

## 자기조절자원의 소진이 자기통제에 미치는 효과: 심적 계정의 조절 효과를 중심으로\*

김 재 휘†

설 하 린

중앙대학교 심리학과

본 연구는 장기적 목표 추구 과정에서 소비자들이 경험할 수 있는 자기조절자원의 소진 상황에서도 꾸준히 자신을 통제할 수 있는 방안을 제시하고자 한다. 자기조절자원이 소진되었을 경우에는 그렇지 않은 경우보다 자기 통제를 하기가 힘들다. 하지만 기준과 자기 감시가 자기 조절 자원의 소진 이후에도 효율적으로 자원을 사용할 수 있도록 한다는 점에서, 자기조절자원 소진 이후에도 지속적으로 자기 통제를 할 수 있도록 도울 수 있음을 가정하였다. 특히 본 연구에서는 기준을 설정하고, 이에 따라 자기 감시를 하도록 하는 심적 계정이 자기조절자원의 소진을 극복할 수 있는지를 검증하고자 하였다. 심적 계정은 계정을 엄격하고 세분화하여 나눈 '구체적 심적 계정'과 계정을 유연하고 모호하게 설정한 '포괄적 심적 계정'으로 나누어질 수 있다. 이 때, 자기조절자원의 소진이 없을 경우에는 '구체적 심적 계정'이 효과적일 것으로 가정하였다. 반면 소진이 있을 경우에는 '포괄적 심적 계정'이 '구체적 심적 계정'에 비해 이후 자기 통제를 더 해야 한다는 예측된 자기 통제 지각이 낮게 나타날 수 있다. 이러한 측면에서 자기조절자원의 소진 이후에는 포괄적 심적계정이 자기 통제에 더 긍정적일 것이라 가정하였다. 이를 검증하기 위해 자기조절자원소진 여부(유/무) x 심적계정 수준(포괄적/구체적)의 연구 디자인을 설계하였으며, 각 처치 이후 자기통제 의도를 측정하였다. 실험 결과에 따르면, 자기조절자원의 소진이 있을 경우보다 없을 경우 자기통제 의도가 높게 나타났다. 또한, 자기조절자원의 소진이 없을 경우에는 '구체적 심적 계정'을, 자기조절자원의 소진이 있을 경우에는 '포괄적 심적 계정'을 활용하는 것이 자기통제에 효과적이라는 것을 확인할 수 있었다. 이에 따라 본 연구는 장기적 목표 추구 과정에서 발생하는 자기조절자원의 소진을 극복하는 방법으로 심적 계정이 포함하는 기준과 자기 감시의 효과성을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

주제어 : 자기조절자원, 소진, 목표 행동, 자기통제, 심적계정

\* 본 논문은 2013년 중앙대학교 신입생 성적우수 장학금을 지원받아 작성되었음.

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

## 문제제기

목표를 달성하는 것은 우리가 더 나은 삶을 살 수 있도록 한다. 그래서 우리는 많은 목표를 세우지만 이를 전부 달성하기는 쉽지 않다. 목표를 달성하기 위해서는 끊임없이, 지속적으로 노력해야하기 때문이다. 특히 이러한 목표는 내가 바라는 것을 얻기 위해, 유혹을 극복하는 노력을 필요로 한다. 예를 들어, 어떤 학생이 좋은 성적을 받는 것을 목표로 삼았을 경우, 이를 위해 컴퓨터 게임이라는 유혹을 이겨내야만 한다. 따라서 목표를 달성하기 위해서는 유혹에 저항하기 위해 자기 자신을 통제해야 한다.

이처럼 사람들은 장기적이고 큰 이득을 주는 목표를 위해, 단기적이고 작은 이득을 주는 유혹을 이겨내고자 노력한다(Loewenstein, 1996; Myrseth & Fishbach, 2009). 하지만 사람들이 지속적으로 자기 자신을 통제하면 할수록, 자기 스스로를 통제하는 것은 힘들어진다. 왜냐하면, 자기통제에 필요한 개인의 내적 자원은 한정적이기 때문에, 계속해서 자기 자신을 통제하다보면 그 자원이 소진되어 버리기 때문이다(Baumeister, 2002). 이처럼 자기 조절 자원이 소진하게 되면, 자기 통제가 잘 나타나지 않는 ‘고갈효과(depletion effect)’가 나타날 수 있다. 대부분의 목표가 장기적인 관점을 취한다는 관점에서, 목표 달성 과정에서 자원의 소진은 불가피하다. 따라서 목표 달성을 위해 자기조절자원이 소진된 상황에서도 자기 통제를 잘 할 수 있는 전략이 필요하다.

자기조절자원이 소진되었을 때에도, 사람들은 여러 가지 방법을 활용하여 자신을 통제할 수 있다(Muraven, Shmueli & Burkley, 2006). 이때 목표를 위한 기준을 제시하고, 그 기준에

따라 자기 자신을 감시하는 것은 자기통제를 더 효율적으로 할 수 있게 한다는 점에서(Baumeister & Vohs, 2007), 소진 이후의 자기통제를 더 원활하게 해준다. 특히, 자기 자신을 감시하도록 하는 것은 다른 방안을 활용하는 것보다 더 쉽고 수월하게 자신을 통제할 수 있게 만들기 때문에 자기통제에 긍정적으로 작용한다(Baumeister, Heatherton & Tice, 1994). 때문에 ‘기준’과 ‘자기 감시’를 통해 자기조절 자원의 소진 이후에도 자기통제를 잘 할 수 있도록 하는 전략을 수립할 수 있다.

이러한 관점에서 본 연구는 ‘심적 계정(mental accounting)’을 통해, 기준과 자기 감시의 역할을 할 수 있도록 하여 ‘고갈 효과’를 감소시킬 수 있는 전략을 제시하고자 한다. 이러한 심적 계정은 기준을 설정하여 자신의 지출을 감시하기 때문이다(Shefrin & Taler, 1988), 자기통제 장치로 기능하며 자기통제에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 ‘고갈 효과’가 발생했더라도, 자기 감시를 더욱 더 잘 할 수 있도록 하는 심적 계정을 통해 효과적으로 자기통제를 할 수 있도록 하는 전략을 제시하고자 한다.

## 연구

### 이론적 배경

#### 장기적 목표 행동에서의 자기조절자원

목표란 자신이 바라는 최종 상태에 몰입하거나 원하는 모습을 성취하기 위해 필요한 과정을 생각하는 인지적 구조를 말한다(Fishbach

& Dhar, 2005). 목표 추구 상황에서 사람들은 지연되고 큰 이득을 주는 상위 순서의 목표와 즉각적이고 작은 이득을 주는 하위 순서의 목표가 충돌할 때 일종의 딜레마를 겪게 된다(Ainslie, 1992; Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; Kivetz & Simonson, 2002; Loewenstein, 1996; Metcalfe & Mischel, 1999; Rachlin, 2000; Thaler, 1991; Fishbach & Dhar, 2005). 이러한 이유 때문에 최근 목표에 관한 연구는 다중 목표 상황을 가정한다. 즉, 목표 추구 과정에서는 자신이 바라는 이상적인 모습을 추구하는 상위 목표 뿐만 아니라, 일시적으로 유혹을 추구하고자 하는 하위 목표가 같이 나타날 수 있다는 것이다. 따라서 목표 추구 과정은 지속적으로 개인이 바라는 많은 목표 중에서 우선순위를 매기고, 높은 순위의 목표의 성공적 성취를 하기 위해 갈등을 해결해나가는 과정으로 정의할 수 있다(Cantor & Langston, 1989; Emmons & King, 1988; Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun & Sleeth-Keppler, 2002; Markus & Ruvolo, 1989). 따라서 목표를 달성하기 위해서는 다양한 하위 목표 속에서 자신이 바라는 이상적인 모습을 지향하는 상위 목표를 추구해야만 한다.

이러한 목표 추구 과정 속에서 자기통제는 필수적이다. 다중 목표 상황에서 상위 목표를 우선적으로 추구하기 위해, 유혹에 저항하는 힘은 바로 자기통제를 통해서 이루어질 수 있기 때문이다. 이처럼 자기통제는 자기가 바라는 이상, 가치, 도덕, 사회적 기대 등을 얻기 위해 자신의 내적인 상태와 과정을 변화시키는 것이다(Baumeister, 2002; Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

목표를 달성하기 위해서는 유혹 대안과 목표 대안 사이에서 목표 대안을 선택하는 자기

통제가 지속적으로 필요하며, 이러한 자기통제는 자기조절자원에 기반한다(Baumeister et al., 1998). 자기조절자원은 자기 조절 강도 모델(self-regulatory strength model)에서 주장한 개념이다(Muraven & Baumeister, 2000). 이 때 자기조절자원은 한계가 존재하기 때문에 지속적으로 자기통제를 하다보면, 자기조절자원 역시 소진될 수 있다. 자기조절자원이 소진되었을 때에는 이후의 자기통제가 힘들어 지게 된다. 신체의 근육을 계속 사용하다 보면 피로가 쌓여 그 기능을 다하지 못하는 것처럼, 자기조절자원 역시 지속적으로 사용하다 보면 그 기능을 온전히 사용할 수 없다(Baumeister, 2002; Baumeister et al., 1998; Baumeister & Heatherton, 1996; Heatherton & Baumeister, 1996; Muraven, Tice & Baumeister, 1998; Muraven & Baumeister, 2000; Baumeister et al., 2007; 김지은, 김재휘, 2013).

자기조절자원이 소진되는 상황에서는 자기조절자원을 보호하려는 경향이 나타난다. 이득과 손실 중 손실에 더 민감하다는 행동경제학적 관점(Kahneman & Tversky, 1979)에 따르면, 자기통제는 자신이 가지고 있는 제한된 자원을 잘 알려지지 않고, 위험한 노력에 투자하는 것으로 보일 수 있다(Tversky & Kahneman, 1981). 때문에 자기통제 자원의 손실은 자기통제 자원을 사용함으로 인해 얻는 것보다 더 크게 지각된다(Hobfoll, 2002; Hobfoll et al., 2003; Tversky & Kahneman, 1981). 이러한 관점에서 사람들은 자기조절자원을 얻고, 유지하며, 보호하려는 것에 동기화된다고 볼 수 있다(Hobfoll, 2002). 때문에 자기조절자원이 소진된 사람들은 자기조절자원의 소모를 최소화하고자 하며, 선택적인 노력을 기울이려 한다(Muraven, Shmueli & Burkley, 2006). 더욱이 최

근에 자원을 소진한 경우, 보호 동기가 더 강렬하게 나타나며, 소진된 후에도 자기통제의 노력이 더 예상될 때 자기조절자원을 더욱 보호하고자 한다(Muraven et al., 2006).

#### 심적 계정이 자기 통제에 미치는 효과

기존 연구는 자기통제 과정에 요구되는 구성 요소로 기준, 자기 감시, 의지력, 동기를 제시한 바 있으며(Baumeister & Vohs, 2007), 이 네 가지를 잘 활용하는 것이 자기통제에 긍정적이라고 보고하였다. 즉, 자기조절자원의 소진이 있을 때에도 기준을 제시하여 자기 감시를 하도록 하는 것은 남은 인지적 자원을 활용하여 효과적으로 자기통제를 할 수 있도록 도울 수 있는 것이다. 이 때 심적 계정은 기준을 제시하는 역할을 통해, 자기 감시를 하도록 할 수 있다는 측면에서 자기조절자원의 소진 이후 자기 통제에 긍정적일 수 있다. 심적 계정이란 돈이 나가고, 들어오는 재정적 활동(financial activities)을 정리, 평가하고 고려할 때 개인이 겪게 되는 인지적인 과정을 뜻한다(Thaler, 1985). 특히 심적 계정이 가지고 있는 예산적 기능은 기준을 세우도록 하는 것이며, 교환적 기능은 자기 감시의 역할을 한다는 점에서, 심적 계정은 자기조절자원 소진 이후 자기 통제에 긍정적이다.

심적 계정은 자기통제 메커니즘(self-regulatory mechanisms)으로 예산적 기능과 교환적 기능이라는 두 가지 측면에서 작용할 수 있는데, 첫 번째로 심적 계정의 예산적 기능은 수입, 지출, 특정 계정 활동에 돈을 배당, 입력하는 것을 포함하는 것이다(Cheema & Soman, 2006; Heath & Soll, 1996). 이 때 사람들은 자신의 지출을 각각 다른 카테고리나

누고, 자신이 설정한 계정에 맞추기 위해 지출을 제한하기도 한다(Heath & Soll, 1996; Thaler & Shefrin, 1981; Thaler, 1985; Krishnamurthy & Prokopec, 2010). 또한 이들은 심적 계정을 준거로 예산 지출이나 행동을 통제하여 대안의 평가와 선호를 바꾸기도 한다(김재휘, 김지은, 박지영, 2012). 즉, 예산적 기능은 행동 이전에 설정한 기준인 예산이 존재하는 것으로 이후 자신의 행동을 통제하도록 하는 것이다.

둘째로, 심적 예산의 교환적 기능에 따르면, 사람들은 지불한 금액의 손실보다 이득이 더 크다고 생각될 때, 소비를 한다(Gourville, 1999). 또한, 이들은 지출할 때, 계정을 열고, 지출에 대한 이득을 추적함으로써 계정을 닫는데, 계정이 손실로 닫히게 되면 고통스럽게 느껴지기 때문에 사람들은 이를 이득으로 닫고자 한다(Gourville, 1999; Prelec & Loewenstein, 1998). 이 때문에 사람들은 소비가 매력적으로 지각될지라도 돈을 낭비 하지 않게 된다(Gourville & Soman, 1998; Thaler, 1985). 이러한 점에서 심적 계정은 엄격한 자기통제 장치라 될 수 있으며, 이는 소비자가 원하는 것과 해야 하는 것을 추구 하도록 만들 수 있다(Cheema & Soman, 2006; Thaler, 1985). 따라서 교환적 기능은 설정한 예산을 기준으로 자신의 지출을 지속적으로 살피도록 하여 자기 감시의 역할을 수행하도록 하는 것이다.

이러한 두 가지 기능 때문에 기존 연구들은 심적 계정이 자기통제를 위한 장치로써, 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 바 있다(Cheema & Soman, 2006; Carmon, Wertenbroch & Zeelenberg, 2003; Shefrin & Thaler, 1988). 자기 통제 장치로서 심적 계정은 지연되지만 큰 이득을 주는 상위 순서의 목표를 더 추구하게

하고, 즉각적이지만 작은 이득을 주는 하위 순서의 목표를 덜 추구하게 한다는 점 (Baumeister, 2002; Schelling, 1984)에서 자기통제에 긍정적으로 작용할 수 있다. 특히 Shefrin과 Thaler(1988)는 계획자(planner)와 행위자(adoer)로 나누어 자기통제를 설명했는데, 이 때 계획자는 미래를 위한 예산을 설정함으로써, 미래를 미리 보는 것이라면, 행위자는 더 미묘하고 현재에 지출을 하려는 경향성을 가진다. 이 때 심적 계정을 활용하게 된다면, 행위자가 유혹에 무너지거나 예산을 넘은 지출을 하는 것을 막을 수 있다. 즉, 지연되고 큰 이득을 주는 상위 목표를 추구할 것인지, 즉각적이지만 작은 이득을 주는 하위 목표를 추구할 것인지 갈등하게 되는 딜레마 상황에서 자기통제를 위한 기준을 갖는다는 것은 상위 목표를 더 쉽게 선택할 수 있도록 할 것이며, 남아 있는 자기조절자원을 효율적으로 사용할 수 있도록 할 것이다.

이 때 심적 계정은 구체적 수준과 포괄적 수준으로 나누어 질 수 있다. 이는 심적 계정이 유동적으로 활용되어 질 수 있는지, 없는지에 따라 나누어지는 것으로(Cheema & Soman, 2006), 포괄적 수준의 심적 계정이 소비 대상에 대해 ‘여행비, 생활비’로 범주화 하는 것이라면, 구체적 수준의 계정은 ‘여행비’라는 계정을 ‘식비, 교통비, 기념품비’로 세분화 하는 것을 의미한다(김재휘, 김지은, 박지영, 2012). 이 때, ‘여행비’는 ‘식비, 교통비, 기념품비’로 세분화된 ‘여행비’보다 더 유동성을 가진다고 할 수 있다. 왜냐하면 계정을 세분화하여 생각하는 것은 각 계정을 엄격하게 지키도록 유도할 수 있지만, 포괄적으로 생각했을 경우에는 각 계정 안에서 돈의 이동이 유동적으로 나타날 수 있기 때문이다. 세부적으

로 나누어진 구체적 수준의 심적 계정에 비해 포괄적 수준의 심적 계정은 모호한 범주화를 한다는 특징이 있으며, 구체적 수준의 심적 계정은 그에 비해 명백한 심적 계정을 가진다고 할 수 있다.

선행 연구에 따르면, 자기통제에 효과적인 것은 구체적 수준의 심적 계정이다. 일반적으로 계정을 작게 나누는 것이 자기통제에 긍정적이라고 알려져 왔다.(Thaler, 1999). 이는 계정이 가지는 유동성이 자기통제에 있어 부정적이기 때문이다(Cheema & Soman, 2006). 또한 계정을 구체적으로 나눌 때, 근시안적 손실 회피 경향성이 더 크게 나타날 수 있다(Thaler, 1999). 근시안적 손실 회피는 단기적 관점을 가진 사람일수록 손실 회피 경향성이 나타나고, 장기적 관점을 가진 사람일수록 손실 추구 경향성이 나타난다는 개념이다. 이에 따르면, 구체적 수준의 심적 계정은 단기적 관점을 취하기 때문에 계정이 손실로 닫히는 것을 꺼려하는, 손실 회피 경향성이 더 뚜렷하게 나타나 목표 달성에 긍정적일 것이다. 마지막으로 심적 계정은 계정이 열리고 닫힘에 따라 자기 감시를 하게 되고, 피드백을 받게 된다. 일반적으로 피드백은 즉각적이고, 그 횟수가 많을수록 행동 증진에 효과적이라고 보고되어 있다. 하지만 인지적 자원이 소진 되었을 경우에는 인지적 자원을 보호하려고 하기 때문에 구체적 심적 계정의 효과성이 다르게 나타날 수 있다.

#### 자기조절자원의 소진 이후 심적 계정이 자기통제에 미치는 효과

자기조절자원의 소진이 자기통제에 미치는 영향력은 어떤 심적 계정이 제시되느냐에 따

라 다르게 나타날 수 있다. 구체적 심적 계정이 자기통제에 긍정적인 이유는 유동성이 없으며(Cheema & Soman, 2006), 계정을 더욱 세부적으로 나눈다는 점(Thaler, 1999), 계정을 분리하여 생각하는 것이 근시안적 손실 회피를 더 이끌었다는 점, 그리고 피드백의 관점에서 즉각적이고 많은 피드백을 제공한다는 점 때문이다. 하지만 이는 모두 인지적 자원을 더 많이 소모해야 하는 일이며, 사람들 역시 인지적 자원이 더 필요한 일로 인식할 수 있다. 즉, 구체적 심적 계정은 예측된 자기통제 의도를 증진시킬 수 있는 것이다. 반면, 포괄적 심적 계정은 구체적 심적 계정이 가지는 특성이 존재하지 않음으로 인해 일반적으로 자기통제에 있어서 부정적(Cheema & Soman, 2006)이라고 알려져 있었으나 이는 인지적 자원이 상대적으로 덜 필요하며, 사람들 또한 인지적 자원을 상대적으로 덜 소모할 것이라고 인식할 수 있다. 이는 포괄적 심적 계정의 경우에는 예측된 자기통제 의도가 낮게 나타날 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 관점에서 구체적 심적 계정은 유동성을 가진 포괄적 심적 계정에 비해 예측된 자기통제 의도를 높게 지각하도록 하여 소진 된 사람들이 가지는 자기조절자원의 보존 욕구를 더욱 자극할 수 있을 것이다. 반대로, 포괄적 심적 계정은 자기통제 노력이 상대적으로 덜 요구된다는 점에서 자기조절자원이 소진되었을 때의 자기통제에 효과적일 것이다. 이에 따라 도출된 가설은 다음과 같다.

**가설 1:** 자기조절자원이 소진되었을 때, 소진되지 않았을 때보다 자기통제 의도가 증가할 것이다.

**가설 2:** 자기조절자원의 소진 유무와 심적

계정의 수준은 상호작용할 것이다.

**가설 2-1:** 자기조절자원이 소진되지 않았을 때에는 포괄적 심적 계정보다 구체적 심적 계정을 사용할 때 자기통제 의도가 증가할 것이다.

**가설 2-2:** 자기조절자원이 소진되었을 때에는 구체적 심적 계정보다 포괄적 심적 계정을 사용할 때 자기통제 의도가 증가할 것이다.

## 실험 설계 및 연구방법

본 연구는 자기조절자원 소진에 심적 계정이 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이를 검증하기에 앞서, 실제 심적 계정 수준에 따라 예측된 자기통제 지각이 다르게 나타나는지를 확인하기 위해 사전 조사를 실시하였다. 사전 조사에서는 C 대학 재학생을 대상으로 피험자를 모집하였으며, 총 49명이 참가하였고, 남성은 20명, 여성은 29명이었으며 참가자의 연령은 20세에서 27세로 나타났으며 평균 연령은 23.9세였다. 구체적 심적계정 조건의 피험자들은 문화 생활비를 세밀히 나눈 계정을 제시받았으며, 포괄적 심적계정 조건의 피험자들은 문화 생활비를 계정으로 제시받았다. 이후 ‘내가 쓰기로 결정한 금액을 넘어서는 금액을 넘어서는 물건을 구매하고 싶다면 나는 나의 욕구를 억제해야 할 것 같다’라는 질문에 5점 척도로 답하도록 했다. 결과적으로 포괄적 계정을 제시 받은 조건( $M=3.21$ ,  $sd=1.01$ )보다 구체적 계정을 제시 받은 조건( $M=4.40$ ,  $sd=.50$ )에서 예측된 자기통제 의도가 높게 나타난다는 것을 확인할 수 있었다( $t=-2.11$ ,  $p<.01$ ). 즉, 구체적 심적 계정일 경우 미래에

더 많은 자기통제를 해야 할 것 같다는 예측된 자기통제가 높게 나타나는 것을 확인하였다.

이에 따라, ‘자기조절자원 소진 여부(유/무)와 심적 계정 수준(구체적/포괄적)의 2 x 2로 실험을 설계하였다.

본 연구의 참여자는 서울 소재의 C 대학 재학생을 대상으로 모집되었다. 총 108명의 학생이 실험에 참가하였으며, 그 중 남성은 48명, 여성은 60명이었다. 참가자의 연령은 19세에서 29세로 나타났으며, 평균 연령은 22.8세로 확인되었다. 참가자들은 네 조건에 무선적으로 할당되었으며, 실험은 처치 자극이 인쇄된 책자를 제시함으로 진행되었다.

실험 절차는 다음과 같다. 우선 계정 수준을 제시 하였다. 구체적 심적 계정 조건의 피험자들은 “영화를 보거나, 공연이나 미술관을 관람하거나, 음반 및 도서를 구매하는 데 10만원”이 제시되어, 문화 생활비를 세밀히 나눈 계정을 제시받았으며, 포괄적 심적 계정 조건의 피험자들은 “문화 생활비로 10만원”을 계정으로 제시받았다. 이는 김재휘 외(2012)의 처치를 활용하였다. 이후 자기조절자원 소진을 처치하였는데, 소진 조건에서는 1400자 내외의 영어 제시문에서 알파벳 ‘E(e)’를 찾는 과업을, 소진이 되지 않은 조건에서는 같은 영어 제시문에서 숫자를 찾는 과업을 하도록 하였다(Baumeister et al., 1998; Schmeichel & Vohs, 2009). 이 때, 알파벳 ‘E(e)’는 192개였던 반면 숫자는 3개가 제시되어 상대적으로 쉬운 과업이었다. 이러한 처치가 끝난 후 시나리오로 계정을 다시 제시하면서 유혹 대안인 ‘콘서트 티켓’의 구매를 망설이는 상황을 가정하도록 했다. 이 때의 목표는 각 계정 안에서 소비를 하는 것으로 제시되었다. 또한 콘서트 티켓은

계정을 초과하는 지출로, 계정을 지켜야 한다는 상위목표를 어긋나게 하도록 하는, 하위목표라고 할 수 있다. 이후 종속 변인인 자기통제 의도를 ‘콘서트 티켓’ 구매 의도로 측정하였는데, “나는 추가적인 금액이 들더라도, 콘서트 티켓을 구매하고 싶다.”와 같은 문항으로 측정하였다. 이는 5점 리커트 척도로 측정하였는데, ‘매우 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’ 순으로 제시하였다. 따라서 이후 분석 과정에서 ‘콘서트 티켓’ 구매 의도를 역 코딩하여 자기통제 의도로 간주하였다. 추가적으로 인구 통계학적 질문과 함께 콘서트 티켓과 절약에 대한 관여도를 측정하였다.

## 연구 결과

먼저, 자기조절자원 소진 유무에 대한 조작 점검을 확인하였다. 자기조절자원 소진에 대한 조작 점검은 “설문에 응답하는 동안 나는 피로함을 느꼈다.”는 문항을 5점 척도로 측정하였다. 집단 간 차이를 알아보기 위해, T 검증(T-test)을 실시하여 확인한 결과, 표 2에 제시된 것과 같이 집단 간의 차이가 유의( $t=3.70, p<.01$ )하다는 것을 밝힐 수 있었다. 이에 따라 자기조절자원 소진 처치를 실시한 경우( $M=2.56, sd=1.07$ )가 소진 처치가 없었던 경우( $M=1.92, sd=.70$ )보다 자기조절자원이 소진되었음을 보고하여 처치가 잘 작용하였음을 알 수 있었다.

다음으로는 계정 수준에 대한 조작 점검을 실시하였다. 이는 “나는 앞선 제시문 상황에서 문화 생활비를 지출한다고 가정했을 때, 다양한 상황을 떠올릴 수 있다.”는 문항을 5점 척

표 1. 자기조절자원 소진 유무의 조작 점검

	N	평균	표준편차	T
소진 유	56	2.56	1.07	3.70**
소진 무	52	1.92	.70	

\*\* $p < .01$

표 2. 심적 계정 수준의 조작 점검

	N	평균	표준편차	T
포괄적 심적 계정	56	3.05	.92	-2.77**
구체적 심적 계정	52	3.58	1.03	

\*\* $p < .01$

도로 측정하였다. 집단 간 차이를 알아보기 위해 T 검증(T-test)을 실시한 결과, 표 2에 제시된 것과 같이, 구체적 계정을 제시한 경우가 포괄적 계정( $M=3.58, sd=1.03$ )을 제시한 경우( $M=3.05, sd=.92$ )보다 더 계정을 세분화하여 나눌 수 있다고 보고하였다. 이러한 차이는 통계적으로도 유의( $t=-2.77, p<.01$ )하다는 것을 밝힐 수 있었다. 따라서 계정 수준 처치가 잘 작용하였음을 알 수 있었다.

다음으로 가설 1과 2를 검증하기 위해 이원 분산 분석을 실시하였다. 가설 1을 검증하기

위한 분석 결과, 자기조절자원의 소진이 없었던 경우가 자기통제 의도 평균  $2.96(sd=1.08)$ 으로 소진이 있었던 경우 자기통제 의도 평균  $2.59(sd=1.07)$ 보다 자기통제 의도가 더 높게 나타남을 확인할 수 있었다. 이러한 차이로 인해 자기조절자원 소진 여부의 주 효과가 발생( $F=4.00, p<.05$ )하였다.

분석 결과, 자기조절자원이 소진되지 않았을 때 구체적 심적 계정이 제시되었을 경우, 자기통제 의도 평균  $3.24(sd=0.99)$ 로 4개의 조건 중 가장 높은 자기통제 의도가 나타났다. 반면 자기조절자원이 소진되었을 때, 구체적 심적 계정이 제시된 경우 자기통제 의도 평균  $2.14(sd=0.99)$ 로 가장 낮은 자기통제 의도가 나타났다. 또한 자기조절자원이 소진되었을 때 포괄적 심적 계정이 제시된 경우 자기통제 의도 평균  $2.98(sd=1.02)$ 이었으며, 소진되지 않았을 때 포괄적 심적 계정이 제시된 경우에는 자기통제 의도 평균  $2.67(sd=1.10)$ 으로 나타났다.

심적 계정 수준의 주 효과는 유의하지 않았으나 자기조절자원 소진 여부와 심적 계정 수준 사이의 상호작용은 유의한 것으로 확인되어( $F=12.76, p<.01$ ), 심적 계정 수준에 따른 조절 효과가 검증되었다.

표 3. 자기조절자원 소진 여부와 심적 계정 수준에 따른 자기통제 의도 평균과 표준편차

		심적 계정 수준				전체	
		포괄적		구체적		평균	편차
		평균	편차	평균	편차		
자기조절자원	소진 유	2.98	1.02	2.14	.99	2.59	1.08
	소진 무	2.67	1.10	3.24	.99	2.96	1.07
전체		2.83	1.06	2.69	1.13	2.77	1.09



표 4. 자기조절자원 소진 여부와 심적 계정 수준에 따른 자기통제 의도 변량분석 결과

변량원	자승합	자유도	평균 자승	F
자기조절자원 소진(A)	4.21	1	4.21	4.00*
심적 계정 수준(B)	.45	1	.45	.43
A * B	13.44	1	13.43	12.76**
오차	109.48	104	1.05	
합계	953.11	108		

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

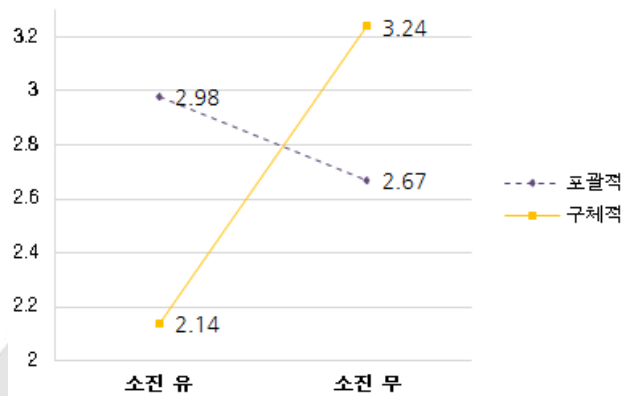


그림 1. 자기조절자원 소진 유무와 심적 계정 수준에 따른 자기통제 의도 평균

### 결론 및 논의

본 연구를 통해 자기조절자원의 소진이 나타나지 않았을 경우가 소진이 나타났을 때보다 자기통제가 더 잘 이루어지지 않는다는 기존 연구의 결과를 확인할 수 있었다. 또한, 연구의 결과를 통해 자기조절자원의 소진이 나타났을 때 기준과 자기 감시를 할 수 있도록 하는 ‘심적 계정’이 자기조절자원 소진 이후에도 자기통제를 하도록 하는데 효과적이라는 사실을 확인할 수 있었다.

세부적으로, 자기조절자원의 소진이 없는 경우에는 ‘구체적 심적 계정’을 설정하는 것이

자신을 통제하는 것에 긍정적이었다. 하지만 자기조절자원의 소진이 발생했다고 하더라도 ‘구체적 심적 계정’보다 ‘포괄적 심적 계정’을 설정하게 된다면 이후에 자기통제를 잘 할 수 있다. 왜냐하면, ‘구체적 심적 계정’은 미래에 자신을 통제해야 한다는 예측된 자기통제 의도를 높게 지각하도록 하여 자기조절자원 보호 욕구를 더 촉발시켜, 이후 자기통제의 노력을 하지 않도록 하기 때문이다. 반면 ‘포괄적 심적 계정’은 예측된 자기통제 의도를 낮게 지각하도록 하는데, 이는 자기조절자원의 보호 욕구를 상대적으로 덜 발생하도록 하여 이후의 자기통제가 긍정적이도록 만들어

주는 것이다. 즉 목표를 추구함에 있어 마주하게 되는 자기조절자원의 소진 상황에서는 포괄적으로 심적 계정을 형성하도록 하는 것이 자기통제에 있어서 효과적이다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 먼저 지속적으로 상위 목표를 추구해야 하는 장기적 목표 행동에서 기준과 자기 감시를 통해 자기조절자원의 소진을 극복할 수 있는 법을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 특히, 자기 자신을 감시하는 것은 자기통제를 쉽고, 효과적으로 증진시킬 수 있다(Baumeister et al., 1994). 이러한 점에서 본 연구의 결과는 자기조절자원이 소진된 상황에서도 쉽고 효과적인 방법으로 자기통제를 잘 할 수 있는 전략을 제시하였다고 할 수 있다.

또한 일반적으로 기준은 구체적으로 설정되는 것이 좋고, 자기 감시를 포함하는 피드백 역시 즉각적으로 빈번히 일어나는 것이 목표 달성에 긍정적이라고 알려져 있다. 하지만, 본 연구에 따르면 지속적으로 목표를 추구하여 자기조절자원의 소진을 경험한 경우에는 오히려 구체적인 기준과 잦은 피드백이 부정적일 수 있다는 것을 확인하였다는 점에서 의의를 가질 수 있다.

또한 기존 연구에 따르면 심적계정은 재정적 분야 뿐 만 아니라 행동적 분야에서도 적용될 수 있다. 자신이 해야 할 행동을 계정처럼 묶어서 생각할 수 있기 때문이다. 이러한 점에서 본 연구는 마케팅 영역 중 교육 서비스 분야에 실무적 시사점을 제공할 수 있다. 학원 및 피트니스 센터와 같은 교육 서비스 분야는 소비자들이 원하는 목표 달성을 돕는 역할을 수행할 수 있다. 이 때 본 연구는 소비자들이 목표를 수행하면서 겪는 자기조절자원의 소진 상황 속에서도, 목표를 효과적으로

달성할 수 있는 방법을 제공할 수 있다. 예를 들어 공인 영어 성적을 위한 영어 학원에서 몇 점 이상의 영어 시험 성적이라는 목표를 설정한 학생들은 목표를 추구하는 과정에서 자기조절자원의 소진을 경험할 수 있다. 이 때 학습 해야 하는 양을 포괄적으로 제시하도록 하는 것이, 자기통제 행동을 지속하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계는 다음과 같다. 본 연구에서 제시된 목표는 일정 수준의 금액을 지출해야한다는 것으로, 재정적 분야에 한정된 것이었다. 하지만 실제 목표 행동은 다양한 분야에서 나타날 수 있다는 측면에서 재정적 분야 뿐 만 아니라 다이어트, 공부 등과 같은 다양한 분야의 목표 상황을 살펴볼 필요가 있다. 또한, 본 연구는 실험을 통해 자기통제 의도를 측정하였다는 점에서 한계를 가질 수 있다. 따라서 본 연구의 외적 타당도를 높이기 위해서는 다양한 분야의 목표 행동을 살펴보고, 그 목표를 실제로 추구하고 있는 사람들을 대상으로 현장 연구를 할 필요가 있다.

또한, 유혹 대안으로 제시되었던 ‘콘서트 티켓’이 가지는 특성이 실험에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. ‘콘서트 티켓’은 다른 유혹대안과 달리 그 획득 기회가 일시적이며, 구매와 실제 그 효용을 누리는 시간이 다르기 때문이다. 따라서 자극이 자기통제에 미칠 수 있는 영향력을 고려하여 연구를 할 필요가 있으며, 다양한 자극을 통해 본 연구의 결과가 일반화될 수 있는지 역시 확인할 필요가 있다.

마지막으로 기준과 자기 감시가 소진 이후의 자기 통제에 긍정적이라 할지라도, 기준을 지키고 자신을 감시하고자 하는 동기가 결여되어 있다면 이를 지키지 않을 가능성이 있다. 따라서 기준과 자기 감시를 제시하는 상황에

서 동기를 촉발하는지, 혹은 동기를 촉발하지 않는지에 따라 결과가 다르게 도출될 수 있으므로 후속 연구에서 이를 살펴보고자 한다.

### 참고문헌

- 김재휘, 김지은, 박지영. (2012). 미래의 손실 예상에 따른 심적 계좌와 낙관 편향이 소비자의 무제한 대안 선택에 미치는 효과. *한국심리학회지: 소비자 · 광고*, 13(2), 185-203.
- 김지은, 김재휘. (2013). 목표 표상 방식과 대안 처리 체계가 장기적 목표 달성에 미치는 효과: 다이어트 목표행동에 대한 고갈 효과를 중심으로. *한국심리학회지: 소비자 · 광고*, 14(1), 1-21.
- 송시연, 박종원. (2009). 자아조절자원과 과제 유형이 선한 제품과 악한 제품 간 의사결정에 미치는 효과. *소비자학연구*, 20(4), 1-25.
- Ainslie, G. (1992). *Picoeconomics: The strategic interaction of successive motivational States within the person*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28, 670-676.
- 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, 1252-1265.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.
- Becker, H. S. (1960). Notes on the concept of commitment. *American Journal of Sociology*, 66, 32-40.
- Cantor, N., & Langston, C. A. (1989). Ups and downs of life tasks in a life transition. *Goal concepts in personality and social psychology*, 127-167.
- Carmon, Z., Wertenbroch, K., & Zeelenberg, M. (2003). Option attachment: When deliberating makes choosing feel like losing. *Journal of Consumer Research*, 30, 15-29.
- Cheema, A., & Soman, D. (2006). Malleable mental accounting: The effect of flexibility on the justification of attractive spending and consumption decisions. *Journal of Consumer Psychology*, 16, 33-44.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- 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.
- Gourville, J. T. (1999). The effect of Implicit

- versus explicit comparisons on temporal pricing claims. *Marketing Letters*, 10, 113-124.
- Gourville, J. T., & Soman, D. (1998). Transaction decoupling: How price bundling affects the decision to consume. *Journal of Marketing Research*, 38, 30-44.
- Heath, C., & Soll, J. (1996). Mental budgeting and consumer decisions. *Journal of Consumer Research*, 23, 40-52.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: Past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 7, 90-98.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307-324.
- Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632-643.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, 263-292.
- Kivetz, R., & Simonson, I. (2002). Self-control for the righteous: toward a theory of Precommitment to Indulgence. *Journal of Consumer Research*, 29, 199-217.
- Krishnamurthy, P., & Prokopec, S. (2010). Resisting that triple-chocolate cake: Mental budgets and self control. *Journal of Consumer Research*, 37, 68-79.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A Theory of goal systems. *Advances in experimental social psychology*, 34, 331-378.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272-292.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Metcalfé, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-System analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524-537.
- 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.
- Prelec, D., & Loewenstein, G. (1998). The red and the black: Mental accounting of savings and debt. *Marketing Science*, 17, 4-28.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 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.
- Schelling, T. C. (1984). Self-command in practice, in policy, and in a theory of rational choice.

- The American Economic Review*, 74, 1-11.
- Shefrin, H. M., & Thaler, R. H. (1988). The behavioral life-cycle hypothesis. *Economic inquiry*, 26, 609-644.
- Strotz, R. H. (1956). Myopia and inconsistency in dynamic utility maximization. *Review of Economic Studies*, 23, 165-180.
- Thaler, R. H. (1985). Mental accounting and consumer choice. *Marketing Science*, 4, 199-214.
- Thaler, R. H. (1991). *Quasi rational economics*. New York: Russel Sage Foundation.
- Thaler, R. H. (1999). Mental accounting matters. *Journal of Decision Making*, 12, 183-206.
- Thaler, R. H., & Shefrin, H. M. (1981). An economic theory of self-control. *Journal of political Economy*, 89, 392-406.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Compensatory self-control processes in overcoming temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 493-506.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211, 453-458.
- 원 고 접 수 일 : 2014. 01. 02.  
수정원고접수일 : 2014. 02. 10.  
게 재 결 정 일 : 2014. 02. 14.



## The depletion effect of self regulatory resources on self-control: focus on moderate effect on mental accounting

Jae-Hwi Kim

Ha-Lynn Seol

Dept. of Psychology, Chung-Ang University

People who pursue long-term goal experience the depletion of self-regulatory resources. This study suggests how to control oneself in the state of depletion. When someone experiences ego depletion, self-control becomes difficult. However, standards-setting and self-monitoring can help self-control even after the ego-depletion, by allowing us to use self-regulatory resources efficiently. Especially, mental accounting can make standards and accordingly monitors oneself, so this study examines that the mental accounting is effective on self-control in an ego-depletion state. There are two levels of mental accounting; specific and general. We assume that in a state of no ego-depletion, specific mental accounting is effective on self-control, while in an ego-depletion state general mental accounting is effective. That is because general mental accounting triggers less anticipated self-control perception than specific mental accounting, which does not lead to too much pressure on self-control when the self-regulatory resources are already impaired(an ego-depletion state). Therefore, this study was designed as 2(ego depletion existence / or not) x 2 (mental accounting: general / specific) and measured self-control intention of each group. We verified our hypothesis. These findings suggest that for those who experience ego depletion and need self-controlling it is more effective to use general mental accounting than specific mental accounting.

*Key words* : self regulatory resources, ego depletion, goal behavior, self-control, mental accounting