

목표 표상방식과 대안 처리체계가 장기적 목표 달성에 미치는 효과: 다이어트 목표행동에 대한 고갈효과를 중심으로

김 지 은

김 재 휘[†]

중앙대학교 심리학과

본 연구는 꾸준히 다중목표의 갈등을 조절하는 노력이 요구되는 장기적 목표행동에서, 소비자들이 겪는 자기조절의 한계를 극복할 수 있는 전략을 제시하고자 한다. 특히 최근 많은 사람들에게 공유되는 목표인 '다이어트 행동'을 중심으로, 동기가 '고갈효과'를 감소시키는 역할을 할 수 있음을 가정하였다. 연구 1에서는 목표 표상방식을 통해 활성화된 동기가 자기조절자원의 소진을 극복할 수 있는지를 검증하였다. 현재 상태와 자신이 바라는 최종 상태와의 불일치에 초점을 맞추는 '과정 표상'과, 목표 달성시의 가치에 대해 떠올리는 '몰입 표상'을 통제 집단과 비교하여, 동기가 고갈효과에 미치는 영향을 확인하였다. 연구 1의 결과에 따르면, '몰입 표상'집단은 통제 집단과의 차이가 유의하지 않았으며 고갈효과의 감소 역시 나타나지 않았으나, '과정 표상'집단은 다른 집단에 비해 자기통제 의도가 증가하여 고갈효과가 감소되는 것으로 나타나 가설 1이 지지되었다. 이러한 결과를 바탕으로, 연구 2에서는 유혹 대안에 많은 영향을 받는 다이어트 행동에서, 목표 표상을 통해 활성화된 동기가 유지될 수 있는 방법을 '대안 처리체계'를 통해 확인하였다. 2(목표 표상방식: 과정 표상 / 몰입표상) x 2(대안 처리체계: 감정적 체계 / 인지적 체계)의 연구 설계를 통해, 자기통제 행동 및 의도를 측정하였다. 실험 결과에 따르면, 다이어트라는 목표를 추구하며 경험하게 되는 자기조절의 한계를 극복하기 위해서는, 목표를 '과정'으로 표상할 때는 유혹 대안을 '인지적 체계'로 처리하고, '몰입'하여 표상할 때는 '감정적 체계'로 처리하는 것이 자기통제 행동을 유지하는데 효과적일 수 있음을 제안 할 수 있다. 이러한 관점에서 본 연구는 장기적 목표를 달성하는 과정에서 발생하는 '고갈효과'를 감소시키는 방법으로, 심리적인 요인인 동기의 효과를 확인하였다는 점, 그리고 이에서 더 나아가 '목표 표상방식'과 '대안 처리체계'의 조절을 통하여 고갈현상을 억제하고 다이어트 목표를 이룰 수 있는 실질적인 방법을 제안하였다는 점에서 의의가 있다.

주제어 : 고갈효과, 장기적 목표, 목표 표상방식, 처리체계, 다이어트 행동

[†] 교신저자 : 김재휘, 중앙대학교 심리학과, kinjei@cau.ac.kr

문제제기

목표를 달성하기 위해 우리는 스스로와의 전쟁을 시작한다. 일정수준 이상의 영어 점수나 날씬한 몸매를 얻기 위해서 수많은 유혹들을 이겨내야 하는 것이다. 더욱이 단시간에 성취할 수 있는 목표가 아닌, 지속적인 노력이 요구되는 장기적 목표를 달성하기란 여간 어려운 일이 아닐 수 없다. 우리가 달성하고자 하는 주목표(focal goal)를 설정했다 하더라도, 실제 많은 상황에서 점화되는 다중 목표(multiple goal)의 갈등을 끊임없이 조절해야 하기 때문이다(Carlson, Meloy & Miller, 2013). 이렇게 우리는 장기적인 목표를 성취하기 위해 단기적인 유혹들에 저항하지만(Loewenstein, 1996; Myrseth & Fishbach, 2009), 시간이 지날수록 스스로를 조절하는 것은 더욱 쉽지 않다. 자기통제(self-control)에 필요한 자기조절 자원(self-regulatory resource) 또한 한정되어 있기 때문에, 마치 쉬지 않고 근육을 사용하면 피곤해지는 것과 같이 조절자원 또한 소진되어 버리는 ‘고갈효과’가 발생한다(Baumeister, 2002; Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998; Baumeister & Heatherton, 1996; Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven, Tice & Baumeister, 1998; Vohs & Heatherton, 2000).

이와 관련하여 최근에 부각되는 장기적 목표가 바로 체중감량, 즉 ‘다이어트’이다. 다이어트는 음식조절과 신체운동을 포함한 꾸준한 생활양식의 변화가 요구되는 대표적인 목표행동이다. 우리나라의 경우 날씬한 몸매에 대한 개인적인 가치 이외에도, 날씬한 사람을 자기 관리가 잘되었다고 여기는 사회적 인식 또한 존재하기 때문에, 다이어트는 많은 사람들에

게 공유되는 장기적 목표라고 할 수 있다. 하지만 많은 사람들이 공감하듯 다이어트에 성공하는 것은 결코 쉽지 않다. 체중을 감량하기 위해서는 꾸준한 개선과 끊임없는 자기 관리가 필요하기 때문에, 자기조절자원이 더욱 쉽게 소진되어 자기통제에 실패하는 고갈효과가 나타나는 것이다(Baumeister & Heatherton, 1996; Vohs & Heatherton, 2000).

더욱이 장기적으로 음식 섭취를 억제하게 되면 음식과의 감정적 유대감이 형성되고(Scott, Nowlis, Mandel & Morales, 2008), 상황적 자극에 대해 더욱 민감하게 반응된다(Vohs & Heatherton, 2000). 다이어트를 하는 사람들이 ‘저칼로리의 건강한 음식을 먹어야 한다’는 주된 목표를 가지고 있다고 할지라도, 음식을 선택할 때 점화되는 ‘맛있는 음식’, 혹은 ‘다양한 음식’ 등의 다중 목표가 시간이 지날수록 현저하게 느껴지는 것이다. 이로 인해 주목표와 다중 목표의 갈등은 더욱 심화되며, 다중 목표의 갈등에서 스스로를 조절하려는 노력이 고갈효과를 더욱 쉽게 발생시킬 수 있다.

장기적 목표행동에서 요구되는 한정된 자기조절자원의 한계를 극복하기 위해서는, 자기통제의 힘을 회복할 수 있도록 하는 것이 가장 효과적인 것처럼 느껴진다. 하지만 사람들은 자기조절자원이 소진되어 이를 회복할 수 없는 상황에서도 다양한 방법을 통해 자기통제 행동을 유지할 수 있다(Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006; Muraven & Slessareva 2003; Job, Dweck & Walton, 2010; Wan & Sternthal, 2008). 개인이 경험하는 자아 고갈(ego-depletion)은 단순히 조절자원의 결핍에 의한 것이 아니며, 그 자원을 인식하는 개인의 주관적 신념에도 영향을 받는다(Clarkson, Hirt, Jia, & Alexander,

2010; Job et al., 2010). 마치 실제 많은 상황에서 우리가 체력적 소진을 경험함에도 불구하고, 내적인 힘을 통해 체력의 한계를 보완할 수 있는 것과 같다.

이러한 원동력을 목표를 달성하고자 하는 개인의 내적인 힘, ‘동기(motivation)’에서 찾을 수 있다. 일반적으로 목표를 달성할 때 개인의 ‘동기’는 매우 중요한 역할을 하며, 많은 연구들 또한 ‘동기’가 고갈효과를 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 강조했다(Baumeister & Vohs, 2007; Muraven et al., 2006; Muraven & Slessareva, 2003). ‘동기’는 약화된 자기조절 강도를 보완할 수 있기 때문에(Baumeister & Vohs, 2007), 조절자원의 소진을 경험하지 않은 사람들보다 소진을 경험한 사람들이 자기통제 행동을 유지하는데 더욱 효과적이다(Muraven et al., 2006; Muraven & Slessareva, 2003). 특히나 다이어트 행동은 쉽지는 노력과 끊임없는 자기조절이 요구된다는 점에서, 이러한 심리적 요인인 ‘동기’에 대한 접근을 하는 것은 중요하다고 여겨진다.

이러한 관점에서 본 연구는 ‘목표 표상방식’과 ‘대안 처리체계’를 통해 주목표 달성에 대한 동기적 접근으로, 지속적인 노력과 다중 목표의 갈등이 반복되는 다이어트 행동에서의 고갈효과를 감소시킬 수 있는 전략을 제시하고자 한다. 구체적으로, 목표에 도달하기 위한 과정을 생각하거나 달성했을 때의 가치를 생각하는 ‘목표 표상방식’을 통해 주목표의 달성 동기를 높일 수 있다. 지금의 상태와 소망하는 최종상태 사이의 불일치를 인식하거나, 성취했을 때의 가치를 떠올리는 것이 목표 달성 동기를 발생시키기 때문이다(Fishbach & Dhar, 2005, 2006; Fishbach, Dhar & Zhang, 2007; Huang, Zhang & Broniarczyk, 2012).

이와 함께 상황적 자극에 민감해지는 다이어트 행동에서는, 유혹 대안에 의해 점화된 새로운 목표가 추구하고 있던 주목표의 달성 동기를 차단할 수 있다(Carlson et al., 2013; Shah & Kruglanski, 2002). 따라서 기존에 설정한 목표를 달성하고자 하는 동기를 부여하는 것뿐만이 아니라, 유혹 대안에 대한 주관적 상태를 변화시키는 ‘대안 처리체계’ 통해 주목표와 상충되는 목표의 활성화를 저지하는 것도 또한 필요하다.

따라서 본 연구는 ‘목표 표상방식’과 ‘대안 처리체계’를 통한 동기적인 접근으로, 장기적 목표인 다이어트 행동에서 발생하는 고갈효과를 감소시켜 목표 달성에 도움이 되는 효과적인 방안을 제시하고자 한다.

연구 1

이론적 배경

다이어트 행동에서 자기조절자원의 소진

장기적인 목표를 달성하기 위해서는 수많은 갈등을 이겨내야 한다. 자신이 바라는 최종상태에 도달하기 위해서 단기적인 유혹에 저항할 수 있는 ‘자기통제’가 필요한 것이다(Loewenstein, 1996; Myrseth & Fishbach, 2009; Trope & Fishbach, 2000). ‘자기통제’는 개인이 바라는 것을 얻기 위해 하지 말아야 될 행동을 내적으로 막거나 변화시키는 능력으로(Tangney, Baumeister & Boone, 2004), 자신이 소망하는 모습으로 변화하기 위해 행동하고 싶은 욕구가 생겼을 때 나타난다(Muraven & Baumeister, 2000). 하지만 사람들은 개인적 요

소, 사회적 기회, 환경적인 단서들에 영향을 받아서, 서로 불일치하는 다양한 목표를 동시에 갖게 된다(Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Woo & Sleeth-kappler, 2002). ‘체중을 줄이고 싶다’는 장기적인 목표를 수립한 개인 또한, ‘맛있는 것을 먹고 싶다’, ‘다양한 음식을 맛보고 싶다’와 같은 다양한 목표를 동시에 가질 수 있다. 이러한 과정에서 자신이 설정한 주목표와 다중 목표의 상충이 발생하는데, 때때로 사람들은 주목표에 상반되는 목표를 추구하는 것으로 전체적인 목표를 깨뜨려 목표 달성에 실패한다(Scheier & Carver, 1988; Gollwitzer, 1999; Shah & Kruglanski, 2003).

이러한 관점에서 목표와 관련된 기존의 많은 연구들이 대안선택 순간의 행동 자체에 초점을 맞추어 자기통제를 이야기 했다면, 최근의 연구들은 주목표와의 관련성을 고려한 선택 행동에 관심을 갖는다(Fishbach & Dhar, 2006). 실제로 행동하는 많은 순간에 우리들은 주목표와 반대되는 다중 목표를 가지기 때문에, 목표를 달성하는 과정에서 주목표에 연관되는 선택을 하는 것으로 자기통제를 확인 할 수 있기 때문이다(Fishbach & Dhar, 2005, 2006). 일반적으로 단기적인 목표의 경우 대안을 선택하는 것이 큰 갈등을 불러오지 않을 수 있지만, 장기적인 목표를 달성하기 위해서는 지속적으로 점화되는 다중목표를 조절하기란 쉬운 일이 아니다. 특히나 자기조절자원 또한 한정된 심적 자원이기 때문에, 갈등에서 스트레스를 조절하는 것 경험이 반복되게 되면 조절자원을 소진되어 자기통제에 실패 하는 ‘고갈효과’가 발생할 수 있다.

‘고갈효과’는 Muraven과 Baumeister의 연구(2000)의 자기조절강도 모델(self-regulatory strength model)에서 나온 개념으로, 자기 통제

감을 근육에 비유하고 있다. 오랜 시간 동안 쉬 없이 근육을 사용하면 피곤해서 지쳐버리듯, 자기통제에 요구되는 자기조절자원 또한 한정되어 있기 때문에, 적절한 휴식 없이 사용하면 소진된다(Baumeister, 2002; Baumeister et al. 1998; Baumeister & Heatherton, 1996; Heatherton & Baumeister, 1996; Muraven et al., 1998; Muraven & Baumeister, 2000). 한 영역에서 사용된 자기조절자원은 전체적인 자기통제의 강도가 감소하는 자아 고갈(ego depletion)을 발생시키는데, 이 때문에 ‘고갈효과’는 특정한 과제나 영역에 한정되지 않고 자기통제가 요구되는 전반적인 영역에 전이되어 영향을 미친다(Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantic, 2010).

특히나 고갈효과가 쉽게 발생할 수 있는 대표적인 목표행동이 지속적인 자기조절이 필요한 ‘다이어트’이다(Baumeister & Heatherton, 1996; Vohs & Heatherton, 2000). 체중 감량은 단기간에 달성하기가 어려우며, 꾸준한 식습관과 생활양식의 변화가 요구되는 목표행동이다. 오랜 시간 동안 음식을 억제함에 따라 초점화된 배고픔을 해소하기 위한 노력과, 반복되는 행동 통제는 한정된 자기조절자원을 쉽게 소진시킬 수 있다(Heatherton & Vohs, 1998; Vohs & Heatherton, 2000). 더욱이 자기조절자원의 소진을 경험한 사람들은 음식이라는 대안을 더욱 현저하게 느끼고(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), 상황적 요인에도 민감하게 반응한다(Vohs & Heatherton, 2000). 이러한 상황적 자극들로 인해 다중 목표들 또한 더욱 쉽게 점화될 수 있으며, 이 때 발생하는 목표들 간의 갈등을 해결하기 위해서는 자기조절이 더 많이 요구될 수 있다. 따라서 꾸준한 자기 통제가 요구되는 장기적 목표인 다이어트 행동에 성공하기 위해서는, 고갈효과를 감소시킬 수

있는 전략을 수립할 필요가 있다.

목표 표상방식이 다이어트 행동의 고갈효과에 미치는 영향

‘동기’란 무언가를 하고 싶은 추동(drive)과 의향으로, 고갈효과를 감소시키는데 긍정적인 영향을 미친다(Baumeister & Vohs, 2007; Muraven et al., 2006; Muraven & Slessareva, 2003). Baumeister 와 Vohs의 연구(2007)에 따르면, 자기조절 과정에 요구되는 3가지 -기준(standards), 자기 감시(self-monitoring), 의지(willpower)-에 추가적인 4번째 요소로 ‘동기’를 제시하고 있다. 자신을 조절하기 위해서는 목표에 대한 기준을 설정하고, 그것을 달성하기 위해 스스로의 행동을 확인하며, 의지를 가지는 것뿐만이 아니라, 행동하고자 하는 동기가 반드시 필요한 것이다.

자기조절자원이 소진되었을 때는 한정된 자원을 회복시키는 것이 가장 중요한 것처럼 보이지만, 동기를 통해 자기통제 행동을 유지할 수 있는 것도 이러한 맥락이다(Muraven & Slessareva, 2003). 즉, ‘동기’는 약화된 자기조절 강도를 보완할 수 있으며(Baumeister & Vohs, 2007), 이러한 동기의 효과는 조절자원의 소진을 경험한 사람들에게서 더욱 확연히 나타난다(Muraven et al., 2006; Muraven & Slessareva, 2003). 자기조절자원의 소진을 경험한 개인이라고 할지라도, 목표를 달성하고자 하는 충분한 동기를 가지고 있다면 자기통제 행동을 유지할 수 있는 것이다. 더욱이 다이어트와 같이 생활 습관의 변화를 위해 꾸준한 자기관리가 요구되어 자기조절자원의 회복을 도모하기 힘든 경우에는, 심리적 요인인 ‘동기’가 고갈효과 감소에 더욱 긍정적인 영향을 미칠 수

있다.

장기적 목표행동에서 주목표와 관련된 행동 동기를 증가시킬 수 있는 방법이 바로 ‘목표 표상방식’이다. 목표와 관련된 많은 연구들의 공통적인 주장은, 목표는 심적으로 표상되며 이를 활성화시키는 것이 목표에 연결된 행동을 증가시킨다는 것이다(Chartrand, Huber, Shiv & Tanner, 2008). 즉, 목표에 대한 표상을 통해 이를 달성하고자 하는 동기가 발생할 수 있다. 이러한 목표 표상방식은 흔히 두 가지로 나누어진다. 자신이 바라는 최종 상태에 다가가기 위해 필요한 ‘과정(progress)’을 떠올리는 것과, 목표를 달성했을 때 느끼게 될 가치에 ‘몰입(commitment)’하는 것이다. 다이어트라는 장기적 목표에서는 체중감량에 성공하는 것 자체가 개인에게 큰 가치로 여겨지며, 이를 달성하기 위한 단계적인 과정이 요구된다는 점에서 목표 표상방식을 통한 동기적 접근이 용이하다고 할 수 있다.

Fishbach와 Dhar의 연구(2005)에 따르면, 각각의 목표 표상방식은 서로 다른 특징을 가진다. ‘과정’으로 목표를 표상하는 사람들은 지금의 불만족스런 상태와 자신이 소망하는 최종 상태 사이의 불일치 정도에 초점을 둔다. 따라서 주목표까지의 진전 정도에 따라서, 이와 상반되는 목표들을 균형화(balancing)하는 방식으로 다중목표의 갈등을 해결한다(Scheier & Carver, 1988). 반면 목표의 가치에 ‘몰입’하여 표상하는 사람들은 목표 자체의 가치와 달성 후에 얻게 될 이득을 중요하게 생각한다. 때문에 개인이 느끼는 목표 달성의 가치 정도에 따라, 주목표와 연관되는 대안을 강조(highlighting)하여 다중 목표 갈등을 해소한다(Shah, Friedman & Kruglanski, 2002; Cialdini, Trost, & Newsom, 1995; Feather, 1990). 예를 들

어, 다이어트를 목표로 하는 사람들은 그 목표를 성취하기 위해 필요한 ‘과정’을 떠올릴 수도 있고, 달성했을 때 개인이 느끼는 가치에 ‘몰입’하게 될 수도 있다. 만약 다이어트를 하고 있는 개인이 체중감량을 위해 2시간 동안 충분히 운동을 했다고 가정해 보자. 같은 경험을 했을지라도, 목표를 ‘과정’으로 표상하는 사람들은 자신이 최종 상태에 다가간 정도에 초점을 맞추기 때문에, 주목표 이외의 다중 목표들을 선택하는 것으로 목표들 사이에 균형을 맞춘다. 이와 다르게 목표의 가치에 ‘몰입’하여 표상한 경우에는, 내가 운동하며 노력 한 만큼 목표가 가치 있는 것이라고 생각하여 이어지는 행동에서도 주목표와 연관된 대안을 강조하여 선택하는 것이다.

이러한 차이로 인해 ‘목표 표상방식’에 따라 주목표를 달성하고자 하는 동기가 증가하는 조건 또한 달라진다. 어떤 목표에 대해 ‘과정 표상’을 할 경우에는, 자신의 지금 모습과 바라는 최종 상태 사이의 불일치를 줄일 수 있을 때 주목표와 연관된 행동 동기가 활성화된다. 반면 ‘몰입 표상’을 할 때에는, 최종 목표를 달성했을 때의 가치를 높게 느낄수록 주목표에 대한 동기가 높아진다. 따라서 주목표를 달성하기 위한 동기를 증진시키기 위해서는, ‘과정 표상’을 하는 개인에게는 최종 목표와 현 상태의 불일치를 크게 지각하도록 하고, ‘몰입 표상’을 하는 개인에게는 목표 달성의 가치를 높게 지각하도록 하는 것이 필요하다 (Fishbach & Dhar, 2005, 2006; Fishbach et al., 2007; Koo & Fishbach, 2008; Huang et al., 2012).

그렇다면 장기적인 목표 행동의 고갈효과를 감소시키기 위해서는 어떤 표상방식을 사용하는 것이 효과적일까? 목표를 달성하는 과정에

서 발생한 이전 사건의 결과(initial outcome)를, 어떤 신호로 해석하는지에 따라 동기의 활성화 여부가 달라진다(Dhar & Kim, 2007; Eyal, Fishbach & Labroo, 2009; Zhang, Fishbach & Dhar, 2007). 먼저 이전에 성공과 같은 긍정적인 경험을 한 경우, 불일치에 초점을 맞추는 ‘과정 표상’은 최종 목표로 일보 진전했음을 느껴서 동기가 증가하지 않는다. 반면 목표의 가치에 관심을 두는 ‘몰입 표상’은 긍정적인 이전 사건이 최종 목표 달성에 대한 이득과 가치를 떠올리는 신호로 작용하여 동기를 부여받는다.

이와는 다르게 실패와 같은 어려움을 경험했을 경우, ‘과정 표상’이 이전사건을 현재와 최종상태의 불일치를 강조하는 것으로 받아들여 더욱 불일치를 줄이고자 하는 동기가 유발된다(Carver & Scheier, 1990; Wrosch, Scheier, Carver & Rchulz, 2003). 하지만 목표에 ‘몰입 표상’하는 경우에는 이것이 목표 자체에 대한 전념 수준을 낮추기 때문에, 목표 달성에 대한 동기가 감소한다(Fishbach & Labroo, 2007). 결론적으로, 성공과 같이 긍정적이고 즐거운 이전 경험을 한 경우에는 목표의 가치를 떠올릴 수 있는 ‘몰입 표상’이, 실패나 어려움을 느끼게 되는 이전 경험 후에는 최종 상태와의 불일치를 떠올릴 수 있는 ‘과정 표상’을 하는 것이 동기를 증가시킬 수 있다.

일반적으로 사람들은 조절자원이 소진되기 전까지 자기조절이 필요한 많은 과정을 거치는데, 자기통제의 노력이 요구되는 경험은 피곤함뿐만이 아니라 부정적 분위기나 좌절을 유도할 수 있다(Leith & Baumeister, 1996; Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). 더욱이 자기조절이 많이 요구되는 경험을 한 후에 개인의 한정된 자원과 이를 할당하는 방식에 초점화

되면, 의지력의 한계나 피곤함이 더욱 부각되어 이어지는 자기통제 행동의 실패를 야기한다(Agrawal & Wan, 2009; Job et al., 2010).

따라서 자기조절자원이 소모에 따라 느껴지는 부정적 경험들을, ‘과정 표상’을 통해 최종 목표와의 불일치 정도가 증가한 것으로 해석하게 된다면, 활성화된 동기를 통해 고갈효과가 감소할 수 있을 것이다. 반면에 ‘몰입 표상’의 경우 자기통제의 노력에 대한 이전 경험이 목표 달성의 가치를 증가시키는데 도움을 주지 못하므로, 목표 표상에 따른 동기의 효과가 나타나지 않을 것이다. 이에 따라 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1-1: 자기조절자원이 소모되는 경험을 하였을 때, ‘과정 표상’을 하게 되면 (통제 집단에 비해) 자기통제 의도가 증가할 것이다(고갈효과 감소).

가설 1-2: 자기조절자원이 소모되는 경험을 하였을 때, ‘몰입 표상’을 하게 되면 (통제 집단에 비해) 자기통제 의도가 증가하지 않을 것이다(고갈효과 발생).

실험 설계 및 연구방법

연구 1은 목표 표상방식을 통한 동기부여가 다이어트 행동에서 발생하는 고갈효과를 감소시키는데 긍정적 영향을 미칠 것인지를 검증하고자 하였다. 참가자는 서울 소재 C대학에서 인터넷 커뮤니티 및 홍보물을 통해, 대학생 및 대학원생 총 95명이 모집되었으며, 각 집단에 30명 이상(30~33명)을 임의로 무선 할당하였다. 피험자 95명 중 남자는 44명(46.3%) 여자는 51명(53.7%)이었으며, 평균연령은 23.1

세로 확인되었다.

실험 절차는 ‘자기조절자원 소진 과업 - 목표 표상방식 처치 - 평가지 응답’의 순서로 진행되었으며 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 가장 먼저 자기조절자원의 소모가 요구되는 과업은, 모든 참여자들에게 1300~1500자 정도의 다이어트와 관련된 영어지문 중 철자 ‘e’를 찾는 과업을 제시하였다. 이 때 한 단어 안에 ‘e’ 이외의 모음이 2개 이상 포함되어 있다면 그 단어를 세는 것을 제외하도록 요구하였는데, 이는 고갈효과와 관련된 기존의 많은 연구들에서 사용한 절차를 현재의 실정에 맞게 변형한 것이다(Baumeister et al., 1998; Job et al., 2010; Schmeichel & Vohs, 2009).

고갈 과제가 완료된 후에, 목표를 표상하는 방식을 ‘과정 표상’과 ‘몰입 표상’으로 나누어 처치하였다(Fishbach & Dhar, 2005). ‘과정 표상’ 조건은 ‘다이어트에 성공하기 위해 필요한 과정’을 상세하게 떠올리고 그 내용을 평가지에 작성하도록 했다. ‘몰입 표상’ 조건은 ‘다이어트에 성공하였을 때 느껴질 기분과 가치’를 떠올리도록 한 후 그 내용을 쓰도록 하였다. ‘통제집단’의 경우 목표와 관련이 없는 내용인 ‘따뜻한 겨울을 위해 필요한 것’을 떠올리고 그 내용을 작성하도록 하였다.

모든 과업이 끝난 후 “충분하게 운동하고 집으로 돌아가는 길에 음료를 마시려고 한다면, 물(목표행동)과 아이스티(대안행동) 중 어떤 것을 마실 것인가?”라는 질문으로 종속변수를 측정하였다. 이 질문에 다이어트에 도움이 되는 대안인 ‘물’을 선택하는 것을 목표행동과 연관된 자기통제 의도를 가진 것으로 보았다.

연구 결과

먼저 목표 표상방식에 대한 조작점검을 확인하였다. 목표 표상방식에 대한 조작점검은 ‘과정표상’에 대한 “목표를 성취하기 위해서는 과정을 떠올리는 것이 중요하다.”는 문항과, ‘몰입표상’에 대한 “목표를 성취하기 위해서는 목표의 가치를 생각하는 것이 중요하다.”는 문항으로 측정하였다. 집단 간 차이를 일원 분산분석(one-way ANOVA)을 통해 확인한 결과, 표 1에 제시된 것과 같이 ‘과정표상(F=8.00, $p<.01$)’과 ‘몰입표상(F=9.69, $p<.01$)’의 조작점검에서 모두 집단 간의 차이가 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 집단 간의 차이를 구체적으로 확인하기 위해서, Scheffe 방법을 통해 사후비교 분석을 실시하였다.

먼저 ‘과정표상’에 대한 조작점검의 경우, 통제집단(M=3.47, $sd=0.62$)과 몰입표상 집단(M=3.70, $sd=0.68$)에서는 유의한 차이가 확인되지 않았으나, 과정표상 집단(M=4.13, $sd=0.68$)에서 목표를 성취하기 위한 과정의 필요성을 유의하게 높게 지각하는 것으로 나타나 처치에 따른 집단별 차이를 확인하였다. ‘몰입표상’에 대한 조작점검의 경우, 통제집단

(M=3.69, $sd=0.69$)과 과정표상 집단(M=3.83, $sd=0.65$)에서는 유의한 차이가 확인되지 않았으나, 몰입표상 집단(M=4.39, $sd=0.70$)에서 목표를 성취할 때에 그 자체의 가치를 높게 여기는 것을 중요하게 지각하는 것으로 나타나 처치의 명확성을 확인 할 수 있었다.

다음으로 연구 1의 연구문제로 설정한 ‘목표 표상방식을 통한 동기의 부여가, 고갈효과에 긍정적 효과를 미칠 것인가?’를 검증하기 위하여 일원 분산분석을 통해 종속변수를 확인하였다. 자기통제 의도는 ‘물보다는 아이스티를 마시겠다’는 질문에 5점 척도로 응답하도록 하였으며 측정값을 역으로 변환한 값을 분석에 사용하였다.

검증한 결과에 따르면, 표 2에서 볼 수 있듯이 각 집단 간의 자기통제 의도 차이가 유의하게 확인되었다(F=5.62, $p<.01$). 어느 집단 간에 차이가 발생한 것인지를 확인하기 위해서, Scheffe 방법을 통해 사후비교 분석을 실시하였다. 그 결과, ‘과정 표상’ 집단은 ‘몰입 표상’ 집단과 통제 집단 모두에서 유의한 차이가 확인되었으나, ‘몰입 표상’집단은 통제집단과 차이가 유의하게 확인되지 않았다. 통제 집단(M=3.19, $sd=1.03$)과 ‘몰입 표상’ 조건

표 1. 목표 표상방식의 조작점검

목표 표상방식	N	평균	표준편차	F	post-hoc (scheffe)	
과정표상	통제 집단(a)	32	3.47	.62	8.00**	a<b, b>c, a=c
	과정 표상(b)	30	4.13	.68		
	몰입 표상(c)	33	3.70	.68		
몰입표상	통제 집단(a)	32	3.69	.69	9.69**	a=b, b<c, c>a
	과정 표상(b)	30	3.83	.65		
	몰입 표상(c)	33	4.39	.70		

** $p<.01$

표 2. 목표표상에 따른 자기통제 의도 일원 분산분석

목표 표상방식	N	평균	표준편차	F	post-hoc (scheffe)
통제 집단(a)	32	3.19	1.03		
과정 표상(b)	30	3.97	1.07	5.62**	a<b, b>c, a=c
몰입 표상(c)	33	3.18	1.07		

** $p < .01$

($M=3.18$, $sd=1.07$)은 자기통제 의도에 차이가 없었으나, ‘과정 표상’조건($M=3.97$, $sd=1.07$)은 가장 높은 자기통제 의도를 보이는 것으로 나타나 가설 1-1과 1-2 또한 지지되었다.

결론 및 논의

연구 1의 결과를 통해 목표 표상방식을 통한 동기의 부여가, 다이어트 행동의 고갈효과 감소에 긍정적 영향을 미친다는 것을 확인했다. 구체적으로 이전 과업에서 요구되었던 자기통제 노력을 최종 목표와 불일치한다는 신호로 해석하는 ‘과정 표상’ 집단은 ‘몰입 표상’ 집단과 통제 집단에 비해 자기통제 행동 및 의도가 높게 나타났다. 반면 이전의 과업에서 자기조절의 어려움을 경험으로 인해 목표 자체에 대한 몰입 수준에 영향을 받은 ‘몰입 표상’ 집단의 경우는 자기통제 행동 및 의도가 통제 집단과 다르지 않았다. 따라서 다이어트 행동을 달성하는 과정에서 자기조절의 한계를 경험하게 된다면, 최종 목표를 달성하기 위한 과정을 떠올리는 것을 통해 고갈효과에 대처할 수 있을 것이라 생각한다.

하지만 다이어트를 하는 과정에서 수시로 접하게 되는 유혹 대안들 사이에서, 목표 표상방식을 통해 부여된 동기가 꾸준히 유지

될 수 있을까? 기존에 설정한 목표를 추구하는 과정에서 접하게 되는 많은 요인들에 의해 주목표는 영향을 받는다(Markman & Brendl, 2005). 더욱이 새로운 목표가 점화되면 한정된 조절자원 때문에 기존에 추구하던 목표가 차단되어 떠오르지 않을 수 있다(Carlson et al., 2013; Shah & Kruglanski, 2002). 따라서 상황적 자극에 민감하게 반응하는 다이어트 행동에서는(Vohs & Heatherton, 2000), 추구하는 목표를 달성하고자 하는 동기가 점화된 목표에 의해 방해받지 않도록 하는 것 또한 중요하다. 이러한 실제적 전략을 제시하기 위하여 연구 2를 진행하였다.

연구 2

이론적 배경

주목표 달성 동기를 차단하는 유혹 대안의 처리

동기가 높아질수록 목표에 더욱 다가갈 수 있기 때문에(Lewin, 1935), ‘목표 표상방식’을 통한 동기의 부여는 장기적 목표 달성에 도움이 된다(Fishbach & Dhar, 2005, 2006; Fishbach et al., 2007; Koo & Fishbach, 2008). 더욱이 목표를 달성하는 과정에서 자기조절자원이 소진되

있다고 할지라도, 동기는 조절자원의 한계를 보완할 수 있기 때문에 이를 유지하는 것은 중요하다(Baumeister & Vohs, 2007; Muraven et al., 2006; Muraven & Slessareva, 2003).

하지만 우리가 목표를 표상하여 성취에 대한 동기를 활성화시켰다고 할지라도, 유혹 대안과 같이 많은 상황적 요인들에 의해 기존의 목표가 영향을 받는다(Markman & Brendl, 2005). 목표를 달성하는 과정에서 새롭게 점화된 다중 목표가 ‘접근 - 접근’ 동기를 발생시켜 자기조절의 갈등이 발생하기 때문이다(Lewin, 1935, 1951; Miller, 1944). 뿐만 아니라 사람들은 한정된 조절자원을 가지고 있기 때문에, 새로운 목표가 점화됨으로 인해 기존에 추구하던 주목표에 대한 인지적 접근이 차단(shielding)될 수 있다(Carlson et al., 2013; Shah & Kruglanski, 2002). 다이어트에 성공하고자 하는 높은 동기를 가지고 있다고 할지라도, 맛있는 음식에 노출되는 순간에 떠오른 다른 목표에 의해 자기통제가 어려워지는 것이다.

다이어트 행동에서는 오랫동안 음식 섭취를 억제함으로 인해 음식에 대한 감정적 유대감이 형성되고(Scott et al., 2008), 상황적 자극에 대한 민감성까지 높아진다(Vohs & Heatherton, 2000). 따라서 다이어트라는 목표를 달성하기 위해서는 이에 대한 성취동기뿐만이 아니라, 유혹대안에 의해 새롭게 점화된 다른 목표가 기존의 주목표의 동기를 방해하지 않도록 하는 것도 함께 고려되어야 할 필요가 있다.

자신이 설정한 주목표를 달성하기 위해서는, 새롭게 점화된 경쟁 목표에 도달하려는 에너지를 활성화시키지 않는 것이 중요하다(Friedman & Forster, 2007; Shah et al., 2002). 이를 가능하게 하는 것이 유혹 대안에 대한 주관적 상태를 변화시키는 ‘대안 처리체계’이다.

Metcalf와 Mischel의 연구(1999)에 따르면, 같은 음식을 ‘감정적 체계(hot system)’로 처리하는지, ‘인지적 체계(cool system)’로 처리하는지에 따라서 만족지연 및 자기통제 행동에 차이가 나타난다. ‘감정적 체계’는 대상에 대해 자동적으로 촉발되는 감정적인 느낌을 떠올리도록 하는 반면, ‘인지적 체계’는 대안과 맥락을 인지적으로 처리하도록 한다. 같은 음식을 보고서도 ‘감정적 체계’에 의해 대상을 처리하면 그것을 먹었을 때의 느낌을 떠올리게 된다면, ‘인지적 체계’를 통한 처리는 대상의 외형이나 객관적인 특징에 대해 생각하도록 하는 것이다. 이러한 관점에서 음식과 같은 유혹 대안을 ‘감정적 체계’로 처리하는 것은 ‘맛있는 음식’에 대한 새로운 목표를 활성화시켜 자기통제가 어려워지지만, 객관적 상태나 특징에 초점을 두는 ‘인지적 체계’는 새로운 목표에 대한 갈망을 저지하여 주목표와 연관된 행동을 유지할 수 있는 힘이 증가할 수 있다.

목표 표상방식과 대안 처리체계에 따른 고갈 효과 감소 전략

그렇다면 자기조절자원의 소진을 보완하기 위해 ‘목표 표상방식’을 통해 활성화된 동기를 어떠한 ‘대안 처리체계’로 유지시킬 수 있을까? ‘과정 표상’은 이전의 부정적인 경험을 최종상태와의 불일치 신호로 해석하기 때문에(Carver & Scheier, 1990; Wrosch et al., 2003), 자기조절자원의 소진을 경험하였을 때에도 자기통제 행동을 유지할 수 있다. 불일치를 줄이고 싶은 동기가 유발되어 자기조절자원의 소진을 보완할 수 있는 것이다. 이렇게 ‘과정 표상’을 통해 유발된 동기를 유지하기 위해서는, 유혹 대안을 통해 점화된 새로운 목표의 활성화

화를 저지하는 ‘인지적 체계’가 효과적일 것이다. 음식에 대한 감정, 식감에 영향을 받게 되는 감정적 체계보다, ‘인지적 체계’를 통해 직면한 자극 자체를 인지적으로 관념화 하고 해석하려는 노력이 새로운 목표가 점화되는 충동을 제한할 수 있기 때문이다(Mercalfe & Mischel, 1999).

반면 ‘몰입 표상’을 할 때에는 자기통제와 같이 이전에 어려움을 경험하게 되면, 주목표의 몰입 수준이 낮아져서 목표를 달성하고자 하는 동기가 증가하지 않는다(Fishbach & Labroo, 2007). 이로 인해 ‘몰입 표상’을 통해서는 장기적 목표행동에서 발생하는 고갈효과를 감소시키기 어렵다. 더욱이 ‘인지적 체계’ 또한 스트레스나 내적 자원의 한계에 취약하기 때문에(Mercalfe & Mischel, 1999), 자기조절자원이 소진된 상황에서는 제 기능을 하기 어렵다. 결과적으로 기존에 추구하고 있던 주목표에 대한 몰입수준이 낮은 상황에서는, 새로운 목표에 의해 기존의 목표가 더욱 쉽게 차단될 수 있는 것이다(Shah et al., 2002).

이처럼 자기조절의 한계를 더욱 심하게 경험하게 되는 상황에서는, 오히려 자기조절에 필요한 심리적 자원을 자동적으로 활성화시키는 것이 자기통제 행동을 유지하는데 도움을 준다(Gollwitzer, 1999). 특히 높은 목표 갈등이 존재하는 상황에서는, 환경에 의해 새롭게 점화된 목표가 아직 달성하지 못한 주목표를 자동적으로 활성화 시켜 기존 목표를 달성하고자 하는 동기를 유지하게 한다(Carlson et al., 2013; Finkelstein & Fishbach, 2010). 뿐만 아니라 목표를 떠올리는 사고방식(mindset) 또한 영향을 미치는데, 목표를 달성했을 때의 가치에 대해 떠올리는 ‘몰입 표상’은 전체적인 그림을 그리는 추상적인 사고방식이라고 할 수 있다.

이러한 추상적 사고방식에서는 감정적 자극에 대해 자동적으로 해석하고 분석하려는 경향성이 높아진다(Critcher & Ferguson, 2011). 따라서 자기조절자원이 소모되었을 때 ‘몰입 표상’을 하여 높은 갈등에 직면한 상황에서는, 내적 자원이 요구 되는 ‘인지적 체계’보다 새로운 목표를 통해 기존의 주목표를 자동적으로 활성화 시킬 수 있는 ‘감정적 체계’가 자기통제 행동을 유지시킬 수 있다. 이러한 관점에서 설정한 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 2: 자기조절자원이 소모되었을 경우, 목표를 ‘과정’으로 표상할 때는 대안을 ‘인지적 체계’로 처리하였을 때 자기통제 행동 및 의도가 증가할 것이고(고갈효과 감소), 목표에 ‘몰입’하여 표상할 때는 대안을 ‘감정적 체계’로 처리하였을 때 자기행동 및 의도가 증가할 것이다(고갈효과 감소).

실험 설계 및 연구 방법

연구 2의 실험은 자기조절자원 소진에 목표 표상방식과 대안 처리체계가 미치는 효과를 검증하고자 하였으며, ‘목표 표상방식(과정 표상/몰입 표상)’과 ‘대안 처리체계(감정적 체계/인지적 체계)’의 2 x 2의 실험 설계를 하였다. 연구 1과 마찬가지로 서울 소재 C대학의 대학생 및 대학원생 총 134명이 각 집단에 33-34명으로 무작위 할당되었다. 피험자 134명 중 남자 60명(44.8%) 여자 74명(55.2%)으로, 평균 연령은 22.8세로 나타났다.

실험 절차는 자기조절자원 소모 과업을 모든 집단에 제시하고, 이어서 목표 표상방식과 대안처리체계를 순서대로 처치한 후, 자기통

제가 요구되는 대안 선택 및 의도를 측정하였다. 가장 먼저 자기조절자원의 소모를 위하여 모든 참가자에게 1300~1500자 정도의 다이어트에 관련된 영어지문을 제시하였으며, 처치는 연구 1과 동일하게 진행하였다. 이 후 목표 표상방식의 처치 역시, 연구 1과 같은 방법으로 진행되었다.

대안 처리체계는 ‘인지적 체계’와 ‘감정적 체계’로 처치하였다. ‘인지적 체계’조건은 실험이 끝난 후 제공되는 초코바를 어떤 사물로 비유할 수 있을지를 떠올려 작성하도록 하였다. 한편 ‘감정적 체계’조건은 초코바를 먹었을 때의 기분을 떠올려 쓰도록 요구하였다 (Scott et al., 2008). 이렇게 모든 과업이 끝난 후 마지막으로, “충분하게 운동한 후 집으로 돌아가는 길에 음료를 마시려고 할 때, 물(목표행동)과 탄산음료(대안행동) 중 어떤 것을 마실 것인가?” 라는 질문으로 자기통제 행동을 측정하였고, “나는 탄산음료보다 물을 마실 것이다”라는 질문으로 자기통제 의도를 측정하였다.

연구 결과

먼저 목표표상에 대한 조작점검은 “목표는

여러 행동들을 성취하는 과정에서 이를 수 있는 것이다.”는 문항으로 측정하였다. 집단 간 차이를 독립변인 t-test를 통해 확인한 결과를 표 3을 통해 살펴보면, 과정표상 집단(M=4.27, sd=0.64)이 몰입표상 집단(M=3.93, sd=0.77)보다 목표 달성에 단계적 과정의 필요성을 더 높게 지각하여 처치에 따른 집단별 차이가 나타났다(t=2.81, p<.01).

대안 처리체계의 조작점검은 “나는 음식을 사물에 쉽게 비유할 수 있다.”는 문항으로 측정하여 독립변인 t-test를 시행하였다. 검증 결과, 감정적 체계 조건(M=2.82, sd=0.88)보다 인지적 체계 조건(M=3.22, sd=1.00)이 더 높은 측정값을 보여 처치의 효과를 확인할 수 있었다(t=2.49, p<.05).

다음으로 연구 2의 연구문제로 설정한 ‘자기조절자원이 소모된 상황에서, 목표 표상방식과 대안의 처리체계는 자기통제에 어떠한 영향을 미칠 것인가?’를 검증하기 위하여, 로지스틱 회귀분석(Logistic Regression Analysis)과 이원 변량분석(Two-way ANOVA)를 실시하였다. 먼저 이분형 로지스틱 회귀분석을 통해 자기통제 행동을 확인하였다. 독립변인에는 목표 표상방식, 대안 처리체계, 두 변인의 상호작용 더미변수를 투입하였다. 목표 표상방식에서는 몰입 표상을 0, 과정 표상을 1로 코

표 3. 목표 표상방식과 대안 처리체계의 조작점검

	처치 조건	N	평균	표준편차	t검정
목표 표상방식	과정 표상	67	4.27	.64	2.81**
	몰입 표상	67	3.93	.77	
대안처리체계	감정적 체계	66	2.82	.88	2.49*
	인지적 체계	68	3.22	1.00	

*p<.05, **p<.01

표 4. 목표 표상방식과 대안 처리체계에 따른 통제행동 로지스틱 회귀분석 결과

	β	S.E.	Wald	df	유의확률	Exp(β)
목표표상(A)	.637	.541	1.387	1	.239	1.891
처리체계(B)	.155	.541	.082	1	.775	1.167
A * B	1.114	.541	4.240	1	.039	3.046
상수항	.867	.541	2.569	1	.109	2.380

당하였으며, 대안 처리체계에서는 감정적 체계를 0, 인지적 체계를 1로 코딩하였다. 종속 변수는 ‘탄산음료’와 ‘물’을 통해 ‘물’을 선택했을 때 최종 목표와 연관된 자기통제 행동을 하는 것으로 보았으며, 탄산음료를 0으로, 물을 1로 코딩하였다.

먼저 모형의 적합성을 분석한 결과, -2 log 우도값이 110.181로 나타났으며, Hosmer와 Lemeshow의 검정의 카이제곱 값이 0.000, 자유도 2, 유의확률 1.000으로 나타나 모형의 적합성을 확인할 수 있었다. 종속변수인 자기통제 행동을 분석한 결과, 표 4에도 나타나 있듯이 각 변수들의 주효과는 확인되지 않았으나, 목표 표상방식과 대안 처리체계의 상호작용 효과는 유의하게 나타나 가설 2가 지지되었다(β

=1.12, $wald=4.24$, $p<.05$).

구체적으로 최종목표에 관련된 대안인 물의 선택비율을 확인한 결과를 살펴보면, 그림 1과 같이 과정 표상에서는 ‘감정적 체계’(81.8%) 조건보다 ‘인지적 체계’ 조건(94.1%)에서 물의 선택비율이 높게 나타났으나, 물입 표상에서는 ‘인지적 체계’조건(73.5%)보다 ‘감정적 체계’ 조건(87.9%)에서 물의 선택 비율이 높은 것으로 나타났다.

이와 함께 자기통제 의도를 이원변량분석을 통해 확인하였다. 확인 결과, 표 5-2에 나타나 있듯 자기통제 행동과 마찬가지로 각 변수의 주 효과는 유의하게 확인되지 않았으나, 상호

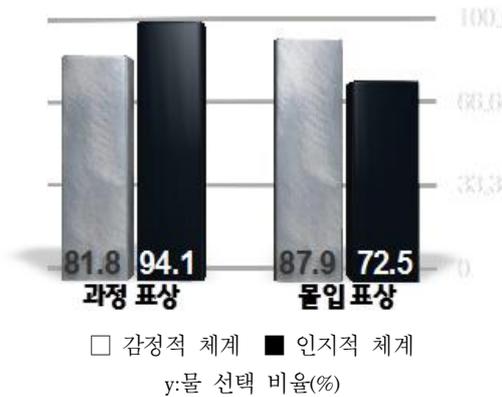


그림 1. 목표 표상과 대안 처리체계에 따른 자기통제 행동 선택

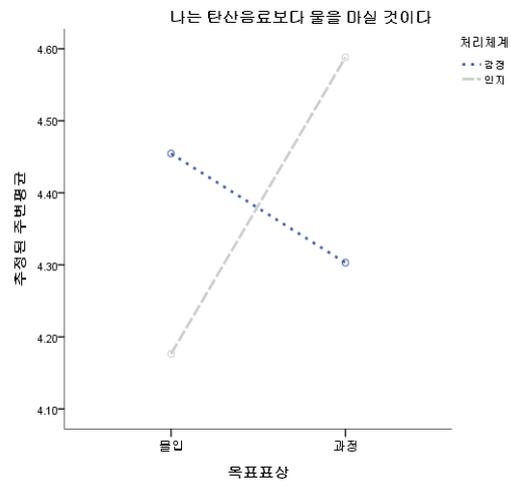


그림 2. 목표 표상방식과 대안 처리체계에 따른 자기통제 의도의 추정된 평균

표 5-1. 목표 표상방식과 대안 처리체계에 따른 자기통제 의도 평균과 표준편차

		대안 처리체계				전체	
		감정적 체계		인지적 체계		평균	편차
		평균	편차	평균	편차		
목표	과정 표상	4.30	.81	4.59	.78	4.45	.80
표상방식	몰입 표상	4.45	.79	4.18	.83	4.31	.82
	전체	4.38	.80	4.38	.83		

표 5-2. 목표 표상방식과 대안 처리체계에 따른 자기통제 의도 변량분석 결과

변량원	자승합	자유도	평균 자승	F
목표 표상방식(A)	.57	1	.57	.87($p=.35$)
대안 처리체계(B)	.00	1	.00	.00($p=.98$)
A * B	2.66	1	2.66	4.10*
오차	84.33	130	.65	
합계	2659.00	134		

* $p < .05$

작용 효과가 확인되어 가설 2가 지지되었다 ($F=4.10, p<.05$). 표 5-1에서 구체적으로 살펴 보면, 과정 표상에서는 ‘감정적 체계’($M=4.30, sd=0.81$)조건보다 ‘인지적 체계’ 조건($M=4.59, sd=0.78$)에서 자기통제 의도가 높았으나, 몰입 표상에서는 ‘인지적 체계’ 조건($M=4.18, sd=0.83$)보다 ‘감정적 체계’($M=4.45, sd=0.79$)조건에서 자기통제 의도가 더욱 높게 확인 되었다.

결론 및 논의

연구 2의 결과를 통해, 추구하는 주목표에 대한 동기를 활성화 시키는 ‘목표 표상방식’ 과, 이를 유지할 수 있도록 점화된 목표를 관

리하는 ‘대안 처리체계’를 통해 고갈효과를 감소시키는데 효과적이라는 사실을 확인할 수 있었다.

구체적으로, 자기조절자원의 소모를 경험했을 때 ‘과정 표상’을 통해 동기를 활성화시켰다면, 새롭게 직면한 대안을 ‘인지적 체계’로 처리하는 것이 새로운 목표에 대한 에너지를 활성화 시키지 않을 수 있을 것이다. 반면 ‘몰입 표상’을 경험하여 한정된 조절자원의 한계를 극복하지 못했다고 할지라도, ‘감정적 체계’를 통해 자동화된 반응을 이끌어 낸다면, 기존에 추구했던 주목표를 떠올릴 수 있을 것이다.

결론적으로 다이어트라는 목표를 추구하며 경험하게 되는 자기조절의 어려움을 극복하기 위해서는, 목표를 ‘과정’으로 표상할 때는 유

혹 대안의 형태나 객관적 특징 등을 떠올려 ‘인지적’으로 처리하고, ‘몰입’하여 표상할 때는 유혹 대안에 대한 감정을 그대로 떠올리는 ‘감정적 체계’로 처리하는 것이 효과적이라고 제시할 수 있다.

종합 논의

본 연구는 지속적인 자기 통제가 필요한 장기적 목표행동에서 발생하는 ‘고갈효과’를 감소시켜, 목표 달성에 효과적인 전략을 제시하고자 하였다. 특히 꾸준한 자기 관리와 식습관 조절이 요구되는 ‘다이어트 행동’에서는 자기조절자원의 소진이 더 쉽게 발생할 수 있기 때문에(Baumeister & Heatherton, 1996; Vohs & Heatherton, 2000), 이 영역에 초점을 맞추어 연구를 진행하였다. 먼저 연구 1에서는 ‘목표 표상방식’을 통한 동기의 부여가 자기조절자원의 한계를 보완할 수 있을 것이라고 보고, 고갈효과 감소에 미치는 효과를 확인하였다. 연구 결과에 따르면, 자기조절자원의 소모를 경험했을 때 ‘과정 표상’을 한 집단에서 고갈효과가 감소하는 것으로 확인되었다. 반면 ‘몰입 표상’을 한 집단은 통제집단과 차이가 나타나지 않아 고갈효과가 감소하지 않았다. 이것은 자기통제의 노력이 요구되는 이전 경험을, 과정 표상’을 통해 최종 목표와의 불일치 신호로 해석하도록 하는 것이 통제행동 유지에 효과적일 수 있음을 시사한다.

일반적으로 추구하는 하나의 목표에 대해 언제, 어떻게, 어디서 실행할지를 구체적으로 생각하는 실행 의도(implementation intention)를 설정하는 것은 목표 달성에 효과적이다(Gollwitzer, 1993, 1999). ‘과정 표상’ 또한 목표

에 도달하기 위한 과정을 구체적으로 떠올린다는 점에서, 실행의도를 구성하는 것과 비슷하다고 할 수 있다. 즉, ‘과정 표상’을 했을 때 고갈효과가 감소된 것은 활성화된 동기의 효과 때문만이 아니라, 구체적으로 설정한 실행의도가 영향을 미쳤을 수 있는 것이다. 하지만 자기조절자원이 소진 되었을 때 자세하고 구체적인 사고방식을 취하는 것은, 한정된 자원의 할당과 피곤함에 초점이 맞춰지기 때문에 고갈효과를 발생시킨다(Agrawal & Wan, 2009). 따라서 ‘과정 표상’이 고갈효과 감소에 효과적인 것은 단순히 실행의도를 설정했기 때문만이 아니라, 본 연구에서 가장한 것처럼 목표를 표상함에 따라 활성화된 동기가 영향을 미친 것이라고 생각 할 수 있다.

이와 함께 연구 2에서는 이를 지속적으로 유지 시킬 수 있는 방법을 ‘대안 처리체계’를 통해 확인하였다. 연구 결과에 따르면, 목표를 추구하는 과정에서 자기조절의 어려움을 겪게 되면, 추구하는 주된 목표를 ‘과정’으로 표상하고 직면한 유혹 대안을 ‘인지적 체계’로 처리하는 것이 고갈효과를 감소시켰다. 반면 목표 달성의 가치를 떠올리는 ‘몰입 표상’의 경우에는, 한정된 조절자원을 더욱 사용하게 되는 ‘인지적 체계’보다는 자기통제에 대한 자동적인 반응을 이끌어 낼 수 있는 ‘감정적 체계’를 사용하는 것이 자기통제 행동 유지에 효과적일 수 있을 것이다.

본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다. 먼저 끊임없는 관리가 요구되는 장기적 목표 행동에서, 개인의 심리적 요소를 통해 한정된 조절자원의 한계를 극복할 수 있는 방법을 확인하였다는 것에 의의가 있다. 자기조절자원의 소진을 통해 자기통제 행동에 실패하는 것은, 실제로 발생한 소진보다 스스로가 조절자

원의 소모를 인식한 정도에 더욱 영향을 받는다(Clarkson et al., 2010). 더욱이 생활습관의 변화가 요구되는 다이어트 행동은 매 순간 자기 조절이 요구되기 때문에, 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 내적인 동기에 대한 접근은 중요하다고 보여 진다.

또한 기존 연구에서는 고갈효과 감소를 위한 동기적 접근은 과업을 달성했을 때의 ‘보상(incentive)’을 제시하거나, 실험자가 ‘과제의 중요성’을 고지하는 외적 동기부여의 방법으로 이루어졌다(Muraven & Slessareva, 2003). 하지만 본 연구에서는 목표 자체를 표상하는 방식을 통해, 목표 달성에 대한 내적 동기의 효과를 확인하였다는 것에 의의를 가질 수 있다. 장기적인 목표를 달성하는 데에는 일시적으로 제시되는 외적 동기보다, 스스로 꾸준히 부여할 수 있는 내적 동기를 활성화시키는 것이 중요할 수 있기 때문이다.

실무적 시사점으로는 최근 화두가 되고 있는 휘트니스 센터나 체중관리 사업의 소비자들에게 실제로 활용가능한 커뮤니케이션 전략을 제시할 수 있을 것으로 기대된다. 체중감량이라는 목표를 설정한 회원들 중에서 자기 조절에 한계를 경험하고 있는 소비자들에게 목표를 표상시켜, 달성 과정에 대한 가이드를 제시한다면 자기통제 행동을 유지하는데 도움이 될 것으로 보여 진다. 또한 휘트니스 센터 시설에 비치된 음료수 자판기나 음식 판매처에서 간단한 메시지 프레이밍을 제공하여 유혹 대안을 효과적으로 처리하도록 유도할 수 있다. 다이어트를 하는 소비자들은 음식의 작은 포장 크기나 ‘건강식’을 표방한 음식 자체에 스트레스를 느껴, 오히려 자기통제에 실패하기도 한다(Finkelstein & Fishbach, 2010; Scott et al., 2008). 때문에 유혹 대안 자체에 체중관

리와 관련된 목표를 상기시키기 보다는, 자기 조절의 소모를 경험하는 소비자 스스로가 새롭게 점화된 유혹을 관리할 수 있도록 하는 것이 체중감량이라는 목표 달성에 더욱 효과적일 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구가 가지는 한계점은 다음과 같다. 다이어트라는 목표는 자기통제 의도뿐만이 아니라, 실제적 행동이 중요한 영역이라고 볼 수 있다. 비록 본 연구에서 이를 보완하기 위해 자기통제 행동을 측정했다고 하더라도, 외적 타당도를 확보하기 위해서는 체중관리를 하고 있는 사람들을 대상으로 하는 현장 연구가 필요하다고 할 수 있다.

연구 1에서 자기 통제 의도 평균 점수는 3 점대에 분포하였으나, 연구 2에서는 대부분이 4점 이상을 웃도는 것으로 확인되었다. 이는 실험 처치에 있어 대안의 매력도가 결과에 영향을 미친 것이라고 해석할 수 있다. 자극제 시나 처치에서 대안의 매력도를 고려하여 조금 더 구조화된 측정이 필요할 것이다.

또한 다이어트 행동이 장기적 목표라는 관점에서, 진행 과정 정도나 목표의 달성 수준이 자기조절자원의 소모를 결정지을 수 있다. 이러한 관점에서 목표의 진행 정도나, 다이어트라는 목표를 달성하는 과정에서 경험하는 갈등 자체를 자기조절자원 소모 과업으로 제시하여 그 효과를 확인한다면 본 연구의 결과를 더욱 타당하게 제시할 수 있을 것이라고 생각한다.

참고문헌

- Agrawal, N., & Wan, E. W. (2009). Regulating Risk or Risking Regulation? Construal Levels

- and Depletion Effects in the Processing of Health Messages. *Journal of Consumer Research*, 36(3), 448-462.
- 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., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Carlson, K. A., Margaret G. Meloy, M. G., & Miller, E. G. (2013). Goal Reversion in Consumer Choice. *Journal of Consumer Research*, in press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
- Chartrand, T. L., Huber, J., Shiv, B., & Tanner, R. J. (2008). Nonconscious Goals and Consumer Choice. *Journal of Consumer Research*, 35(2), 189-201.
- Cialdini, R. B., Trost, M. R., & Newsom, J. T. (1995). Preference For Consistency: The Development of A Valid Measure And The Discovery of Surprising Behavioral implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 318-328.
- Clarkson, J. J., Hirt, E. R., Jia, L., & Alexander, M. B. (2010). When perception is more than reality: The effects of perceived versus actual resource depletion on self-regulatory behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 29-46.
- Critcher, C. R., & Ferguson, M. J. (2011). Affect in the abstract: Abstract Mindsets Promote Sensitivity to Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1185-1191.
- Dhar, R., & Kim, E. Y. (2007). Seeing the Forest or the Trees: Implications of Construal Level Theory for Consumer Choice. *Journal Of Consumer Psychology*, 17(2), 96-100.
- Eyal, T., Fishbach, A., & Labroo, A. (2009). Effects of Feedback on Goal Pursuit. *Unpublished Manuscript*, University of Chicago.
- Finkelstein, S. R. & Fishbach, A. (2010). When Healthy Food Makes You Hungry. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 357-367.
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice. *Journal of Consumer Research*, 32, 370-377.
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2006). Dynamics of goal-based choice: *Toward an understanding on how goals commit versus liberate choice*. In C. P. Haugtvedt, P. M. Herr, & F. R. Kardes (Eds.), *Handbook of Consumer Psychology* (forthcoming). Hillsdale, NJ: Erlbaum Press.

- Fishbach, A., Dhar, R., & Zhang, Y. (2006). Subgoals as Substitutes of Complements: The Role of Goal Accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 232-242.
- Fishbach, A., & Labroo, A. A. (2007). Be Better or Be Merry: How Mood Affects Self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 158-173.
- Friedman, R. S., & Förster, J. (2010). Implicit affective cues and attentional tuning: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 875, 893.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., & Chatzisarantic, N. L. D. (2010). Self-Regulation and Self-Control In Exercise: The Strength-Energy Model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 62-86.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation Failure: Past, Present, and Future. *Psychological Inquiry*, 7, 90-98.
- Heatherton, T. F., & Vohs, K. D. (1998). Why is It So Difficult to Inhibit Behavior? *Psychological Inquiry*, 9, 212-215.
- Huang, S., Zhang, Y., & Broniarczyk, S. M. (2012). So Near and Yet So Far: The Mental Representation of Goal Progress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 225-241.
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego Depletion - Is It All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686-1693.
- Koo, M. J., & Fishbach, A. (2010). A Silver Lining of Standing in Line: Queuing Increases Value of Products. *Journal of Marketing Research*, 47(4), 713-724.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Woo, Y. C., & David, S. K. (2002). A Theory of Goal Systems. *Experimental Social Psychology*, 34, 331-378.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1996). Why Do Bad Moods Increase Self-Defeating Behavior? Emotion, Risk taking, and Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1250-1267.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: Selected papers* (D. E. Adams & K. E. Zener, Trans.). New York: McGraw Hill.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.
- Loewenstein, G. (1996). Out of Control: Visceral Influences on Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272-292.
- Markman, A. B., & Brendl, C. M. (2005). In Applying Social Cognition to Consumer-Focused Strategy. *Goals, Policies, Preferences, and Actions*. ed. Frank R. Kardes, Paul M. Herr, and Jacques Nantel, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 183-200.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Miller, N. E. (1944). Experimental studies in conflict. In J. M. Hunt (Ed.). *Personality and the behavioral disorders*, 1, 431-465. New York:

- Roland Press.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving Self-Control Strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524-537.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 894-906.
- 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, 774-789.
- Myrseth, S. E., & Fishbach, A. (2009). Self-Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Psychological Science*, 18(4), 247-253.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 770-782.
- Scott, M. L., Lowlis, S. M., Mandel, N., & Andrea, C. M. (2008). Package Size on the Consumption Behavior of Restrained and Unrestrained Eaters. *Journal of Consumer Research*, 35(3), 391-405.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1998). A model of behavioral self-regulation regulation: Translating intention into action. *Advances in experimental social psychology*, 21, 303-346.
- Shah, J. Y., Friedman, R., & Kruglanski, A. W., (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 83(6), 1261-1280.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(4), 368-383.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2003). When Opportunity Knocks: Bottom-up Priming of Goals by Means and its Effects on Self Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1109-1122.
- 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.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive Self-Control in Overcoming Temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 493-506.
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-Regulatory Failure: A Resource-Depletion Approach. *Psychological Science*, 11(3), 249-254.
- Wan, E. W., & Sternthal, B. (2008). Regulating The Effects of Depletion Through Monitoring. *The Society for Personality and Social Psychology*, 34(1), 32-46.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., &

- Rchulz, R. (2003). The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1-20.
- Zhang, Y., Fishbach, A., & Dhar, R. (2007). When Thinking Beats Doing: The Role of Optimistic Expectations in Goal-Based Choice. *Journal of Consumer Research*, 34, 567-578.

원 고 접 수 일 : 2013. 01. 24.
수정원고접수일 : 2013. 02. 18.
게 재 결 정 일 : 2013. 02. 21.

**The effect of Goal pursuit motivation
and Hot-Cool system on long-term goal:
focus on depletion effect of diet**

Jee-eun Kim

Jae-Hwi Kim

Dept. of Psychology, Chung-Ang University

Individuals who pursuit long-term goal, especially diet, experience self-regulation resource depletion. This study is suggest that depleted regulation resource may be compensated by motivation. Study 1 is found that motivation activated by *goal progress* can block depletion effect, but *goal commitment* can not decrease self-regulation depletion. This result suggest that reduced self-control on long-term goal may influenced by motivation from *goal progress*. Study 2 addressed questions about mechanism of goal shielding when regulation resource depleted. Therefore, this study designed 2(goal progress/goal commitment) x 2(hot system/cool system) and all participant experience self-regulation depletion. We found that *Hot-cool system* keep motivation of focal goal activated by *goal progress* and *goal commitment*. This findings are suggest that Dieters who are depleted regulation resource may be compensated by goal progress activate motivation and prevented goal shielding by Hot-cool system.

Key words : *depletion effect, goal progress, goal commitment, hot-cool system, diet*