

## 선호에 대한 암묵적 이론이 다양성 추구하고 삶의 만족도에 미치는 영향: 음식 선호도를 중심으로

안 서 원<sup>†</sup>

서울과학기술대학교 경영학과  
교수

사람들은 지능이나 성격과 같은 개인의 특성이 고정된 것인가 아니면 개인의 노력에 따라 성장하는 것인가에 대한 암묵적 이론을 가지고 있으며, 이러한 암묵적 이론은 사람들의 목표 설정이나 관련 행동에 영향을 미치는 것으로 알려져 왔다. 본 연구는 이러한 암묵적 이론을 선호도에 적용하여 음식 선호도의 변화 가능성에 대한 암묵적 이론이 개인마다 다르며, 이런 암묵적 이론이 관련 변인에 미치는 영향을 검증하였다. 우리나라 성인 200명을 대상으로 한 온라인 설문조사에서 기존 척도를 사용하여 음식 선호도의 변화 가능성에 대한 암묵적 이론, 음식 다양성 추구 정도, 음식과 관련된 삶의 만족도, 전반적인 삶의 만족도를 측정하였다. 순차적 매개효과 분석 결과, 음식 선호도의 변화 가능성에 대한 암묵적 이론에서 가변론을 믿을수록 음식을 다양하게 추구하고, 이는 음식과 관련된 삶의 만족도를 높이며, 음식과 관련된 삶의 만족도는 다시 전반적인 삶의 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 음식 선호에 대한 가변론이 전반적인 삶의 만족도에 미치는 영향은 간접효과만 유의한 것으로 나타났다. 음식 다양성 추구는 다양성 추구 경향성과 객관적 식품 섭취 빈도를 통해 측정하였으나, 다양성 추구 경향성에서만 순차적 매개효과가 나타났다. 마지막으로 결과의 의미와 시사점을 논의하였다.

주요어 : 암묵적 이론, 음식 선호도, 다양성 추구, 삶의 만족도

<sup>†</sup> 교신저자 : 안서원, 서울과학기술대학교 경영학과 교수, [sahn@seoultech.ac.kr](mailto:sahn@seoultech.ac.kr)

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
Copyright ©2024, Korean Society for Consumer and Advertising Psychology

무가당 플레인 요구르트를 처음 먹은 사람의 반응은 두 가지로 나타날 수 있다. 시큼한 맛에 본인의 입맛에는 맞지 않다고 생각하고 다시는 먹지 않는 사람이 있고, 첫 맛이 그리 좋지는 않지만 자꾸 먹다보면 좋아지지 않을까 생각하면서 계속 먹기를 시도하는 사람이다. 이런 반응의 차이는 어디에서 나타날까?

본 연구는 선호(preference)에 대해서 사람들이 두 가지 다른 믿음을 가지고 있다는 가정에서 시작하였다. 하나는 선호는 고정된(fixed) 것이어서 변하지 않는다는 불변론(entity theory)이고 다른 하나는 선호는 변할 수 있는(malleable) 것이라는 가변론(incremental theory)이다. 사람들이 어떤 대상의 변화 가능성에 대해 갖는 이런 믿음은 ‘암묵적 이론(implicit theory)’이라 불리며, 지능, 성격, 부끄러움(shyness), 정신력(willpower), 흥미(interest), 행복 등 인간의 여러 속성과 관련하여 연구되어 왔다(Beer, 2002; Erdley & Dweck, 1993; Hong, Kim, & Choi, 2023; Job, Dweck, & Walton, 2010; O’Keefe, Dweck, & Walton, 2018; 이진안, 최승혁, 허태균, 2012). 그러나 선호에 대해서는 아직 암묵적 이론이 적용되어 연구되지 않았다.

플레인 요구르트의 경우 대개 사람들이 처음에는 싫어하지만 반복적으로 경험을 하게 되면 선호가 증가한다(Kahneman & Snell, 1992). 음식에 대한 선호가 쉽게 변하지 않는다고 생각하는 사람은 처음의 부정적인 경험으로 더 이상 먹어보기를 시도하지 않지만 선호가 변할 수 있다고 생각하는 사람은 처음의 부정적인 경험에도 불구하고 계속 먹어보면서 선호가 형성되고 그 맛을 즐기게 되면서 음식을 통해 얻는 즐거움의 원천을 늘려가게 된다. 음식은 우리 삶에서 매우 중요한 요소이다. 생존에 필요한 에너지와 영양소를 얻으면

서 동시에 어떤 음식을 어떻게 먹느냐에 따라 즐거움을 얻는다. 매일 음식을 먹기에 이런 음식을 어떤 생각을 가지고 소비하면 보다 만족할 수 있는지 이해하는 것은 일상에서의 행복감을 높이는 데 큰 도움이 된다. 이에 본 연구에서는 기존의 암묵적 이론을 음식 선호에 적용하여 선호가 바뀌기 어렵다고 생각하는 것과 바뀔 수 있다고 생각하는 개인의 암묵적 이론의 차이가 다양한 음식을 추구하고 먹는 데 영향을 미치며, 그 결과 음식과 관련된 삶의 만족도를 통해 삶에 대한 만족도에까지 영향을 미치는지 검증하고자 한다.

본 연구는 선호에 대한 암묵적 이론이 소비 행동에 미치는 영향을 살펴봄으로써 영역 특수적이라고 알려진 암묵적 이론의 적용 범위를 확장하며, 선호에 대한 기존 연구의 범위를 확장하는 데 기여할 것이다. 선호가 구성되거나 변화함을 보여준 기존 연구의 선호 자체에 대한 관심을 선호에 대한 암묵적 이론으로 바꿔 이러한 암묵적 이론이 사람들의 선택과 판단에 미치는 영향을 연구함으로써 선호도에 대한 이해를 높이는 데 도움이 될 것이다. 또한 음식 선호에 대한 암묵적 이론이 다양성 추구를 통해 음식과 관련된 삶의 만족도와 전반적인 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있음을 보여줌으로써 매일 소비하는 음식을 통해 신체적인 건강뿐 아니라 삶의 만족도를 높일 수 있는 구체적인 방안을 제시할 것이다.

### 암묵적 이론

지능이 고정된 것인가 아니면 개인의 노력에 따라 성장하는 것인가에 대한 개인의 암묵적 믿음이 개인의 학습 목표에 영향을 미

치며 이후 어떤 (비)적응적인 행동을 하는가에 영향을 미치는 것으로 알려졌다(Dweck & Leggett, 1988). 이후 지능에 대한 암묵적 이론(implicit theory)은 지능 외에 성격, 부끄러움, 의지력, 흥미, 행복과 같이 인간의 다른 여러 속성에 대해서도 연구되었고, 영역 특수적(domain specific)이어서 속성에 따라 사람들이 갖는 믿음이 달라지는 것으로 나타났다(Beer, 2002; Erdley & Dweck, 1993; Hong et al., 2023; Job et al., 2010; 이진안 등, 2012).

Dweck과 그 동료들은 어린이들을 대상으로 한 일련의 연구를 통해 어떤 아이들은 학습 과정에서 어려움에 직면했을 때 도전을 피하고 학습 성과가 떨어지는 반면, 어떤 아이들은 도전에 직면하고 실패를 해도 계속 노력하는 반응을 관찰하였다(Diener & Dweck, 1978; Dweck, 1975). 무기력한 반응을 보인 아이들도 시작 단계에서는 도전을 극복하는 아이들과 비슷한 지적 능력을 가졌다. 이는 왜 비슷한 능력을 가진 아이들이 도전에 대해 이런 다른 수행을 보이는지에 대한 의문을 불러 일으켰고, 아이들이 가진 목표(goals)가 다를 것이라는 생각에 다다랐다. 지적인 성취와 관련해서 개인은 두 개의 목표를 가질 수 있는데, 하나는 수행(performance) 목표이고 다른 하나는 학습(learning) 목표이다. 전자는 자신의 유능함에 대해 호의적인 평가를 이끌어내는 것에 더 신경을 쓰도록 하고, 후자는 도전을 평가보다는 학습의 기회로 생각하고 자신의 역량을 증진시키는 데 더 신경을 쓰게 한다. 그렇다면 같은 상황에 직면한 개인은 어떤 이유로 다른 목표를 추구하고는가? Dweck과 Leggett (1988)은 목표보다 더 일반적인 개념인 개인의 암묵적 이론을 제안하면서, 지능에 대해 어떤 생각을 가지고 있는냐가 개인이 설정하는 목

표에 영향을 미치고, 이는 다시 대처행동에 영향을 미침을 보여주었다.

O'Keefe et al.(2018)은 개인의 흥미(interest)나 관심에 암묵적 이론을 적용하였다. 흥미가 고정되었다는 믿음은 흥미가 내재(inherent)되어 있고 발견하는 것이라는 생각으로 이어지고, 한 개인이 가질 수 있는 흥미는 제한되어 있기에 자신에 맞는 관심 분야를 발견하면 굳이 다른 분야를 찾을 필요가 없어진다. 그리고 내재된 관심이기때문에 그 분야에 대한 열정이 당연히 따라올 것이고 그 과정에 어려움이나 좌절은 별로 없을 것이라고 생각하게 된다. 만약 어려움을 겪게 되면, 이 분야가 나에게 맞는 분야가 아닌가보다 생각하고 포기하게 된다. 반면 흥미가 계발되는(developed) 것이라 생각하면 한 분야에 강한 흥미를 가졌다고 다른 분야에 관심을 갖지 않을 이유는 없다. 그리고 중간에 어려움을 겪는다 하더라도 나의 노력이 필요한 것이라고 생각하며 포기하지 않고 계속 유지해갈 수 있다. 이런 가설은 실험을 통하여 검증되었다. 흥미가 계발된다고 믿는 사람들이 고정되어 있다고 믿는 사람들보다 새로운 분야에 더 개방성을 보이며, 고정되어 있다고 믿는 사람들은 해당 분야를 추구하는 데 더 큰 동기를 보이지만 어려움을 맞닥뜨리면 흥미가 떨어졌다.

이러한 암묵적 이론은 소비자 연구에도 적용되었다. 최근 들어서는 암묵적 이론과 함께 '마인드셋(mindset)'이라는 표현이 사용되어 가변론은 성장 마인드셋, 불변론은 고정 마인드셋으로 불린다(Jain & Weiten, 2020). Mathur, Chun과 Maheswaran(2016)은 마인드셋이 소비에 영향을 미치는 방식을 암묵적 이론의 두 가지 특징으로 설명한다. 첫째는 자기 향상(self-enhancement) 방식이 마인드셋에 따라 달

리 나타나는데 불변론자는 자신의 좋은 자질을 자신이나 타인에게 제품을 통해 신호하는 방식(signaling)으로, 가변론자는 학습을 통해 자신을 개선하는 방식(learning)으로 자기 향상을 추구한다. 그 결과 브랜드 개성이 뚜렷한 제품의 소비 경험에서 차이를 보이는데, 불변론자는 브랜드 개성이 자신에게 전이되어 해당 제품이 자신의 개성을 드러내는 신호로서의 역할을 한다고 생각한다. 예를 들어, MIT 대학 로고가 새겨진 펜을 사용하면 자신을 더 지적이고 리더 자질을 가지고 있으며 열심히 일하는 사람으로 지각한다. 반면 가변론자는 브랜드 개성의 영향을 받지 않는다(Park & John, 2010). 암묵적 이론의 두 번째 특징은 초점의 차이로 불변론자는 결과에, 가변론자는 과정에 더 초점을 둔다. 그 결과 제품이나 서비스에 불만족한 경우 불만족의 원인을 귀인하는 방식이 달라진다. 가변론자는 불만족스러운 결과가 나타나게 된 과정에 초점을 맞추어 여러 상황이나 환경적인 요건을 고려하다보니 기업을 덜 탓하는 반면, 불변론자는 결과에 초점을 맞추어 기업에 탓을 돌리고 불평 행동을 더 할 수 있다(Mathur et al., 2016). 이외에도 커뮤니케이션 맥락에서 가변론자와 불변론자는 메시지의 내용이나 프레이밍에 따라 다른 설득 효과를 보인다. 예를 들어, 불변론자는 럭셔리 제품의 상징적 혜택을 강조하는 광고를 더 호의적으로 평가하는 반면, 가변론자는 럭셔리 제품의 기능적 혜택을 강조하는 광고에 더 호의적으로 반응하였다(Kwon, Seo, & Ko, 2016).

이처럼 변화가능성에 대한 암묵적 이론은 우리로 하여금 다른 목표와 동기, 어려움에 다른 방식으로 대처하도록 하며, 소비 상황에서도 다른 반응을 이끌어낸다. 그렇다면 선호

의 변화가능성에 대한 암묵적 이론은 사람들에게 어떤 차이를 가져올까? 선호는 어느 정도 타고난 것이어서 크게 변하지 않는다고 생각하면, 자기가 좋아하는 것을 찾으면 되고 그것을 찾았다고 생각하면 새로운 것을 찾자 노력하지 않을 것이다. 반면 선호는 변할 수 있고 자신의 경험에 따라 개발되는 것이라고 생각하면 자신이 좋아하는 것이 있다고 하더라도 또 다르게 좋아할 수 있는 것을 찾기 위한 노력을 계속할 것이다. Mandler(2014)는 선호를 의식적으로 느끼는 좋고 싫은 감정으로 보고, 세 유형으로 구분한다. 하나는 생애적인 선호로 태어나면서부터 사람들이 가지고 있는 것으로 단 것에 대한 선호가 대표적이다. 두 번째는 문화적으로 학습된 선호로, 한 사회에서 선호되거나 금기시되는 것을 사회적 학습을 통하여 습득하는 것이다. 일부 문화에서 종교적인 이유로 돼지고기를 먹지 않는 것이 대표적인 예이다. 마지막은 개인의 경험과 평가로 좋고 싫은 감정을 느끼게 되는 선호를 가리킨다. 사람들이 일반적으로 선호에 대해 생각할 때 세 가지가 모두 포함되고 무엇에 대한 선호인지에 따라 세 가지 선호가 반영되는 정도가 개인마다 다를 것이며, 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론에도 세 가지 선호에 대한 생각이 모두 반영될 것으로 생각한다. 중요한 것은 개인에 따라 선호의 변화가능성에 대한 생각이 다를 것이고, 이런 암묵적 이론의 차이로 사람들의 행동에 차이가 나타날 것이라는 점이다.

그런데 선호 일반이라고 하면 추상적이고 광범위하여 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론을 측정하거나 이와 관련된 구체적인 행동을 측정하기가 어렵다. 이에 본 연구에서는 음식에 대한 선호와 관련하여 연구를 진행하

고자 한다. Petrocelli, Clarkson, Tormala와 Hendrix (2010)는 태도 안정성(attitude stability)에 대한 암묵적 이론을 제시하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발하였는데, 이는 태도 일반에 대한 것이었고 이들이 이 개념을 제안한 것은 태도에 대한 암묵적 이론이 태도 강도(attitude certainty)를 설명할 수 있음을 보여주기 위함이었다. 이후 태도에 대한 암묵적 이론이 구체적인 행동에 미치는 영향을 봄에 있어서는 인종에 대한 태도, 건강에 대한 태도와 같이 구체적인 태도가 연구되었다(Neel & Shapiro, 2012; Schreiber, Job, & Dohle, 2020).<sup>1)</sup>

## 음식에 대한 선호

음식은 인간의 생명을 유지하는 에너지와 영양분의 원천이지만 우리 삶에서 그 이상의 의미를 갖는다. 우리는 음식을 통해 즐거움을 얻고 이런 즐거움을 얻고자 하는 동기는 음식에 대한 선호에 영향을 미친다(Rozin, 1990). 음식에 대한 선호 역시 세 가지 유형이 있다.

1) 선호와 태도는 종종 혼용되어 사용된다. 사회심리학에서는 태도로, 경제학이나 행동적 의사결정 연구에서는 선호로 분야에 따라 다르게 불리기도 한다. 선호는 여러 방식으로 측정되는데, 측정 도구로 특정 대상을 좋아하거나 싫어하는 정도를 측정하는 경우 선호는 태도와 같은 개념으로 볼 수 있다(Warren, McGraw, & van Boven, 2011). 그러나 본 연구에서 태도 대신 선호를 사용한 것은 태도는 어떤 대상에 대해 일관성 있게 호의적 또는 비호의적으로 반응하는 '학습된 경향성(predisposition)'으로 정의되기에 생래적으로 타고난 반응 경향성과 후천적으로 습득한 것을 모두 포함하기 위해서는 선호가 보다 적절한 표현이라고 생각하였다. 특히 음식과 관련해서는 태도보다는 선호가 주로 쓰인다.

음식에 대한 타고난 선호 성향으로는 단맛과 짠맛을 좋아하고 신맛과 쓴맛을 싫어하는 것을 들 수 있다. 그리고 새로운 음식을 두려워함으로써 생존 가능성을 높이고, 음식을 먹는 다양한 상황과 그 결과를 음식과 연합하여 음식에 대한 선호를 학습할 수 있는 능력을 가지고 있다(Birch, 1999). 음식에 대한 선호는 문화의 영향도 많이 받는다. 인간만이 음식과 관련된 믿음이나 가치, 선호, 음식을 준비하는 방법이나 먹는 방식에 대한 문화적 유산을 세대에 걸쳐 전달한다. 그래서 한 사람의 음식에 대한 선호를 알기 위한 가장 좋은 방법은 그의 민족이나 문화적 배경을 묻는 것일 수 있다(Rozin, 1990). 마지막으로 개인의 경험을 통해 특정 음식을 좋아하거나 싫어하게 되는데, 어떤 음식을 경험하게 되느냐는 어린 시절 양육자의 영향을 많이 받게 된다. 전통적으로는 가족, 특히 엄마의 영향을 많이 받게 되는데, 흥미로운 것은 부모와 아이의 음식 선호도 상관이 그리 높지는 않다는 것이다(Birch, 1980; Pliner, 1982). 가족이 가장 큰 사회적 환경을 이루기는 하지만 성장하면서 성별이나 나이에 따라 선호가 달라지기도 하고(Logue & Smith, 1986) 개인의 특이한 경험이나 성격, 친구나 학교 선생님의 영향으로 가족과 다른 자신만의 음식 선호를 가질 수 있다(Rozin, 1990). 경험적인 요인 외에도 음식 선호의 개인차는 맛을 느끼는 미각의 차이에서 올 수 있고, 유전적 요인으로 인한 대사 작용의 개인차로 특정 음식에 대한 선호가 달라질 수도 있다(Fischer, Griffin, England, & Garn, 1961; Katz, 1982).

특정 음식을 좋아하거나 싫어하게 되는 것도 여러 경로를 통해 일어난다(Rozin, 1990). 먼저 개인적인 경로로 맛 자체의 감각적인 요

소로 좋아하거나 싫어하게 될 수 있고, 고전적 조건형성을 통해서 선호가 형성되기도 한다. 음식을 먹고 아프면 그 음식에 대한 혐오 학습이 일어나게 되고, 좋은 분위기에서 좋은 사람들과 함께 먹은 음식은 좋아하게 된다. 또한 단순노출로 인한 선호의 증가도 가능하다. 사회적인 경로는 보다 직접적으로는 다른 사람이 어떤 음식을 먹고 맛있어 하거나 즐거워하는 것을 보면서 대리학습이 가능하고, 문화를 통해 간접적인 방식으로 음식에 대한 사회적 선호를 습득하게 된다(Terrien & Steichen, 2008). 생래적으로는 좋아하지 않는 쓴맛이나 매운 맛도 반복적인 경험을 통해 좋아할 수 있다. 매운 맛에 대한 선호는 대립과정이론(opponent process theory)으로 설명이 가능하다(Solomon & Corbit, 1974). 통각을 자극하여 처음에는 통증을 느끼지만 통증이 사라지면서 그 반대의 감정을 느끼게 될 수 있고, 이 과정이 반복되면 통증은 약해지고 즐거움이 커지면서 매운 맛을 찾게 된다. 또는 이러한 맛을 추구하는 것 자체가 즐거움으로 작용할 수도 있다. 새로운 음식도 안전하다는 것이 보장되면 호기심을 자극하면서 즐거움을 줄 수 있다. 최근에는 동물과 환경에 영향을 미치지 않는 라이프 스타일로 비거니즘(veganism)을 추구하는 사람들이 늘어나고 있는데(이나금, 이유진, 김태희, 2021), 이는 자신이 추구하는 가치나 라이프 스타일로 특정 음식에 대한 선호를 의도적으로 형성하거나 특정 음식을 피하는 것을 보여준다.

이처럼 음식에 대한 다른 유형의 선호와 다양한 경로를 통해 형성된 음식 선호에 대한 개인적인 경험에 따라 사람들은 음식 선호의 변화가능성에 대한 다른 암묵적 이론을 가지게 될 것이다.

## 음식의 다양성과 즐거움 그리고 행복

음식에 대한 선호가 변한다고 생각하는 것과 별로 변하지 않는다고 생각하는 암묵적 이론의 차이는 음식과 관련된 소비 행동에 어떤 차이를 가져올까? 본 연구에서는 음식의 다양성 추구(variety seeking)에 있어 차이를 가져올 것이라고 보았다. Van Trijp과 Steenkamp(1992)는 음식의 다양성 추구를 '음식의 도구적 또는 기능적인 가치와 상관없이 다양한 음식 소비를 통해 자극의 변화를 갖고자 하는 동기'로 정의한다. 이러한 다양성 추구는 최적 자극수준(optimal stimulation level)으로 설명된다. 사람들은 자신에게 맞는 적절한 수준의 자극을 추구하며, 이것이 충족되었을 때 제대로 기능한다(Berlyne, 1960; Fiske & Maddi, 1961; McAlister & Pessemier, 1982). 최적의 자극수준은 개인마다 다르며 영역마다 다르게 나타난다. 음식에 대한 선호가 변한다고 생각하는 경우 자신이 별로 좋아하지 않을 것이라 생각이 되어도 음식을 시도할 수 있고, 좋아하지 않는 음식이지만 새로운 방식으로 요리되었을 때 시도해 보면서 좋아하게 될 수도 있다. 음식을 좋아할지 싫어할지는 먹어봐야 알게 되는데, 선호가 변하지 않는다고 생각하는 사람은 확증편향을 보이는 사람과 비슷하게 자신이 좋아한다고 생각하는 것만 먹고 새로운 음식을 시도하지 않아 자신만의 레퍼토리에 갇혀 있게 된다.

다양성은 즐거움을 가져다준다. 쾌락적인 소비를 할 때 사람들은 그것이 다양하다고 생각할 때 더 큰 즐거움을 느낀다(Galak, Kruger, & Loewenstein, 2011; Nelson & Meyvis, 2008). 행복 연구자들 또한 개인의 경험을 다양하게 하는 것이 쾌락의 적응(hedonic adaptation)을 늦

추고 전반적인 행복감을 지속시켜 줄 것이라고 제안한다(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). 다양함은 쾌락의 적응이 덜 일어나기 위해 필요한 변화를 가져옴으로써 사람들을 자극하고 흥미를 유지하게 한다(Frederick & Loewenstein, 1999). 사람들은 자기가 좋아하는 음식이라도 같은 음식을 계속 먹게 되면 싫증을 내고 음식을 적게 먹는다(Rolls, Van Duijvenvoorde, & Rolls, 1984). 한편 정서와 다양성 추구와의 관련성을 살펴본 연구들은 사람들이 긍정적인 기분(mild positive mood)을 느낄 때 다양성을 더 추구함을 보여 준다(Kahn & Isen, 1993; Menon & Kahn, 1995). 또한 부정적인 정서를 느끼는 소비자는 다양성 추구 행동을 통해 만족감이나 행복감을 증진시키는 것으로 나타나 사람들이 자신의 정서를 조절하기 위한 방편으로 다양성 추구 행동을 하며 이를 통해 보다 행복하다고 느낌을 보여 준다(Zhang, 2022). 따라서 다양한 음식의 추구는 음식과 관련된 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

음식은 삶의 중요한 부분이며 행복을 위한 전제 조건이기도 하다. 한 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하느냐는 그 개인의 다양한 영역에서의 만족도와 관련되어 있다(Diener, 1984; Hsieh, 2003). 연구자들은 삶의 만족도에 영향을 주는 영역을 다양하게 구분해 왔는데, 음식도 그 한 영역일 수 있다(Grunert, Dean, Raats, Nielsen, & Lumbers, 2007). 밀레니얼 세대를 대상으로 한 연구에서는 대인관계, 여가 활동, 긍정적인 자기 평가, 성취, 편안함, 친사회적 행동, 인정, 모험, 물질적 소유와 함께 음식도 그들을 행복하게 하는 요소라고 응답했다(Suar, Jha, Das, Alat, & Patnaik, 2021). Grunert et al.(2007)은 음식과 관련된 삶의 만

족도(satisfaction with food-related life, SWFL) 척도를 개발하고, 음식에 대한 만족도와 전반적인 삶의 만족도 간에 정적 상관이 있음을 보여주었고, 이후 관련 연구들은 구조 모형을 통해 음식과 관련된 삶의 만족도가 전반적인 삶의 만족도를 설명하는 선행 변인임을 보여주었다(Schnettler et al., 2013; Schnettler et al., 2022). 한편 Otake와 Kato(2017)는 주관적 행복 수준이 높은 사람이 낮은 사람보다 음식을 먹는 것에서 더 큰 즐거움을 느낌을 보여주기도 하였다. 이런 연구들은 음식을 통한 만족도가 전반적인 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미칠 것임을 예상하게 한다.

이런 이론적 배경을 기반으로 본 연구에서는 다음의 가설을 검증하고자 한다.

가설 1: 음식 선호 변화가능성에 대한 암묵적 이론의 가변론을 믿을수록 음식의 다양성 추구 정도가 높을 것이다.

가설 2: 음식의 다양성 추구가 높을수록 음식과 관련된 삶의 만족도가 높을 것이다.

가설 3: 음식과 관련된 삶의 만족도가 높을수록 전반적인 삶의 만족도가 높을 것이다.

위의 세 가설은 순차적 매개모델(serial mediation model)을 통해 검증하고자 한다. 즉 음식 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론이 음식의 다양성 추구에 영향을 미치고, 이는 음식과 관련된 삶의 만족도를 높이며, 최종적으로 전반적인 삶의 만족도에 영향을 미칠 것으로 보았다. 선호에 대해 암묵적 이론이 처음 적용되었기에 이 믿음이 전반적인 삶의 만족도에 미치는 영향이 기존 연구에서 검증된 바는 없다. 그러나 여러 특성에 적용된 암묵적 이론의 영향을 메타분석한 연구에 따

르면, 가변론을 믿을수록 수행보다는 학습과 관련된 목표를 설정하고 목표 달성 과정에서 무력감을 느끼는 전략보다는 자신이 해당 영역에 대한 지식이나 기술을 숙달해가고 있음을 느끼는 전략을 사용하고 그 결과 부정적인 정서보다 목표 달성에 대한 기대와 긍정적인 정서를 느낀다고 보고하고 있다(Burnette, O'Boyle, VanEpps, Pollack, & Finkel, 2013). 행복에 대한 암묵적 이론의 영향을 살펴본 연구에서는 행복의 가변론을 믿을수록 전반적인 삶의 만족도가 높아지고 이것이 관계 만족도나 건강, 직업 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 과급효과(spill-over)를 가져옴을 보여주었다(Va Tongeren & Burnette, 2018). 가변론 또는 성장마인드셋이 가지는 긍정적인 영향에 미루어 본 연구에서도 음식 선호에 대한 가변론이 전반적인 삶의 만족도에 정적인 영향을 미칠 것으로 보았다.

가설 4: 음식 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론은 음식의 다양성 추구하고 음식과 관련된 삶의 만족도를 매개로 하여 전반적인 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설 5: 음식 선호 변화가능성에 대한 암묵적 이론의 가변론을 믿을수록 전반적인 삶의 만족도가 높을 것이다.

그리고 음식의 다양성 추구는 경향성과 관련된 행동을 함께 측정하고자 한다. 특정 제품을 반복적으로 구매하는 것이 해당 제품에 대한 호의적인 태도에 기반할 때 진정한 의미의 충성도(loyalty)로 볼 수 있는 것처럼 겉으로 드러나는 다양한 음식의 추구 행동이 다양함을 추구하고자 하는 내재적인 욕구에 의해 나타날 때 의미가 있다고 보았다. 다양성 추구

경향은 있지만 그러한 경향이 실제 행동으로 나타나지 않는 것은 진정한 의미의 다양성 추구라고 보기에는 어렵기에 얼마나 다양한 음식을 섭취하고 있는지도 함께 측정하여 가설을 검증하고자 하였다.

## 연구 방법

### 연구대상자와 절차

본 연구에는 20~50대 성인 200명이 참가하였다(남자: 100명, 50%, 각 연령대 50명, 25%). 평균 연령은 39.65세(SD=10.95, 20~59세)였다. 엠브레인을 통해 온라인 조사를 진행하였기에 엠브레인 패널 중 조사에 참가 동의한 사람들이 참여하였다(23년 10월 13일~20일). 연구의 내용을 간략히 소개하고 참가에 동의한 사람들이 차례로 제시되는 척도의 문항과 추가 질문에 응답하였다.

### 측정도구

음식 선호의 변화가능성에 대한 태도는 기존에 개발된 척도가 없어 태도 안정성에 대한 암묵적 이론(implicit theory of attitude stability, ITAS; Hendrix, Clarkson, & Tormala, 2009; Petrocelli et al., 2010) 척도에서 태도를 음식에 대한 선호로 바꾸어 사용하였다. 이 척도는 Dweck과 그의 동료들(Chiu, Hong, & Dweck, 1997; Dweck, Chiu, & Hong, 1995)이 지능이나 도덕성, 세상의 불변론에 대한 믿음을 측정하기 위해 개발한 3문항 척도에 가변론 문항을 추가하여 태도 일반에 대한 암묵적 이론을 측정하기 위해 8문항으로 만든 것이다. 가변론



<표 1> 척도 문항

척도	문항	Cronbach's alpha
ITAS (음식선호에 대한 암묵적 이론)	1. 내가 음식에 대해 가지고 있는 일부 선호는 바뀌기 어렵다. 2. 내가 어떤 사람인가와 상관없이 나의 음식에 대한 선호는 크게 바뀔 수 있다.* 3. 내가 새로운 음식을 알게 되더라도 나의 음식에 대한 기본적인 선호는 바꿀 수 없다. 4. 한 사람의 음식에 대한 선호는 크게 바꿀 수 없는 그의 일부분이다. 5. 사람들은 자신의 음식에 대한 선호를 감출 수 있지만 실제 선호는 바꿀 수 없다. 6. 사람들은 음식에 대한 선호를 항상 바꿀 수 있다.* 7. 음식에 대한 선호는 매우 기본적인 것이어서 많이 바꿀 수 없다. 8. 누구나 자신의 음식에 대한 선호를 크게 바꿀 수 있다.*	.86
VARSEEK (음식 다양성 추구)	1. 외식을 할 때, 나는 내가 좋아할지 확신이 없어도 가장 특이한 음식을 시키는 것을 좋아한다. 2. 음식이나 스낵을 준비할 때, 나는 새로운 조리법을 시도하는 것을 좋아한다. 3. 나는 친숙하지 않은 음식을 시도해보는 것이 재미있다고 생각한다. 4. 나는 다른 나라에서 온 사람들이 어떤 종류의 음식을 먹는지 알고 싶어 한다. 5. 나는 이국적인 음식을 먹는 것을 좋아한다. 6. 내게 익숙하지 않은 메뉴는 나를 궁금하게 만든다. 7. 나는 익숙한 음식을 먹는 것을 선호한다. 8. 나는 익숙하지 않은 식품을 궁금해 한다.	.84
SWFL (음식과 관련한 삶의 만족도)	1. 식사는 내 인생에서 매우 긍정적인 요소이다. 2. 내가 먹는 음식에 대해 만족한다. 3. 음식, 식사와 관련된 나의 삶은 내 이상과 가깝다. 4. 음식과 관련된 나의 생활환경은 매우 좋다. 5. 음식과 식사는 나의 일상생활에서 큰 만족감을 준다.	.91
COMOSWB (전반적인 삶의 만족도)	1. 전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다. 2. 나의 삶의 조건들은 매우 훌륭하다. 3. 나는 나의 삶에 만족한다. 4. 지금까지 살아오면서 나는 원했던 중요한 것들을 얻었다. 5. 만약 내가 인생을 다시 산다 해도, 거의 아무 것도 바꾸지 않을 것이다.	.89

\*역문항

문항은 역코딩하여 합산하고, 점수가 클수록 불변론을 믿는 것으로 해석한다. 연구자가 우리말로 번역한 후 우리말과 영어에 모두 능통한 사람이 역번역하여 문항을 비교 검토하고 논의를 통해 수정한 후 사용하였다.

음식 다양성 추구 척도(Variety seeking tendency with respect to foods, VARSEEK; Van Trijp & Steenkamp, 1992)는 개발된 것이 있으나 우리말 번역본이 없어, 이 척도 역시 역번역 과정을 거쳐 우리말 번역본을 만들었다. 모두 8문항이었다. 실제 음식 섭취에 있어서의 다양성을 측정하기 위해서는 우리나라 사람들의 장기간 식사섭취를 측정하기 위해 개발된 반정량 식품섭취빈도 조사지를 사용하였다(김소혜, 이정숙, 홍경희, 염혜선, 남연서, 김주영, 박유경, 2018). 곡류·전분류(13항목), 육류·조류·난류(10항목), 어류·어패류(12항목), 콩·두부류(4항목), 해조류(2항목), 채소류(14항목), 김치류(3항목), 과일 및 주스류(12항목), 우유·유제품류(5항목), 유지·당류(4항목), 음료(4항목), 주류(5항목)로 분류하여 모두 88가지 항목에 대해 지난 1년 동안 평균적으로 얼마나 자주 먹었는지를 9개 구간(한 달 동안 거의 안 먹음, 월 1회, 월 2~3회, 주1~2회, 주3~4회, 주5~6회, 일 1회, 일 2회, 일 3회)으로 측정한다. 본 연구에서는 섭취량을 측정할 필요는 없어서 동일한 음식인데 조리법이 세분화 되어 있는 항목(예, 생선 구이/튀김, 조림/찌개, 전란, 난백, 난황과 같은 계란의 형태)에서 다른 조리법은 빼고 모두 12개군 72개 음식에 대해 빈도를 조사하였다. 그리고 빈도 자체보다 해당 음식을 먹는지 안 먹는지가 필요한 정보여서 거의 안 먹음은 0, 나머지는 1로 채코딩한 후 합산하여 섭취 다양성 지수를 계산했다.

음식과 관련된 삶의 만족도(satisfaction with

food-related life, SWFL) 척도는 Grunert et al. (2007)이 개발한 원칙도를 김유리, 서선희, 권오란과 조미숙(2012)이 번역한 5문항 우리말 척도를 사용하였다. 단축형 행복 척도(concise measure of subjective well-being, COMOSWB)는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도를 서은국과 구재선(2011)이 5문항의 단축형으로 개발하고 타당화한 것이다. 위 척도들은 반정량 식품섭취빈도 조사지를 제외하고 모두 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 측정하였고, 문항은 모두 <표 1>에 제시하였다. 내적 신뢰도(Cronbach's alpha)는 모두 .80이상으로 수용할 만한 수준이었다.

마지막으로 응답자의 식생활과 관련된 질문을 추가하였다. 식욕은 어느 정도인지, 누구와 식사를 하는지, 식사 준비는 누가 하는지, 외식은 얼마나 자주하는지, 외식 비용은 어느 정도인지를 질문하였고, 인구통계학적 질문으로는 성별과 연령, 결혼 여부, 본인이 평가하는 건강 상태를 질문하였다.

## 결 과

먼저 응답자들의 식생활과 관련된 질문들의 기술통계를 보고하면 <표 2>와 같다. 식욕과 건강 상태는 5점 척도(1: 매우 나쁨, 5: 매우 좋음)로 질문하였는데, 식욕의 평균은 3.69(SD=.69)이었고 건강 상태의 평균은 3.30(SD=.75)으로 보통 이상으로 나타났다. 주로 누구와 식사를 하는지는 가족이 가장 많았고, 식사 준비도 본인이 하는 경우가 가장 많았다. 기타에는 주로 부모님이나 어머니가 언급되었다. 외식 빈도는 주 1~2회가 가장 많

안사원 / 선호에 대한 암묵적 이론이 다양성 추구와 삶의 만족도에 미치는 영향: 음식 선호도를 중심으로

<표 2> 식생활 관련 질문에 대한 응답: 빈도(%)

누구와 식사	혼자	배우자	자녀	가족		
	61(30.5%)	45(22.5%)	10(5%)	84(42%)		
식사 준비	본인	배우자	자녀	기타		
	123(61.5%)	45(22.5%)	0(0%)	32(16%)		
외식 빈도	거의 하지 않음	월1회	월2~3회	주1~2회	주3~4회	주5~6회 이상
	16(8%)	29(14.5%)	61(30.5%)	72(36%)	13(6.5%)	9(4.5%)
외식 1인당 비용	만원 미만	만원~2만원 미만	2만원~3만원 미만		3만원 이상	
	10(5%)	96(48%)	59(29.5%)		35(17.5%)	
혼인 여부	미혼	기혼	사별	이혼		
	87(43.5%)	106(53%)	1(0.5%)	6(3%)		

왔고, 외식 1인당 비용은 만원~2만원 미만이 가장 많았다. 혼인 여부는 기혼자가 더 많았다. 누구와 식사를 하며 식사 준비는 누가하는지는 혼인 여부나 성별에 따라 달라졌는데, 미혼의 경우 혼자나 가족과 주로 식사를 하는 반면, 기혼의 경우 배우자나 가족과 식사를 하였다. 식사 준비는 미혼인 경우 남자와 여자 모두 본인이 많이 하지만 기혼인 경우 남자는 배우자가 여자는 본인이 준비한다가 더 많았다.

다음으로 음식 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론의 평균은 4.28(SD=.94, 범위 1~7, 왜도 -.24, 첨도 .72)로 정규분포를 이루는 것을 볼 수 있었다(Kline, 2005). 본 연구에서 가정한대로 개인이 생각하는 음식 선호의 변화가능성에 대한 믿음이 가변론에서 불변론으로 다양하게 분포되어 있음을 알 수 있다. 성별에 따른 차이는 없었으며 나이, 식욕, 건강 상태와의 상관도 유의하지 않았다.

Hayes(2013)의 Process 분석에 앞서 관련 변

<표 3> 변인들 간의 상관관계

	2	3	4	5	6	7
1. ITAS	-.40***	-.16*	.06	-.002	.03	-.04
2. VARSEEK		.28***	.19**	.02	.23**	.14
3. 식품섭취빈도			.09	.14	.17*	.12
4. SWFL				.48***	.38***	.29***
5. COMOSWB					.30***	.47***
6. 식욕						.29***

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; 7. 건강 상태; ITAS: 음식선호에 대한 암묵적 이론, VARSEEK: 음식다양성추구, SWFL: 음식과 관련된 삶의 만족도, COMOSWB: 전반적인 삶의 만족도

인들 간의 상관관계를 알아보았고, 결과는 <표 3>과 같다. ITAS는 VARSEEK( $r=-.40^{***}$ )이나 식품섭취빈도( $r=-.16^*$ )와 유의한 부적 상관을 보여, 불편론을 믿을수록 음식의 다양성 추구 정도가 낮고 음식을 다양하게 섭취하는 정도도 낮음을 보여준다. VARSEEK와 SWFL은 유의한 정적 상관( $r=.19^{**}$ )을 보여 다양성 추구 경향이 높으면 음식과 관련된 삶의 만족도

가 높았지만 전반적인 삶의 만족도와는 상관이 나타나지 않았다( $r=.02$ ). 식품섭취빈도는 SWFL( $r=.09$ ), COMOSWB( $r=.14$ )와 모두 상관을 보이지 않았다. 음식과 관련한 삶의 만족도가 높을수록 전반적인 삶의 만족도도 높은 것으로 나타났다( $r=.48^{***}$ ). 식욕은 ITAS를 제외한 모든 변인과 유의한 정적 상관을 보였고, 건강 상태는 SWFL, COMOSWB, 식욕과 유의한

<표 4>. 순차적 매개모델 분석 결과(모델 6)

DV: VARSEEK					
변인	<i>b</i>	SE	<i>t</i>	LLCI	ULCI
상수	5.97	.29	20.28 <sup>***</sup>	5.39	6.55
ITAS(X)	-.41	.07	-6.11 <sup>***</sup>	-.54	-.28
$R^2=.16, F(1, 198)=37.38, p<.001$					
DV: SWFL					
상수	2.91	.63	4.64 <sup>***</sup>	1.67	4.14
ITAS	.19	.09	2.12 <sup>*</sup>	.01	.36
VARSEEK(M <sub>1</sub> )	.29	.09	3.40 <sup>***</sup>	.12	.46
$R^2=.06, F(2, 197)=6.12, p<.01$					
DV: COMOSWB					
상수	2.29	.63	3.62 <sup>***</sup>	1.04	3.54
ITAS	-.09	.09	-1.07	-.26	.08
VARSEEK(M <sub>1</sub> )	-.13	.09	-1.54	-.30	.04
SWFL(M <sub>2</sub> )	.53	.07	7.81 <sup>***</sup>	.40	.67
$R^2=.24, F(3, 196)=20.37, p<.001$					
Indirect effects of X on Y					
	effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
X → M <sub>1</sub> → Y	.05	.04	-.02	.14	
X → M <sub>2</sub> → Y	.10	.06	-.01	.21	
X → M <sub>1</sub> → M <sub>2</sub> → Y	-.06	.03	-.12	-.02	

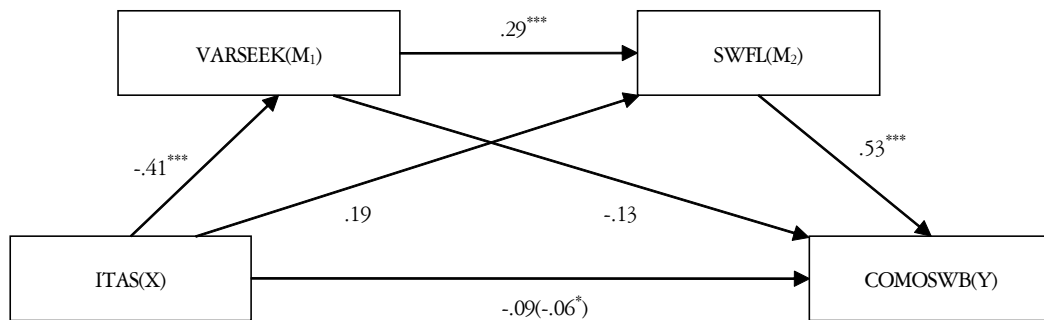
\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ ; (ITAS: 음식선택에 대한 암묵적 이론, VARSEEK: 음식다양성추구, SWFL: 음식과 관련된 삶의 만족도, COMOSWB: 전반적인 삶의 만족도)

정적 상관을 보였다.

Process의 순차적 매개모델(모델 6)을 검증하기 위해 ITAS를 독립변인으로, VARSEEK과 SWFL을 매개변인으로, COMOSWB를 종속변인으로 투입하였다. 분석 시 5,000회 부트스트랩핑을 하였고, 95% 신뢰구간을 보고하였다. 분석 결과, ITAS가 높을수록, 즉 선호의 불변론에 대한 믿음이 높을수록 다양성 추구 정도(VARSEEK)가 낮아지고( $b=-.41^{***}$ ), 다양성 추구가 높을수록 음식과 관련된 삶의 만족도(SWFL)가 높아지고( $b=.29^{***}$ ), SWFL가 높을수록 전반적인 삶의 만족도(COMOSWB)가 높아지는 것으로 나타났다( $b=.53^{***}$ ). ITAS가 COMOSWB에 미치는 직접효과는 유의하지 않았으나 VARSEEK과 SWFL를 순차적으로 매개하는 간접효과는 유의하게 나타났다(effect:  $-.06$ , 95% BootCI  $[-.12, -.02]$ ). VARSEEK 대신 반정량 식품섭취빈도 지수를 넣어 분석하면 순차적 매개효과가 나타나지 않았다.

VARSEEK과 식품섭취빈도가 정적 상관( $r=.28^{***}$ )을 보이지만 매개효과에서는 차이가 나타났다. 두 변인이 어떻게 다른지를 보기 위해 추가적으로 다양성 추구 성향과 섭취빈

도에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적인 특성(예, 성별, 나이, 결혼 여부)과 식생활과 관련된 변인(식욕, 외식 빈도, 외식 비용)을 투입하여 VARSEEK과 식품섭취빈도를 어느 정도 설명하는지 다중회귀분석을 실시하였다. 결혼 여부는 배우자와 함께 사는지의 여부가 다양한 음식을 먹는 데 영향을 미칠 것으로 생각하여 기혼은 1, 그 외(미혼, 사별, 이혼)는 0으로 재코딩하여 투입하였다. 결과를 보면, VARSEEK을 설명하는 변인은 식욕( $b=.29^{**}$ )이었고( $F(7, 192)=2.51, p<.05$ ), 식품섭취빈도를 설명하는 변인은 외식 빈도( $b=1.41^*$ )와 결혼 여부( $b=4.75^*$ )였다( $F(7, 192)=3.31, p<.01$ ). 식욕이 좋을수록 음식 다양성 추구 성향이 높아졌고, 외식 빈도가 높고 기혼일수록 다양한 식품섭취빈도가 높았다. 식품섭취빈도의 경우 외식 빈도나 결혼 여부와 같은 외적인 요인이 영향을 미치는 반면, 다양성 추구 성향은 개인의 식욕과 같은 내적 요인이 더 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 두 변인이 정적으로 상관을 보이기는 하나 다른 요인의 영향을 받아 나타남을 보여줘 두 변인이 관련되기는 하지만 다른 특성을 가짐을 보여준다.



<그림 1> 순차적 매개모델(Model 6)

(ITAS: 음식선호에 대한 암묵적 이론, VARSEEK: 음식다양성추구, SWFL: 음식과 관련된 삶의 만족도, COMOSWB: 전반적인 삶의 만족도)

## 논 의

연구결과를 요약하면, 음식 선호의 변화가 능성에 대한 암묵적 이론에 있어 개인차가 있음을 확인할 수 있었다. 그리고 예측한대로 암묵적 이론에서 가변론을 가질수록 음식 소비에 있어 다양성 추구 정도가 높았고, 이는 음식과 관련된 삶의 만족도를 매개로 전반적인 삶의 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 성향으로서의 음식 다양성 추구하고 객관적인 다양성 추구 지표인 식품섭취빈도 간에 정적인 상관관계가 나타나기는 했으나 매개 효과는 성향으로서의 음식 다양성 추구에서만 나타났다. 이로써 가설 1~4가 모두 검증되었다. 음식 선호에 대한 가변론이 전반적인 삶의 만족도에 미치는 영향은 직접효과는 나타나지 않았고 간접효과만 유의하게 나타났다.

본 연구는 인간의 여러 속성에 대해 연구되어온 변화가능성에 대한 암묵적 이론을 선호, 특히 음식 선호에 적용하여 연구한 점에서 암묵적 이론에 대한 기존 연구를 확장한다. 음식 선호의 변화가능성에 대한 암묵적 이론에 있어 개인차가 있으며 이런 개인차가 음식의 다양성 추구하고 음식과 관련된 삶의 만족도에 영향을 미쳐 궁극적으로 전반적인 삶의 만족도에까지 영향을 미칠 수 있음을 검증함으로써 선호에 대한 암묵적 이론이 우리의 소비행동에 어떤 차이와 결과를 가져오는지 보여주었다. Lyubomirsky 등(2005)은 일명 '행복파이(happiness pie)'를 통해 우리가 느끼는 행복감에 영향을 미치는 세 가지 요인을 제시하였다. 개인이 가지고 태어나는 설정 값(set point), 환경(circumstances), 의도적인 활동(intentional activities)이며, 이 세 요인의 영향력을 각각 50%, 10%, 40%로 제안하였다. 설정

값은 유전적인 요인으로 외향성이나 신경증과 같은 개인의 기질적인 성향을, 환경은 나이나 성별, 인종, 결혼 여부, 수입, 사는 지역이나 문화 등을 가리키며 이 두 요인은 개인의 노력으로 바꾸기 어려운 것이다. 반면 의도적 활동은 사람들이 참여하기 위해 선택할 수 있는 행동이나 습관(practice) 등을 가리키며 우리의 의지와 노력으로 행복감을 높일 수 있는 요인이다. 운동이나 타인에게 친절하기와 같은 행동적(behavioral) 활동, 자신의 상황을 보다 긍정적으로 이해하고자 하는 것과 같은 인지적(cognitive) 활동, 중요한 개인의 목표를 추구하는 것과 같은 의지적(volitional) 활동 등이 이에 해당된다. 이런 의도적 활동이 행복감에 미치는 영향은 40%로 우리의 노력으로 더 행복해질 수 있다는 긍정적인 메시지를 전달한다. 우리의 선호가 변할 수 있다는 가변론도 우리가 할 수 있는 인지적 활동의 하나로 우리의 행복감을 높이는 데 도움이 될 것이다. 즉 음식 선호의 가변론을 통해 보다 다양한 음식을 섭취하도록 유도한다면 영양 균형을 통해 신체적 건강을 도모할 수 있을 뿐 아니라 심리적인 만족과 행복감도 높일 수 있을 것이다.

본 연구는 선호 연구에 암묵적 이론을 적용함으로써 기존 선호도 연구의 외연을 확장시키고 관련 연구를 활성화시키는 데 기여할 것이다. 선호는 선택의 선행 요인으로 경제학과 행동적 의사결정 연구(behavioral decision making, 이후 BDM)에서 중요한 개념이다. 모든 대상에 대해 선호가 결정될 수 있고 행동을 통해 일관되게 드러난다고(revealed) 보는 경제학과 달리 BDM은 사람들이 모든 대상에 대해 명확한 선호를 가지고 있지는 않으며 측정 방식이나 상황의 영향을 받아 선호가 구성

된다고(constructed) 본다(Fischhoff, 1991). 이는 선호의 일관성(consistency)에 대한 이슈로 경제학적 관점에 대한 반론으로 BDM에서는 선호 역전(preference reversals)에 대한 연구가 많이 이루어졌다(Lichtenstein & Slovic, 2006). 선호도와 관련된 또 다른 이슈는 안정성(stability)에 대한 것이다. 선호의 일관성이 선호 측정과 관련하여 연구자들에게 보다 관련 있는(relevant) 주제라면, 일반인들에게는 선호가 안정적이냐 변화 가능한 것이냐가 자신의 행동을 이해하고 예측하는데 보다 관련 있는 주제일 것이다. 경제학에서는 선호가 안정적이어서 시간의 흐름에 따라 변하지 않는다고 본다(March, 1978). 반면 BDM에서는 선호가 변화한다고 보며 선호도의 형성이나 발달, 학습에 대한 연구가 이루어졌다. 그런데 이런 연구가 이루어지기 위해서는 실제 자극에 대해 선호가 변화하는 과정을 보아야 하므로 실험실에서 경험적인 연구가 이루어지기 어려운 점이 있다. 기존 연구에서는 짧은 시간에 반복적으로 경험해도 문제가 없는 시각자극(예, 퀴트)이나 다소 불편함을 주는 소리 등을 사용해 선호의 변화나 선호의 형성에 영향을 미치는 요인들을 연구하였다(Hoeffler & Ariely, 1999; Hoeffler, Ariely, & West, 2006; Hoeffler, Ariely, West, & Duclos, 2013; West, Brown, & Hoch, 1996). 이들 연구를 통해 선호도의 형성과 발달에 대한 이해가 넓어지기는 했으나 경험적 연구의 어려움으로 관심 있는 일부 연구자들에 의해서만 연구가 이루어지고 후속 연구의 저변이 넓어지지 않는 것이다. 본 연구는 선호 자체의 변화보다는 변화 가능성에 대한 믿음이 소비행동에 미치는 영향을 살펴봄으로써 기존 연구의 어려움을 극복하고 다양한 연구가 가능한 새로운 주제를 제시한다.

본 연구에서는 선호와 관련된 구체적인 성향이나 행동을 측정하기 위해 음식에 대한 선호로 특정하여 연구를 진행하였다. 향후 음식이 아닌 다른 선호와 관련하여서도 연구가 진행되고 이런 관련 연구들이 누적된다면, 선호 일반에 대한 암묵적 이론의 특성과 영향력을 일반화하는 작업도 가능하리라 기대한다. 그리고 선호에 대한 암묵적 이론에 영향을 미칠 수 있는 다른 개인차 변인들, 예를 들면, 성격 요인에서의 개방성이나 새로움의 추구하고 같은 변인도 함께 측정하여 관련성을 본다면, 선호의 암묵적 이론을 보다 다층적으로 이해하는데 도움이 될 것이다. 암묵적 이론에 대한 기존 연구는 암묵적 이론이 개인이 가지고 있는 믿음이지만 상황적으로 특정 믿음을 갖도록 유도할 수 있음을 보여 주었다(Neel & Shapiro, 2012; O'Keefe et al., 2018). 본 연구에서는 개인이 가지고 있는 믿음을 측정하였지만 이후 연구에서는 상황적으로 특정 믿음을 갖도록 유발한 후 관련 행동에 미치는 영향을 연구하는 것도 가능할 것이다. 또한 본 연구에서는 암묵적 이론을 처음으로 선호에 적용하면서 다양성 추구와 음식과 관련된 삶의 만족도, 전반적인 삶의 만족도와 같이 다소 관련성이 높고 예측 가능한 변인 간의 관계에 대해 살펴봐왔지만 향후 기존 연구에서 많이 다루어져온 목표나 대처 방식의 차이 등을 연구함으로써 선호에 대한 암묵적 이론의 보다 흥미로운 영향 관계를 밝힐 수 있기를 기대한다.

선호의 변화가능성에 대한 가변론과 불변론 모두 진실을 가리키는 측면이 있다(Dweck, 2012). 어떤 선호는 크게 변하지 않고 어떤 선호는 경험이나 연령에 따라 달라진다. 중요한 것은 어느 입장이 맞는지 보다 선호에 대한 암묵적 이론이 관련 행동에 어떻게 영향을 미

치는지 그 영향 관계를 파악하는 것일 것이다.

### 참고문헌

- 김소혜, 이정숙, 홍경희, 염혜선, 남연서, 김주영, 박유경 (2018). 한국인을 위한 반정량 식품섭취빈도 조사지의 개발 및 타당도 연구. *Journal of Nutrition and Health*, 51(1), 103-119.
- 김유리, 서선희, 권오란, 조미숙 (2012). 도시와 농촌노인의 식행동, 식품섭취 및 식생활 만족도 비교 연구. *한국영양학회지*, 45(3), 252-263.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 96-114.
- 이나금, 이유진, 김태희 (2021). 자기중심적 가치와 이타적 가치가 비건 푸드에 대한 태도 및 구매의도에 미치는 영향에 관한 연구. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(8), 14-27.
- 이진안, 최승혁, 허태균 (2012). 정치적 판단에서 심리적 요인의 역할: 변화가능성에 대한 암묵적 이론 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 26(2), 69-86.
- Beer, J. S. (2002). Implicit self-theories of shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 1009-1024.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Birch, L. L. (1980). The relationship between children's food preferences and those of their parents. *Journal of Nutrition Education*, 12(1), 14-18.
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19(1), 41-62.
- Burnette, J. L., O'boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: a meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655.
- Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., & Dweck, C. S. (1997). Lay dispositionism and implicit theories of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 19.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 451-462.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 674-685.
- Dweck, C. S. (2012). Implicit theories. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2, 43-61.
- Dweck, C. S., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267-285.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A



- social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 99(2), 256-273.
- Erdley, C. A., & Dweck, C. S. (1993). Children's implicit personality theories as predictors of their social judgments. *Child Development*, 64(3), 863-878.
- Fischer, R., Griffin, F., England, S., & Garn, S. M. (1961). Taste thresholds and food dislikes. *Nature*, 191(4795), 1328-1328.
- Fischhoff, B. (1991). Value elicitation: Is there anything in there? *American Psychologist*, 46(8), 835.
- Fiske, D. W., & Maddi, S. R. (1961). *Functions of varied experience*. Homewood (Ill.): Dorsey Press.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener(Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Galak, J., Kruger, J., & Loewenstein, G. (2011). Is variety the spice of life? It all depends on the rate of consumption. *Judgment and Decision Making*, 6(3), 230-238.
- Grunert, K. G., Dean, M., Raats, M. M., Nielsen, N. A., & Lumbers, M. (2007). A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite*, 49(2), 486-493.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hendrix, K. S., Clarkson, J. J., & Tormala, Z. L. (2009). Implicit theories of attitude stability: Implications for attitude certainty. *Poster presentation at the annual conference of the Society for Personality and Social Psychologists, Tampa, Florida*.
- Hoeffler, S., & Ariely, D. (1999). Constructing stable preferences: A look into dimensions of experience and their impact on preference stability. *Journal of Consumer Psychology*, 8(2), 113-139.
- Hoeffler, S., Ariely, D., & West, P. (2006). Path dependent preferences: The role of early experience and biased search in preference development. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 101(2), 215-229.
- Hoeffler, S., Ariely, D., West, P., & Duclos, R. (2013). Preference exploration and learning: the role of intensiveness and extensiveness of experience. *Journal of Consumer Psychology*, 23(3), 330-340.
- Hong, E. K., Kim, J., & Choi, I. (2023). Implicit theories of happiness: When happiness is viewed as changeable, happy people are perceived much more positively than unhappy people. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672231184711.
- Hsieh, C. M. (2003). Counting importance: The case of life satisfaction and relative domain importance. *Social Indicators Research*, 61, 227-240.
- Jain, S. P., & Weiten, T. J. (2020). Consumer psychology of implicit theories: A review and agenda. *Consumer Psychology Review*, 3(1), 60-75.
- 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.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 257-270.
- Kahneman, D., & Snell, J. (1992). Predicting a changing taste: Do people know what they will like? *Journal of Behavioral Decision Making*, 5(3), 187-200.
- Katz, S. H. (1982). Food, behavior and biocultural evolution. In L. M. Barker(Ed.), *The psychobiology of human food selection* (pp. 171-188). Westport, CT: AVI.
- Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage publications.
- Kwon, J., Seo, Y., & Ko, D. (2016). Effective luxury-brand advertising: The ES - IF matching (Entity - Symbolic versus Incremental - Functional) model. *Journal of Advertising*, 45(4), 459-471.
- Lichtenstein, S., & Slovic, P. (2006). *The construction of preference*. Cambridge University Press
- Logue, A. W., & Smith, M. E. (1986). Predictors of food preferences in adult humans. *Appetite*, 7(2), 109-125.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mandler, G. (2014). The structure of value: Accounting for taste. In M. S. Clark, & S. T. Fiske(Eds.), *Affect and cognition* (pp. 3-36). Psychology Press.
- March, J. G. (1978). Bounded rationality, ambiguity, and the engineering of choice. *The Bell Journal of Economics*, 9(2), 587-608.
- Mathur, P., Chun, H. H., & Maheswaran, D. (2016). Consumer mindsets and self-enhancement: Signaling versus learning. *Journal of Consumer Psychology*, 26(1), 142-152.
- McAlister, L., & Pessemier, E. (1982). Variety seeking behavior: An interdisciplinary review. *Journal of Consumer Research*, 9(3), 311-322.
- Menon, S., & Kahn, B. E. (1995). The impact of context on variety seeking in product choices. *Journal of Consumer Research*, 22(3), 285-295.
- Neel, R., & Shapiro, J. R. (2012). Is racial bias malleable? Whites' lay theories of racial bias predict divergent strategies for interracial interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 101.
- Nelson, L. D., & Meyvis, T. (2008). Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences. *Journal of Marketing Research*, 45(6), 654-664.
- O'Keefe, P. A., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2018). Implicit theories of interest: Finding your passion or developing it? *Psychological Science*, 29(10), 1653-1664.
- Otake, K., & Kato, K. (2017). Subjective happiness and emotional responsiveness to food stimuli. *Journal of Happiness Studies*, 18, 691-708.
- Park, J. K., & John, D. R. (2010). Got to get you into my life: Do brand personalities rub off on consumers? *Journal of Consumer Research*, 37(4), 655-669.
- Petrocelli, J. V., Clarkson, J. J., Tormala, Z. L., & Hendrix, K. S. (2010). Perceiving stability

- as a means to attitude certainty: The role of implicit theories of attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 874-883.
- Pliner, P. (1983). Family resemblance in food preferences. *Journal of Nutrition Education*, 15(4), 137-140.
- Rolls, B. J., Van Duijvenvoorde, P. M., & Rolls, E. T. (1984). Pleasantness changes and food intake in a varied four-course meal. *Appetite*, 5(4), 337-348.
- Roizin, P. (1990). Acquisition of stable food preferences. *Nutrition Reviews*, 48(2), 106-113.
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., Mora, M., Lobos, G., & Grunert, K. G. (2013). Psychometric properties of the Satisfaction with Food-Related Life Scale: application in southern Chile. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 443-449.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Grønhoj, A., Jiménez, P., Lobos, G., ... & Hueche, C. (2022). Satisfaction with life, family and food in adolescents: Exploring moderating roles of family-related factors. *Current Psychology*, 41, 802-815.
- Schreiber, M., Job, V., & Dohle, S. (2020). Is your health malleable or fixed? The influence of implicit theories on health-related attitudes and behaviour. *Psychology & Health*, 35(12), 1421-1439.
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. Temporal dynamics of affect. *Psychological Review*, 81(2), 119-145.
- Suar, D., Jha, A. K., Das, S. S., Alat, P., & Patnaik, P. (2021). What do millennials think of their past, present, and future happiness, and where does their happiness reside? *Journal of Constructivist Psychology*, 34(3), 345-361.
- Terrien, C., & Steichen, D. (2008). Accounting for social taste: application to the demand for wine. *International Journal of Wine Business Research*, 20(3), 260-275.
- Van Tongeren, D. R., & Burnette, J. L. (2018). Do you believe happiness can change? An investigation of the relationship between happiness mindsets, well-being, and satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 101-109.
- Van Trijp, H. C., & Steenkamp, J. B. E. (1992). Consumers' variety seeking tendency with respect to foods: measurement and managerial implications. *European Review of Agricultural Economics*, 19(2), 181-195.
- Warren, C., McGraw, A. P., & Van Boven, L. (2011). Values and preferences: Defining preference construction. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2(2), 193-205.
- West, P. M., Brown, C. L., & Hoch, S. J. (1996). Consumption vocabulary and preference formation. *Journal of Consumer Research*, 23(2), 120-135.
- Zhang, Y. (2022). Variety-seeking behavior in consumption: A literature review and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 13, 874444.

원고접수일 : 2024. 01. 04.

수정논문접수일 : 2024. 02. 13.

최종논문접수일 : 2024. 04. 16.

## Effect of Implicit Theory of Preference on Variety Seeking and Life Satisfaction: Focusing on Food Preference

Sowon Ahn

Professor, Seoul National University of Science and Technology

People have implicit theories about whether personal characteristics, such as intelligence or personality, are fixed or grow with individual effort, and these implicit theories have been known to influence people's goal setting and related behaviors. By applying the implicit theory of intelligence to preference, we noted that individuals differ in their implicit theories about the changeability of food preferences. In an online survey of 200 Korean adults, existing scales were used to measure implicit theories about the changeability of food preferences, variety seeking tendency with respect to foods, satisfaction with food-related life, and overall life satisfaction in turn. The results of serial mediation analysis showed that having the incremental theory in food preference is related to higher food variety seeking, which leads to satisfaction with food-related life and overall life satisfaction. As for the effect of the implicit theory of food preferences on overall life satisfaction, only the indirect effect was found to be significant. We measured food variety seeking by both tendency and objective food frequency, but only variety seeking tendency showed the serial mediation effect. The contributions and implications of the results were discussed.

*Key words* : *implicit theory, food preference, variety seeking, life satisfaction*