의미성-저 조건으로 구성되었다. 참가자들은 올해 안에 계획하고 있는 일들 중 자신에게 의미가 크고 중요한 목표 또는 별로 유의미하지 않고 중요하지 않은 일 세 가지를 중요한 순서대로 적고, 각 목표의 중요도를 7점 척도(1='전혀 중요하지 않다', 7='매우 중요하다')에 평정하였다. 이후 중요도 1순위에 응답한 목표를 참가자 스스로 성취해나가는 과정을 상상하도록 하고 그 내용을 기록한 뒤, 해당 목표 성취 시간 예측, 목표 성취 기대, 해당 목표에 대한 가치 지각, 전반적 정서를 측정하는 문항들에 응답하였다.

사전 조사의 목적은 보편적인 대학생들에게 심리적 유의미성이 높은 목표 행동을 찾는 것이었으므로, 유의미성-고 조건의 참가자들이 기록한 목표 행동들을 범주로 분류한 후 빈도 분석을 실시하였다. 분석 결과, 유의미성-고 조건의 참가자들이 1순위로 가장 많이 응답한 목표 범주는 학업 및 취업(70%)으로, 다른 영역들(금전 5%, 관계 5%, 취미 및 여가 10%, 기타 10%)에 비해 압도적으로 많은 빈도를 차

지하였다. 또한 3순위까지의 목표를 모두 포함시켰을 때에도, 모든 참가자가 최소한 한번 이상 학업 및 취업 관련 목표가 자신에게 중요하고 유의미한 목표라고 응답하였다. 참가자들이 응답한 1순위 목표에 대한 가치 지각을 비교했을 때, 유의미성-고 조건의 참가자들($M=6.60, SD=.68$)이 유의미성-저 조건의 참가자들($M=4.10, SD=1.55$)에 비해서 높은 수준의 가치를 보고하였다, $t(38)=6.60, p<.001$. 이는 본 연구자들이 기대한 대로 유의미성-고 조건의 참가자들이 응답한 목표가 참가자들이 중요하게 생각하는 가치 체계를 반영하고 있음을 시사한다.

이 사전 조사 결과를 토대로 보편적인 대학생들에게 심리적 유의미성이 큰 목표는 학업 및 취업 관련 목표라고 가정하고, 본 실험에서는 상상의 대상이 되는 목표로 '졸업 후 진로를 선택하여 자아실현을 이루는 것'으로 선정하였다.

방 법

참가자

서울소재 대규모 사립대학에서 심리학 교양 강좌를 수강하는 학부생 58명이 실험참가점수를 받고 실험에 참여하였다.

실험 설계

상상 2조건(예방초점 상상/향상초점 상상)의 1원 무선 피험자 간 설계를 사용하였다. 과제 지시를 따르지 않은 1명(예방초점 조건), 과제 수행시간에서 3 표준 편차 이상의 극단값

을 보인 3명(항상 초점 상상조건 3명)의 자료를 제외하고 총 54명(남자 28명, 여자 26명)의 자료가 최종 분석에 사용되었다(항상 초점=27, 예방 초점=27).

절차

참가자들은 사전에 무선 할당된 조건에 따라 한 명씩 실험에 참가하였다. 실험실에는 퍼즐과제를 수행하기 용이한 넓은 책상이 배치되었고, 참가자들의 수행을 녹화하기 위해 디지털 캠코더가 설치되었다. 참가자들에게 두 개의 서로 다른 연구에 참가할 것이라고 절차를 꾸며서 소개하고, 첫 번째 연구는 대학생의 일상생활 경험 조사 연구로 대학생들이 일상에서 미래의 자기 모습에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지를 알아보고자 하는 연구라고 설명했다. 두 번째 연구는 이중과제 수행 연구로, 사람들이 제한된 시간 내에 서로 다른 인지적 반응을 요구하는 두 가지 과제를 동시에 수행할 때 나타나는 반응 양식을 알아보고자 하는 연구라고 꾸며서 설명했다. 이 두 연구는 실제로는 예방 초점 또는 항상 초점화된 상상이 목표 수행에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하는 본 실험의 절차들이었다.

과제 설명이 끝난 후 참가자들은 각 실험 조건에 따른 상상 지시문을 받았다. 상상 지시문은 Oettingen과 Mayer(2002)의 상상 지시문을 참고하여 제작하였고, 모든 참가자들은 ‘졸업 후 진로를 선택하여 자아실현을 이루는 것’에 관하여 상상 하도록 안내하였다. 조절 초점 조작은 선행 연구(예: Idson, Liberman, & Higgins, 2000; Spiegel, Grant-Pillow, & Higgins, 2004)에서 사용된 틀짓기 절차를 본 연구 상황에 맞게 수정하여 이루어졌다. 구체적으로

예방 초점 상상 조건에서는 “책임과 의무를 다하여 무능하고 성숙하지 못한 사람이 되지 않기 위해서” 자신의 진로를 결정하고 자아실현을 이루는 것으로 틀지워 제시하였다. 반면에 항상 초점 상상 조건에서는 “이상과 소망에 충실하여 유능하고 성숙한 사람이 되기 위하여” 자신의 진로를 결정하고 자아실현을 이루는 것으로 틀지워 제시하였다.

상상 이후 참가자들은 자신이 진로를 선택하여 자아실현을 이루어가는 과정에 대해서 자유롭게 상상하고, 이 과정에서 마음에 떠오른 내용을 기록하였다. 모든 조건의 참가자들에게 상상 시간은 예비실험을 토대로 7분으로 통제하였다. 참가자들이 적은 상상의 내용은 대체로 미래의 다양한 직업 장면(전문직 종사자, 사업가, 학자 등등)에서 자신이 자아실현을 해나가는 과정과 결과로 이루어졌다.

상상 직후 참가자들은 두 번째 연구로 꾸며서 소개된 이중 과제 수행 연구에 관한 설명을 듣고 이중 과제를 수행했다. 이중과제는 퍼즐 과제와 산술 과제로 구성되었는데, 퍼즐 과제는 총 80개의 조각으로 이루어진 그림 퍼즐을 맞추는 과제였고, 산술과제는 덧셈과 뺄셈의 조합으로 이루어진 총 20개의 계산문제를 푸는 과제였다. 참가자들에게 이중 과제에 대한 소개와 함께 두 과제 각각에서 참가자의 수행을 동일 비율로 반영하여 개인의 수행을 평가한다고 설명했다. 또한 두 과제 모두를 잘 수행하도록 최선을 다하고, 25분 내에 두 과제 모두를 완수하라고 설명했다. 이중 과제 수행 과정은 참가자의 동의하에 녹화하였다. 이후 두 가지 과제 각각에 대한 흥미도, 몰입, 및 과제 난도, 주의 분산을 묻는 문항들로 구성된 질문지에 답했다(9점 척도).

결 과

과제 흥미도 조작점검

이중 과제 수행 후 실시한 질문지에서 참가자들이 두 과제 각각을 얼마나 재미있고 흥미롭게 지각했는지 알아보기 위해서 반복측정 *t*-검증을 실시했다. 분석 결과, 참가자들은 퍼즐 과제를 ($M=7.61, SD=1.47$) 산술 과제($M=4.13, SD=1.90$)보다 재미있다고 응답했다, $t(52)=10.80, p<.001$. 이 결과는 퍼즐 과제에 대한 흥미 수준이 산술 과제에 대한 흥미 수준보다 높아서 본 연구자들이 의도한 대로 이중 과제 상황이 구성되었음을 의미한다. 두 과제에 대한 몰입과 과제 난도를 묻은 문항에서는 실험 조건들 간에 유의한 차이가 없었다($p>.13$)

이중 과제 수행

이중 과제 수행에서의 조건 간 차이는 세 가지 방식으로 확인하였다. 먼저, 이중 과제 각각에서 정답을 기준으로 비율점수를 산출하여 분석하였는데, 비율점수를 산출한 방식은 다음과 같다. 각 과제의 수행 점수를 50점 만점의 비율점수로 산출한 뒤 합산하여 100점 만점의 비율점수를 산출한 후 arcsin 변환을 한 값을 분석에 사용하였다. 이중과제를 수행하는 데 걸린 총 수행시간을 공변인으로 사용하여 일원공변량분석을 실시한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 발견되지 않았다, $p>.30$. 이 결과는 주어진 시간 동안 두 가지 과제를 모두 완료하기가 매우 어려웠음에 부분적으로 기인한 것으로 보인다.

한편, 예방 초점 상상과 향상 초점 상상에 따른 행동 동기화 효과를 알아보는 또 다른

방법은 각 조건에서 이중 과제를 완료한 비율을 비교해보는 것이다. 만약 본 연구에서 두 가지 과제를 모두 완료하는 것이 매우 어려운 상황이었다면, 상상 후 목표추구 동기가 활성화된 조건에서는 과제 완료자와 비완료자 비율에서 차이가 없을 것으로 기대된다. 반면에, 상상 후 목표추구 동기가 강하게 활성화되지 않은 조건에서는 대다수의 참가자들이 이중 과제를 완수하지 못함으로써 완료자와 비완료자 비율에서 차이가 나타날 것으로 기대할 수 있다.

이러한 배경에서, 두 가지 상상조건에서 이중 과제 수행을 비교하기 위해서 각 조건에서 이중 과제를 완료한 참가자들의 비율을 산출했다. 이중 과제 완료자 비율은 각 조건에서 제한시간 내에 퍼즐 과제를 모두 맞추고 산술 과제의 모든 문제를 풀은 참가자들의 비율로 산출했다.

예방 초점 상상조건과 향상 초점 상상조건 각각에서 이중 과제 완료자 비율을 이항검정으로 분석한 결과, 예방 초점 상상조건에서 이중 과제를 완료한 비율(33%)과 완료하지 못한 비율(67%)의 차이는 우연확률로부터 유의하게 다르지 않았다($p>.12$). 반면에, 향상 초점 상상조건에서는 이중 과제를 완료하지 못한 비율(81%)이 완료한 비율(19%) 보다 낮았으며, 이 차이는 우연확률로부터 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=.002$). 이 결과는 예방 초점 상상조건에서는 목표 추구 행동에 대한 동기화 효과가 나타난 반면, 향상 초점 상상조건에서는 상상에 따른 동기화 효과가 상대적으로 약하게 나타났음을 시사한다.

본 연구에서 가정한 상상의 동기화 효과를 알아보는 또 다른 방법은 예방 초점 상상조건과 향상 초점 상상조건에서 이중 과제를 성공

적으로 수행하는 데 필요한 노력이 어느 정도나 발현되었는지를 비교해보는 것이다. 즉, 이중 과제를 수행하는 데 요구되는 노력이 많이 발현되었을수록 이중 과제 수행 동기가 높았던 것으로 추론할 수 있고, 따라서 이 경우 상상의 동기화 효과도 크게 나타난 것으로 해석할 수 있다.

본 연구와 같이 제한된 시간 내에 두 가지 과제를 모두 완료해야 하는 이중 과제 상황에서는, 두 과제에 균형 있는 노력을 배분하는 것이 중요하다. 특히 본 연구에서 사용한 이중 과제는 재미없고 지루한 과제와 재미있고 유쾌한 과제로 구성되었기 때문에, 재미있는 과제만 계속하기 보다는 두 과제에 균형 있게 시간을 투자하는 것이 중요하다. 이러한 노력의 지표로서 참가자들이 과제 수행 동안 한 과제를 수행하다 다른 과제로 전환하는 과제 전환 행동을 얼마나 보였는지 녹화 자료를 분석했다. 이중 과제 수행동안 두 과제 사이에서 발생한 주의분산 정도를 공변인으로 하여 일원 공변량 분석을 실시한 결과, 예상과 일관되게 예방 초점 상상조건에 참가자들($M=1.96, SD=1.63$)이 항상 초점 상상조건에 참가자들($M=1.41, SD=0.69$)에 비해서 과제 전환을 많이 시도했고, 이 차이는 통계적 유의미 수준에 근접했다, $F(1,50)=3.52, p=.066$.

논 의

본 연구에서는 심리적 유의미성이 높은 목표에 대한 상상에서 조절 초점의 효과가 상상 후 목표 수행에 미치는 영향을 검증하였다. 실험 결과, 예방 초점 상상조건에서 항상 초점 상상조건보다 상상 후 과제에서 동기화 효

과가 상대적으로 크게 나타났음을 시사하는 결과를 얻었다. 또한 이중 과제에서 두 과제에 기울인 노력의 균형을 추정하기 위해서 과제 전환 회수를 분석한 결과, 예상과 일관되게 예방 초점 상상조건에서 항상 초점 상상조건보다 과제 전환이 많이 일어났다. 이 결과로부터, 개인에게 중요한 의미를 지니는 미래 목표를 상상할 때는 상상에 적용하는 조절 초점에 따라서 후속 행동에 차별적 효과가 유발될 수 있음을 추론할 수 있다.

이중 과제 이후 실시한 질문지에서 각 과제에 대한 흥미를 알아본 결과, 예상과 일관되게 퍼즐 과제 흥미도가 산술 과제 흥미도보다 높았다. 또한 연구자들이 의도한 대로 각 과제에 대한 난도 지각에는 실험 조건 간 차이가 없었다. 이중 과제 각각에 대한 몰입 수준에서는 예상과 일관되지 않은 결과가 관찰되었다. 본 연구에서는 예방 초점 상상이 항상 초점 상상에 비해서 목표 행동을 동기화하는 효과가 클 것으로 예상했다.

이 관점에서 보면 상대적으로 재미없고 지루한 산술 과제에 대한 몰입 수준이 예방 초점 상상조건에서 항상 초점 상상조건보다 높을 것으로 예측할 수 있다. 반면에, 상대적으로 재미있는 퍼즐 과제에 대한 몰입은 항상 초점 상상조건에서 예방 초점 상상조건보다 높을 것으로 예상할 수 있다. 그러나 각 과제에 대한 몰입 수준에 대한 분석 결과, 예상과 달리 실험 조건 간 차이가 발견되지 않았다. 이 결과는 부분적으로는 과제 완료 이후 과제 몰입에 대한 참가자들의 주관적 보고를 회고적으로 측정할 때 기인한 것일 수 있다.

비록 본 연구에서 이중 과제 수행에 대한 이항검증 및 과제 전환 비율을 통해서 가설과 일관된 추세를 관찰하기는 하였으나, 이중 과

제의 전반적 수행 수준에서는 두 가지 상상 조건 간에 유의한 차이가 발견되지 않았다. 이러한 결과는 본 연구에서 두 과제를 모두 완료한 참가자들의 평균 비율이 27%에 그친 점으로 미루어 볼 때, 참가자들에게 주어진 과제 수행시간이 부족했던 것에 기인한 것으로 보인다. 후속 연구에서는 다양한 과제 상황을 구성하여 예방 초점 상상과 향상 초점 상상이 후속 수행에 미치는 직접적 증거를 추가로 탐색할 필요가 있다.

이에 더해, 본 연구에서는 예방 초점 상상과 향상 초점 상상이 후속 목표 수행에 차별적으로 영향을 미치는 심리적 기제를 상세화 하지 못했다는 점에서 한계를 지닌다. 추후 연구에서는 미래 목표에 대한 상상에서 두 가지 조절 초점이 유발하는 구체적인 사고와 정서 경험, 행동 의도 등을 탐색할 필요가 있다. 이를 위해서, 참가자들이 자발적으로 상상하는 내용을 수집하여 목표성취와 관련된 촉진 요인과 억제 요인에 관한 상상의 발현 정도, 이러한 촉진 상상과 억제 상상에 수반되는 정서, 그리고 목표추구(goal-pursuit) 심성의 발현 등 간의 관련성을 통합적으로 알아보는 방향으로 연구를 확장할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서는 미래 목표에 대한 상상에서 조절 초점에 따른 차이를 탐색하는 데 목적이 있었기 때문에 조절 초점이 조작되지 않는 통제 조건을 연구에 포함시키지 않았다. 이러한 절차는 조절 초점 현상을 다룬 선행연구들과 일관된다.

본 연구는 상상 현실화 이론을 검증한 선행 연구들(Oettingen & Hagemah, 2005; Oettingen & Mayer, 2001; Oettingen et al., 2001)과 달리 개인에게 심리적 유의미성이 큰 목표 장면을 다루고, 이 상황에서 목표 성취에 대한 상상

이 유발하는 후속 행동을 탐색하였다는 점에서 상상현실화이론을 다룬 선행연구들과 차별화된다. 특히, 본 연구에서는 상상에 적용되는 조절 초점을 향상초점과 예방초점으로 달리 조작하여, 상상현실화이론에서 제안하는 심적 대비효과와 유사한 행동 동기화 효과가 예방 초점 상상에서 발현될 수 있음을 시사한 점에서 의의를 찾을 수 있다. 이 시도는 심적 대비 효과와 더불어 상상 현실화 이론을 확장하는 데 기여할 수 있으며, 상상 현실화 이론과 조절 초점 이론의 이론적 연결 가능성을 모색함으로써 장차 이 방향의 연구를 촉진하는 데에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- Boninger, D. S., Krosnick, J. A., & Berent, M. K. (1995). Origins of attitude importance: Self-interest, social identification, and value relevance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 61-80.
- Fishbach, A., & Shah, J. A. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 802-832.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision. *American Psychologist*, 55, 1217-1230.
- Holbrook, A. L., Berent, M. K., Krosnick, J. A., Visser, P. S., & Boninger, D. S. (2005). Attitude importance and the accumulation of attitude-relevant knowledge in memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 749-769.

- 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.
- Oettingen, G., & Hagenah, M. (2005). Fantasies and the self regulation of competence. In A. Elliot & C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 647-665). New-York: Guilford.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1198-1212.
- Oettingen, G., & Thorpe, J. S. (2006). Fantasy realization and the bridging of time. In L. S. Sanna & E. C. Chang (Eds.), *Judgment over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors* (pp. 120-142). New York: Oxford University Press.
- Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2001). Self regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 736-753.
- Spiegel, S., Grant-Pillow, H., & Higgins, E. T. (2004). How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit. *European Journal of Social Psychology, 34*, 39-54.
- 1 차원고접수 : 2012. 3. 30.
수정원고접수 : 2012. 5. 28.
최종게재결정 : 2012. 6. 8.

Effects of Regulatory Focus in Fantasizing Goal Achievement

Seung-Hwan Lee

Hoon-Seok Choi

Sungkyunkwan University

The present study investigated the role of regulatory focus in fantasizing goal achievement. Drawing on previous research on fantasy realization and regulatory focus, it was assumed that regulatory focus would affect the content and effect of fantasizing. Specifically, it was expected that in promotion-focused fantasizing, optimistic thoughts would be more prevalent than would obstacle thoughts, and thus the impact of promotion-focused fantasizing in motivating goal-directed behavior would only be weak. In contrast, obstacle thoughts would be more prevalent than optimistic thoughts in prevention-focused fantasizing, and thus the impact of prevention-focused fantasizing in motivating goal-directed behavior would be strong. This hypothesis was tested in an experiment employing college students in Korea. Participants in the promotion focused-fantasy condition freely fantasized their career choice and self-realization in a promotion frame, whereas those in the prevention-focused fantasy condition fantasized their career choice and self-realization in a prevention frame. Using a dual-task paradigm in which participants must allocate their resources effectively and complete the two tasks simultaneously, we found supportive evidence for the research hypothesis. Implications and limitations of the study were discussed.

Key words : Fantasy, Regulatory focus, Positive mood, Motivating goal-directed behavior