

## 미래 자기조절 행동의 시간적 거리, 목표 진행 프레이밍, 자기통제가 탐닉소비에 미치는 영향

홍 민 승

이화여자대학교 심리학과 석사과정

양 윤<sup>†</sup>

이화여자대학교 심리학과 교수

본 연구는 자기통제의 고저 두 수준, 목표진행프레이밍의 이뤄진 진행프레이밍과 남은 진행 프레이밍의 두 수준에 따라 미래 자기조절행동까지의 시간적 거리가 멀거나 가까울 때 탐닉 소비의 양상이 다르게 나타나는지를 검증하였다. 그 결과, 고 자기통제자의 경우, 예상되는 목표달성에 집중하는 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때, 먼 미래보다 확실하고 현저하게 느껴 지는 가까운 미래의 자기조절행동을 상상한 후 탐닉소비가 더 증가하였다. 반대로 완전한 목표달성을 위해 예상되는 목표진행의 남은 부분에 집중하는 남은 진행프레이밍을 취할 때는 가까운 미래와 먼 미래의 탐닉소비에 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 저 자기통제자의 경우, 미래 자기조절행동을 상상했을 때, 그 시간적 거리가 가깝거나 먼 것, 그리고 예상되는 목표진행의 이뤄진 부분에 집중하거나 남은 부분에 집중하는 것 모두 탐닉소비에 영향을 미치지 않았다.

주제어 : 미래자기조절행동, 시간적 거리, 목표진행프레이밍, 자기통제, 탐닉소비

<sup>†</sup> 교신저자 : 양 윤, 이화여자대학교 심리학과, [yyang@ewha.ac.kr](mailto:yyang@ewha.ac.kr)

소비자는 저마다 다양한 목표를 가지고 살아가며, 목표를 달성하기 위한 수단으로 여러 선택을 내린다(Fishbach et al., 2004). 중요한 점은 소비자가 여러 목표를 가지고 있으며, 이러한 목표가 상충 또는 경쟁관계에 놓일 수 있다는 점이다. 예를 들어, 어떤 소비자는 건강을 지키기 위해 체중조절목표를 가지고 몸에 좋은 음식을 먹으려 노력하지만, 동시에 즐거운 시간을 보내기 위해 친구와 만나 술자리를 갖고자 할 수도 있다. 따라서 소비자가 하나의 초점목표인 자기조절목표를 달성하기 위해서는 이에 집중하고 다른 대안목표인 쾌락추구목표를 억제하는 과정이 필요하며, 이러한 억제의 과정을 자기조절이라고 한다(Baumeister et al., 2007).

자기조절의 과정은 쾌락적 유혹에 저항하려는 지속적인 관여와 노력이 필요하므로 매우 어렵고 고통스럽다. 따라서 자기조절을 촉진할 수 있는 여러 방법에 대한 연구가 진행되었으며, 그 중 하나는 바로 미래의 자기조절행동을 미리 계획하는 것이다. 미래행동을 미리 선택할 때 더 바람직한 선택을 하고, 미리 개입해 놓았을 때 그를 실천할 가능성이 더 높기 때문이다(Ein-Gar, 2015; VanEpps et al., 2016).

이때 미래의 자기조절행동을 예상 혹은 상상하는 것은 현재의 자기조절 및 쾌락추구행동에 영향을 미친다(Townsend & Liu, 2012; Zemack-Rugar & Corus, 2018; Zhang et al., 2007). Fishbach와 Dhar(2005)에 따르면, 미래의 자기조절행동을 상상함으로써 느껴지는 목표진행에 대한 느낌은 현재의 자기조절행동을 낮춘다. 따라서 미래의 자기조절행동을 예상하거나 계획하는 것이 그와 무관한 과제에서의 자기조절을 낮춘다.

특히 탐닉소비는 대표적인 쾌락적 소비행동으로, 다른 소비와 비교하여 자신에 대한 접대의 성격이 강하고, 즐기는 것이 강조되는 소비를 의미한다(Cavanaugh, 2014). 따라서 탐닉소비는 죄책감을 유발하며, 탐닉소비를 위해서는 죄책감을 경감시킬 수 있는 소비의 정당화가 필요하다(Levav & McGraw, 2009; Okada, 2005). 그러므로 자기조절행동을 촉진하기 위한 방법으로 미래의 자기조절행동을 예상하거나 계획하는 것이 오히려 현재의 탐닉소비를 촉진시킬 수 있다.

미래의 자기조절행동을 상상하는 것이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향은 개인차 변수, 상황 변수, 그리고 목표를 어떤 관점에서 바라보느냐 등 다양한 변수에 의해 달라질 수 있다. 특히 소비자는 가까운 미래와 먼 미래를 다르게 해석하기 때문에(Trope & Liberman, 2003, 2010), 미래의 자기조절행동이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향은 시간적 거리에 따라 상이할 것이다. 따라서 본 연구는 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 따른 효과를 검증하고자 한다.

Macrae 등(2014)은 먼 미래보다 가까운 미래의 자기조절행동이 더 현저하게 느껴지므로 이후의 자기조절자원이 더 많이 감소한다고 하였다. 따라서 이를 탐닉소비의 맥락에 적용하면, 먼 미래보다 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 현재의 탐닉소비가 더 증가할 것이라고 예측할 수 있다. 그러나 목표시점까지의 시간적 거리가 멀수록 목표달성과 성취에 대한 낙관적 기대를 가지며(Pennington & Roese, 2003), 목표진행에 대한 높은 인식이 현재의 탐닉소비를 높인다는 기존연구에 따르면(Fishbach & Dhar, 2005), 오히려 가까운 미래보다 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉

소비가 더 촉진될 것이라는 상반되는 예측도 가능하다. 따라서 시간적 거리의 기존 연구결과와 상충되는 예측에 대해 이를 조절하는 변수를 밝히는 연구가 필요하다.

본 연구에서는 이를 조절하는 변수로 자기통제와 목표진행프레이밍이라는 변수를 다루고자 한다. 먼저 Ein-Gar(2015)에 따르면, 개인차 변수인 자기통제에 따라 소비자는 시간적 거리가 가까운 미래와 먼 미래의 자기조절행동을 다르게 받아들이며 다른 동기양상을 보인다고 하였다. 따라서 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 따라 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력을 자기통제가 조절할 것인지 살펴본다.

이에 더하여, 미래의 자기조절행동을 상상함으로써 느껴지는 목표진행을 어떤 틀로 인식하는가에 따라 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력이 달라질 것이다. Koo와 Fishbach(2012)에 따르면, 목표진행프레이밍에 따라 목표진행의 이뤄진 부분에 집중할 때와 남은 부분에 집중할 때는 초점목표를 향한 동기와 이후 행동에서 차이를 유발한다고 하였다. 따라서 미래의 자기조절행동을 계획하는 것이 목표진행에 대한 인식을 높여 탐닉소비를 촉진할 때, 그 목표진행을 인식하는 프레이밍에 따라 먼 미래와 가까운 미래의 탐닉소비의도가 다른 양상을 보일 것이다.

특히 자기통제는 자기조절과 관련한 핵심적인 개인차이므로 고려되어야 할 필요가 있다. 그럼에도 기존의 미래 자기조절행동이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력에 대한 연구에서 자기통제에 따른 차이를 검증한 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구는 미래의 자기조절행동과 그 시간적 거리가 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력이 자기통제가 높은 사람

과 낮은 사람에서 차이를 보이는지, 이를 자기조절목표의 관점에서 목표진행프레이밍이라는 변수를 포함하여 체계적으로 검증하고자 하였다. 이를 통해, 미래 자기조절행동이 현재의 소비행동에 미치는 영향과 자기조절의 균형 추구과정에 대한 이해의 폭을 넓히고자 하는 데 의의가 있다.

#### 미래의 자기조절 행동과 현재의 탐닉소비

자기조절은 시간의 경과에 따라 목표를 달성하기 위한 일련의 다양한 행동선택을 필요로 한다. 과거의 선택 및 행동을 회상하는 것이 현재의 행동에 영향을 주는 것과 마찬가지로(Carver & Scheier, 2004), 미래의 행동을 예상하거나 상상하는 것은 현재의 행동과 선택에 영향을 미친다(Macrae et al., 2014; Townsend & Liu, 2012; Zernack-Rugar & Corus, 2018). 지금까지 연구들은 자기조절과 관련한 미래의 계획은 사람으로 하여금 미래를 생각하게 함으로써 현재의 선택에 영향을 준다는 것을 밝혔다(Nowlis et al., 2004; Oettingen & Mayer, 2002).

기존의 연구는 대부분 미래의 자기조절행동은 현재의 자기조절을 낮춘다는 일관된 결과를 보여준다(Macrae et al., 2014; Muraven et al., 2006). Khan과 Dhar(2006)은 자기조절목표와 일치하는 미래의 행동을 실행하려고 계획할 때, 현재의 선택에서는 오히려 목표와 불일치하는 선택을 할 가능성이 높아진다고 하였다. 또한 Muraven 등(2006)의 연구에 따르면, 미래의 중요한 자기조절과제가 예상될 때, 미래의 자기조절을 위한 자원을 분배하여 남겨두려 하며, 그에 따라 현재의 자기조절과제에서 수행이 떨어진다고 하였다.

특히 Fishbach와 Dhar(2005)에 따르면, 자기조

절목표와 일치하는 미래의 선택을 계획할 때, 자기조절목표에서 진전이 있을 것이라는 목표진행에 대한 인식으로 인해 자기조절과 불일치하는 선택을 한다고 하였다. 목표진행이란 초점목표를 향한 움직임, 발전 혹은 진전의 느낌을 의미하는 것으로, 구체적으로 설명하면 체중조절목표를 가지고 있는 소비자가 목표체중까지 얼마 남지 않았다는 높은 목표진행을 인식했을 때 칼로리가 높은 초콜릿의 소비가 촉진된다는 것이다. 연구자들은 이를 자기조절이 '균형잡기(balancing)'라는 핵심속성을 갖기 때문이라고 설명하였다. '균형잡기'란, 자기조절목표와 쾌락목표처럼 상충되는 두 목표 사이에서의 전환을 의미하며, 초점목표를 성취했다는 느낌, 즉 목표진행의 느낌을 받을 때 발생한다(Fishbach & Dhar, 2005). Inzlicht 등(2014)은 자기조절고갈의 과정모델(process model of self-control depletion)을 제시함으로써 이런 과정을 자세히 설명하였다.<sup>1)</sup>

1) 이는 자기조절과정의 비자원 기반(non-resource-based) 모델로, 정교화된 과정모델(elaborated process model)이라고도 명명하였다(Inzlicht et al, 2014). 자기조절과정을 설명하는 대표적 이론은 Baumeister 등(2000, 2007)의 자원모델(resource model of self-control)이지만, 과정모델(process model of self-control depletion)은 이와 다른 방식으로 자기조절과정을 설명한다. 자원모델이란 자기조절을 제한된 용량의 조절자원을 사용하는 것으로 보는 견해를 의미한다(i.e. ego depletion effect, Baumeister, et al, 2007; Muraven & Baumeister, 2000). 따라서 고갈된 자기조절자원이 회복되기 전까지 하나의 환경에서 자기조절을 행하는 것은 다른 상황에서 자기조절자원의 손상을 야기한다. 그리고 이처럼 한 번 자기조절을 한 이후, 자기조절이 고갈되는 시기를 불응기라고 부른다. 그러나 과제동기가 증가할 때 혹은 자기조절자원이 무한하다는 믿음을 가질 때는 자기조절의

소비자는 외부보상이 필요한 자기조절목표('have-to' goal)와 내재적으로 즐겁고 보상적인 쾌락목표('want-to' goal) 사이에서 균형을 잡으려는 경향을 갖고 있다(Inzlicht et al., 2014). 따라서 자기조절목표를 추구하기 위해 노력한 이후에는 쾌락목표를 추구하려는 동기가 높아지며, 자기조절목표에서 쾌락목표로 우선순위가 전환된다. 따라서 미래의 자기조절행동에 예상하거나 계획하는 것이 이후의 자기조절과제에서 수행을 낮춘다는 것이다. 소비자는 이러한 균형잡기 과정을 통해 자기조절과정에서 발생하는 자기조절목표와 쾌락목표 간의 갈등

고갈효과가 나타나지 않는다는 연구결과들은 기존의 자원모델에 의문을 제기한다(Muraven & Slessareva, 2003; Job, Dweck., & Walton, 2010) 따라서 연구자들은 대안적인 자기조절의 비자원 기반모델을 제시하여 자기조절의 실패를 다른 방식으로 설명하려 했다(Inzlicht & Schmeichel, 2012; Kurzban et al., 2013). Inzlicht 등(2014)에 따르면, 자기조절의 실패는 외부보상이 필요한 노력, 즉 자기조절목표('have to'goal)에서 내재적으로 보상적인 쾌락목표('want to'goal)의 추구로 동기가 전환되었기 때문이라고 설명한다. 즉, 사람은 자기조절목표와 쾌락목표 사이에서의 균형을 추구하려는 동기를 갖고 있으며, 그러한 동기에 따라 목표들 사이의 우선순위가 전환된다는 것이다. 따라서 대안적인 비자원 기반모델은 기존 자기조절의 자원모델에서는 심도 있게 다루지 않은 자기조절의 목표 및 동기적 측면을 다룬다는데 의의가 있다. 본 연구에서는 자기조절과정의 목표진행의 느낌이 탐닉소비를 위한 정당화 기제로 작용함에 더해 자기조절목표에서 쾌락목표의 추구로 전환이 이루어지는 동기적 측면에 집중하고자 하며, 목표진행을 인식하는 방식에 따라 탐닉소비가 촉진되는 자기조절의 불응기가 존재하거나 존재하지 않을 수도 있다는 점을 다룰 것이다. 따라서 본 연구에서는 비자원 기반설명 모델인 과정모델을 중심으로 설명할 것이다.

을 해결하고 장기적인 목표추구를 지속하는 목표관리를 수행한다(Laran, 2010).

위와 같은 자기조절의 과정은 한 가지 과정에 국한되지 않는다. 기존 자기조절 연구에 따르면, 하나의 환경에서 자기조절을 행하는 것은 다른 상황에서의 자기조절을 감소시킬 수 있다. 그리고 이는 통제되어야 하는 자기조절과제가 매우 다른 구별된 과제인 경우에도 그러하다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). 따라서 미래의 자기조절행동을 상상할 때, 이후의 자기조절이 감소한다면 이는 일종의 자기조절과제인 탐닉소비에 영향을 줄 것이다. 탐닉소비는 죄책감을 유발한다. 때문에 소비자는 평소에 탐닉의 유혹을 억제하려 하며, 정당화가 가능한 상황맥락이 주어질 때 탐닉소비를 한다(Levav & McGraw, 2009; Okada, 2005). 즉, 탐닉소비는 소비자가 매일 직면하는 일상적 자기조절과제 중 하나인 것이다. 그러므로 지금까지 살펴본 자기조절의 균형잡기 이론에 따르면, 미래의 자기조절과제를 상상한 후에는 쾌락목표의 추구로 우선순위가 전환될 것이고, 현재 탐닉소비 기회가 주어질 때 탐닉소비가 촉진될 것이다. 특히 자기조절목표에서 진전이 있었다는 목표진행의 느낌은 탐닉소비를 촉진하는 중요한 정당화 기제로 작용할 것이다. 특히 Fishbach와 Dhar(2005)에 따르면, 목표진행에 집중하는 것은 초점목표 관련 행동에 아직 관련하지 않았을 때에도 쾌락행동을 정당화하게 만든다. 따라서 과거의 자기조절행동을 회상하는 것과 마찬가지로, 발생하지 않은 미래의 자기조절행동을 계획하거나 단순히 상상하는 것만으로도 탐닉소비의 정당화가 가능해지며 따라서 탐닉소비가 촉진될 것이라고 예상할 수 있다.

## 미래 자기조절 행동의 시간적 거리

미래 자기조절행동이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향을 고려할 때, 중요하게 고려할 변수는 시간적 거리이다. 왜냐하면 미래는 시간적 거리에 따라 다르게 해석되며 소비자는 가까운 미래와 먼 미래를 다르게 받아들이기 때문이다(Liberman et al., 2002; Trope & Liberman, 2010).

시간적 거리는 Trope과 Liberman(2003)의 해석수준이론에서 제안하는 네 종류의 심리적 거리 중 하나이다. 심리적 거리란 자기, 여기, 지금으로부터 얼마나 가까이 혹은 멀리 떨어져 있는지에 대한 주관적인 경험을 의미하며, 사건은 그 참조점으로부터 시간적, 공간적, 사회적, 그리고 확률적인 네 가지 차원에서 떨어져 거리를 구성한다(Trope et al., 2007). 그리고 심리적 거리를 개인적으로 어떻게 경험하는가에 따라 사건을 다르게 해석하며, 먼 심리적 거리는 상위해석수준과 가까운 심리적 거리는 하위해석수준과 연관된다. 즉, 심리적 거리가 멀다고 느낄 때, 사람은 사건을 더 추상적으로 생각하며 구체적이거나 주변적인 세부사항에 덜 민감하게 반응한다. 반대로 심리적 거리가 가깝다고 느낄 때는 사건을 더 구체적으로 생각하며 대상에 대한 세부적인 특징에 집중한다(Trope & Liberman, 2010).

이를 미래의 자기조절행동 맥락에서 볼 때, 소비자는 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때에 비하여 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 더 구체적이고 생생한 상상을 할 것이다(Jackson et al., 2006, Macrae et al., 2014). 예를 들어, 가까운 미래인 내일 저녁에 있을 파티를 상상할 때는 맛있는 음식, 달콤한 카테일의 향기 등 구체적인 하위수준의 표상을

가질 것이고, 반대로 먼 미래인 1년 뒤의 파티를 상상할 때는 친구와 상호작용하기, 인간관계 관리하기 등의 추상적 목표와 바람직성의 차원에서 상위수준의 표상을 가질 것이다. 이때 체중조절목표를 가진 소비자가 파티에서 식단을 조절하는 상상을 한다면, 맛있는 음식의 유혹이 더 구체적으로 느껴지는 가까운 미래의 상상에서 더 어려움을 겪게 될 것이다. 그리고 힘든 자기조절을 상상할수록, 자기조절목표에서 보상적인 쾌락목표로의 전환이 이뤄질 것이다. 다시 말해, 먼 미래보다 구체적이고 힘든 가까운 미래의 자기조절행동을 상상한 후에 자기조절목표를 위한 노력이 더 많이 투입되었다고 느낄 것이므로 자기조절목표를 향한 발전, 즉 목표진행에 대한 느낌을 더 생생하게 받을 것이다. 현저한 목표진행에 대한 인식은 자기조절목표에서 쾌락추구목표로의 전환, 균형잡기를 촉진하며, 목표진행에 대한 느낌은 탐닉소비를 위한 정당화 기제로 기능할 것이다.

Macrae 등(2014)의 연구는 이런 예상을 뒷받침한다. 이들은 실험 1에서 먼 미래와 가까운 미래의 자기조절행동을 상상하도록 하는 첫 번째 과제를 제시한 후 여러 종류의 소비재에 대해 얼마만큼의 돈을 쓸 의향이 있는지 추정하게 하는 두 번째 과제를 제시하였다. 그 결과, 가까운 미래의 자기조절행동을 상상한 참가자가 먼 미래의 자기조절행동을 상상한 참가자보다 더 높은 액수의 돈을 쓰려는 의향을 보고하였다. 즉, 첫 번째 상상과제와 전혀 무관한 두 번째 과제에서 자기조절이 감소해 금전적 충동성이 증가하였다는 것이다. 그렇다면 마찬가지로 먼 미래보다 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 더 증가할 것이라는 예측이 가능하다.

다른 한편, 미래의 시간적 거리와 해석수준에 따라 달라지는 또 다른 특징 중 하나는 바로 낙관주의이다. 낙관주의는 과거 혹은 현재와 달리 미래에 대한 예측에서 중요하게 고려돼야 하는 특징 중 하나로, 미래의 자신이 들일 노력과 시간의 양이 과소평가된다는 것이다. 따라서 미래의 목표추구에 대한 기대는 더 큰 성공에 대한 비현실적 기대인 낙관적 편향이나(Taylor & Brown, 1994), 과잉 긍정적 평가를 유발한다(Gilovich et al., 1993).

이때 미래에 대한 낙관적 기대의 수준은 시간적 거리에 따라 달라진다. 상위해석수준을 취할수록, 단점보다 장점과 긍정적인 측면에 집중함으로(Eyal et al., 2004), 목표개시시점까지의 시간적 거리가 멀수록 더 낙관적 관점을 취한다(Pennington & Roesse, 2003). 그리고 이런 낙관적인 관점은 동기와 실제 행동에 영향을 미친다(Chan et al., 2013). Zhang 등(2007)은 자기조절행동이 먼 미래에 일어날수록 더 추상적인 상위수준에서 해석되기에 자기조절의 고통스런 측면이 덜 선명하게 느껴지고, 따라서 미래의 자신이 자기조절행동을 할 가능성을 높게 평가한다고 하였다. 또한 미래에 대한 긍정적 기대는 목표진행의 신호가 되며(Zhang, et al., 2007), 목표진행은 자기조절과 불일치하는 행동을 촉진한다고 하였다(Fishbach et al., 2006).

이처럼 가까운 미래보다 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때 미래의 목표진행에 더 낙관적 기대를 가지고 과잉 긍정적 평가를 내린다면, 오히려 먼 미래일 때 탐닉소비가 더 촉진될 것이라는 예측도 가능하다. 이는 앞서 살펴본 Macrae 등(2014)의 연구와 상반되는 예측이다. 그렇다면 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 가까울 때 현재의 쾌락소비가 증가

할 것인가 혹은 몇 때 현재의 쾌락소비가 더 증가할 것인가? 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 현재의 탐닉소비에 미치는 영향에 대해 그 예측이 일관되지 않기에 이를 조절하는 변수를 밝힐 필요가 있다.

### 자기통제

미래 자기조절행동의 시간적 거리가 현재의 탐닉소비에 미치는 영향을 조절하는 변수로 본 연구에서는 자기통제를 고려하고자 한다. 자기통제란 개인차 특성 중에서도 쉽게 변하지 않는 상위의 안정적 속성으로(Tangney et al., 2004), 충동통제, 자기조절이라는 개념과 밀접히 연관된다. 자기통제는 탐닉소비 뿐만 아니라 충동구매와 섭식장애, 약물 및 알코올 남용 등 다양한 영역의 자기조절 실패를 예측하는 중요한 변수이다(조혜진, 권석만, 2011; Tangney et al., 2004). 특히 자기통제와 쾌락제-실용제 소비의 관계에 대한 기존연구에 따르면, 자기통제가 높은 소비자와 낮은 소비자는 언제 어떻게 탐닉소비를 할 것인지 결정을 내리는 데 차이가 있을 뿐만 아니라, 탐닉을 경험하는 방식에서도 다르다(Haws et al., 2012; Haws & Poynor, 2008). 따라서 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 따라 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력을 볼 때, 자기통제를 고려할 필요가 있다.

일반적으로 자기통제가 높다는 것은 내적인 충동이나 상황적 유혹에 굴복하지 않고 목표 행동을 지속할 수 있는 내적 자원이 많음을 의미한다(조혜진, 권석만, 2011). 따라서 자기통제가 높은 사람은 상황적 맥락에 무관하게 탐닉소비를 덜 할 것이라고 예측할 수 있으나(Baumeister, 2002; Mansfield et al., 2003; Vohs &

Faber, 2007), 자기통제와 시간적 거리의 상호작용에 주목한다면 자기조절의 역동은 그보다 복잡해진다. 왜냐하면 사람은 자기통제수준에 따라 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 다르게 반응하기 때문이다(Ein-Gar, 2015).

Ein-Gar(2015)에 따르면, 시간적 거리가 먼 미래와 가까운 미래의 자기조절행동에 대한 동기는 자기통제가 높은 사람과 낮은 사람에게서 다르게 나타난다. 연구자들은 이를 ‘시간 구체성’이라는 개념을 통해 설명했다. 자기통제가 높은 사람은 자기조절행동이 발생할 시간이 구체적으로 해석될 때 동기가 높아지지만, 자기통제가 낮은 사람은 시간이 추상적으로 생각될 때 자기조절행동에 관여하기를 더 선호하였다. 다시 말하면, 자기통제가 낮은 사람은 시간적 거리가 먼 미래의 자기조절행동이 가까운 미래의 자기조절행동보다 더 쉬울 것이라는 낙관적 믿음을 갖기에 먼 미래의 자기조절행동에 참여하려는 의향을 더 높게 보고하였다. 이와 달리, 자기통제가 높은 사람은 먼 미래의 자기조절행동을 낙관적으로 받아들이기보다 모호하고 불확실하다고 느낀다. 그 대신 더 구체적으로 받아들일 수 있는 가까운 미래의 자기조절행동에서 자신감과 안정감을 느끼며, 따라서 가까운 미래의 자기조절행동에 참여할 의도를 높게 보고하였다.

결국 자기통제가 높은 사람은 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때, 낙관주의적 편향의 영향을 받지 않을 것이다. 그보다는 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 자기조절행동에 참여할 수 있다는 확신을 느끼며(Ein-Gar, 2015), 미래 자기조절행동에 대한 확신과 참여 동기가 높을수록 목표진행에 대한 기대 또한 높아질 것이다. 목표진행에 대한 인식과 미래 자기조절행동에 대한 높은 동기는 자기조절목

표에서 쾌락목표로의 전환을 유도할 것이고, 따라서 현재의 탐닉소비를 촉진시킬 것이다. 결과적으로 자기통제가 높은 사람은 미래 자기조절행동의 심리적 거리가 가까울 때, 멀 때보다 높은 탐닉소비가 증가할 것이다.

반대로 자기통제가 낮은 사람은 미래의 낙관주의 편향의 영향을 크게 받는다(Ein-Gar, 2015). 따라서 먼 미래의 자기조절행동에 낙관적인 목표진행의 인식을 가질 것이며, 가까운 미래보다 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 증가할 것이다. 동시에 자기통제가 낮은 사람은 중요하게 인식되는 행동이라도 일을 미루려는 경향을 갖고 있다(Ferrari & Emmons, 1995). 특히 자기통제가 낮은 사람은 삶의 장기적인 바람직함(virtue)에 엄격하게 집중하기보다 단기적인 즐거움과 즉각적인 쾌락추구에 예민하게 반응한다(Haws & Poynor, 2008). 따라서 시간적 거리가 가까운 미래의 자기조절행동에서 상대적으로 낮은 목표진행을 인식한다고 하더라도 즉각적인 탐닉추구 경향을 억제하지 않을 것이다. 결과적으로 자기통제가 낮은 사람은 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 무관하게 높은 현재의 탐닉소비를 보일 것이다.

직관적으로 자기통제가 높은 사람은 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 상관없이 일관적으로 현재의 탐닉소비를 억제할 수 있다고 생각할 수 있다. 그러나 본 논문에서는 역설적으로 자기통제가 높은 사람에게서 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 가까워짐에 따라 탐닉소비에 미치는 영향이 증가할 것이라고 예상한다. 기존연구는 이러한 예측을 뒷받침한다. Ein-Gar와 Steinhart(2011)에 따르면, 일련의 연속적인 자기조절과제가 주어질 때, 자기통제가 높은 사람은 첫 과제에서는 매우 높은

자기조절을 보이지만, 예상치 못한 두 번째 과제에서는 자기조절능력이 급격히 감소하여 자기통제가 낮은 사람만큼 높은 충동구매를 보였다. 반대로 자기통제가 낮은 사람은 첫 번째와 두 번째 자기조절과제에서 충동구매에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

#### 목표 진행 프레이밍

미래의 자기조절행동이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향을 검증하기 위해서는 그 방향을 조절하는 변수에 대한 고려가 필요하다. 왜냐하면 미래의 자기조절행동을 예상하는 것이 항상 탐닉소비를 촉진하지 않기 때문이다. Townsend와 Liu(2012)에 따르면, 미래에 자기조절행동을 하기로 계획했을 때, 장기적 관점에서 나쁜 수준(standing)에 있는 사람은 자기조절과 불일치하는 행동을 하지만 반대로 좋은 수준에 있는 사람은 자기조절행동을 높인다고 하였다. 또한 Zhang 등(2007)에 따르면, 미래의 목표일치행동이 진행을 나타낼 때 자기조절목표와 불일치하는 행동이 촉진되지만 반대로 목표에 대한 몰입을 나타낼 때 자기조절목표와 일치하는 행동이 증가한다.

미래의 자기조절행동을 예상하는 것이 현재의 탐닉소비를 높이는 이유가 높은 목표진행에 대한 인식 때문이라면, 목표진행을 인식하는 틀이 탐닉소비에 미치는 효과를 조절할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 목표진행프레이밍이라는 변수를 고려하고자 한다. Koo와 Fishbach(2012)에 따르면, 목표진행은 지금까지 이뤄진 진행의 측면에서 혹은 앞으로 남은 진행의 측면에서 인식될 수 있으며, 이는 소비자의 동기수준에 다른 영향을 미친다. 이를 목표진행프레이밍이라고 한다(Wiebenga &

Fennis, 2014).

Kahneman과 Tversky(1979, 2013)는 조망이론을 통해 틀효과에 대해 제시하였는데, 메시지는 어떤 틀에서 제시되느냐에 따라 다른 사고 방식으로 처리되며 이는 이후의 광고메시지 및 제품평가, 소비자의 선택과 행동 등 다양한 부분에 영향을 미쳤다. 예를 들어, Levin과 Gaeth(1988)의 연구에서, 같은 제품이라도 “75%의 살코기”라는 긍정틀에서 제시될 때와 “25%의 지방”이라는 부정틀에서 제시될 때 차별적인 메시지 효과를 보였다.

목표진행프레이밍이 조망이론의 틀효과와 달리 참조점을 기준으로 득과 실의 차원에서 표상되지 않는다는 데에서 그 차이가 있으나, 목표진행프레이밍은 일종의 틀효과로 볼 수 있을 것이다. 목표진행프레이밍은 지각된 목표진행의 수준 자체를 높이거나 낮추지는 않지만, 목표진행에 따른 이후의 반응을 변화시킨다. 예를 들어, 초점목표의 80%가 달성되었다고 제시할 때는 초점목표의 지금까지 이뤄진 진행에 집중하게 될 것이며, 반대로 초점 목표달성까지 20%가 남았다고 제시할 때는 앞으로 남은 진행에 집중하게 될 것이다. 그리고 목표진행이 반 이상일 때는 지금까지 이뤄진 진행보다 남은 진행에 집중할 때 초점목표를 지속할 동기가 높아진다고 하였다(Koo & Fishbach, 2012). 따라서 미래 자기조절행동이 현재의 탐닉소비에 미치는 영향을 목표진행프레이밍이 조절할 것으로 예상할 수 있다.

Fishbach와 Dhar(2005)에 따르면, 소비자의 일련의 연속적 선택에서 처음 선택이 초점목표에 대한 충분한 목표진행으로 추론될 때는 쾌락목표로의 전환이 일어날 것이고, 반대로 불충분한 진행으로 추론될 때는 초점목표에 몰입해 자기조절을 지속할 가능성이 높아진다고

하였다. 그러므로 미래의 자기조절행동에 대해 생각할 때 이뤄진 진행프레이밍을 취하면 자신이 초점목표를 달성하기 위해 해온 행동, 즉 목표진행의 증가분에 초점을 맞추게 될 것이다. 이때 목표진행이 증가할 것이고 상대적으로 충분하다고 인식하게 되므로 초점목표인 자기조절목표에서 쾌락목표로의 전환이 일어나며 탐닉소비가 증가할 것이다. 그러나 반대로 미래의 자기조절행동을 상상할 때 남은 진행프레이밍을 취하면 목표를 달성하기까지 아직 추가적 노력이 더 필요함, 즉 불충분한 진행을 인식할 것이다. 따라서 쾌락목표로의 전환이 이루어지지 않으며 자기조절목표를 지속하게 될 것이다. 따라서 이어지는 선택에서는 자기조절에 몰입하여 탐닉소비가 억제될 것이다.

#### 가설

지금까지 다른 세 독립변수, 시간적 거리와 목표진행프레이밍, 자기통제를 함께 고려하여 연구가설을 수립하였다. 목표진행프레이밍이 이뤄진 진행프레이밍일 때는 목표진행의 증가분에 집중한다. 따라서 미래의 자기조절행동을 상상하는 것이 충분한 목표진행에 대한 인식을 유발하므로 자기조절목표에서 쾌락목표의 추구로 동기전환이 일어날 것이다. 또한 충분한 목표진행의 느낌은 현재의 탐닉소비를 정당화하여 증가시킬 것이다. 특히 자기통제가 높은 사람은 가까운 미래의 자기조절행동에서 더 확신과 높은 동기를 보인다. 반대로 먼 미래의 자기조절행동은 모호하고 불확실하다고 느껴 상대적으로 낮은 확신과 동기를 보인다(Ein-Gar, 2015). 따라서 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 프레이밍을 취할 때, 먼 미래

의 자기조절행동을 상상할 때보다 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 촉진될 것이다.

반대로 남은 진행프레이밍을 취할 때는 목표진행의 모자란 부분에 집중하므로, 목표진행이 충분하지 않다고 인식한다. 따라서 미래의 자기조절행동을 남은 진행프레이밍에서 인식할 때, 자기조절목표에 몰입하며 자기조절 목표에서 쾌락추구목표로의 전환이 일어나지 않는다(Koo & Fishbach, 2012). 따라서 충분치 않은 목표진행에 대한 느낌은 자기통제가 높은 사람의 탐닉소비를 정당화시키지 못하며, 오히려 억제할 것이다. 뿐만 아니라, 자기통제가 높은 사람은 장기적인 자기조절목표를 관리하기 위해 탐닉을 보상으로 사용하는 경향이 있기 때문에(Tangney et al., 2004), 목표진행이 충분하지 못할 때는 목표달성을 한 이후의 보상을 위해서 탐닉을 아껴두려고 할 것이다. 이때 자기조절행동이 가까운 미래에 발생한다면 자기통제가 높은 소비자는 높은 자기조절동기에 비해서 모자란 목표진행의 느낌을 더 현저하게 느낄 것이므로 자기조절목표를 유지하고 탐닉소비를 더 억제하려 할 것이다. 반대로 자기통제가 높은 사람은 먼 미래의 자기조절행동에서 상대적으로 낮은 자기조절동기를 보이며, 부족한 목표진행의 느낌을 덜 현저하게 느낄 것이므로, 가까운 미래조건보다 탐닉소비를 덜 억제할 것이다.

그러나 자기통제가 낮은 사람은 먼 미래의 낙관주의적 편향의 영향을 받기에(Ein-Gar, 2015) 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때 높은 탐닉소비를 보일 것이다. 동시에 자기통제가 낮은 사람은 가까운 미래에서 상대적으로 낮은 목표진행을 예상하더라도 그것이 현재의 탐닉소비를 충분히 억제하지 않을 것이

다. 따라서 자기통제가 낮은 사람은 자기조절행동의 시간적 거리에 따라 둔감하게 반응해 유의한 차이를 보이지 않을 것이다. 그러나 탐닉소비는 정당화될 때 촉진되며(Levav & McGraw, 2009; Okada, 2005), 목표진행이 쾌락 목표로의 전환을 유도하기 때문에(Fishbach & Dhar, 2005), 자기통제가 낮은 사람도 목표진행 프레이밍에 따른 차이는 보일 것으로 예상된다. 즉, 목표진행의 증가분에 집중하는가 혹은 완전한 목표달성을 위해 모자란 부분에 집중하는가 자체는 탐닉소비의 정당화 여부에 영향을 미치므로, 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때와 남은 진행프레이밍을 취할 때 자기통제가 낮은 사람도 탐닉소비에서 차이를 보일 것이라는 예측이다. 구체적으로 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때는 예상되는 목표진행의 증가분에 집중하므로 쾌락적 목표추구가 촉진되고 탐닉소비가 촉진될 것이다. 그러나 남은 진행프레이밍을 취할 때는 예상되는 목표진행의 증가분에 집중하므로 쾌락적 목표추구가 촉진되고 탐닉소비가 촉진될 것이다. 그러나 남은 진행프레이밍을 취할 때는 충분하지 않은 목표진행이 탐닉소비에 따른 죄책감을 정당화하지 못하므로 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때보다 낮은 탐닉소비를 보일 것이다. 따라서 본 연구의 가설은 다음과 같다.

**가설 1-1.** 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때, 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 멀 때보다 가까울 때 현재의 탐닉소비가 높을 것이다.

**가설 1-2.** 자기통제가 높은 사람이 남은 진행 프레이밍을 취할 때, 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 가까울 때보다 멀 때 현재의 탐닉소비가 높을 것이다.

**가설 1-3.** 자기통제가 낮은 사람은 시간적 거리에 상관없이 남은 진행프레이밍보다 이뤄진 진행프레이밍일 때 탐닉소비가 더 높을 것

이다.

## 방 법

### 연구 대상

본 실험은 이화여자대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 281명의 학부생을 대상으로 진행되었다. 이 중 설문지를 미완성하거나 불성실하게 응답한 자료, 시간적 거리 조작이 적절하게 이루어지지 않은 자료, 탐닉소비와 관련한 조작확인 문항에서 건강한 대안과 탐닉적 대안의 건강한 정도에 차이가 없다고 응답한 자료를 포함하여 총 30명의 자료를 분석에서 제외하고 총 251명의 자료를 분석에 사용하였다. 실험은 설문으로 진행되었으며, 수업시작 전후 강의실에서 학생에게 설문참여의사를 물은 후 참여에 동의한 학생을 대상으로 실시하였다. 설문에 참여한 학생에게는 소정의 답례품을 지급하였다.

### 실험 설계

본 실험은 2(미래자기조절행동의 시간적 거리: 가까움/먼) × 2(목표진행프레이밍: 이뤄진 진행프레이밍/남은 진행프레이밍) × 2(자기통제: 고/저)의 삼원 요인설계이다. 실험참가자는 시간적 거리의 수준과 목표진행프레이밍의 수준에 따라 4개의 실험조건에 무선 할당되었으며, 자기통제 수준은 실험참가자의 자기통제 척도치를 근거로 고저 조건으로 구분되었다.

### 독립변수

**시간적 거리.** 본 연구에서의 시간적 거리

는 미래 자기조절행동까지의 시간적 거리를 의미한다. 따라서 미래의 자기조절행동이 가까운 미래에 일어나는지 혹은 먼 미래에 일어나는지의 두 수준으로 조작된다. 시간적 거리는 시나리오를 통해 조작되었다. Ein-Gar(2015), Zemack-Rugar와 Corus(2018)의 연구를 참고하여 시나리오에서 미래에 일어날 자기조절행동의 상황을 제시하고 이를 상상하도록 하였다. 먼저 자기조절행동은 대학생인 실험참가자의 특성을 고려하여 중요한 시험을 앞두고 공부하는 것으로 설정하였다. 이때 자기조절행동이 일어나는 시점을 통해 시간적 거리를 조작하였다. 가까운 미래조건에서는 자기조절행동이 '3일 후'에 일어날 것으로 상상하도록 하였고, 먼 미래조건에서는 자기조절행동이 '3주 후'에 일어날 것으로 상상하도록 하였다.

기존연구에서 시간적 거리는 다양한 범위에서 조작되었는데, 가까운 미래와 먼 미래를 1달 후와 3달 후(Ein-Gar, 2015)로 조작하였고, 일주일 후와 내년으로(Liberman et al., 2007), 혹은 2시간 후와 2주 후 등으로 조작한 연구도 있다(Pennington & Roese, 2003). 따라서 시간적 거리의 조작은 맥락에 따라 상대적이라는 특징을 갖고 있다. 학업목표 맥락에서 공부를 하는 자기조절행동은 몇 달 혹은 몇 년과 같은 장기적 맥락에서 계획되는 운동이나 저축과 같은 자기조절행동과 달리 일반적으로 단기적인 맥락에서 계획되는 경우가 많음을 고려해 본 연구에서는 가까운 미래를 3일 후, 먼 미래를 3주 후로 조작하였다.

**목표 진행 프레이밍.** 목표진행프레이밍이란 목표진행을 인식하는 틀로, 목표진행을 지금까지 이뤄진 진행의 틀에서 인식하거나 앞으로 남은 진행의 틀에서 인식하는 것을 의미

한다(Koo & Fishbach, 2012; Weibenga & Fennis 2014). 이에 따라 목표진행프레이밍은 이뤄진 진행프레이밍과 남은 진행프레이밍의 두 수준으로 조작되었다. 조작은 Koo와 Fishbach(2012)의 연구를 참고해 시나리오와 시각자료를 사용하였다. 연구에 사용된 시나리오에서 참가자는 중요한 시험을 앞두고 시험을 위한 인터넷강의를 듣고 있다고 제시하였기에, 인터넷강의수강을 마치는 것이 구체적인 학업목표가 된다. 따라서 이뤄진 진행프레이밍 조건에서는 미래 자기조절행동을 했을 때 ‘인터넷강의의 80%를 다 듣게 될 것이다’라는 메시지와 화살표로 이뤄질 80%의 강의진행률을 강조하는 시각자료를 함께 제시하였다. 반대로 남은 진행프레이밍 조건에서는 미래 자기조절행동을 했을 때 ‘전체 인터넷강의를 듣기까지 20%가 남은 것이다’라는 메시지와 화살표로 완강까지 20%가 더 남았음을 강조하는 시각자료를 함께 제시하였다. 이를 통해 실험참가자가 미래 자기조절행동을 통해 예상되는 목표진행의 이뤄진 부분 혹은 남은 부분에 집중하도록 하였다.

**자기통제.** 자기통제를 측정하기 위해 조혜진과 권석만(2011)이 번안하고 수정한 Tangney 등(2004)의 자기통제척도를 사용하였다. 자기통제척도는 자기조절능력을 측정하는 자기보고형 질문지로, 전반적인 통제감과 바람직한 생활태도, 학점 등과 정적 상관을, 충동성과 심리적 부적응, 폭식과 알코올 사용 등과 부적 상관을 가진다. Tangney 등(2004)의 원척도는 절제/자기규율, 신중함/비충동적인 행동, 건강한 습관, 행동윤리, 신뢰성 등의 5요인으로 구성된 36문항의 척도였으나, 이 척도를 번안 및 수정한 조혜진과 권석만(2011)은 요인부하

량이 적은 10문항을 삭제해 건강한 습관 및 신뢰성, 절제 및 자기규율, 비충동성의 3요인으로 수정하였다. 번안 및 수정된 자기조절능력척도는 26문항의 5점 척도로 구성되며, 이 중 17문항은 역문항으로 측정된다.

자기조절능력척도를 사용하여 참가자의 자기통제를 측정된 후 점수에 따라 참가자를 자기통제의 고저 수준으로 분리하였다. Tangney 등(2004)과 Ein-Gar와 Steinhart(2011)의 연구를 따라 평균치( $M=2.44$ )를 기준으로 자기통제 고저의 두 집단으로 구분하였다.

#### 종속변수

본 연구의 종속변수인 탐닉소비에 대한 기존연구에 따르면, 탐닉소비는 두 가지 방법으로 측정된다. 첫째는 건강한 대안과 탐닉적인 대안의 비교를 통한 선택, 선호 혹은 구매의도 등으로 측정되며(Laran, 2009; Mehta et al., 2014; Wang & Huang 2017), 둘째는 탐닉적 대안의 소비량 혹은 섭취량으로 측정된다(Mehta, et al., 2014; Salerno et al., 2014). 기존연구를 따라 본 연구에서는 건강한 대안과 탐닉적 대안의 선호를 7점 척도로 평정하여 탐닉소비를 측정하였으며, 1점에 가까울수록 건강한 대안을 선호하는 것으로, 7점에 가까울수록 탐닉적 대안을 선호하는 탐닉소비경향이 높은 것으로 측정하였다. 건강한 대안은 ‘하루 견과’로, 탐닉적 대안은 ‘Reese’s 초콜릿 바’로 선정하였다. 실제 소비상황과 최대한 유사한 상황에서 선호를 평정하도록 돕기 위하여 참가자에게 실험참여사례로 건강한 대안인 견과류와 탐닉적 대안인 초콜릿 바를 제공하였다.

#### 공변수

본 연구에서는 탐닉소비를 측정하기 위해

건강한 대안인 견과류와 건강하지 않은 탐닉적 대안인 초콜릿의 선호를 측정하였다. 이때 견과류와 초콜릿에 대해 소비자가 갖고 있는 선호가 탐닉소비에 영향을 줄 수도 있을 것이다. 따라서 견과류와 초콜릿의 사전선호를 공변수로 하였다.

## 실험 재료

### 탐닉소비 제품 선정

탐닉소비를 종속변수로 다룬 기존연구에서는 탐닉적 대안과 건강한 대안으로 다양한 제품을 사용하였다. 꼭 필요한 실용재와 비교해 불필요한 럭셔리 제품의 선택 및 선호를 통해 탐닉소비를 측정하는 연구도 다수 있다(Kivetz & Zheng, 2006; Mehta et al., 2014; Petersen et al., 2018). 일례로, Mehta 등(2014)의 연구에서는 동일한 금액의 유명 고급레스토랑 식사권과 도서상품권 사이의 선택을 통해 탐닉소비를 측정했다. 그러나 탐닉소비를 측정하기 위해 가장 흔하게 사용된 제품범주 중 하나는 바로 ‘길티 플래저(guilty pleasure)’를 유발하는 달콤한 간식이다. 기존의 여러 연구는 건강한 간식과 몸에 좋지 않은 탐닉적 간식 사이의 선택, 선호, 또는 섭취량을 통해 탐닉소비를 측정하였다(Laran, 2009; Salerno et al., 2014; Wang & Huang, 2017). 일례로, Wang과 Huang(2017)은 실험 2에서 건강한 간식으로 그레놀라 바와 탐닉적 간식으로 초콜릿 쿠키바를 제시한 후, 초콜릿 쿠키바에 대한 선택으로 탐닉소비를 측정하였다.

이를 종합하여, 본 연구에서는 국내 소비자가 접할 수 있는 건강한 간식으로 견과류인 ‘하루견과’를, 죄책감을 유발하는 고칼로리의 탐닉적 간식으로 ‘리세스초콜릿’을 선정하였

다. 사전조사를 통해 실제로 소비자가 ‘하루견과’를 건강한 간식으로, ‘리세스초콜릿’을 건강하지 않은 간식으로 느끼는지 확인하였다. ‘하루견과’와 ‘리세스초콜릿’ 각각에 대해서 7점 척도의 문항으로 전혀 건강하지 않다고 생각하면 1점을, 매우 건강하다고 생각하면 7점을 평정하도록 하였다. 학부생 36명을 대상으로 사전조사를 진행한 결과, 모든 참가자가 ‘하루견과’를 더 건강하다고 응답하였으며 ( $M=5.67$ ), ‘리세스초콜릿’은 건강하지 않다고 응답하였다( $M=2.58$ ).

### 자기조절 시나리오 및 실험 질문지 제작

실험참가자의 자기조절행동 상상을 위한 시나리오를 제작하기 위해 사전조사를 실시하였다. Ein-Gar(2015), Zemack-Rugar와 Corus(2018)의 연구를 참고하여 미래에 일어날 자기조절행동의 상황을 제시하고 상상하게 하는 것이 시나리오의 목적이므로 이를 최대한 생생하게 상상할 수 있는 시나리오를 제작하고자 하였다. 이를 위하여 대학생인 실험참가자가 가장 자주 경험하는 자기조절목표인 학업목표를 초점 목표로 선정하였다. 그리고 Koo와 Fishbach(2012)의 연구를 참고하여 학업목표를 위한 자기조절행동으로 중요한 시험을 위해 공부하는 행동을 시나리오에 사용하였으며, 쾌락목표를 억제하고 자기조절목표를 위해 노력하는 상황을 강조하기 위해 휴가를 포기하고 학업목표를 위해 공부하러 도서관에 간다는 시나리오를 제작하였다. 만들어진 시나리오가 현실적으로 타당한지 검증하기 위하여 학부생 36명을 대상으로 사전조사를 진행하였다. 사전조사 결과, 시나리오가 얼마나 현실적으로 타당한지 묻는 7점 척도의 문항에 대해 평균 5.18점으로, 시나리오가 어느 정도 현실적 타당성

을 확보한 것을 확인할 수 있었다.

세 독립변수 중 측정되는 자기통제를 제외한 시간적 거리와 목표진행프레이밍은 시나리오로 조작되었다. 실험질문지는 시간적 거리의 먼 미래와 가까운 미래의 두 수준에 따라 그리고 목표진행프레이밍의 이뤄진 프레이밍과 남은 진행프레이밍의 두 수준에 따라 총 4가지로 제작되었다. 먼저 시간적 거리는 시나리오에서 상상하는 자기조절행동이 가까운 미래조건에서는 3일 후, 먼 미래조건에서는 3주 후에 일어난다는 내용을 통해 조작하였다. 그리고 목표진행프레이밍은 자기조절행동을 할 때 예상되는 목표진행의 이뤄진 부분 80%에 집중하게 만드는 메시지와 시각적 자료, 혹은 남은 부분 20%에 집중하게 만드는 메시지와 시각적 자료를 통해 조작하였다.

또한 자기통제 시나리오과제가 개인차인 자기통제 측정에 영향을 주지 않도록 방해과제로 숨은 그림 찾기 과제를 삽입해 전이효과를 방지하고 주의를 환기하였다. 연구에 사용된 시나리오는 다음과 같다. “당신이 취업, 진학 및 자격증 취득을 위해 준비하고 있는 중요한 시험이 한 달 앞으로 다가왔습니다. 시험은 1년에 두 번 밖에 볼 수 없기 때문에, 이번에 시험을 잘 봐 꼭 합격하고 싶습니다. 그래서 인터넷강의를 듣기 시작했지만 공부계획이 자꾸 밀리는 바람에 들어야 할 강의가 산더미같이 쌓였습니다. 3일 후(3주 후) 일요일에는 원래 가족과 하루 동안 휴가를 즐기기로 하였습니다. 하지만 당신은 그날 놀지 않고 혼자 도서관에서 공부하려고 합니다. 당신이 3일 후(3주 후) 일요일에 도서관에서 하루 종일 공부를 한다면, 전체 인터넷강의의 80%까지 다 들을 수 있을 것이라고 생각합니다(다 듣기까지 20%가 남을 것이라고 생각

합니다).”

#### 실험 절차

본 실험은 심리학 관련수업을 수강하는 281명의 학부생을 대상으로 실시되었으며, 4가지 종류의 실험질문지가 실험참가자에게 무선으로 배부되었다. 참가자는 먼저 연구의 목적과 실험의 내용에 대한 설명을 들은 후 실험참가자에 동의한다는 의사를 밝힌 후에 설문에 참여하였다. 설문작성에는 약 10분이 소요되었다.

실험은 총 3개의 파트로 구성되었다. 먼저 참가자는 시나리오를 읽고 시간적 거리와 목표진행프레이밍의 조건에 따라 미래의 자기조절행동을 상상하였다. 참가자는 시나리오를 읽은 후, 시간적 거리 조작확인문항과 자기조절행동을 상상하게 하는 몇 개의 추가 보조문항에 응답하였다.

두 번째 파트에서는 종속변수를 측정하였다. 연구참여에 대한 감사의 의미로 두 종류의 간식을 답례품으로 제공할 것인데, 탐닉적 대안인 초콜릿과 건강한 대안인 하루견과의 사진을 본 후 둘 중에서 어떤 것을 더 선호하는지 7점 척도로 평정하게 함으로써 종속변수인 탐닉소비를 측정하였다. 그 다음으로 공변수인 초콜릿 사전선호도와 견과류 사전선호도 문항에 응답하였으며, 마지막으로 탐닉소비제품에 대한 조작확인문항에 응답하였다.

마지막 파트에서는 자기통제 수준을 자기조절능력 척도를 통해 측정하였다. 이에 앞서 방해과제를 삽입하였다. 방해과제를 완수한 참가자는 자기조절능력 척도에 응답하였으며, 마지막으로 실험참가 사례로 견과류와 초콜릿을 받았다.

## 결 과

### 조작 점검

먼저 실험참가자가 가깝거나 먼 미래조건을 각각 조작에 따라 가깝게 혹은 멀게 인식하였는지 확인하기 위해 조작점검을 수행하였다. 조작확인문항에서는 각각 3일 후와 3주 후까지 시간이 얼마나 남았다고 생각하는지 지각된 시간적 거리를 7점 척도에서 응답하게 하였다. 이때 매우 적은 시간이 남았다고 생각할 때는 1점에, 매우 많은 시간이 남았다고 생각할 때는 7점에 응답하도록 하였다. 독립집단 *t* 검증 결과 가까운 미래조건( $M=3.3$ )과 먼 미래조건( $M=4.7$ )에서 지각된 심리적 거리의 평균차이가 유의하였다( $t(249)=7.21, p<.001$ ).

다음으로 탐닉소비재의 조작을 확인하였다. 탐닉소비는 죄책감을 수반하며 본질적으로 쾌락적이라는 특성을 갖고 있다. 따라서 탐닉적 대안인 리세스초콜릿을 바람직한 대안인 하루견과보다 더 건강하지 않다고 응답해야 한다. 7점 척도의 문항으로 확인한 결과, 대부분의 실험참가자가 하루견과를 더 건강하다고 응답하였고( $M=6.0$ ) 리세스초콜릿을 더 건강하지 않다고 응답하였으나( $M=2.9$ ), 두 조작확인문항에서 차이를 보이지 않은 일부 참가자는 분석에서 제외하였다.

### 탐닉 소비

본 연구에서는 시간적 거리, 목표진행프레이밍, 자기통제를 독립변수로, 초콜릿 사전선호도와 견과류 사전선호도를 공변수로, 그리고 탐닉소비를 종속변수로 하는 공분산분석

(ANCOVA)을 실시하였다. 먼저 공분산분석을 실시하기 위해서는 공변수의 주효과가 유의해야 하고, 회귀의 동질성을 만족시켜야 한다는 공분산분석의 기본가정을 충족시켜야 한다. 따라서 이를 확인하기 위해 두 공변수의 주효과가 유의한지, 그리고 두 공변수와 세 독립변수 간의 상호작용이 유의한지를 검증하는 분석을 실시하였다.

그 결과, 먼저 두 공변수 중 견과류 사전선호도의 주효과는 유의하였으나( $F(1,219)=15.36, p<.05$ ), 초콜릿 사전선호도의 주효과는 유의하지 않았다( $F(1,219)=.02, ns$ ). 따라서 초콜릿 사전선호도를 공변수에서 제외하였다. 그리고 견과류 사전선호도의 경우 독립변수인 시간적 거리, 목표진행프레이밍, 자기통제와 가지는 이원상호작용효과가 모두 유의하지 않았기에 (시간적거리×견과류사전선호도,  $F(1,219)=.26, ns$ ; 목표진행프레이밍×견과류사전선호도,  $F(1,219)=.60, ns$ ; 자기통제×견과류사전선호도,  $F(1,219)=.73, ns$ ), 공변수와 종속변수 사이의 기울기가 처치집단 간에 서로 같다는 회귀의 동질성 가정을 만족시켜 견과류 사전선호도를 공변수로 분석에 포함하였다.

공분산분석 결과, 세 독립변수의 주효과는 모두 유의하지 않았다. 시간적거리×목표진행프레이밍의 이원상호작용은 유의하였으나( $F(1,242)=5.43, p<.05$ ), 시간적거리×자기통제, 목표진행프레이밍×자기통제의 이원상호작용은 유의하지 않았다( $F(1,242)=.31, ns$ ;  $F(1,242)=.02, ns$ ). 세 독립변수의 삼원상호작용도 유의하지 않았다( $F(1,242)=3.72, p=.055$ ). 그러나 본 연구의 가설을 검증하기 위해 세부적인 분석을 진행하였다.

세부적인 분석결과, 그림 1에서처럼, 자기통제가 높으면서 이뤄진 진행프레이밍을 취한

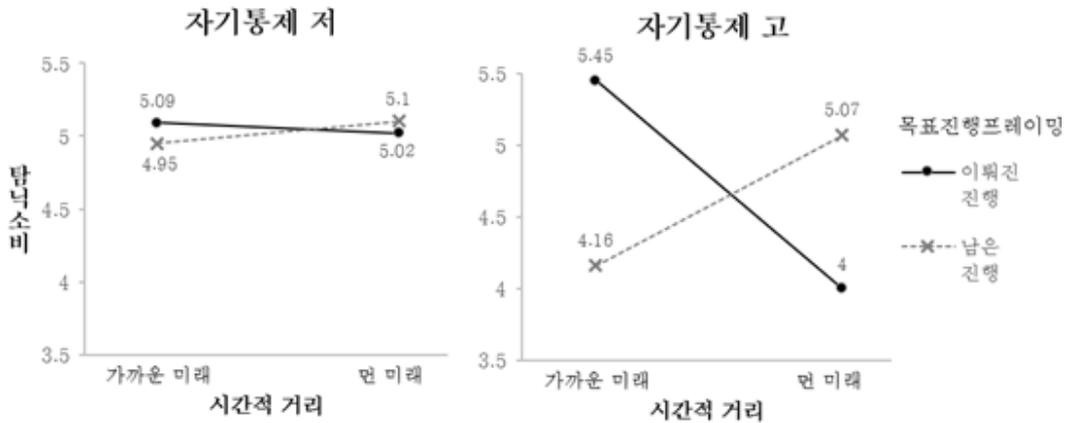


그림 1. 탐닉소비에 대한 시간적 거리, 목표진행프레이밍, 자기통제의 삼원상호작용 그래프

조건에서 시간적 거리의 단순단순주효과가 유의하였다( $F(1,242)=7.69, p<.01$ ). 따라서 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때 먼 미래( $M=4.0$ )보다 가까운 미래( $M=5.45$ )에서 탐닉소비가 유의하게 높았기에 가설 1-1은 지지되었다. 그러나 자기통제가 높 으면서 남은 진행프레이밍을 취한 조건에서는 시간적 거리의 단순단순주효과가 유의하지 않았다( $F(1,242)=2.84, ns$ ). 즉, 자기통제가 높은 사람이 남은 진행프레이밍을 취할 때, 가까운 미래( $M=4.16$ )와 먼 미래( $M=5.07$ )간의 탐닉소비의 평균차이가 통계적으로 유의하지 않아서 가설 1-2는 기각되었다.

자기통제가 낮은 사람의 경우, 가설 1-3에서 시간적 거리에 따른 차이는 없을 것이나 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때 남은 진행프레이밍을 취할 때보다 더 높은 탐닉소비를 보일 것임을 예측하였다. 그러나 그림 1에서처럼, 자기통제가 낮은 사람은 시간적 거리에 따른 차이뿐만 아니라 목표진행프레이밍에 따라서도 차이가 없었다. 세부분석 결과, 자기통제가 낮은 사람은 이뤄진 진행프레이밍조건

( $M=5.09, M=5.02$ )과 남은 진행프레이밍조건( $M=4.95, M=5.10$ )에서 시간적 거리의 단순단순주효과가 모두 유의하지 않았다 ( $F(1,242)=.35, ns; F(1,242)=.09, ns$ ). 또한 자기통제가 낮은 사람이 가까운 미래( $M=5.09, M=4.95$ )와 먼 미래 조건을 취할 때( $M=5.02, M=5.10$ ), 두 조건 모두에서 목표진행프레이밍의 단순단순주효과도 유의하지 않았다 ( $F(1,242)=.08, ns; F(1,242)=.01, ns$ ). 즉, 가설 1-3에서 자기통제가 낮은 사람이 미래 자기조절행동을 상상할 때 시간적 거리에 따른 차이가 없을 것임은 지지됐지만, 남은 진행보다 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때 더 높은 탐닉소비를 보일 것임은 기각되었다. 따라서 가설 1-3은 기각되었다.

한편 시간적 거리  $\times$  목표진행프레이밍의 유의한 이원상호작용에 대한 단순주효과 분석 결과, 그림 2에서처럼, 소비자가 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때는 시간적 거리에 따른 차이가 유의하였으나, 남은 진행프레이밍을 취할 때는 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 따라 탐닉소비에 유의한 차이가 없었다. 그림

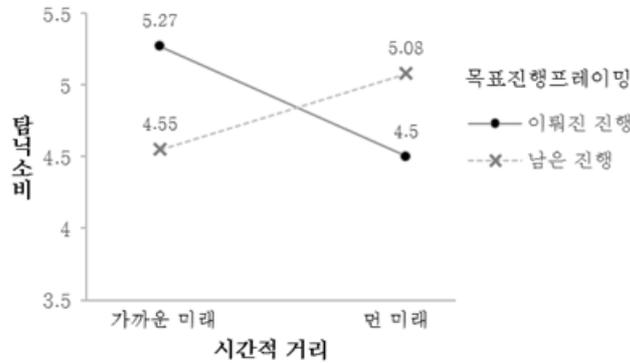


그림 2. 탐닉소비에 대한 시간적 거리, 목표진행프레이밍의 이원상호작용 그래프

2의 양상이 삼원상호작용을 나타낸 그림 1에서 자기통제가 높은 사람의 탐닉소비패턴과 매우 유사함을 보았을 때, 이 결과는 앞서 살펴본 삼원상호작용에서 이뤄진 진행프레이밍 조건에 대해 진술하는 가설 1-1이 지지된 반면 남은 진행프레이밍에 대해 진술한 가설 1-2는 기각되었다는 결과를 반영하는 것으로 볼 수 있을 것이다.

## 논 의

본 연구에서는 미래 자기조절행동을 상상할 때, 미래의 시간적 거리, 목표진행프레이밍, 자기통제가 현재의 탐닉소비에 미치는 영향을 알아보았다. 본 연구의 결과, 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 진행프레이밍을 취하여 예상되는 목표진행의 증가분에 집중할 때는 먼 미래보다 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 더 높게 나타났다. 반대로 남은 진행프레이밍을 취하여 예상되는 목표진행의 남은 부분에 집중할 때는 가까운 미래보다 먼 미래의 자기조절행동을 상상한 후 탐닉소비가 증가하는 경향을 보였으나, 이는 통계적

으로 유의하지 않았다. 이와 달리, 자기통제가 낮은 사람이 미래 자기조절행동을 상상했을 때, 그 시간적 거리가 가깝거나 멀거나, 예상되는 목표진행의 증가분에 집중하거나 남은 부분에 집중하거나 현재의 탐닉소비에서 차이를 보이지 않았다.

이러한 연구결과에 대한 논의를 종합하면 다음과 같다. 먼저, 자기통제가 높은 사람에게서 목표진행프레이밍에 따라 자기조절행동의 시간적 거리의 효과가 다른 양상을 보임을 확인할 수 있었다. 먼저 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때 가까운 미래에서 유의하게 더 높은 탐닉소비를 보였기에, 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 더 촉진된다는 Macrae 등(2014)의 연구결과를 재확인할 수 있었다. 반대로 남은 진행프레이밍을 취할 때는 자기통제가 높은 사람에게서 가까운 미래보다 먼 미래에서 탐닉소비의 평균이 더 높아지는 양상을 보였으나 이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 먼 미래의 자기조절행동을 상상할 때 탐닉소비가 더 증가할 수도 있다는 예측은 지지되지 않았다. 특히 자기통제가 낮은 사람은 먼 미래의 낙관주의의 영향을 받는다는 기존연구에

따라(Ein-Gar, 2015), 자기통제가 낮은 사람에게서 미래 자기조절행동의 시간적 거리에 따라 현재 탐닉소비에 차이가 있는지도 검증해보았으나, 예측대로 시간적 거리에 따른 유의한 차이가 없었다. 따라서 자기통제가 높은 사람에게서만 미래 자기조절행동의 시간적 거리가 현재의 탐닉소비에 차이를 유발하며, 특히 자기통제가 높은 사람의 경우, 자기조절행동의 시간적 거리가 멀 때보다 가까울 때 현재의 탐닉소비가 증가하나 이는 예상되는 목표진행의 증가분에 초점을 둘 때만 그렇다는 결론을 내릴 수 있다.

자기통제가 낮은 사람의 경우, 시간적 거리의 효과뿐만 아니라 목표진행프레이밍에 따른 차이 또한 보이지 않았다는 점에도 주목할 필요가 있다. 본 연구의 가설 1-3에서 자기통제가 낮은 사람이 시간적 거리에 따른 차이는 보이지 않아도 목표진행프레이밍에 따른 차이는 보일 것이라고 예측하였다. 그러나 검증결과, 목표진행프레이밍에 따른 차이 또한 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 자기통제가 높은 사람이 시간적 거리와 목표진행프레이밍에 따라 탐닉소비에서 차이를 보인 것과 상반된다. 자기통제가 높은 사람의 경우, 시간적 거리와 목표진행프레이밍의 상호작용효과가 유의하였으나( $F(1,242)=9.68; p<.01$ ), 자기통제가 낮은 사람의 경우, 유의하지 않았다( $F(1,242)=.07, ns$ ). 세 독립변수의 삼원상호작용 그래프인 그림 1에서도 자기통제가 높은 사람의 경우에는 목표진행프레이밍 조건에 따라 시간적 거리가 탐닉소비에 미치는 영향력의 패턴이 현저하게 다르게 나타났으나, 자기통제가 낮은 사람에게서는 그러한 차이를 찾아볼 수 없었다.

위와 같은 결과가 나타난 이유는 기존 자기

통제와 탐닉소비의 연구에서 찾아볼 수 있다. 기존연구에 따르면, 자기통제가 높은 소비자와 낮은 소비자는 언제 어떻게 탐닉소비를 할 것인지 결정하는데 차이가 있으며, 탐닉을 경험하는 방식에서 다르다고 하였다(Haws et al., 2012; Haws, & Poynor, 2008). 구체적으로 자기통제가 높은 소비자는 쾌락소비를 목표와 관련한 보상으로 사용하지만(Tangney et al., 2004), 자기통제가 낮은 소비자는 탐닉소비의 즉각적 즐거움 그 자체에 더 집중한다는 것이다(Haws & Poynor, 2008). 마찬가지로 본 연구에서도 자기통제가 높은 사람은 탐닉소비를 자기조절목표와 연관하여 생각했기 때문에 미래 자기조절행동의 시간적 거리, 그리고 목표진행프레이밍에 따라 다른 탐닉소비를 보인 것으로 해석할 수 있다. 이와 달리 자기통제가 낮은 사람은 탐닉소비 자체의 즉각적인 쾌락적 측면에 집중한다. 따라서 자기통제가 낮은 사람이 먼 미래의 자기조절행동에 낙관주의적 기대를 갖고 높은 목표진행을 기대하더라도 그리고 목표진행프레이밍에 따라 목표진행의 다른 측면에 집중하더라도, 이것이 현재의 탐닉소비의 촉진이나 억제로 이어지지 않았다. 따라서 미래 자기조절행동과 관련된 변수들이 자기통제가 낮은 소비자가 현재 탐닉소비를 하는데 아무런 영향도 미치지 못한 것이라고 볼 수 있다.

이를 통해 개인차 변수인 자기통제에 따라 소비자는 다양한 방식으로 탐닉소비를 경험한다는 기존 연구결과를 재확인하였고, 본 연구에서는 그 양상을 구체적으로 확인할 수 있었다. 자기통제가 낮은 사람은 탐닉소비를 자기조절목표와 연관하여 생각하지 않는 경향이 두드러지므로 미래 자기조절행동의 시간적 거리, 목표진행프레이밍이 현재의 탐닉소비에

어떠한 영향도 미치지 않았다. 이와 달리 자기통제가 높은 사람에게서는 자기조절목표 추구과정의 균형잡기 역동에 따라 탐닉소비가 촉진되거나 억제될 수 있다. 특히 자기통제가 높은 사람에게서 목표진행을 인식하는 방식에 따라 미래의 자기조절행동의 시간적 거리가 현재의 탐닉소비에 미치는 영향력이 조절될 수 있음을 밝힘으로써 기존연구를 종합 확장하였다.

본 연구는 실무적 시사점과 이론적 시사점을 가진다. 먼저 실무적으로, 본 연구결과는 소비자의 자기통제수준에 따라 탐닉소비를 촉진시키기 위해 적합한 마케팅전략이 다를 수 있음을 시사한다. 기존연구는 탐닉소비를 촉진할 수 있는 전략으로 정당화의 중요성을 강조하였다(Khan & Dhar, 2006; Kivetz & Simonson, 2002). Kivetz와 Zheng(2006)은 사람이 스스로 과제를 위해 더 노력했다고 느낄 때 또는 과제수행을 더 잘 했다고 느낄 때 보상으로서 탐닉을 선택하는 경향이 있다고 하였다. 이에 더하여 본 연구에서는 실제로 일어나지 않은 미래의 성취나 노력을 강조하는 것 또한 현재의 탐닉소비를 촉진하는 정당화로서 가능할 수 있음을 확인하였다. 이때 미래 자기조절행동의 시간적 거리와 목표진행프레이밍과 같은 구체적 조건의 영향을 받는 사람은 자기통제가 높은 집단뿐이었다. 자기통제가 높은 소비자는 가까운 미래의 자기조절행동을 상상할 때 그리고 자기조절행동을 통해 예상되는 목표진행의 증가분에 주목할 때 탐닉소비가 증가하였다. 따라서 가까운 미래에 들일 노력과 그로 인한 충분한 성취를 상상하여 뿌듯함을 느끼게 하는 광고자극은 평소 탐닉소비를 억제하는 자기통제가 높은 소비자에게서 탐닉소비를 높일 수 있는 효과적인 마케팅전

략이 될 것이다.

이와 달리 자기통제가 낮은 소비자는 미래의 성취가 가깝거나 멀거나, 충분하거나 모자람에 상관없이 탐닉소비에 반응하였다. 즉, 자기통제가 낮은 소비자는 탐닉소비를 미래의 성취나 목표와 관련하여 받아들이지 않는다는 것이다. 그보다는 탐닉소비의 즉각적인 쾌락적 측면에 집중한다. 따라서 자기통제가 낮은 사람에게는 미래의 노력이나 목표의 성취를 강조하는 것은 적합한 전략이 되지 않을 것이다. Peterson 등(2018)의 연구는 이를 뒷받침하는데, 자기통제가 낮은 사람의 경우 정당화되지 않은 탐닉소비에서 더 큰 행복을 느끼며, 오히려 탐닉의 정당화 이유를 추가하는 것이 탐닉으로 인한 행복을 손상시킴을 밝혔다. 이와 마찬가지로 탐닉소비를 미래의 자기조절 행동과 연결하는 것은 자기통제가 낮은 사람에게 오히려 그 쾌락적 특성을 손상시킬 우려가 있다. 따라서 자기통제가 낮은 소비자나 표적적인 경우 탐닉소비를 통해 예상되는 즉각적 쾌락을 강조하고, 이를 구체적이고 감각적으로 묘사하는 것이 더 적합한 광고전략이 될 것이다.

다음으로 본 연구가 갖는 이론적 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 시간적 거리, 자기통제, 그리고 목표진행프레이밍이라는 세 변수를 모두 고려한 통합적 연구라는데 의의가 있다. 시간적 거리와 해석수준과 관련하여 많은 연구가 진행되었으나, 시간적 거리에 따른 개인차의 조절효과를 보인 연구는 많지 않다. 또한 자기조절과 시간적 거리를 함께 고려한 기존연구는 대부분 자기조절의 자원기반 모델(Baumeister et al., 2000, 2007)의 관점에서 설명하였다. 이와 달리 본 연구에서는 개인차와 시간적 거리의 상호작용을 목표추구동기

의 균형잡기 역동과정, 즉 비자원기반 이론(Inzlicht et al., 2014)을 근거로 설명하였다는 점에서 차별된다. 이를 통해 본 연구에서는 시간적 거리와 자기통제, 그리고 목표를 인식하는 방식인 목표진행프레이밍의 관계를 처음으로 밝히고 그 유기적인 상호작용을 분석함으로써 자기조절에 대한 연구를 확장하였다.

둘째, 본 연구는 자기통제가 높은 사람은 상황맥락에 무관하게 항상 자기통제를 잘 할 것이라는 기존의 연구결과와 통념을 깨는 결과를 추가하였다는데 의의가 있다. Tangney 등(2004)에 따르면, 자기통제란 원하지 않는 행동을 억제하고 자신의 행동을 변화시킬 수 있는 능력이며, 자기통제가 높은 사람은 더 안정되어 있으며 자신의 분노와 충동을 더 잘 다룬다. 특히 조혜진과 권석만(2011)에 따르면, 자기조절을 잘 한다는 것은 내적 충동이나 상황적 유혹에 굴복하지 않고 다른 행동을 할 수 있는 내적 자원이 많음을 의미하며, Vohs와 Faber(2007)에 따르면, 자기통제가 높은 사람은 자기조절자원이 고갈되는 상황에서도 충동구매를 하지 않고 자기조절을 유지할 수 있다. 따라서 자기통제가 높은 사람은 상황맥락과 무관하게 항상 자기조절을 잘 할 것이며 탐닉소비를 덜 할 것이라고 생각하기 쉽다. 그러나 자기통제가 높은 사람이 항상 쾌락소비와 탐닉소비를 억제하기만 하는 것은 아니다(Peterson et al., 2018; Haws & Poynor, 2008). 따라서 본 연구에서는 자기통제가 높은 사람이 탐닉소비를 절제하지 않는 상황맥락을 밝혔다는데 의의가 있다.

셋째, 본 연구결과는 자기통제가 높은 사람이 탐닉소비를 자기조절목표 추구과정을 관리하기 위한 수단으로 사용한다는 것을 보여주는 증거로 해석할 수도 있다. 기존연구에 따

르면, 자기통제가 높은 사람은 장기적인 목표의 관점에서 탐닉소비의 결과를 더 많이 생각하며(Nenkov et al., 2007), 장기적인 목표를 위해 탐닉을 보상으로 사용한다고 하였다(Peterson et al., 2018; Tangney et al., 2004). 따라서 탐닉소비가 자기조절과 목표추구과정을 관리하기 위한 수단으로서 사용된다면, 부정적 측면에서만 고려되던 탐닉소비의 순기능에 대해 주목할 필요성이 제기된다. 기존연구는 이를 뒷받침하는데, Coelho do Vale 등(2016)에 따르면, 체중조절 목표달성을 위한 장기적 계획에서 계획된 일탈을 포함하는 것이 목표추구동기를 높이고 기분을 향상시킨다고 하였다. 또한 Zemack-Rugar와 Corus(2018)에 따르면, 목표달성을 위한 장기적 계획에서 미래의 목표 불일치 행동(anticipated goal-inconsistent behavior)을 계획하는 것이 실패에 대한 반응성이 높지 않은 사람에게서는 현재의 자기조절목표와 일치하는 행동을 촉진시킨다고 하였다. 따라서 스스로에게 주는 목표달성에 대한 보상으로 탐닉소비가 자기조절을 관리하기 위한 장기적 측면에서 긍정적으로 기능할 수 있는지에 대한 추가적인 연구과제로의 확장도 가능할 것이다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 각각된 가설에 대한 논의가 필요하다. 특히 가설 1-2와 관련해, 본 연구결과에서 통계적으로 유의한 수준은 아니었으나 가설과 유사한 경향을 관찰할 수 있었다. 본 연구에서 시간적 거리의 조작과 관련하여 공부라는 자기조절목표의 시나리오 내에서 타당한 수준의 시간적 거리를 설정하기 위해 가까운 미래는 3일 후로, 먼 미래는 3주 후로 조작하였다. 물론 시간적 거리는 절대적 기준이 없는 소비자의 주관적인 지각에 따르며 맥락에 따라 동일한 미

래를 가까운 미래로도 먼 미래로도 인식할 수 있을 것이다. 그러나 기존연구를 종합해 볼 때, 2주 후 혹은 심지어 한 달 후를 가까운 미래로 조작한 연구도 있다(Ein-Gar, 2015; Liberman et al., 2007). 따라서 실험참가자가 3주 후를 충분히 먼 미래로 지각하지 않았을 우려가 있다. 물론 조작확인 결과에서 가까운 미래와 먼 미래간의 지각된 시간적 거리 사이에서 통계적으로 유의한 차이가 있었음을 확인하였다. 그러나 먼 미래 조건에 대한 지각된 시간적 거리가 7점 척도 중 4.7점, 즉 중립 점수인 4점을 조금 넘는 점수라는 점을 생각해 볼 때 시간적 거리조작이 충분하지 않았을 가능성을 의심해볼 수 있다. 따라서 시간적 거리에 대해 다양한 조작을 시도해 보았을 때, 연구결과가 어떻게 변화하는지에 대한 후속연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 학업목표와 관련한 자기조절행동을 다뤘으나 그 외에 저축이나 건강과 같은 다양한 자기조절목표로 범위를 확장할 수 있을 것이다. 또한 본 연구에서는 탐닉소비제품으로 초콜릿을 사용하였으나, 시나리오의 맥락과 관련한 다른 제품을 사용하여 탐닉소비를 측정하는 등 다양한 후속연구가 가능할 것이다.

셋째, 결과에 대한 대안적 해석이 가능하다. Liberman과 Trope(2008)에 따르면, 시간적 근접성은 개인에게 일어날 수 있는 부정적 결과에 대한 가능성 및 잠재적 방해에 대한 민감성을 높인다(양윤, 2014에서 재인용). 따라서 소비자는 가까운 미래의 사건일수록 부정적 정보에 더 민감하게 반응한다. 그렇다면 본 연구에서 자기통제가 높은 사람이 이뤄진 진행프레이밍을 취할 때 가까운 미래의 자기조절행동을 상상한 후 높은 탐닉소비를 보인 이유가 힘든

자기조절행동을 상상한 후 부정적 정서가 유발되었고 감정조절을 위해 쾌락적인 탐닉소비를 한 것이라는 대안적 설명이 가능하다(감정조절이론: Atalay & Meloy, 2011; Labroo & Mukhopadhyay, 2009). 그리고 본 연구에서는 소비자의 정서를 측정하지 않았기 때문에 이러한 대안적 설명을 기각할 수는 없으므로 연구의 제한점으로 지적할 수 있을 것이다. 특히 자기-의식적 정서와 관련하여 충동적인 소비자일수록 부정적인 자기-의식적 정서에 덜 예민하다는 기존연구(Canli et al., 2001)는 이러한 대안적 설명을 지지한다. 그러나 자기통제가 높은 사람이 부정적 정서를 더 잘 다루며 적응적이라는 기존연구는 반대의 경향성을 시사하기에 이러한 결과를 충분히 설명할 수 없다(조혜진, 권석만, 2011; Baumeister, 2002; Tangney et al., 2004). 따라서 추후연구에서는 정서를 포함하여 각 조건에서 어떠한 차이가 있는지 검증할 필요가 있다. 구체적으로 자기조절행동을 예상함에 따라 그리고 그 시간적 거리에 따라 각기 자기통제가 높은 사람과 낮은 사람에게 어떤 유의가의 감정이 유발되는지 그리고 그 감정은 현재의 탐닉소비에 어떠한 영향을 미치는지 검증하는 후속연구가 가능할 것이다.

이 외에도 본 연구의 시사점에서 논의한 바와 같이 추후연구에서 탐닉소비의 긍정적 기능에 대한 논의가 더 필요하다. 본 연구에서 자기조절목표와 그와 관련한 목표관리의 관점에서 자기통제가 높은 사람에게 예상되는 미래의 충분한 목표진행이 탐닉소비를 높인다는 결과를 확인하였다. 그렇다면 탐닉소비가 자기조절 목표추구의 보상으로서 자기조절동기와 과제수행능력에 긍정적 영향을 줄 수 있는지를 검증할 필요가 있다. 그리고 추후연구에

서는 그러한 영향을 조절하는 변수로 개인차를 비롯한 다양한 변수를 검증할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 양 윤 (2014). 소비자 심리학(2판). 학지사
- 조혜진, 권석만 (2011). 자기조절과 정서가 폭식행동에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(4), 963-983.
- Atalay, A. S., & Meloy, M. G. (2011). Retail therapy: A strategic effort to improve mood. *Psychology & Marketing*, 28(6), 638-659.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social cognition*, 18(2), 130-150.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Canli, T., Zhao, Z., Desmond, J. E., Kang, E., Gross, J., & Gabrieli, J. D. (2001). An fMRI study of personality influences on brain reactivity to emotional stimuli. *Behavioral Neuroscience*, 115(1), 33-42.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Self-regulation of action and affect. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 13-39.
- Cavanaugh, L. A. (2014). Because I (don't) deserve it: How relationship reminders and deservingness influence consumer indulgence. *Journal of Marketing Research*, 51(2), 218-232.
- Chan, E., Sengupta, J., & Mukhopadhyay, A. (2013). The antecedents of anticipatory purchase: Reconciling the two routes to optimism. *Journal of Consumer Psychology*, 23(1), 90-105.
- Coelho do Vale, R., Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2016). The benefits of behaving badly on occasion: Successful regulation by planned hedonic deviations. *Journal of Consumer Psychology*, 26(1), 17-28.
- Ein Gar, D. (2015). Committing under the shadow of tomorrow: Self control and commitment to future virtuous behaviors. *Journal of Consumer Psychology*, 25(2), 268-285.
- Ein Gar, D., & Steinhart, Y. (2011). The "Sprinter effect": When self control and involvement stand in the way of sequential performance. *Journal of Consumer Psychology*, 21(3), 240-255.
- Eyal, T., Liberman, N., Trope, Y., & Walther, E. (2004). The pros and cons of temporally near and distant action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(6), 781-795.
- Ferrari, J. R., Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and*

- Personality*, 10(1), 135-142.
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370-377.
- Fishbach, A., Dhar, R., & Zhang, Y. (2006). Subgoals as substitutes or complements: The role of goal accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 232-242.
- Fishbach, A., Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2004). Emotional transfer in goal systems. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 723-738.
- Gilovich, T., Kerr, M., & Medvec, V. H. (1993). Effect of temporal perspective on subjective confidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 552-560.
- Haws, K. L., & Poynor, C. (2008). Seize the day! Encouraging indulgence for the hyperopic consumer. *Journal of Consumer Research*, 35(4), 680-691.
- Haws, K. L., Bearden, W. O., & Nenkov, G. Y. (2012). Consumer spending self-control effectiveness and outcome elaboration prompts. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 40(5), 695-710.
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450-463.
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127-133.
- Jackson, P. L., Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2006). Neural circuits involved in imitation and perspective-taking. *Neuroimage*, 31(1), 429-439.
- 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.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). On the interpretation of intuitive probability: A reply to Jonathan Cohen. *Cognition*, 7(4), 409-411.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (2013). Prospect theory: An analysis of decision under risk. In *Handbook of the fundamentals of financial decision making: Part I* (pp. 99-127).
- Khan, U., & Dhar, R. (2006). Licensing effect in consumer choice. *Journal of Marketing Research*, 43(2), 259-266.
- Kivetz, R., & Simonson, I. (2002). Earning the right to indulge: Effort as a determinant of customer preferences toward frequency program rewards. *Journal of Marketing Research*, 39(2), 155-170.
- Kivetz, R., & Zheng, Y. (2006). Determinants of justification and self-control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135(4), 572.
- Koo, M., & Fishbach, A. (2012). The small-area hypothesis: Effects of progress monitoring on goal adherence. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 493-509.
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., & Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661-679.
- Labroo, A. A., & Mukhopadhyay, A. (2009). Lay

- theories of emotion transience and the search for happiness: A fresh perspective on affect regulation. *Journal of Consumer Research*, 36(2), 242-254.
- Laran, J. (2009). Choosing your future: Temporal distance and the balance between self-control and indulgence. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 1002-1015.
- Laran, J. (2010). Goal management in sequential choices: Consumer choices for others are more indulgent than personal choices. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 304-314.
- Levav, J., & McGraw, A. P. (2009). Emotional accounting: How feelings about money influence consumer choice. *Journal of Marketing Research*, 46(1), 66-80.
- Levin, I. P., & Gaeth, G. J. (1988). How consumers are affected by the framing of attribute information before and after consuming the product. *Journal of Consumer Research*, 15(3), 374-378.
- Liberman, N., Sagristano, M. D., & Trope, Y. (2002). The effect of temporal distance on level of mental construal. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(6), 523-534.
- Liberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905), 1201-1205.
- Liberman, N., Trope, Y., McCrea, S. M., & Sherman, S. J. (2007). The effect of level of construal on the temporal distance of activity enactment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 143-149.
- Macrae, C. N., Christian, B. M., Golubickis, M., Karanasiou, M., Troksiarova, L., McNamara, D. L., & Miles, L. K. (2014). When do I wear me out? Mental simulation and the diminution of self-control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(4), 1755-1764.
- Mansfield, P. M., Pinto, M. B., & Parente, D. H. (2003). Self-control and credit-card use among college students. *Psychological Reports*, 92(3\_suppl), 1067-1078.
- Mehta, R., Zhu, R., & Meyers-Levy, J. (2014). When does a higher construal level increase or decrease indulgence? Resolving the myopia versus hyperopia puzzle. *Journal of Consumer Research*, 41(2), 475-488.
- 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., 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.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 524-537.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906.
- Nenkov, G. Y., Inman, J. J., & Hulland, J. (2007). Considering the future: The conceptualization and measurement of elaboration on potential outcomes. *Journal of Consumer Research*, 35(1), 126-141.

- Nowlis, S. M., Mandel, N., & McCabe, D. B. (2004). The effect of a delay between choice and consumption on consumption enjoyment. *Journal of Consumer Research*, 31(3), 502-510.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198-1212.
- Okada, E. M. (2005). Justification effects on consumer choice of hedonic and utilitarian goods. *Journal of Marketing Research*, 42(1), 43-53.
- Pennington, G. L., & Roese, N. J. (2003). Regulatory focus and temporal distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(6), 563-576.
- Petersen, F. E., Dretsch, H. J., & Loureiro, Y. K. (2018). Who needs a reason to indulge? Happiness following reason-based indulgent consumption. *International Journal of Research in Marketing*, 35(1), 170-184.
- Salerno, A., Laran, J., & Janiszewski, C. (2014). Hedonic eating goals and emotion: When sadness decreases the desire to indulge. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 135-151.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive Illusions and Well-Being Revisited: Separating Fact From Fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27.
- Townsend, C., & Liu, W. (2012). Is planning good for you? The differential impact of planning on self-regulation. *Journal of Consumer Research*, 39(4), 688-703.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440-463.
- Trope, Y., Liberman, N., & Wakslak, C. (2007). Construal levels and psychological distance: Effects on representation, prediction, evaluation, and behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 17(2), 83-95.
- VanEpps, E. M., Downs, J. S., & Loewenstein, G. (2016). Advance Ordering for Healthier Eating? Field Experiments on the Relationship Between the Meal Order-Consumption Time Delay and Meal Content. *Journal of Marketing Research*, 53(3), 369-380.
- Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33(4), 537-547.
- Wang, C., & Huang, Y. (2017). "I Want to Know the Answer! Give Me Fish'n'Chips!": The Impact of Curiosity on Indulgent Choice. *Journal of Consumer Research*, 44(5), 1052-1067.
- Wiebenga, J. H., & Fennis, B. M. (2014). The road traveled, the road ahead, or simply on the road? When progress framing affects motivation in goal pursuit. *Journal of Consumer Psychology*, 24(1), 49-62.
- Zemack Rugar, Y., & Corus, C. (2018). The effects of anticipated goal inconsistent

- behavior on present goal choices. *Psychology & Marketing*, 35(9), 676-695.
- 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(4), 567-578.

원 고 접 수 일 : 2020. 04. 10.

수정원고접수일 : 2020. 07. 15.

게 재 결 정 일 : 2020. 07. 18.

## **The effects of temporal distance of future self-regulation behavior, goal progress framing, and self-control on indulgent consumption**

**Minseung Hong**

Graduate Student, Department of Psychology,  
Ewha Womans University

**Yoon Yang**

Professor, Department of Psychology,  
Ewha Womans University

This study investigated the effects of temporal distance of future regulatory behavior, goal progress framing, and self-control on immediate indulgent behavior. The results showed that people with high self-control showed higher indulgence in near future condition versus far future condition when they adopted accumulated(to-date) progress framing. Conversely, when people with high self-control adopted remaining(to-go) progress framing, future regulatory behavior in far future versus near future increased indulgence, but this difference was not statistically significant. In the case of people with low self-control, temporal distance and goal progress framing did not yield any effects on immediate indulgence. The results contribute to the literature on indulgence, temporal distance, and self-control in several ways. First, we have expanded existing researches by finding the moderating factors for the effects of temporal distance of future self-regulatory on indulgence. Second, we have revealed the context in which individuals with high self-control do not hold back indulgence. Third, this study has expanded literature on indulgence by approaching indulgent consumption with the theoretical view of self-regulation, as a dynamic process of managing self-regulatory goal, as well as justification.

*Key words : future self-regulation behavior, temporal distance, goal progress framing, self-control, indulgent consumption*