creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

심리학박사 학위논문

자기조절의 양 날개 : 목표추구와 충동통제

통합적 자기조절 척도의 개발 및
자기조절 향상 개입의 효과 검증

2021년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

이 슬 아

자기조절의 양 날개 : 목표추구와 충동통제

통합적 자기조절 척도의 개발 및
자기조절 향상 개입의 효과 검증

지도교수 권 석 만

이 논문을 심리학박사 학위논문으로 제출함.

2020년 10월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

이 슬 아

이슬아의 심리학박사 학위논문을 인준함.

2020년 12월

위 원 장 곽 금 주

부 위 원 장 이 훈 진 (인)

위 원 이 민 규 (인)

위 원 유 성 진 (인)

위 원 권 석 만 (인)

국문초록

본 연구의 목적은 자기조절의 양 날개라고 할 수 있는 목표추구 요인과 충동통제 요인을 통합적으로 측정하는 새로운 척도를 개발하여 자기조절과 심리적 건강의 관계를 살펴보고, 자기조절 향상 개입을 개발하여 그 효과를 검증하는 것이다. 자기조절은 심리적 적응 및 부적응과 밀접하게 관련되는 구성개념으로 다양한 분야에서 활발히 연구가 진행되어 왔다. 하지만 각각의 이론 및 연구에 따라 자기조절의 일부 측면에 초점을 둔 개념 및 측정도구를 사용하여 자기조절에 대한 연구 결과를 통합하기 어려운 실정이다. 특히 자기조절은 원하는 목표를 달성하기 위한 행동을 시작하는 목표추구 기능과 문제가 되는 충동이나 행동을 억제하는 충동통제 기능을 포괄하는 개념임에도 불구하고 이러한 변별적인 기능을 측정하여 경험적으로 검증하려는 시도는 부족하였다. 그리고 자기조절의 과정 변인을 측정하는 척도 또한 매우 제한적이었다. 이에 본 연구에서는 (1) 자기조절의 다양한 측면을 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발함으로써 자기조절을 통합적으로 이해할 수 있는 도구를 마련하고, (2) 자기조절의 다양한 차원들과 심리적 건강의 관계를 탐색하며, (3) 자기조절이 낮은 사람들을 대상으로 자기조절 향상 개입을 개발 및 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다.

연구 1에서는 자기조절의 변별적인 기능을 측정하기 위한 통합적 자기조절 척도(Comprehensive Self-Regulation Questionnaire; CSRQ)를 개발하고, 신뢰도 및 타당도를 확보하였다. 우선 연구 1-1에서는 통합적 자기조절 척도를 개발하였다. 이론적 문헌 및 경험적 자료에 대한 검토를 바탕으로 자기조절의 내용적 측면(목표추구, 충동통제)과 과정적 측면(행동전, 행동, 행동후 단계)를 포괄하여 예비문항을 구성하였다. 다음으로 각 문항이 자기조절을 잘 설명하는지에 관하여 전문가 집단의 내용 타당도 평정을 실시하였다. 이후 51개의 예비문항을 사용하여 대학생 438명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시함으로써 총 27개 문항의 3요인 구조로 구성된 통합적 자기조절 척도를 개발하였다. 척도의 하위요인은 각각 '목표추구', '충동통제', '인지적 숙고'로 명명되었다. 연구 1-2에서는 대학생 226명을 대상으로 통합적 자기조절 척도를 타당화하였으며, 신뢰도 및 타당도를 확인하였다. 확인적 요인분석 결과, 3요인 구조가 재확인되었으며, 검사-재검사 신뢰도 및 타당도도 양호한 수준으로 나타났다.

연구 2에서는 자기조절의 다양한 측면과 심리적 건강의 관계를 실증적으로 탐색하였다. 대학생 296명을 대상으로 자기조절과 심리적 적응(주관적 안녕, 심리적 안녕감) 및 부적응 변인(우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동)과의 관계를 살펴본 결과, 자기조절은 심리적 적응과 정적 상관, 부적응 변인과 부적 상관을 나타냈으며, 심리적 적응 및 부적응을 유의하게 예측하였다. 자기조절의 각 하위요인은 심리적 적응 및 부적응 변인과 차별적인 관계를 나타냈는데, 목표추구 요인은 삶의 만족도, 심리적 안녕감 중 삶의 목적과 개인적 성장을 특히 잘 설명하였으며, 충동통제 요인은 우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동과 같은 부적응 증상을 특히 잘 설명하였다. 한편 인지적 숙고 요인이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향은 약하거나 유의하지 않았다.

연구 3에서는 자기조절 향상 개입을 개발하고 자기조절이 낮은 사람들에게 적용하여 그 효과를 검증하였다. 연구 2의 결과를 기반으로 각각 목표추구, 충동통제에 초점을 맞춘 차별적인 개입을 실시하였고 비교집단으로는 기존의 자기조절 처치를 실시한 집단 및 무처치 대기통제집단을 사용하였다. 연구 결과 목표추구 개입 및 충동통제 개입에서 모두 치료적 과정 변인으로 가정한 자기조절이 향상되었으며, 심리적 안녕감, 긍정정서가 증가하고 우울, 불안, 부정정서가 감소하는 처치 효과가 개입 종료 4주 후까지 지속되었다. 본 연구에서 고안한 두 개입은 기존의 자기조절 개입에 비해 삶의 만족도, 긍정정서, 개선하려는 행동이 포함된 삶의 영역에 대한 가치 추구 경향을 더 증진시키는 효과를 나타냈다. 또한 목표추구 요인에서의 변화량은 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 자기효능감, 긍정정서의 변화량에 더 큰 정적 상관을 보이고, 충동통제 요인에서의 변화량은 우울, 부정정서의 변화량과 더 큰 부적 상관을 보였다. 즉, 자기조절의 향상은 심리적 건강의 증진에 효과적이며, 특히 자기조절의 촉진적 기능은 심리적 적응을 증가시키는 데, 자기조절의 억제적 기능은 심리적 부적응을 감소시키는 데 효과적이라는 점이 시사된다.

마지막으로 본 연구가 자기조절의 통합적 척도를 새롭게 개발하여 자기조절과 심리적 건강과의 관계를 통합적으로 이해하는 데 기여한 점을 논의하였다. 또한 자기조절 향상 개입의 개발 및 효과검증을 통해 확인된 치료적 함의를 논의하였으며, 본 연구의 한계 및 추후 연구 방향을 제시하였다.

주요어 : 자기조절, 통합적 자기조절 척도, 자기조절의 적응적 기능, 자기조절 향상 개입

학 번 : 2015-30073

목 차

국문초록 ····· i

서 론 ····· 1

자기조절에 대한 선행 연구 ····· 2
자기조절의 억제적 기능과 촉진적 기능 ····· 9
자기조절의 과정 ····· 13
자기조절과 심리적 건강의 관계 ····· 14
자기조절에 대한 치료적 개입 ····· 22
문제제기 및 연구 목적 ····· 26

연구 1. 통합적 자기조절 척도의 개발 및 타당화 ····· 31

연구 1-1. 통합적 자기조절 척도의 개발 ····· 31

방 법 ····· 34
결 과 ····· 36
논 의 ····· 44

연구 1-2. 통합적 자기조절 척도의 타당화 ····· 48

방 법 ····· 49
결 과 ····· 52
논 의 ····· 64

연구 2. 자기조절과 심리적 건강의 관계 ····· 69

방 법 ····· 73
결 과 ····· 76
논 의 ····· 95

연구 3. 자기조절 향상 개입의 효과 검증 ····· 101
방 법 ····· 107
결 과 ····· 120
논 의 ····· 138

종 합 논 의 ····· 144

참 고 문 헌 ····· 152

부 록 ····· 177

영 문 초 록 ····· 213

표 목 차

표 1. 주요 자기조절 측정도구의 종류 및 특징 ····· 10
표 2. 자기조절 이론에서 포함하는 자기조절 과정 ····· 14
표 3. 통합적 자기조절 척도의 일차 예비문항 예시 ····· 33
표 4. 탐색적 요인분석의 요인 수 결정 모형비교 ····· 39
표 5. 탐색적 요인분석 모형의 적합도 지수 ····· 41
표 6. 탐색적 요인분석의 요인 간 상관 ····· 41
표 7. 탐색적 요인분석의 문항 별 요인부하량 및 하위요인 총점과 문항 간 상관(*N*=438) ····· 43
표 8. 통합적 자기조절 척도에 대한 확인적 요인분석 결과의 적합도 지수 ····· 53
표 9. 확인적 요인분석의 요인 간 상관 ····· 54
표 10. 확인적 요인분석의 문항 별 요인부하량(*N*=226) ····· 55
표 11. 각 변인들의 평균 및 표준편차(*N*=226) ····· 57
표 12. 자기조절 척도와 관련 척도들와의 상관(*N*=226) ····· 59
표 13. 사회적 바람직성을 통제한 자기조절 척도와 관련 척도들와의 상관(*N*=226)···· 62
표 14. 자기조절 척도들과 심리적 안녕감의 상관(*N*=226) ····· 63
표 15. CSRQ의 고유 설명력을 검증하기 위한 위계적 회귀분석: 심리적 안녕감 ····· 63
표 16. 각 변인들의 평균 및 표준편차(*N*=296) ····· 77
표 17. 자기조절과 심리적 적응과의 상관(*N*=296) ····· 79
표 18. 자기조절의 하위 요인과 심리적 적응과의 부분상관 및 상관차이 검증(*N*=296)····· 82
표 19. 자기조절의 하위 차원이 주관적 안녕에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석····· 85
표 20. 자기조절의 하위 차원이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석···· 87
표 21. 자기조절과 심리적 부적응과의 상관(*N*=296) ····· 90
표 22. 자기조절의 하위 요인과 심리적 부적응과의 부분상관 및 상관차이 검증(*N*=296)····· 91
표 23. 자기조절의 하위 차원이 심리적 부적응에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석···· 93
표 24. 목표추구 개입 집단의 심리교육 내용 ····· 115
표 25. 충동통제 개입 집단의 심리교육 내용 ····· 117
표 26. 비교집단의 심리교육 내용 ····· 118

표 27. 처치조건 및 측정시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기(심리적 적응)…… 122
표 28. 처치조건 및 측정시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기(심리적 부적응)…… 123
표 29. 처치집단 간 요구특성 및 개입 평가 비교 …… 130
표 30. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 자기조절의 변화 차이 및 효과 크기 …… 132
표 31. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 심리적 안녕감의 변화 차이 및 효과 크기…… 134
표 32. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 기타 심리적 건강 변인의 변화 차이 및 효과 크기 …… 135
표 33. 자기조절 변화량과 심리적 건강 변인의 변화량 간의 상관 (사전-추후) …… 137

그 림 목 차

그림 1. 정규분포를 벗어난 형태를 보이는 문항군 예시 ····· 37
그림 2. 연구 3 처치의 주요 절차 ····· 111
그림 3. 측정시기에 따른 처치조건 별 자기조절 점수 변화 ····· 123
그림 4. 측정시기에 따른 처치조건 별 삶의 만족도 점수 변화 ····· 123
그림 5. 측정시기에 따른 처치조건 별 심리적 안녕감 점수 변화 ····· 124
그림 6. 측정시기에 따른 처치조건 별 자기효능감 점수 변화 ····· 124
그림 7. 측정시기에 따른 처치조건 별 긍정정서 점수 변화 ····· 124
그림 8. 측정시기에 따른 처치조건 별 부정정서 점수 변화 ····· 124
그림 9. 측정시기에 따른 처치조건 별 우울 점수 변화 ····· 125
그림 10. 측정시기에 따른 처치조건 별 불안 점수 변화 ····· 125
그림 11. 측정시기에 따른 처치조건 별 가치로운 삶 지수(VLQ)점수 변화 ····· 125
그림 12. 측정시기에 따른 처치조건 별 행동동기 변화 ····· 125

서 론

인간은 살아가면서 끊임 없이 자신을 조절해나간다. 스스로를 조절하여 원하는 방향으로 나아가는 것은 삶의 가장 중요한 과업이다. 동서고금을 막론한 수많은 철학자들은 오랜 세월에 걸쳐 자기조절의 중요성을 역설하였다(권석만, 2011). 아리스토텔레스는 '자기 자신을 이기는 것이 가장 어려운 승리'라고 일컬었으며, 공자는 《대학》에서 '수신제가치국평천하(修身齊家治國平天下)'를 제시하며 무엇보다 자신의 몸과 마음에 대한 수양이 중요함을 강조한 바 있다. 자기조절은 만족스러운 삶을 살아가기 위한 필수 덕목으로서, 긍정심리학자들은 자기조절을 모든 덕목의 주인(the master of all virtues)으로 칭하기도 한다(권석만, 2011; Baumeister & Exline, 1999).

자기조절은 자기와 세계 사이의 최적의 적합도를 산출하기 위해 스스로를 변화시키고 적응시킬 수 있는 능력으로 정의된다(Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982). 자기조절은 용서, 겸손, 신중성과 함께 절제의 미덕에 속하는 성격 강점일 뿐 아니라(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), 다양한 심리장애가 발달하는 과정에 공통적으로 기여하는 초진단적 개념이기도 하다(원성두, 오송인, 박선희, 이민규, 2015; 이슬아, 권석만, 2017). 자기조절에 대한 많은 선행 연구에 따르면 자기조절은 학업적/직업적 성취, 긍정적인 대인관계, 정서조절, 심리적 안녕감과 정적 관련성을 보이며(Duckworth & Seligman, 2005; Hofmann, Fischer, Luhmann, Vohs, & Baumeister, 2014; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), 물질사용장애, 섭식장애, 주의력결핍 및 과잉행동장애, 정서장애와는 부적인 관계를 맺는 것으로 검증되어 왔다(Barkley, 2011; Carver, Johnson, & Joorman, 2008; Herman & Polivy, 2011; Sayett & Griffin, 2011). 이처럼 자기조절은 심리적 적응 및 부적응과 모두 관련되는 구성개념으로서 인간의 문제행동이나 심리장애를 이해하는 임상심리학 분야에서 중요할 뿐만 아니라, 인간의 강점과 같은 긍정적 특성을 연구하는 긍정심리학 분야에서도 중요한 연구 주제이다. 따라서 자기조절과 관련된 심리적 변인과의 관계를 탐색하고, 자기조절이 작동하는 기제를 이해하며, 궁극적으로 자기조절 기능을 향상시킬 수 있는 치료적 개입을 고안하는 것은 임상적으로 높은 중요성을 지니고 있다.

자기조절 개념에 대한 선행 연구

자기조절의 정의

지금까지 자기조절에 대한 연구는 심리학, 사회학, 교육학, 소비자학을 비롯한 다양한 학문적 영역에 걸쳐 활발히 이루어져 왔다(원성두, 김임렬, 이민규, 2015). 하지만 광범위한 영역에서 수많은 자기조절 이론이 제안되고 각각의 이론에 따라 자기조절 개념 정의가 이루어짐에 따라, 자기조절에 관한 연구 결과를 비교하고 통합하는 데 어려움이 큰 실정이다(원성두, 김임렬 등, 2015; 이슬아, 권석만, 2017; Duckworth & Kern, 2011). 심리학을 일례로 들어 살펴보더라도 각 연구에 따라 자기조절, 자기통제, 만족지연, 충동성, 전두엽 실행기능으로 자기조절 개념을 혼용하고 있다. 따라서 자기조절의 기능을 보다 잘 이해하기 위해서는 개념에 대해 명확한 조작적 정의를 내리고, 측정 상의 문제를 해결해야 할 필요성이 제기된다.

우선 선행연구에서 사용되는 자기조절에 대한 다양한 정의를 살펴보면, 먼저 Rothbaum 등(1982)는 '자기와 세계 사이의 보다 나은 최적의 적합도를 산출하기 위하여 자기 자신을 변화시키고 적응시키는 능력'을 자기조절이라고 정의하였다. 또한 Kopp(1982)은 '상황적, 사회적 요구에 따라 자신의 감정과 행동을 스스로 조절하는 능력'으로 정의하였으며, Ruff와 Rothbart(1996)는 '특정 상황의 인지적, 정서적, 사회적 요구에 맞춰 행동을 조절하는 능력'으로 정의하였다. 이와 같은 연구자들은 환경적인 요구에 민감하게 반응하여 자신을 변화시키고 조절하는 능력을 자기조절로 정의하며, 현 상태에 대한 인식과 자신을 변화시키는 능력을 핵심적인 요소로 포함한다.

한편 원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 행동을 억제하는 과정으로 자기조절의 핵심 요소를 포함한 연구들도 존재한다. 이에 대한 대표적인 정의는 Tangney 등(2004)의 정의로서 이들은 자기조절을 '원치 않는 않은 행동 경향성을 억제하고 그에 따라 행동하는 것을 삼가는 능력'으로 정의한다. 충동성 디스카운팅 이론에서도 자기조절을 '즉각적이지만 덜 가치 있는 결과보다 지연되어 주어지지만 더 가치있는 결과를 선택하는 것'으로 정의하여, 즉각적인 반응에 대한 통제를 강조하고 있다(Ainslie, 1975). 이와 같은 정의는 주로 협의의 자기통제 개념에 국한되어 있다.

마지막으로는 행동 억제 외에 목표를 추구하는 측면을 핵심적인 요소로 포함한 정의가 있다. 대표적으로 Baumeister, Heatherton과 Tice(1994)는 '자연적이고 무의식적 욕망이나 행동을 억제하고 장기적인 목표를 추구하면서 사회적 규범을 따르는 능력'으로 정의하여 목표 변인을 정의에 포함하고 있다. 또한 피드백 통제 이론을 제안한 Carver와 Scheier(2011)도 '다른 목표를 성취하기 위해 한 가지 행동 경향성을 억제하는 것'으로 자기조절을 정의하고 있으며, Zeider, Boekarets와 Pintrich(2000)은 '체계가 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해 사고, 정서, 행동을 조절하는 의식적인 노력 과정'으로 자기조절을 정의한 바 있다. 아울러 국내에서는 원성두, 오송인 등(2015)이 자기조절을 '외부의 지시나 강화 없이도 개인의 목표에 적합하도록 사고, 감정, 충동, 수행을 억제하거나 실행하는 일련의 과정'으로 정의하면서 특히 개인적 목표를 설정하고 실행하는 측면에 강조점을 두었다. 이와 같은 자기조절의 정의에서는 원하지 않은 측면을 억제하는 과정 외에 원하는 목표를 추구하는 과정을 포함하고 있다.

자기조절에 대한 정의를 종합해보면 개별적인 연구에 따라 강조점에는 다소 차이가 있지만 원치 않는 결과와 관련되는 행동, 사고, 정서를 규제하는 과정과 원하는 목표를 추구하며 나아가는 과정이 자기조절에 모두 포함된다고 볼 수 있다. 즉, 우리가 성공적으로 자신을 조절하기 위해서는 원치 않는 결과를 야기할 수 있는 행동을 억제하는 힘과 원하는 바를 명료하게 인식하고 추구해나가는 힘이 모두 필요하다.

자기조절의 주요 이론

자기조절의 개념이 그동안 다양하게 혼용되어 온 만큼 많은 선행 이론에서도 자기조절의 주요 측면에 서로 다른 비중을 두고 있다. 따라서 자기조절에 대한 조작적 정의를 내리기 위해서는 자기조절과 관련된 주요 이론을 살피고 각 이론이 다루는 자기조절의 핵심 요소를 확인할 필요가 있다. 자기조절 이론에 대한 선행 연구 검토를 통해 자기조절의 주요 개념적 요소를 확인한다면, 자기조절 개념에 대한 통합적인 정의를 내리고 이에 기반한 측정도구를 마련할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 이슬아와 권석만(2017)의 연구를 바탕으로 자기조절과 관련되는 주요 심리학 이론 중 목표지향 및 피드백 통제 이론, 자기조절 자원 이론, 충동 디스카운팅 이론, 만족지연, 목표 관련 이론을

중심으로 개관하고자 한다.

목표지향 및 피드백 통제 이론

목표지향 및 피드백통제 이론(goal-directed and feedback control theory)에서는 목표와 행동이 어떻게 연결되며 조절되는지에 초점을 두고 있다. 이 관점에서는 자기조절의 전 과정을 피드백 회로로 설명하는데, 이 때 피드백 회로는 크게 투입기능(input function), 준거가(a reference value), 비교기(a comparator), 산출기능(output function)으로 구성된다(Carver & Scheier, 1990; Miller, Galanter, & Pribraum, 1960: Rasmussen, Wrosch, Schiere, & Carver, 2006에서 재인용). 이 이론에 따르면 외부 환경의 정보에 기초해 이루어진 현재 상태에 대한 지각(투입기능)은 목표 및 기준(준거가)과 비교되며(비교기), 목표와 현 상태 간의 차이가 일정 수준 이상에 이르면 차이를 교정하고 조절하기 위한 행동이 산출된다(산출기능). 이 행동은 또다시 환경에 영향을 미치고 현재 상태에 대한 지각에 영향을 미치면서 피드백 회로가 작동한다.

이 이론에서는 인간 행동을 설명하는 데 있어서 목표와 현재 상태 간의 차이를 강조하며 피드백 회로를 거쳐 행동 및 정서가 발생하는 과정과 목표가 조직화되는 방식 등에 초점을 두고 있으므로, 자기조절 과정에서 중요한 요소인 목표와 행동 통제를 모두 다루고자 시도한다고 볼 수 있다. 연구 초반에는 목표를 성취하기 위해 행동 경향성을 억제하는 것으로 자기조절을 정의하여 통제의 중요성을 더욱 강조하였으나, 점차 이론이 확장됨에 따라 자기조절에서의 목표 관련 요인에도 초점을 맞추어 인내력, 낙관성, 자기효능감과 같은 변인과의 관계를 확인하거나 목표를 추구하는 과정이 심리적 안녕감에 미치는 영향 등을 연구해왔다(Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003).

자기조절자원 이론

자기조절자원 이론(the strength model of self-regulation)에서는 자기조절력을 한정된 자원(resource)으로 개념화하고, 행동이나 정서를 변화시키는 자기통제를 실행하는 데에는 의지력이 필요하다고 보았다 (Baumeister et al., 1994; Baumeister & Heatherton, 1996; Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Muraven & Baumeister, 2000). 원치 않는 행동, 사고, 감정을 억제하거나 조절하는 다양한 유형의 자기통제는 동일한

자기조절자원을 사용하며, 사용 후에는 일시적으로 에너지가 고갈되는 자아고갈 상태(ego depletion)가 되어 후속의 자기조절과제에 실패하게 된다. 많은 경험적 연구에서는 실험 장면에서 실제로 다양한 유형의 자기통제 과제(유혹저항, 충동극복, 과제지속, 정서조절, 선택 등)를 수행하여 모형을 검증하였으며, 앞서 수행한 자기통제 행동은 자기조절자원을 소진시켜 추후 자기조절 과제의 저조한 수행을 예측하였다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998; Wallace & Baumeister, 2002).

자기조절자원 이론에서는 단기적인 매력을 희생하고 장기적인 목표를 추구하면서 사회적 규범을 따르는 능력을 자기조절로 정의한다(Baumeister et al., 1994). 그 중에서도 특히 원치 않는 결과를 발생시키는 행동을 억제하면서 자신의 내적 반응을 중단하거나 변화시킬 수 있는 능력을 자기조절 개념의 핵심적인 부분으로 간주한다(Tangney et al., 2004). 즉, 이 이론에서는 자기조절의 개념 중 충동을 통제하는 측면에 더욱 초점을 맞추고 있어 목표지향 및 피드백통제 이론과는 차이를 보인다.

충동 디스카운팅 이론

Ainslie(1975)의 충동성 디스카운팅 이론(discounting model of impulsiveness)에 따르면, 자기조절이란 즉각적으로 얻을 수 있으나 적은 가치를 지닌 결과보다 지연되었지만 더 큰 가치를 지닌 결과를 선택하는 것이다. 이러한 관점에서는 단기적인 결과보다 장기적인 결과를 얻을 수 있게 행동하도록 즉각적인 충동이나 반응을 억제하는 것을 자기조절의 핵심이라고 간주한다(De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012; Gottfredson & Hirschi, 1990; Logue, 1988; Rachlin, 2000).

충동 디스카운팅 이론을 활용한 연구들은 충동성을 낮은 자기조절과 유사한 개념으로 보고 주요 연구 주제로 삼고 있다. 이에 따르면 자기조절력이 낮은 사람들은 자신의 행동이 가져올 장기적인 비용을 예상하지 못하므로 잘못된 행동의 유혹에 따라 충동적으로 행동하기 쉬우나, 높은 자기조절력을 지닌 사람들은 장기적인 비용을 고려할 수 있어 충동이나 유혹에 더 통제하여 이에 저항하는 양상을 보인다(De Ridder et al., 2012). 즉, 이 이론에서도 자기조절은 자기통제와 유사한 개념으로 유혹에 따르는 충동적인 반응을 억제하는 데 초점을 맞추고 있다.

만족지연

만족지연은 주로 아동을 대상으로 사용되는 개념으로, 1960년대 Mischel이 만족지연 능력을 측정하는 실험과제를 개발한 뒤 발달심리학 영역에서 자기조절 연구가 매우 활발히 이루어져 왔다(Duckworth & Kern, 2011). 만족지연이란 미래의 더 큰 보상을 위하여 당장의 작은 보상에 대한 욕구 만족을 지연하는 능력으로 정의된다(Mischel, 1974; Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). 초기 아동기에 형성된 만족지연 능력은 발달 과정에서 지속적인 발달과업으로 포함되며, 이후의 인지적, 사회적, 정서적 적응에도 결정적 영향을 미친다. 선행 연구 결과 아동기의 만족지연능력이 높을수록 이후 더 좋은 학업 성취를 얻거나 인지적 능력이 높으며(Evans & Rosenbaum, 2008; Shoda, Mischel, & Peake, 1990), 자기가치감도 높은 것으로 나타났다(Ayduk, Mendoze-Denton, Mischel, & Downey, 2000). 아울러 높은 만족지연은 더 적은 수준의 부적응(공격성, 일탈행동, 약물사용 및 관계의 어려움 등)을 예측하였다(Ayduk et al., 2000; Kirby, Petry, & Bickel, 1999; Krueger, Caspi, Moffitt, White, & Stouthamer-Loeber, 1996).

효과적인 만족지연이 이루어지기 위해서는 현재의 즉각적이지만 작은 보상을 얻고 싶은 욕구를 충족시키려는 충동을 억제하면서 그 과정에서 생기는 불편감을 조절하는 것이 필요하다(김연수, 곽금주, 2015; Mischel et al., 1989). 따라서 만족지연 역시 자기조절 자원 이론과 충동성 디스카운팅 이론과 유사하게 자기조절의 통제 관련된 측면에 중점을 두고 있다.

목표 관련 이론

자기조절과 관련된 많은 연구 및 개입 프로그램에서는 목표와 관련된 요소가 포함되어 있고, 목표에 대한 개입은 자기조절을 향상시키는 핵심 요소로 사용되어 왔다(Berkman, 2016). 목표는 행동에 대한 준거가(reference value)로 작용하여 현재 상태와의 차이를 인식하게 돕고 이러한 차이를 다루기 위한 조절적 행동을 촉진하는 중요한 요소이므로 (Carver & Scheier, 1990), 자기조절 연구에 있어서 목표에 대한 이해는 매우 중요하다.

자기조절을 위해서는 원하는 목표를 적절히 선택하는 것(목표설정)과 목표 달성을 위해 필요한 행동을 실천하는 것(목표추구)이 모두 중요하다(Carraro, 2015; Diefendorff & Lord, 2008; Mann, De Ridder, & Fujita, 2013; Schwartzer, 2008). 우선 목표설정과

관련된 이론들에 따르면 개인의 내재적 동기와 일치하며 자율적인 선택을 통해 설정한 목표일수록, 목표성취를 직접적으로 파악할 수 있도록 목표의 구체성이 높을수록, 복잡한 목표들 사이의 통합성이 높을수록 주관적인 안녕감을 높일 수 있다(권석만, 2008; Kelly, Mansell & Wood, 2015).

그리고 설정한 목표가 실제 행동으로 이어지기 위해서는 목표를 추구해나가는 과정도 고려해야 한다. 목표추구 과정을 구체적으로 설명하는 Gollwitzer(1990)의 행동단계이론(the Model of Action Phases, MAP)에 따르면, 목표를 달성하고자 하는 의도만으로는 실제 행동을 충분히 설명하기 어렵기 때문에 목표를 추구하는 과정을 이해할 필요가 있다(Gollwitzer, 1990; Heckhausen, 1991). 이 이론에서는 목표 과정을 크게 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계의 네 단계로 구분하여 설명한다. 우선 결정 전 단계(pre-decisional stage)에서 구체적인 목표들 사이에서 추구할 목표를 설정하는 과정이 이루어지며, 행동 전 단계(pre-actional phase)에서는 목표지향적 행동을 실행하기 위해 고려해야 할 세부사항들을 계획한다. 이후 행동단계(action phase)에서는 목표지향적 행동을 수행하고 목표달성에 방해가 되는 장애물을 다루게 되며, 마지막 행동 후 단계(post-actional stage) 에서는 목표달성 정도 및 가치에 대한 평가가 이루어진다. 이 때 목표를 성공적으로 행동으로 옮기기 위해서는 설정한 목표를 실행하기 전에 행동단계에서 직면할 수 있는 다양한 장애물을 미리 예상하고 대처방안을 계획하는 것이 중요하다(Gollwitzer, 1996, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006). 이를 실행의도(implementation intention)로 일컫는데, 실행의도는 구체적 상황과 목표지향적 행동 사이의 강력한 정신적 연합을 만들어내고(예: 만약 X란 상황이 벌어지면 Y라는 행동을 할 것이다), 다양한 영역에서의 행동을 촉진하여 목표달성에 긍정적 영향을 미친다(Gollwitzer & Sheeran, 2006; Koestner, Horberg, Gaudreau, Powers, Di Dio, Bryan et al., 2006; Koestner, Lekes, Powers, & Chicoine, 2002; Sheeran, 2002).

이와 같이 목표 관련 이론들에서는 개인적 목표를 설정하고 추구해나가는 과정에 특히 초점을 맞추고 있어 앞선 이론과는 큰 차이를 보인다. 즉, 자기조절능력을 저해하는 충동 관련 요인들을 통제하는 데 초점을 두기보다 인간의 적응에 긍정적으로 작용하는 자기조절행동을 촉진하기 위해 필요한 목표 요소들을 다루고 있다.

자기조절 정의에 대한 시사점

자기조절의 정의 및 주요 이론을 검토하면, 자기조절 연구에서 고려해야 할 몇 가지 중요한 시사점을 발견할 수 있다.

첫째, 자기조절은 단순히 부적절한 행동이나 충동을 억제하는 측면 외에 자신이 원하는 목표로 나아가는 데 도움이 되도록 자신을 변화시키는 측면을 포함한다는 점을 고려할 필요가 있다. 다수의 자기조절 연구를 종합적으로 검토한 De Ridder 등(2012)의 연구에서도 자기조절이 원치 않는 행동을 억제하는 기능 뿐만 아니라 원하는 행동을 촉진하는 기능을 지니고 있음을 강조한다. 이 때 자기조절은 원하는 행동을 수행하는 것과 원치 않는 행동을 억제하는 것에 유사한 정도의 영향을 미치지만, 영향을 미치는 삶의 영역에는 다소 차이가 있다.

이처럼 자기조절의 기능이 변별적인 측면으로 구성되어 있다는 제안은 자기조절 연구에서 지속적으로 제기되어 온 바 있다. ADHD 환자들을 주요 대상으로 자기조절 기능을 연구한 Barkley(2006)의 연구에 따르면, 자기조절의 생물학적 기반으로 제안되는 전전두엽은 비교적 독립적인 기능인 행동억제(inhibition)와 실행기능(executive function)으로 구성된다. 이 때 행동억제 기능은 즉각적인 반응을 억제하고 간섭자극을 차단하는 역할을 하는 반면 실행기능은 목표를 설정하고 전략을 수립하는 기능을 수행하는 바, 자기조절이 행동을 조절하는 과정에서 다소 변별적인 두 방향으로 작용한다는 점을 살펴볼 수 있다. Carver 등(2008)의 연구 또한 자기조절의 변별적 기능을 제시하였다. 자기조절은 환경적 단서에 따라 자동적으로 반응하는 반사적 체계(행동활성화체계, 행동억제체계)의 기능을 시간적, 사회적 맥락에 맞춰 조절하도록 돕는다. 이 과정에서 자기조절은 단순히 자동적인 행동을 억제하는 한 방향(planful, effortful restraint)으로만 작동하는 것이 아니라 행동을 촉진하는 방향(planful, effortful action)으로도 작동한다(Carver et al., 2008). 이와 일치하게 Myrseth와 Fishbach (2009)도 즉각적인 유혹과 장기적인 이득이 갈등하는 자기통제 갈등 상황(self-control conflict)에서 충동 자체를 다루는 방향(예: 유혹대상을 회피하거나 그에 대한 반응을 억제하는 것)이 아니라 목표를 활성화시키는 방향으로도 자기조절이 발휘될 수 있다고 제안하였다(De Ridder, De Boer, Lugtig, Bakker, & Van Hooft, 2011). 종합하면 자기조절은 비교적 변별 가능한 내용으로 구성되며, 자기조절 개념을 포괄적으로

측정하기 위해서는 바람직하지 않은 행동을 억제하는 기능과 원하는 목표로 나아가는 행동을 추구하려는 기능을 모두 포함할 필요가 있다.

둘째, 목표지향 및 피드백 통제이론이나 행동단계이론 등의 많은 자기조절 이론에서는 자기조절의 전체적 과정을 중요하게 다루고 있다(Carver & Scheier, 1990; Gollwitzer, 1990). 즉, 자기조절이란 단순히 조절 행동을 실행하는 특정 시점만을 포함하는 것이 아니라 목표와 현상태를 인식하고 자신이 원하는 방향으로의 행동을 계획하며 행동을 실제로 실행한 뒤 결과를 검토하는 전체적 과정을 포함한다. 따라서 자기조절에 관한 연구를 위해서는 행동을 계획하고 실행하며 평가하는 일련의 자기조절 과정을 고려할 필요가 있다.

종합하면 자기조절 개념을 명확히 이해하기 위해서는 자기조절의 변별적 내용과 과정적 변인을 고려할 필요성이 있다. 그러나 자기조절 개념을 측정하는 선행 연구에서는 이를 충분히 반영하지 못하는 문제점들이 존재한다. 따라서 본 연구에서는 우선 자기조절 측정과 관련된 문제를 크게 내용적 측면(억제적 기능과 촉진적 기능의 양 측면)과 과정적 측면으로 구분하여 검토해볼 것이다.

자기조절의 억제적 기능과 촉진적 기능

자기조절은 서로 구별될 수 있는 두 가지 과정, 즉, 원치 않는 결과를 발생시키는 충동이나 행동을 억제하는 과정과 원하는 목표에 도움이 되는 행동을 촉진하고 시작하는 과정을 포함하는 개념이다. 그러나 선행 연구들은 자기조절의 기능 중에서 특정 측면에 중점을 두고 연구를 진행해왔던 바, 자기조절 개념의 측정에서도 유사한 문제가 있었다. 본 연구에서는 우선 자기조절의 억제적 기능, 촉진적 기능을 검토하면서 기존의 자기조절 척도를 살펴보았다. 본 연구에서 살펴본 주요 자기조절 척도의 특징은 표 1에 제시하였다.

자기조절의 억제적 기능: 충동에 대한 통제

자기조절에 대한 많은 선행 연구에서는 주로 충동 통제와 관련된 측면을 주목해 왔다. 이 입장에서는 '원치 않는 않은 행동 경향성을 억제하고 그에 따라 행동하는 것을 삼가는

능력'으로 자기조절을 정의하여 연구를 진행해 왔다(Tangey et al., 2004). 즉, 기존의 많은 자기조절 연구에서는 원치 않은 사고, 정서, 행동을 억제하는 측면(충동을 통제하는 기능)에 주된 초점을 두었으며, 목표를 위해 도움이 되는 사고, 정서, 행동을 촉진하고 추구하는 측면(중요한 목표를 추구하는 기능)은 상대적으로 간과해 왔다.

자기조절의 억제적 기능에 초점을 맞춘 연구들에서는 주로 즉각적인 충동에 휩쓸리지 않도록 유혹에 빠지는 행동을 억제하는 자기통제 개념을 사용한다. 전술한 만족지연, 충동디스카운팅, 자기조절자원 이론 등의 기존의 많은 자기조절 이론에서는 원치 않는 충동이나 부적절한 행동을 통제하는 기능에 중점을 두어 왔다. 따라서 선행 연구에서 사용한 측정도구 또한 자기조절의 억제적 기능을 주로 측정하였다. 우선 실험과제를 검토해보면 만족지연 연구에서 사용하는 실험과제들은 더 작고 즉각적인 보상과 더 크고 지연된 보상 사이의 선택 행동을 측정함으로써 개인이 즉각적으로 제시되는 유혹적인 보상에 대한 반응을 얼마나 잘 억제하는지를 측정한다(Green, Fry, & Myerson, 1994;

표 1. 주요 자기조절 측정도구의 종류 및 특징(이슬아, 권석만, 2017에서 수정)

척도명	주요 특징
특성 자기통제력 (Self-Control Scale)	- 특성 자기조절력을 측정하는 대표적 자기보고식 설문 - 자기조절과 관련된 광범위한 행동 포함 - 충동적 행동에 대한 억제에 중점, 목표에 대한 측정은 부족
낮은 자기통제력 (Low Self-Control Scale)	- 범죄학적 관점에서 기질적 특성인 낮은 자기조절력 측정 - 자기통제의 실패와 관련하여 일탈행동, 중독 등 부적응 행동과의 관계에 국한되어 사용되는 경향
집행기능 척도 (Executive Behavior Scale)	- 전두엽/집행기능의 충동조절력, 사회적 성숙도, 통찰력 측정 - 전두엽/집행기능 이상을 탐지하고자 주로 환자군에 국한
단축형 자기조절 (Short form of Self-Regulation Questionnaire)	- 자기조절 과정에서 나타나는 자기조절 행동 측정 - 목표설정에 대한 문항을 일부 포함하나, 목표에 대한 추구, 지속, 유지를 포함하지 않음
목표중심 자기조절 (Goal-Focused Self-Regulation Scale)	- 자기조절의 핵심을 목표추구로 정의하여 목표변인 측정 - 충동에 대한 억제는 측정하지 못함

Kirby et al., 1999). 그리고 자기조절 자원 이론에서 주로 사용되는 수행지속 실험과제(예: 해결할 수 없는 문제를 푸는 시간을 측정하는 과제, 최대한 긴 시간 동안 악력기구를 누르는 과제)는 과제를 중단하고 싶은 충동을 억제한 상태로 과제를 지속하는 행동을 측정한다(Baumeister et al., 1998; Muraven et al., 1998). 아울러 자기조절을 측정하기 위해 개발된 자기보고식 척도도 자기조절의 억제적 측면에 초점을 두고, 충동통제와 관련된 문항만을 주로 포함한 척도들이 많다. 예컨대 자기조절을 측정하는 데 대표적으로 가장 많이 사용되어 온 Tangney 등(2004)의 특성 자기통제력 척도(Self-Control Scale)는 원치 않는 결과를 발생시키는 충동이나 문제 행동을 나타내는 경향을 억제하는 능력을 측정하며, 집행기능 척도(김홍근, 2001)의 충동조절력 하위척도도 충동통제 기능을 측정하는 척도로 사용된다. 낮은 자기통제력 척도(Grasmick, Tittle, Burski, & Arneklev, 1993)는 적절히 통제되지 못한 채 즉각적인 만족을 추구하는 행동을 측정하여 충동이나 문제 행동을 억제하지 못하는 자기조절 실패 상황을 반영하였다(예: 나는 다른 사람들에게 문제를 야기하는 것을 알아도 내가 원하는 것은 가지려 노력할 것이다).

하지만 충동적인 행동을 잘 통제하는 것만이 자기 자신을 잘 조절하는 기능의 전부라고 볼 수는 없다. 충동통제 기능과 관련되는 자기통제는 자기조절의 일부 특성만을 반영하며(원성두, 오송인 등, 2015), 자기조절과 자기통제는 서로 구분되는 개념일 수 있다(남수정, 2007). Watson과 Tharp(2010)에 따르면 자기조절은 원칙이나 기준에 의한 행동 조절을 광범위하게 포함하는 반면, 자기통제는 즉각적인 욕구를 자제하거나 억제하는 충동통제 개념에 더 가깝다(원성두, 2016). Mele(1995)도 자기통제적 행동과 충동적인 행동을 이분화하는 자기통제 개념의 문제점을 지적하면서 외부 상황이나 내적 상태를 고려하지 않은 채 이미 정해둔 자기통제 행동을 지속하는 것은 스스로를 잘 조절하는 것이기보다 오히려 강박성의 지표일 수 있다고 지적하기도 하였다. 이러한 점을 종합해볼 때 자기조절의 억제적 측면에만 초점을 둔 척도로 자기조절 개념을 포괄적으로 측정하기는 어렵다.

자기조절의 촉진적 기능: 목표에 대한 추구

자기조절은 목표를 중심으로 개념화할 수 있으며 목표추구는 자기조절과 상호교환적으로 사용하기도 한다(Finkel & Fitzsimons, 2011). Maglio, Trope과

Liberman(2013)은 일시적이고 유혹적인 목표를 택하는 행동과 보다 장기적인 목표를 선택하는 행동이 서로 갈등하는 상황에서 자기조절이 필요하다고 제안한 바 있다. 이러한 관점에서 자기조절이란 장기적이며 가치 있는 목표를 위해 나아가는 행동경향성으로서, 장기적인 관점에서 중요한 목표를 세우고 실천하는 것은 자기조절의 핵심 요소라고 할 수 있다(원성두, 2016). 본 연구에서는 자기조절의 목표 요소를 검토하기 위해 우선 끈기(persistence), 집념(grit)과 같은 유사개념에 대한 선행연구를 검토한 후, 목표 변인을 측정하는 자기조절 척도를 살펴보았다.

우선 끈기(persistence)는 여러 난관과 좌절에도 불구하고 목표를 성취하기 위해 지속적으로 노력을 기울이는 심리적 특질로서 장애물을 극복하여 가치를 성취하기 위한 구체적인 행동을 이끈다(Eisenberger, 1989). 끈기는 하나의 성격적 특성으로, 이러한 특성이 실제적으로 발휘되는 데에는 목표를 향한 노력을 지속하면서 방해요인의 유혹을 이겨내는 자기조절 능력이 필요하다(권석만, 2011). 이는 최근 집념(grit)이라는 개념으로 재개념화되어 활발히 연구되어 왔다. 집념이란 역경과 고난 속에서도 좌절하거나 포기하지 않고 목표를 향해 끝까지 나아가는 힘을 뜻하는 것으로(Jang, Kwak, & Kim, 2018), 끈기와 매우 유사한 정의를 지니고 있다. 집념(grit)은 자기조절과는 유사하지만 구별되는 개념으로서 집념은 오랜 시간이 걸리는 특출난 성취를 더 잘 예측한 반면 자기조절은 성적, 신체건강과 같은 일상적인 적응과 관련된 측정치를 더 잘 예측한다(Duckworth & Gross, 2014). 이처럼 끈기와 집념은 자기조절에서의 목표 요소를 다루고 있으나, 고통스러운 경험이나 장애물을 극복하는 요소에 특히 중점을 두고 있다는 점에서 구별된다.

자기조절 개념에서의 목표 요소에 보다 초점을 맞춘 연구를 살펴보면 우선 Carey, Neal과 Collins(2004)가 개발한 단축형 자기조절 척도(Short Form of Self-Regulation Questionnaire)를 검토할 수 있다. 이 척도는 Brown, Miller와 Lawendowski(1999)이 변화동기, 변화계획, 목표행동 실행 등의 변인을 포함하여 개발한 자기조절척도(Self-Regulation Questionnaire)를 축약한 것으로 '목표 설정(goal-setting)'의 요인을 통해 자기조절에서의 목표 요소를 측정한다. 하지만 이 척도는 목표를 계획하는 문항을 주로 포함할 뿐 목표를 유지하고 달성하는 목표추구 과정을 폭넓게 다루지 못한다는 한계가 있다. 한편 국내에서 진행된 원성두, 오송인 등(2015)의 연구는 자기조절의 목표 요소를 측정하는 괄목한 만한 시도라고 볼 수 있다. 목표중심 자기조절 척도는 자기조절 개념의

목표 변인을 특정적으로 측정하려는 목적 하에 개발된 척도로서, 목표와 관련된 측면과 정서조절을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 그러나 이 척도에서는 목표 관련 요소에 초점을 맞추면서 자기조절 개념의 또다른 핵심요소인 자기통제(충동통제)는 제외하고 있어 자기조절 개념을 통합적으로 측정하는 데에는 한계가 있다.

종합하면 기존의 많은 자기조절 척도는 연구의 초점에 따라 자기조절의 억제적 측면, 혹은 자기조절의 촉진적 측면에 국한되어 왔기에 자기조절의 변별적 기능을 모두 포괄하는 데에는 어려움이 있다.

자기조절의 과정

자기조절은 조절 행동을 계획하고 실행하며 평가하는 일련의 과정이다. 즉, 자기조절에는 단순히 조절 행동을 실행하는 것만이 포함되는 것이 아니라, 자신의 현 상태를 인식하는 과정, 조절을 위한 행동을 계획하는 과정, 조절 행동을 시작하고 유지하는 과정, 조절행동이 상황에 적합한지 검토하며 수정하는 과정 등이 포함된다.

자기조절의 많은 이론들은 자기조절의 과정 및 단계를 포함한다. Kanfer(1970)의 자기관리이론에서는 자기감찰(self-monitoring), 자기평가(self-evaluation), 자기강화(self-reinforcement)의 과정을 포함하는 피드백 회로를 제안하였다. 우선 자기감찰 단계에서는 자신의 행동을 관찰하고, 자기평가 단계에서는 자신의 수행을 기준과 비교해 현재의 수행을 평가하며, 자기강화 단계에서는 외부에서 적절한 강화가 주어지지 않을 경우 스스로 강화를 부여하여 자신의 행동을 지속한다. Carver와 Scheier(1983)도 목표와 현 상태 간의 비교를 거쳐 조절행동이 산출되고 행동의 결과를 통해 피드백 회로가 작동하는 과정을 설명한 바 있다. 이외에 Bandura(1989)의 자기효능감 이론, Gollwitzer(1990)의 행동단계이론, Hoyle와 Gallagher (2015)의 연구에서도 현 상태를 인식한 후 목표와 비교하며 행동을 수행하고 행동의 결과를 평가하는 일련의 자기조절 단계를 제안하였다.

선행 자기조절 이론에 포함된 자기조절 과정을 검토해보면 많은 이론에서 공통적으로 포함되는 요소들이 존재함을 발견할 수 있다. 특히 자신의 현 상태를 명확하게 인식하고 현재 상태와 목표를 평가하는 과정, 행동을 수행하는 과정, 행동 후 결과를 평가하여

표 2. 자기조절 이론에서 포함하는 자기조절 과정

구분	Kanfer (1970)	Bandura (1989)	Gollwitzer (1990)	Hoyle & Gallagher (2015)
행동전 단계	자기감찰	자기관찰, 자기평가	투입기능, 비교기	사전숙고
행동단계	자기평가	자기반응	산출기능	수행
행동후 단계	자기강화		피드백	자기성찰

조정하는 과정은 다수의 이론에서 공유되는 부분이다(표 2). 따라서 자기조절 개념을 통합적으로 측정하기 위해서는 행동전 단계, 행동단계, 행동후 단계가 포함될 필요가 있다. 하지만 기존의 자기조절 척도들은 주로 자기조절의 행동단계에 국한된 측면만을 측정하거나 과정 변인을 포함하였을지라도 지나치게 많은 문항 수와 요인을 지니는 문제가 있었다. 예컨대 Brown 등(1999)의 자기조절척도(Self-Regulation Questionnaire)의 경우 자기조절 과정을 전체적으로 측정하였으나, 7개의 하위 척도에 해당하는 63문항으로 구성되어 있어 척도의 간명성과 편의성이 저해되는 문제가 존재하였다. 따라서 자기조절을 측정할 때 자기조절의 과정 변인을 포함하면서도 기존보다 간명하게 척도를 구성할 필요가 있다.

자기조절과 심리적 건강의 관계

Keyes(2002)에 따르면 심리적 건강이란 단순히 부적응적인 문제가 없는 상태를 뜻하는 것이 아니라 심리적 증상이 부재하면서도 정신적 안녕이 존재하는 상태로 정의할 수 있다. 즉, 특정한 변인이 심리적 건강과 맺고 있는 관계를 살펴보기 위해서는 심리적 부적응과의 관계 외에도 적응 변인들과의 관계를 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 이와 관련하여 자기조절은 많은 연구를 통하여 심리적 적응 및 부적응과 모두 관련되는 것으로 검증되어 왔다(Barkley, 2011; Carver et al., 2008; Duckworth & Seligman, 2005; Herman, & Polivy, 2011; Hofmann et al., 2014; Sayett & Griffin, 2011; Tangney et al., 2004).

하지만 선행 연구들에서는 자기조절의 변별적인 측면들을 구분하여 심리적 건강과의 관계를 탐색하지는 못하였다. De Ridder 등(2011)의 연구에서 자기조절의 변별적인 기능이 서로 다른 행동과 관련되는지를 검증하고자 시도한 바 있으나, 해당 연구에는 중요한 한계점이 있었다. 연구에서 사용한 척도는 자기조절의 억제적 기능을 주로 측정하는 단축형 자기조절 척도(Brief Self-Control Scale, Tangney et al., 2004)로서 자기조절의 변별적 측면을 측정하기 위한 목적으로 개발된 척도가 아니었기 때문에, 자기조절 기능을 전체적으로 연구하기에는 제한이 있었다. 따라서 자기조절의 변별적 기능을 측정하는 도구를 사용하여 자기조절과 심리적 건강의 관계를 탐색할 필요가 있다.

본 연구에서는 자기조절의 변별적 기능이 심리적 건강과 서로 다른 관계를 맺을 것이라는 연구 가설을 수립하고 실증적 자료를 통해 가설을 검증하고자 한다. 이를 위해서는 우선 자기조절의 변별적 측면이 심리적 적응, 부적응 변인들과의 다른 관계를 보일 가능성에 대한 선행 연구결과에 대한 검토가 이루어져야 한다. 그러므로 본 연구에서는 자기조절에서의 충동통제 기능과 목표추구 기능을 구분하고, 심리적 적응 및 심리적 부적응과의 관계를 검토하였다.

자기조절과 심리적 적응의 관계

자기조절은 다양한 긍정적 행동과 성취를 촉진하여 자신과 타인의 행복에 기여하는 성격 강점 중 하나이다(권석만, 2011). 자기조절과의 관련성이 보고되어 온 적응적인 행동 변인으로는 심리적 웰빙, 친사회적 행동, 건강한 섭식 및 정기적 운동 등 건강관리 행동을 들 수 있다. 자기조절이 높은 사람들은 더 높은 학업적, 직업적 성취를 얻는 경향이 있으며(Duckworth & Seligman, 2005), 높은 심리적 웰빙을 나타내고(Hofmann et al., 2014), 성공적인 정서조절과 원만한 대인관계를 나타내는 등 자기조절이 높을수록 심리적으로 높은 적응을 보인다(Cox, 2000; Finkel & Campbell, 2001; Tangney et al., 2004). 하지만 자기조절의 변별적 기능과 심리사회적 적응 간의 관계에 대한 이해는 아직 충분하지 않은 상황으로서, 자기조절의 충동통제 기능 및 목표추구 기능과 유사한 개념을 사용한 선행 연구들을 검토하여 자기조절의 각 기능과 심리적 적응과의 관계를 살펴볼 것이다.

충동통제 기능과 안녕감의 관계

선행 연구에서 주로 사용해 온 자기조절 개념은 원치 않는 충동을 억제하는 능력인 자기통제(self-control) 능력으로서, 자기통제 능력이 높을수록 심리사회적 적응이 높은 것으로 알려져 있다. 높은 수준의 자기통제 기능은 더 우수한 학업적/직업적 성취, 더 긍정적인 대인관계, 더 높은 자존감 등과 관련된다(Duckworth & Seligman, 2005; Mischel et al., 1988; Tangney et al., 2004; Wolf & Johnson, 1995). 그리고 충동성의 측면 가운데 행동을 적절히 억제하지 못하는 측면은 주관적 안녕감과 관계를 나타냈던 바, 자기조절에서의 충동통제 기능은 주관적 안녕감과 관련된다(Ravert & Donnellan, 2020).

그런데 충동이나 문제행동을 잘 억제하는 것이 어떻게 심리적 안녕감을 증진시키는가? 이에 관련하여 기존 연구에서는 원치 않는 행동을 억제하면 자동적으로 바람직한 행동이 촉진될 것이라고 가정하였다(Norman & Shallice, 1986). 문제가 되는 행동을 통제하면 긍정적 결과를 야기하는 목표지향적 행동이 자연스럽게 향상될 것이라는 가정은 일견 타당해보이지만, 실제 경험적 연구 결과를 살펴보았을 때 이에 대한 실증적 증거는 부족하다(Caver, 2005; De Boer, Van Hooft, & Bakker, 2010). 실제로 De Ridder와 Gillebaart(2017)는 자기통제와 긍정적 적응 변인 간의 관계가 충분히 설명되지 않았기 때문에 즉각적인 충동을 억제하는 과정이 어떻게 안녕감을 증진시키는지 명확히 이해하기 어렵다고 지적한 바 있다. 장기적인 목표 달성을 방해하는 대부분의 충동적인 행동은 즉각적으로는 즐거움을 유발하는데, 긍정정서가 동반된 행동을 억제하는 것이 어떻게 안녕감을 증진시키는지에 대하여 의문을 제기한 것이다.

이러한 지적을 고려하여 선행 연구 결과를 검토하면 자기조절의 억제적 기능을 주로 측정하는 자기통제 척도를 사용한 연구들 중에는 자기조절과 심리사회적 적응 간의 정적 관계가 나타나지 않은 연구 또한 존재한다는 점을 발견할 수 있다. 예컨대 Tangney 등(2004)은 자기통제가 과다해지는 경우 과도한 통제가 문제가 되는 강박이나 신경성 거식증과 같은 문제가 야기될 위험이 있다는 관점을 제안하였으며, Hofmann 등(2014)은 자기통제의 정도만으로는 정서적 웰빙 및 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치지 못한다는 결과를 보고한 바 있다. 또한 성격 강점과 정신적 웰빙(정서적, 사회적, 심리적 웰빙) 간 관계를 검증한 임영진(2012)의 연구에서 자기조절 성격강점은 사회적 웰빙(r=.33, p<.05), 심리적 웰빙(r=.28, p<.05)과는 각각 정적 상관을 나타냈지만 정서적 웰빙(r=.27, *n.s.*)과 유의하지 않은 상관을 보였으며, 각 변인의 예측력은 모두 유의하지

않았다. 이러한 결과를 고려하면 통제 개념 중심의 자기조절과 심리적 안녕감 및 주관적 안녕감과의 관련성은 연구에 따라 다소 혼재된 결과를 나타낸다는 점을 알 수 있다. 이는 문제가 되는 행동이나 충동에 대한 억제만으로는 안녕감의 증진을 충분히 설명하기 어렵다는 관점과도 일치하는 것이다.

목표추구 기능과 안녕감의 관계

그렇다면 자기조절과 안녕감 간의 정적 관계는 과연 어떤 과정으로 설명될 수 있을 것인가? 자기조절의 촉진적 기능, 즉, 원하는 결과를 달성할 수 있는 장기 목표와 일치되는 방향으로 행동하는 측면이 자기조절과 안녕감의 관계를 설명할 가능성이 높다. 자기조절을 잘 하는 사람들은 문제 행동을 잘 억제하기 때문이 아니라 원하는 목표를 성공적으로 달성하기 때문에 더 높은 안녕감을 느낄 수 있다.

자기조절에서 목표추구와 관련된 측면은 개인이 원하는 목표를 설정하고 목표달성에 도움이 되는 행동을 시작하는 기능으로서, 목표 인식 및 목표지향적 행동은 안녕감, 행복 등의 긍정적 적응 변인과 관련된다. 비록 자기조절의 목표추구 기능을 변별적으로 측정하여 검증한 선행 연구는 소수에 불과할지라도, 목표에 대한 동기나 목표지향적 행동과 같은 변인과 심리사회적 안녕감 간의 관계를 검증한 연구는 여럿 존재한다. 선행 연구에 따르면 목표를 달성하고자 하는 내적 동기는 안녕감의 중요한 요소이며, 개인적 목표를 추구하는 것은 주관적 안녕감과 유의미하게 관련된다(Brunstein,1993; Cantor & Sanderson, 2003; Emmons, 1986; Ryan & Deci, 2000). 삶의 목적에 기반해 설정한 장기 목표는 의미 있는 행동을 만들어내고, 개인의 안녕감 및 만족감에 기여할 수 있다(Brunstein, 1993; Herrmann, Baur, Brandstätter, Hänggi, & Jäncke, 2014). 또한 중요한 개인적 목표를 추구하는 사람들은 목표지향성이 부족한 사람들보다 주관적 안녕감이 더 높았다(Freund & Baltes, 2002). 이처럼 목표를 설정하고 계획하는 기술은 안녕감, 높은 긍정정서, 삶의 만족도 및 미래에 대한 긍정적 사고와 관련된다(Coote & MacLeod, 2012; MacLeod & Conway, 2005).

보다 구체적으로 자기조절의 목표 변인을 측정한 연구를 살펴보면, 원성두, 오송인 등(2015)은 목표중심 자기조절 척도를 사용하여 자기조절과 정신적 웰빙과의 관계를 검증한 바 있다. 해당 연구에서 목표중심 자기조절 개념은 정신적 웰빙 총점 및 각 하위 영역 별 .40~.50에 걸친 중간 이상의 상관을 나타냈고, 이는 앞서 제시된 임영진(2012)의

연구와 분명한 차이를 보이는 결과였다. 자기조절의 성격강점을 사용한 임영진(2012)의 연구에서는 자기조절이 정신적 웰빙을 크게 설명하지 못하였는데, 이는 자기조절 성격강점이 자기통제(self-control), 자기규율(self-discipline)과 같은 충동통제 기능에 특히 초점을 두고 있기 때문일 수 있다. 즉, 연구에서 측정한 자기조절이 서로 다른 측면에 중점을 두었기에 자기조절과 심리적 적응 변인 간의 관계에서 차이가 나타났을 가능성을 탐색해볼 필요가 있다.

이처럼 현재까지 자기조절과 안녕감과의 관계는 아직 명확히 규명되지 못하였다. 따라서 본 연구에서 자기조절의 변별적 기능을 측정하여 자기조절의 각 요인이 심리적 적응 변인과 맺는 관계를 보다 세분화하여 탐색한다면, 자기조절과 심리적 적응 간 관계에 대한 선행 연구 결과를 보다 분명히 이해할 수 있을 것이다.

자기조절과 심리적 부적응 간 관계

한편 자기조절의 문제는 다양한 심리적 부적응과도 밀접한 관련을 보인다. 선행 연구에서 자기조절과의 관련성이 보고된 대표적인 심리장애로는 물질사용장애(Crockett, Raffaelli, & Shen, 2006; Sayett & Griffin, 2011; Storey, 1999), 인터넷 중독(Kim, Hong, Lee, & Hyun, 2017), 섭식장애(Herman & Polivy, 2011), 주의력 결핍 및 과잉행동장애(Barkley, 2011), 주요우울장애(Carver et al., 2008), 불안장애(Airaksinen, Larsson, & Forsell, 2005) 등이 있다. 이외에 폭력/범죄 및 공격적 행동(Einsberg, Spinrad, & Eggum, 2010; Gottfredson & Hirschi, 1990), 비만(Gunstad et al., 2007; Teixeira et al., 2015), 충동적/강박적 구매행동(Faber & Vohs, 2011), 지연행동 Ferrari & Emmons, 1999; Steel, 2007) 등의 문제행동도 자기조절 실패와 관련되는 것으로 보고되고 있다.이처럼 자신의 행동이나 충동을 잘 통제하지 못하는 측면은 다양한 양상의 문제행동에 일관적으로 관련되어 있었던 바, 자기조절은 다양한 심리적 문제에 기여하는 초진단적 개념으로 불리기도 하였다(원성두, 오송인 등, 2015; 이슬아, 권석만, 2017).

그러나 자기조절과 관련되는 다양한 장애들은 상당히 이질적인 속성을 띠고 있기도 하다(Carver et al., 2008). 어떤 사람들은 자기조절에 실패했을 때 과도하게

충동적이거나 공격적인 행동을 나타내는 반면, 어떤 사람들은 지나치게 무기력하거나 동기가 결여된 모습을 나타내기도 한다. 이와 관련하여 자기조절 개념에 포함되어 있는 변별적인 기능이 각각의 문제 증상을 달리 설명할 가능성을 생각해볼 수 있다. 즉, 자기조절에서 충동이나 문제행동을 억제하는 기능과 원하는 목표로 나아가도록 촉진하는 기능이 서로 다른 양상의 문제 증상에 대해 변별적인 영향을 미칠 수 있다. 자기조절에서의 충동통제 기능은 충동성이 주요 문제가 되는 증상을 더 잘 설명하고 목표추구 기능은 무기력이나 동기저하의 문제를 더 잘 설명할 가능성이 높다. 이에 따라 본 연구에서는 자기조절과 관련되는 다양한 양상의 심리적 부적응을 포함하여 자기조절의 변별적 기능이 심리적 부적응에 미치는 영향을 보다 구체적으로 탐구하고자 한다. 특히 자기조절과 관련되는 심리적 문제이면서 일반인들이 자주 경험할 수 있는 문제 행동인 인터넷 중독, 지연행동, 우울 및 불안을 살펴보고자 한다. 이를 위하여 본 연구에서는 우선 각각의 문제 증상과 자기조절 간의 선행 연구를 검토하고 자기조절의 변별적 기능과의 관련성을 추론해보고자 한다.

인터넷 중독

중독은 자기조절과 관련되는 대표적인 부적응 문제로서, 광의의 개념에서의 중독이란 상당한 개인적, 사회적 문제를 경험함에도 불구하고 관련 행동을 중단하지 못한 채 통제력을 잃고 반복하는 행동으로 정의된다(김교헌, 2006). 중독 관련 행동에는 전통적으로 중독 관련 장애로 간주되는 물질사용 장애를 포함할 뿐만 아니라, 도박행동, 인터넷 중독, SNS 중독 등의 문제 또한 행동 중독, 혹은 비물질적 중독 행동으로 포함한다(김교헌, 최훈석, 2008; Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2015; Brezing, Derenvensky, & Potenza, 2010; Jorgenson, Hsiao, & Yen, 2016; Mehroof, & Griffiths, 2010).

행동 중독 중 하나인 인터넷 중독(게임 행동, SNS 중독 등)은 2000년 이후로 상당한 주목을 받아 온 문제행동 중 하나이다. 인터넷 중독은 인터넷 사용 행동에 대한 통제 상실을 주요 특성으로 하는 장애로서 일상생활의 많은 문제와 부적응을 유발하는 것으로 알려져 있으며(Young, 1996), 최근 정신질환의 진단 및 통계편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5, DSM-5)에는 연구용 진단명으로 인터넷 게임장애(Internet Gaming Disorder, IGD)가 추가되기도 하였다. 인터넷 중독의 핵심

문제는 인터넷 사용으로 인한 심리사회적 문제에도 불구하고 인터넷 사용 행동을 통제하지 못하는 것으로서, 자기조절 문제는 인터넷 중독과 관련될 수 있다. 실제로 많은 경험적 연구들은 낮은 자기조절이 인터넷 게임 중독, SNS 중독, 스마트폰 중독 등 다양한 양상의 인터넷 중독과 관련된다는 점을 지지하고 있다(남수아, 조용래, 노상선, 2019; 유현주, 김호영, 2018; Blachnio & Przepiorka, 2016; Cudo, Torój, Demczuk, & Francuz, 2020; Kim et al., 2017). 또한 감각추구, 충동성과 같은 성격 특성은 인터넷 중독과 밀접하게 관련되며(이정윤, 2005; 이대환 등, 2006; Zhang et al., 2015), 충동성이 인터넷 중독으로 발전하는 과정에서 자기조절의 조절효과가 검증되기도 하였다(정재홍, 이민규, 2014).

이러한 연구 결과들을 종합해볼 때, 인터넷 중독에서는 인터넷 사용에 대한 충동이나 갈망(craving)을 통제하지 못하는 충동조절의 문제가 핵심적이라는 점을 살펴볼 수 있다. 따라서 자기조절의 다양한 측면 가운데 원치 않는 행동이나 충동을 통제하는 기능에서의 문제와 특히 관련될 것이라고 추론할 수 있다.

지연행동

지연행동 또한 자기조절과 밀접한 관련을 보이는 심리장애 중 하나이다(Miyake & Friedman, 2012; Pychyl & Flett, 2012; Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011). 지연행동은 개인에게 부정적인 영향을 미치는 방식으로 과제를 지연하거나 회피하는 경향성으로서(Tuckman, 1991), 많은 대학생들이 경험하는 대표적인 문제행동으로 간주된다(Kim et al., 2017). 선행 연구에서 자기조절은 지연행동과 부적 상관을 나타냈으며 낮은 자기조절은 지연 행동을 유의하게 예측하였다(Digdon & Howell, 2008; Ferrari & Emmons, 1995; Kim et al., 2017).

그러나 지연행동과 자기조절 간의 관계를 검증한 대부분의 연구에서는 대표적인 자기조절 측정치로 사용되는 자기통제 척도(Tangney et al., 2004)와의 관계를 검증하였기 때문에 자기조절의 어떤 측면이 지연행동과 관련되는지를 세분화하여 탐색한 연구는 찾아보기 어렵다. 하지만 지연행동과 관련된 다수의 연구가 충동성과의 밀접한 관련성을 보고하는 점을 고려할 때, 과제에 임하기 전 유혹적인 대상에 대한 충동을 억제하지 못하는 문제가 지연행동에 특히 관련될 수 있다. 지연행동과 충동성과의 관계를 다룬 선행 연구를 살펴보면 충동적인 성격특성은 지연행동과 정적 상관을 나타냈으며,

충동성은 지연행동을 유의하게 설명하였다(김지영, 2005; 김현정, 2003; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Ferrari, 1993). 특히 적절한 시간에 과제를 시작하지 못한 채 미루는 행동을 반복하는 착수 지연은 충동성과 높은 관련성을 보이는 것으로 알려져 있다(허효선, 임선영, 권석만, 2015). 즉, 갈망이나 순간적인 욕구를 뿌리치지 못하는 충동적 경향이 강할수록 과제를 미루는 행동이 높아진다는 결과는 다수의 연구에 걸쳐 일관적으로 나타나는 것으로 보인다. 따라서 자기조절의 기능 가운데 순간적인 충동을 억제하지 못하는 측면이 지연행동과 특히 밀접하게 관련될 수 있다.

우울

자기조절의 관점에서 우울은 주로 목표와 관련지어 연구되어 왔다. Carver와 Scheier(1998)는 현재 상태와 목표와의 차이를 감소시키기 위해 조절 행동이 발생하며 목표를 향한 진전 속도를 통해 정서가 발생한다고 제안하였다. 이 때 진전 속도가 느린 경우 부정적인 정서가 발생하는데, 특히 슬픔이나 우울은 긍정적인 목표로 접근하는 속도가 느릴 때 유발되는 정서적 반응으로 연구되어 왔다. 즉, 우울은 자기조절 가운데 원하는 목표를 설정하고 추구하지 못하는 문제와 특히 관련될 수 있다. 선행 연구에 따르면 우울은 삶의 의미가 부족한 상태와 관련되므로(박선영, 2013; 신희석, 2000), 의미 있는 목표를 추구하지 못하는 것은 우울을 야기할 가능성이 높다. 실제로 우울한 사람들은 목표를 계획할 때 실패하기 쉬운 목표를 설정하는 등 목표에 대한 계획 능력이 부족한 경향이 있다(Nezlek, 2001). 또한 우울한 환자군은 통제집단에 비해 개인적 목표나 목표달성에 대한 설명의 구체성이 저하되어, 결과적으로 목표에 대한 동기 저하를 보인다(Dickson & Moberly, 2013).

다른 한편으로 충동이나 문제 행동을 적절히 억제하는 자기조절 기능 또한 우울과 관련될 가능성이 있다. Carver 등(2008)의 연구에서 집행적 통제 기능의 결함은 부정정서에 지나치게 몰두하는 경향이나 무기력과 관련되었고, Rudolph, Troop-Gordon과 Llewellyn(2013)의 연구에서 아동의 낮은 의도적 통제 기능은 우울증상을 유의하게 예측하였다. 집행적 통제 기능이나 의도적 통제 기능은 주로 문제행동이나 충동을 억제하는 데 초점을 둔 자기조절의 기능을 측정하므로, 자기조절의 충동통제 기능 또한 우울 증상과 관련될 수 있다.

불안

자기조절과 불안의 관계도 앞서 언급한 Carver와 Scheier(1998)의 이론으로 설명될 수 있다. 우울과 마찬가지로 불안은 목표를 향한 진전속도가 느린 경우 발생하는데, 긍정적인 접근 목표와 관련되는 우울과 달리 불안은 회피 목표와 특히 관련된다. 즉, 원치 않는 결과를 예방하려는 회피 목표로 진전하는 속도가 느린 경우 불안이나 두려움이 유발되는 것이다. 이 때 불안은 원치 않는 결과를 예방하는 데 과도한 노력을 기울이느라, 원하는 결과로 접근하는 목표지향적 행동이 손상되는 결과와 연관된다. 예방과 관련된 행동에 과도하게 몰두하는 것이 장기적으로는 더 부정적인 결과를 초래함에도 불구하고 불필요한 노력을 지속한다는 점에서 불안 역시 자기조절의 문제와 관련된다(Rodebaugh & Heimberg, 2008). 앞서 우울은 원하는 결과와 관련되는 목표를 설정하거나 추구하지 못하는 문제와 관련되었다는 점을 고려하면, 우울과 불안은 관련되는 목표 유형에는 다소의 차이가 있다. 하지만 자기조절의 목표추구 기능을 기반으로 살펴본다면 불안은 우울과 마찬가지로 자신이 원하는 목표를 지향하는 행동의 저하와 관련된다고 볼 수 있다. 실제로 불안장애는 다양한 삶의 영역(직업, 학업, 사회적 관계 등)에 관한 목표지향적 행동의 문제 및 저하된 삶의 질과 관련된다(Whisman, Sheldon, & Goering, 2000). 이 같은 연구 결과를 종합해볼 때 불안의 경우에도 자기조절의 목표추구 기능 저하와 관련될 가능성이 시사된다.

한편 자기조절의 억제적 측면에 주된 초점을 둔 자기통제 기능도 불안과 연관될 수 있다. 자기통제 기능이 불안과 관련된 사고로부터 주의를 분산시키는 데 유의한 영향을 미쳤다는 연구 결과를 고려할 때(Bertrams, Englert, Dickhäuser, & Baumeiser, 2013), 충동을 억제하는 측면의 자기조절 기능은 정서적 어려움과 연관되는 사고에 과도하게 몰두하지 않도록 조절하는 역할을 해줄 수 있다.

자기조절에 대한 치료적 개입

앞서 검토하였듯 자기조절 기능은 심리적 적응 및 부적응에 영향을 미치는 중요한 변인이다. 또한 자기조절과 관련된 실증적 연구에서도 자기조절은 훈련을 통해 향상될 수 있는 변인으로 검증되었던 바, 그동안 자기조절에 개입하여 심리적 건강을 증진시키기 위한 많은 시도들이 존재해 왔다. 다음에서는 다양한 자기조절 향상 프로그램을 개관한

Berkman(2016)의 연구를 기반으로 대표적인 자기조절 개입과 관련된 이론적 특징 및 개입 내용을 검토하고, 자기조절에 대한 치료적 개입을 구성할 때 고려해야 할 치료적 요소를 살펴보고자 한다.

자기조절 자원 이론에 근거한 개입

자기조절 훈련 중 가장 저명한 이론은 자기조절 자원 이론으로서, 이 이론에서는 모든 영역에서의 자기조절이 공통의 제한된 자원을 사용한다고 가정한다. 따라서 자기조절 자원 이론에 입각한 자기조절 향상 훈련은 자기조절 자원을 사용하는 활동이라면 어떤 것이든 사용 가능하다. 실제로 자기조절 자원 이론에 근거한 개입에서는 일상생활에서의 비속어 사용을 하지 않는 연습(Gailliot, Plant, Burtz, & Baumeister, 2007), 악력기 사용을 훈련하는 연습(Muraven, 2010), 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 변화시키거나 바른 자세를 유지하는 연습(Muraven et al., 1999)과 같이 자기조절 자원을 사용하는 간단한 활동과제를 통해 자기조절을 훈련하였고, 유의미한 개입 효과가 검증되어 왔다.

자기조절 자원 이론에 근거한 개입에서는 자기감찰(self-monitoring)을 기본 요소로 포함하고 있으며, 현재의 우세한 충동을 억제하면서 과제를 지속하는 훈련에 초점을 두고 있기 때문에 자기조절의 억제적 기능을 증진하는 면과 관련된다. 이러한 기법은 간단한 활동 과제를 사용하여 자기조절 능력을 증진시키는 큰 이점을 지니고 있다(Muraven et al., 1999).

하지만 자기조절 자원 이론에 근거한 개입에서 사용하는 훈련의 내용, 그리고 효과를 측정하는 결과 측정치는 주로 자기조절에 대한 실험적 측정치로 이루어져 있다(예: 해결할 수 없는 문제를 푸는 시간, 최대한 길게 악력기 누르기). 실험적 측정도구는 자기조절 행동을 객관적이고 직접적으로 측정할 수 있다는 장점이 있지만, 측정하고자 하는 행동의 범위가 좁아 오차 변량이 높다는 한계가 존재한다(Duckworth & Kern, 2011). 또한 이 개입은 특정 영역에서의 자기조절 훈련이 다른 삶의 영역으로까지 일반화될 것이라는 가정에 근거하고 있지만, 일부 연구에서는 훈련행동 외에 다른 자기조절 행동까지 향상되지는 않았다는 제한점을 지니고 있다(서지현, 정경미, 2014). 또한 연구에 따라

효과 크기(*d*)가 0.10~8.59로 상당히 편차가 컸기 때문에 개입 효과에 대한 일관된 결론을 내리기 어렵다(Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010).

동기적 이론에 근거한 개입

자기조절의 동기적 이론에서는 자기조절 행동에 참여하는 동기를 특히 강조한다. 동기적 이론에서는 자기와 밀접하게 관련되는 목표일수록 더 강력하게 추구되고 달성 가능성도 높다고 설명하며, 이에 따라 내적 동기, 자기일치성, 주관적 가치, 자아 일치성을 고려한 목표를 설정하는 데 중점을 둔다(Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Houser-Marko, 2001). 동기적 이론을 사용한 개입에서는 목표지향에 대한 동기를 촉진시켜 자기조절 행동을 증진하는 것을 목표로 하며, 이 같은 개입은 특히 처치효과가 지속되는 데 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 예컨대 자율적인 선택에 근거한 신체활동 증진 개입은 개입 후 13주 이후까지 신체활동을 향상된 상태로 유지시켰고(Fortier, Sweet, O'Sullivan, & Williams, 2007), 자율적 동기에 기반한 금연 개입을 받은 집단은 일반적 치료를 받은 통제집단에 비해 6달 후까지 흡연량이 감소된 상태로 지속되었다(Williams et al., 2006).

이처럼 동기적 이론에 근거한 개입은 자신에게 중요한 가치에 근거하여 목표를 설정하고 추구하는 데 초점을 맞추고 있어, 자기조절의 촉진적 측면에 특히 중점을 두는 개입이라 볼 수 있다. 이러한 개입은 행동에 대한 동기를 향상시킨다면 실제 행동 가능성이 높아질 것이라는 가정에 근거하고 있으나, 목표 설정을 통한 동기 향상만으로는 실제적인 행동 실천이 동반되지 않을 수 있다는 한계가 있다(이슬아, 권석만, 2017; Krämer, Helmes, & Bengel, 2014).

인지적 이론에 근거한 개입

인지적 이론에서는 주의과정, 신념, 습관 학습 개념과 관련하여 자기조절 개입을 구성하므로, 정보를 제공하여 신념에 대한 변화를 촉진하거나 강화 과정을 수정하여 주의나 연합을 변화시키려고 하는 등 보다 직접적인 개입을 실시한다(Berkman, 2016).

인지적 이론에서 가장 널리 사용되고 있는 개입은 Gollwitzer(1990)의 실행 의도(implementation intention)에 근거한 개입이다. 실행의도란 '만약…그러면(if-then)' 형태로 구성되어, 발생 가능한 특정 상황에서 어떠한 구체적인 행동을 실시할 수 있을지에 대한 계획을 세워보도록 돕는다(예: 만약 A란 상황이 벌어지면, 나는 B라는 행동을 할 것이다). 실행의도 개입은 특정한 시간과 장소가 정해진 구체적인 상황에서 목표 달성을 위해 필요한 행동을 시작하도록 도울 뿐 아니라, 잠재적인 장애물이 발생할 만한 상황을 미리 예상하여 구체적인 대처 행동도 미리 계획하도록 한다. 실행의도를 사용한 개입들은 개인적 목표, 학업성취, 건강, 소비와 관련된 광범위한 목표에 걸쳐 지속적인 효과를 나타냈다(Gollwitzer & Sheeran, 2006). 또한 인지적 이론에 근거한 개입 중에는 자기조절 자원에 대한 신념을 변화시키는 개입이 있다. 자기조절 자원이 제한되어 있다고 여긴 집단은 무제한적이라고 믿은 집단에 비하여 더 높은 자기조절 실패를 나타낸 결과를 고려할 때, 자기조절 기능의 지속적인 성장 가능성을 신뢰하는 것은 자기조절 향상에 중요한 영향을 미칠 수 있다(Job, Dweck, & Walton, 2010).

인지적 이론에 근거한 개입은 인지적인 의도나 신념에 개입하여 자기조절 행동을 향상시키는 데 초점을 둔다. 특히 실행의도를 활용한 개입은 수립한 목표를 실제로 실행으로 옮기는 데 효과적인 것으로 검증되어 왔다(Orbell, Hodgkins, & Sheeran, 1997; Verplanken & Faes, 1999). 하지만 이러한 개입은 목표나 장애물에 특정적인 개입을 실시하기 때문에 전반적인 자기조절을 증진시키기 어렵다는 한계점이 지적되기도 한다(Berkman, 2016).

문제제기 및 연구목적

자기조절은 광범위한 학문적 분야에서 활발히 연구되어 온 개념으로 심리적 적응 및 부적응과 밀접하게 관련된다. 그러나 방대한 영역에서 자기조절 연구가 이루어지면서 다양한 이론에 기반한 개념과 측정도구가 사용됨에 따라 자기조절에 대한 개념적 합의가 충분히 이루어지지 못한 실정이다. 특히 자기조절이 비교적 구별 가능한 측면들로 구성되어 있음에도 자기조절의 다양한 측면을 구분하여 진행한 연구는 소수에 불과하다. 아울러 자기조절이 심리적 건강에 유의미한 영향을 미친다는 점은 일관적으로 검증되어 왔으나, 자기조절의 어떠한 측면이 심리적 적응과 부적응과 관련되는지에 대한 실증적 연구는 충분하지 않다. 따라서 자기조절을 구성하는 핵심적인 요소들이 무엇인지, 그리고 심리적 건강을 증진하기 위해 자기조절을 어떻게 향상시켜야 할지에 대한 구체적인 이해는 부족한 상황이다.

본 연구에서는 크게 세 가지의 연구 문제를 바탕으로 연구를 수행하였다. 우선 자기조절에 대한 선행 연구를 종합적으로 검토하여 자기조절 개념을 통합적으로 이해하기 위한 새로운 측정도구를 마련할 필요성이 있다고 판단하였다. 또한 새로운 자기조절 척도를 통해 측정한 자기조절의 다양한 측면이 심리적 건강과 어떠한 관계를 맺고 있는지를 경험적으로 확인하고, 자기조절의 각 측면에 초점을 맞춘 치료적 개입을 개발하여 효과를 검증하고자 하였다. 각각의 연구 문제를 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자기조절을 구성하는 핵심적인 요소를 탐색하기 위해서는 우선 자기조절의 다양한 측면을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 도구가 필요하다. 그러나 지금까지 개관한 바와 같이 기존의 자기조절 측정도구들은 크게 내용적 측면과 과정적 측면에서의 한계점을 지니고 있다. 먼저 내용적 측면을 살펴보면 자기조절은 원치 않는 결과를 발생시키는 행동이나 충동을 억제하는 기능과 목표지향적 행동을 촉진하는 기능을 모두 포함하고 있음에도 불구하고(Barkley, 2006; Carver et al., 2008; De Ridder et al., 2011), 기존의 척도들은 자기조절의 일부 기능만을 측정하였기 때문에 자기조절 개념을 통합적으로 이해하는 데에는 어려움이 있었다. 또한 과정적 측면에서의 문제를 살펴보면 다수의 자기조절 이론과 문헌에서 자기조절은 현 상태와 목표를 인식하고 조절행동을

계획한 뒤 지속적으로 실행해나가면서 결과를 검토하는 전체적인 과정을 다루고 있음에도(Bandura, 1989; Carver & Scheier, 1982; Gollwitzer, 1990; Hoyle & Gallegher, 2015; Kanfer, 1970), 기존 척도들에는 이러한 측면이 충분히 반영되지 못하였다. 예컨대 대부분의 척도들은 자기조절의 실행 단계에만 초점을 맞추고 있으며(원성두, 오송인 등, 2015; Tangney et al., 2004), 혹은 과정 변인을 포함하더라도 지나치게 방대한 단계를 포괄하는 문항들으로 구성되어 있어 척도 사용에 어려움이 있다(Brown et al., 1999). 이러한 배경에서 본 연구에서는 자기조절에 대한 문헌을 검토한 뒤 자기조절을 구성하는 다양한 차원을 측정할 수 있는 도구를 마련하고자 시도하였다.

둘째, 자기조절 개념의 다양한 측면과 심리적 건강과의 관계를 실증적으로 검증할 필요가 있다. 현재까지 자기조절에 대한 많은 선행 연구들에서는 자기조절이 심리적 적응 및 심리적 부적응과 유의미한 관련성을 지니고 있다고 검증되어 왔다(Barkley, 2011; Carver et al., 2008; Duckworth & Seligman, 2005; Herman, & Polivy, 2011; Hofmann et al., 2014; Sayett & Griffin, 2011; Tangney et al., 2004). 하지만 기존의 연구들은 연구마다 사용한 자기조절 측정도구에 차이가 있었으며, 자기조절의 변별적인 측면들을 모두 포함하여 심리적 건강과의 관계를 탐색하지는 못하였다는 한계를 지니고 있다. 이에 따라 자기조절 개념의 구별되는 측면이 심리적 건강에 서로 다른 영향을 미칠 수 있다는 제안에도 불구하고(De Boer et al., 2011; De Ridder et al., 2011), 실제로 자기조절의 다양한 측면을 측정한 뒤 적응 및 부적응 변인들과의 관계를 탐색한 경험적인 연구 결과는 매우 부족한 실정이다. 그러므로 자기조절이 심리적 건강에 미치는 영향을 명확히 확인하기 위해서는 자기조절을 구성하는 측면들이 심리적 적응 및 부적응과 맺는 관계를 실증적으로 검증하는 연구가 필요하다.

이와 관련하여 본 연구자는 자기조절의 다양한 측면이 심리적 적응과 부적응에 서로 다른 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 우선 심리적 적응 변인은 자기조절의 억제적 기능에 비해 촉진적 기능과 더 관련될 것이라고 가정하였다. 충동이나 문제행동을 억제하는 것만으로 자동적으로 목표지향적 행동이 촉진되지는 않으며(Carver, 2005; De Boer et al., 2010; De Ridder & Gillebaart, 2017), 일부 연구에서 자기통제 개념은 심리적 적응을 충분히 설명하지 못하였기 때문이다(임영진, 2012; Hofmann et al., 2014). 반면 목표설정 및 목표지향적 행동은 일관적으로 높은 긍정정서, 삶의 만족도 등 심리적

안녕감과 관련되었고, 목표 중심의 자기조절 개념은 자기통제 개념에 비해 정신적 웰빙과 더 높은 정적 관련성을 보인 바 있다(원성두, 오송인 등, 2015; Brunstein, 1993; Fruend & Baltes, 2002; Herrmann et al., 2014). 이에 본 연구에서는 자기조절의 목표추구 기능이 충동통제 기능에 비해 심리적 적응과 더 높은 관련성을 보일 가능성을 검토하고자 한다.

한편 자기조절은 많은 심리적 장애에 공통적으로 기여하는 초진단적 개념이며 자기통제 개념을 사용한 다수의 연구에서 심리적 부적응과의 부적 관계가 일관적으로 나타났던 바, 심리적 부적응은 자기조절의 촉진적 기능보다 억제적 기능과 더 관련될 것이라고 가정하였다(Barkley, 2011; Carver et al., 2008; Crokett et al., 2006; Ferrari & Emmons, 1999; Kim et al., 2017). 그런데 자기조절과 관련되는 심리적 부적응은 이질적인 특성을 지니고 있기 때문에 본 연구자는 자기조절을 구성하는 여러 측면이 다양한 양상의 심리적 부적응을 달리 설명할 가능성이 있다고 가정하였다. 즉, 자기조절의 결함은 조절되지 않는 충동이나 과다한 행동문제를 나타내는 문제 뿐 아니라 지나치게 행동동기가 저하되어 필요한 행동을 시작하지 못하는 문제와도 관련된다. 이에 대하여 본 연구에서는 자기조절의 충동통제 기능은 충동성이 주요 문제가 되는 증상과 더욱 관련되고, 목표추구 기능은 무기력이나 동기저하의 문제와 더 높게 관련될 가능성을 검토하고자 한다.

마지막으로 자기조절에 대한 치료적 개입을 실시할 때 기존의 개입 방법이 지닌 한계점들을 보완할 필요가 있다. 기존에 사용되어 온 대표적인 개입 방법들을 살펴보면, 실험실 과제를 통한 개입은 참여자의 실제 삶에서 사용되는 자기조절 행동을 증진시키는데 한계가 있었고 동기적 개입이나 인지적 개입의 경우 자기조절과 관련된 동기나 인지는 효과적으로 변화시키더라도 실제 행동 변화로 이어지지는 못하거나 일반화에 문제가 있었다(서지현, 정경미, 2014; Berkman, 2016; Krämer et al., 2014). 그러므로 자기조절 개입 시 실제 행동 변화를 보다 촉진할 수 있는 개입을 개발하여 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 또한 기존의 개입들은 자기조절의 다양한 측면에 총체적으로 개입하고 있어 자기조절의 특정 측면이 심리적 건강에 미치는 영향을 나누어 살펴보기 어려웠다(김세진, 김교헌, 2013; 원성두, 2016; 이형초, 안창일, 2002; Coote & MacLeod, 2012; Stadler, Oettingen, & Gollwitzer, 2009). 즉, 심리적 부적응을 감소시킬 때에도, 혹은 심리적 적응을 증진시킬 때에도 충동을 억제하는 기능과 목표를 촉진하는 기능을 모두

향상시키기 위한 개입을 실시하였다. 그런데 만약 자기조절의 다양한 측면이 심리적 적응 및 부적응에 차별적인 영향을 미친다면, 심리적 건강의 수준이나 양상에 맞추어 보다 핵심적인 치료요소에 중점을 두는 편이 치료의 효과성을 더 높일 수 있다. 따라서 자기조절의 특정 요소에 초점을 맞춘 개입을 변별적으로 구성하고, 각 개입의 치료효과를 비교하는 연구가 필요하다.

본 연구의 목적은 크게 두 가지이다. 첫째, 자기조절에 대한 다양한 이론적 검토를 바탕으로 자기조절 개념을 보다 통합적으로 측정하는 새로운 척도를 개발하고, 자기조절의 하위 차원과 심리적 건강과의 관계를 경험적으로 탐색하는 것이다. 새로운 척도를 개발하는 과정에서는 원치 않는 충동이나 행동을 억제하는 측면과 원하는 방향으로 행동을 촉진하는 측면에 대한 내용을 모두 반영하였으며, 자기조절 행동을 실시하기 전, 중, 후의 전체적인 과정을 포괄하였다. 둘째, 자기조절의 다양한 측면이 심리적 건강에 미치는 변별적인 기능을 검증하기 위하여 자기조절의 주요 하위 차원에 특정적인 자기조절 향상 개입을 개발한 뒤 그 효과를 검증하였다.

본 연구에서는 이 같은 연구 목적 하에 크게 세 개의 연구를 수행하였다. 먼저 연구 1에서는 자기조절을 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발하고 타당화하였다. 구체적으로 연구 1에서는 기존의 자기조절 척도 및 자기조절에 대한 이론적 검토를 바탕으로 통합적 자기조절 척도(Comprehensive Self-Regulation Questionnaire; CSRQ)를 개발하고, 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석을 실시하여 척도의 요인구조를 분석하였다. 또한 본 척도의 신뢰도(내적 합치도, 검사-재검사 신뢰도) 및 타당도(공존 타당도, 수렴타당도, 변별타당도, 증분타당도)를 검증하였다.

다음으로 연구 2에서는 자기조절과 심리적 건강과의 관계를 살펴보았다. 특히 자기조절의 다양한 측면이 심리적 건강과 차별적인 관계를 맺을 것이라는 가설을 핵심적으로 탐색하기 위하여 자기조절의 하위 요인과 심리적 건강 간의 변별적인 관계가 존재하는지 검증하였다. 먼저 자기조절과 행복과의 관계를 경험적으로 검증하기 위해 주관적 안녕감(긍정정서, 부정정서, 삶의 만족도)과 심리적 안녕감이 자기조절의 총점 및 각 하위 요인과 맺는 관계를 탐색하였다. 또한 자기조절과 심리적 부적응과의 관계를 살펴보기 위하여 행동적(인터넷 중독, 지연행동), 정서적(우울, 불안) 부적응 변인들이 자기조절 총점 및 하위요인과 나타내는 관련성을 검증하였다.

끝으로 연구 3에서는 자기조절의 주요 하위차원에 기반한 치료적 개입을 개발하고,

심리적 건강에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 위하여 자기조절의 주요 측면에 개입하는 처치 집단들(목표추구, 충동통제)과 함께 비교집단(자기조절 자원 이론에 기초한 개입), 무처치 대기통제 집단을 구성하였다. 목표추구 집단, 충동통제 집단, 비교집단의 처치는 모두 2시간의 심리교육 및 7일간의 개인 심상훈련 연습으로 구성되었다. 자기조절이 낮은 사람을 대상으로 이와 같은 처치를 실시한 뒤, 처치집단의 집단내 비교 및 통제집단 간의 집단 간 비교를 통해 치료적 효과를 검증하였다.

연구 1. 자기조절 척도의 개발 및 타당화

연구 1의 목표는 통합적 자기조절 척도를 개발하고 타당화하는 것이다. 자기조절 개념을 실증적으로 연구하기 위해서는 우선 자기조절을 측정할 수 있는 도구가 필요하다. 이를 위해 연구 1-1에서는 이론적으로 정의된 자기조절의 의미와 선행 연구 결과 검토를 바탕으로 자기조절 개념을 통합적으로 측정할 수 있는 문항을 마련하여 예비문항을 선정하였다. 이를 대학생들을 대상으로 실시하였고, 수집된 자료를 바탕으로 탐색적 요인분석을 실시하여 최종적인 문항을 개발하였다. 연구 1-2에서는 개발한 척도를 타당화하였다. 척도의 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위하여 연구 1-1과 독립된 표본을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였고, 공존타당도, 수렴타당도, 변별타당도, 증분타당도를 확인하였다.

종합하면 연구 1의 주요 목적은 자기조절을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 자기보고형 측정도구를 개발하고 타당화하며, 자기조절과 관련된 심리 및 행동적 요인과의 관계를 더 명확하게 탐색하는 것이다.

연구 1-1. 자기조절 척도의 개발

연구 1-1의 목표는 새로운 자기조절 척도를 개발하는 것이다. 이를 위하여 기존의 자기조절 척도 및 문헌 연구를 통해 자기조절 개념을 충실하게 반영하는 예비 문항을 제작하였다. 이를 대학생들을 대상으로 실시하여 탐색적 요인분석을 실시한 뒤 최종적인 문항을 선정하였다.

예비 문항의 선정

본 연구에서 사용한 척도 예비 문항은 합리적-경험적 접근(rational-empirical approach) 을 활용하여 개발되었다(Schwartz, 1978). 합리적-경험적 접근은 이론적

근거와 경험적 근거를 수집하고 통합하여 문항을 개발하는 방식으로서 이론적 근거에 의해 문항을 작성하고 경험적 자료를 근거로 문항을 수정하는 방법을 사용하였다.

본 연구에서는 기존의 자기조절 측정도구들이 지닌 내용적 측면과 과정적 측면에서의 한계점을 보완하고자 시도하였다. 우선적으로 고려한 부분은 자기조절의 내용적 측면으로서 선행 연구 결과에 기반하여 자기조절이 크게 억제적 기능과 촉진적 기능으로 구성된다고 가정하였다(Barkley, 2006; Carver et al., 2008; De Ridder et al., 2012). 억제적 기능이란 원치 않는 결과를 발생시키는 충동이나 문제 행동을 억제하는 측면으로 자기조절 연구에서 전통적으로 사용해 온 자기통제(self-control), 자기규율(self-discipline)의 개념과 유사하다. 한편 촉진적 기능이란 원하는 결과와 관련되는 목표를 설정하고 추구해나가는 측면으로서 개인이 원하는 삶의 방향으로 살아갈 수 있도록 목표지향적인 행동을 촉진하는 역할을 수행한다. 이는 기존의 자기조절 연구에서 핵심 요소로 포함되어 온 목표설정(goal setting) 및 목표추구(goal pursuit)와 유사한 측면이라 할 수 있다.

이어서 자기조절의 과정적 측면을 고려하기 위해 자기조절이 작동하는 전체적인 과정을 포함하였다(Bandura, 1989; Carver & Scheier, 1983; Gollwitzer, 1990; Hoyle & Gallagher, 2015; Kanfer, 1970). 특히 자기조절의 과정적 변인을 반영하면서도 기존의 시도보다는 보다 간명하게 척도를 구성하기 위하여 자기조절 과정을 크게 행동 전 단계, 행동단계, 행동 후 단계의 세 단계로 구분하여 문항을 개발하였다. 이 때 행동 전 단계란 자신의 현 상태를 명확하게 인식한 뒤 원하는 상태와 비교하여 세부 계획을 수립하는 과정이고, 행동 단계는 자기조절 행동을 시작하고 유지하면서 장애물을 다루는 과정을 뜻하며, 행동 후 단계는 실행결과를 평가하여 행동을 유연하게 조정하는 과정이다.

이처럼 본 연구에서는 자기조절의 내용적 측면과 과정적 측면을 고려하여 측정도구를 제작하였다. 이를 위해 자기조절과 관련된 기존 측정도구를 활용하였을 뿐 아니라 자기조절의 이론적 내용도 함께 검토하였다. 기존의 다양한 측정도구를 사용해 특정 구성개념을 측정하는 도구를 마련하는 경우 측정도구들 간 수렴타당도가 높은 척도를 선택하거나 다양한 척도의 문항을 모두 사용해 요인분석을 실시한 뒤 요인구조에 상관이 높은 문항을 선별하여 새로운 척도를 구성하는 방법을 주로 사용한다(Duckworth & Kern, 2011; McHugh & Otto, 2012; Meyer et al., 2001). 하지만 서론에서 언급하였던 바와 같이 기존의 개별적인 자기조절 척도만으로는 자기조절 개념을 폭넓게 포괄하지 못하는

한계가 존재하므로, 본 연구에서는 '원치 않는 결과를 발생시키는 충동이나 해로운 행동을 억제하는 측면'을 중점적으로 측정하는 자기통제(self-control) 관련 척도와 함께 '원하는 결과에 도움이 되는 목표지향적 행동을 촉진하는 측면'을 측정하는 목표와 관련된 이론 및 경험적 척도를 모두 포함하여 예비 문항을 구성하였다. 또한 자기조절의 과정적 측면을 반영하고 있는 선행 이론을 함께 고려하였다.

척도를 개발하기 위해 참고한 척도는 다음과 같다. 우선 해로운 행동이나 충동을 억제하는 측면을 측정하는 문항을 구성하기 위해 한국판 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: Tangney et al., 2004), 낮은 자기통제력 척도(Low Self-Control Scale: Grasmick et al., 1993)와 같이 자기통제(self-control) 개념 중 충동을 통제하는 내용을 포함한 문항을 검토하였다. 또한 원하는 가치나 목표를 위한 행동을 촉진하는 측면을 측정하는 문항을 구성하기 위해 목표중심 자기조절척도(Goal-Focused Self-Regulation Scale: 원성두, 오송인 등, 2015), 희망 척도(Dispositional Hope Scale: Snyder et al.,

표 3. 통합적 자기조절 척도의 일차 예비문항 예시

단계	원치 않는 행동을 억제하는 측면	원하는 행동을 촉진하는 측면
행동전 단계	나는 내게 해가 되는 충동이 무엇인지 안다	나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다
	나는 나쁜 습관을 조절할 수 있는 방법을 계획할 수 있다	나는 내 삶을 의미있게 만드는 목표를 설정할 수 있다
	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다
행동 단계	나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	나는 꾸준히 목표를 추구한다
	나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다	나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다
	나는 나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다	나는 목표한 바가 있으면 끝까지 실천하는 편이다
행동후 단계	나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	나는 목표한 바를 계획에 따라 잘 하고 있는지 점검한다
	나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다

1991), 단축형 자기조절 척도(Short version of Self-Regulation Questionnaire: Neal & Carey, 2006)의 목표설정(goal setting) 요인의 문항 중 목표를 추구(목표설정 및 실행)하는 내용을 포함한 문항들을 검토하였다. 아울러 기존의 척도에 충분히 포함되지는 않았지만 자기조절 이론에서 중요하게 다뤄지는 내용을 탐색하기 위하여 자기조절의 대표적 이론(예: 목표지향 및 피드백 통제 이론, 자기조절 자원 이론, 만족지연, 목표 관련 이론 등)을 검토하여 예비문항 개발에 사용하였다. 이 과정을 거쳐 일차적으로 총 78문항을 구성하였다(부록 1). 표 3에 78문항에 포함되는 일부 문항 예시를 제시하였다.

내용 타당도 분석

구성한 예비 문항을 대상으로 '각 문항이 자기조절을 얼마나 잘 나타내주는 문항인지'에 대한 전문가 집단의 내용 타당도 분석을 실시하였다. 전문가 집단은 임상 및 상담 심리학 대학원 박사과정 이상의 10인(박사 5명, 박사수료 3명, 박사과정 2명)으로 구성되었다. 내용 타당도를 판단하기 위하여 전문가 집단에게 각 문항이 자기조절을 잘 측정하고 있는지 4점 리커트 척도로 평정하도록 요청한 후(1점: 관련이 없음, 2점: 문항의 수정 없이는 관련성을 판단할 수 없음, 3점: 관련이 있으나 약간의 문항 변경이 필요함, 4점: 매우 관련이 높음), 내용타당도 지수(Content Validity Index, CVI)를 산출하였다(Polit & Beck, 2006). Polit과 Beck(2006)의 기준에 근거하여 내용 타당도가 .80 이하에 해당하는 문항을 삭제하였으며, 문항 평정 점수가 평균 미만(3.30점 미만)에 해당하는 문항 또한 부적합 문항으로 간주하여 삭제하였다. 이 과정을 거쳐 총 51문항을 최종적인 예비 문항을 선정하였다.

방 법

연구 참여자

참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 학부생 459명이었다.

심리학과 연구 참여 온라인 사이트를 통해 모집 문건 및 연구 설명문을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 참여자만을 포함하였으며, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 점수를 제공하였다. 이 중 결측치가 있는 응답과 반응범주가 지나치게 제한된 불성실 응답을 제외한 438명의 자료를 분석하였다. 참여자 중 남자는 208명(47.5%), 여자는 216명(49.3%) 이었으며, 연령은 만 18세~33세였다(M=19.93세, SD=1.79). 연구 참여에 동의한 뒤 통합적 자기조절 척도에 대한 응답은 완료하였으나, 성별과 연령을 미기재한 참여자는 14명(3.2%)이었다. 통합적 자기조절 척도에 대한 본 연구는 기관생명윤리 위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. 1803/003-004).

측정 도구

통합적 자기조절척도(Compregensive Self-Regulatin Questionnaire: CSRQ). 자기조절을 측정하는 내용으로 선정된 51개의 예비 문항에 대해 “평소에 얼마나 자신과 일치하는지”를 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정하도록 한 7점 리커트 형식의 자기보고식 질문지다.

분석

연구 1에서 수집된 자료들을 통계 소프트웨어인 R과 Mplus 7.1을 사용하여 통계적으로 분석하였다. 문항 별로 왜도 및 첨도를 분석하여 응답 분포 형태, 평균 및 표준편차를 검토하였고 문항 간 상관을 산출하여 문항의 적합성을 검토하였다. 이후 탐색적 요인분석을 실시하여 적합한 요인수를 결정하고 문항을 선별하였다. 이 때 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)을 사용하여 모형을 적합하였고, 하위 요인들 간 상관이 가정되었기에 사각회전방법(oblique rotation)의 하나인 Geomin을 사용하여 요인 회전을 실시하였다. 요인 수에 대한 최종적인 결정은 스크리 도표(scree plot), 평행분석(parallel analysis), 탐색적 요인분석의 모형 적합도와 요인 부하, 이론적 해석 가능성을 종합적으로 고려하여 판단하였다.

각 요인에 속하는 문항의 판별은 각 문항이 가지는 가장 큰 요인 부하량을 기준으로 삼았으며, Costello와 Osborne(2005)이 제안한 기준에 따라 적어도 한 요인에 속하는 문항이 4개 이상일 경우 안정적인 요인으로 간주하였다. 요인에 속하는 각 문항에 대해서는 한 요인에 대한 요인 부하량이 .50 이상일 때 좋은 문항으로 간주하고, 하나의 문항이 다른 요인에서 .30 이상의 부하량을 가지거나 두 요인 이상에 대한 요인 부하량의 차이가 .10 미만일 경우에는 교차부하로 간주하여 제거하였다. 그리고 공통분산(communality)이 .30 미만인 문항은 해당 척도에 대한 설명력이 지나치게 작은 것으로 판단하였다. 다만 요인 부하량이나 공통분산에 대해 엄격한 기준을 적용하여 이분법적 판단을 내리는 경우 내용적인 타당도를 고려하지 않은 채 지나치게 많은 문항을 삭제할 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서는 다음의 두 가지 기준에 따라 부적절한 문항을 선별하였다; (1) 공통분산 .30 미만, 요인부하량 .50 미만 두 가지 모두에 해당하는 문항, (2) 앞서 설명된 교차 부하를 가지는 문항.

결 과

탐색적 요인분석을 실시하기 전 51개의 예비 문항들이 정규성 가정을 충족시키는지를 확인하기 위하여 각 문항의 왜도 및 첨도를 검토하였다(부록 2). 51개 예비 문항의 왜도의 범위는 -1.012~+.417, 첨도의 범위는 -1.012~+1.433으로 ±2 사이의 범위에 해당하 정규성을 충족한다고 볼 수 있다(George & Mallery, 2010). 다만 첨도의 평균은 -.186, 표준편차는 .638로 다소 큰 변산성을 가지기에 각 문항의 점수 분포를 추가로 확인하였다. 문항의 평균은 3.50점~5.59점의 범위에 속하였으며, 표준편차는 .912~1.688의 범위를 나타냈다. 리커트 척도의 응답반응 수는 7점으로 구성하여 탐색적 요인 분석 시 피어슨 상관계수를 사용하였다(Gorsuch, 1997: 장승민, 2015에서 재인용).

예비 문항에 대한 상관 분석을 실시한 결과, 총점-문항 간 상관이 너무 낮은 문항(.30 이하)은 존재하지 않았다(r=.40~.71). 또한 문항 간 상관 분석 시, 다른 문항들과 .80 이상으로 너무 높은 상관을 나타내 중복이 의심되는 문항을 탐색한 결과, 문항 간

상관이 .80 이상인 경우는 없었다. 이러한 결과를 바탕으로 51개 문항을 대상으로 하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

요인 추출 방법

우선 문항의 정규성을 평가하고 탐색적 요인분석의 적합 방법을 결정하기 위해 문항의 분포를 확인하였다. 각 문항의 점수 분포를 살펴본 결과, 10, 15번 문항과 같이 한 방향으로 편향되거나 17, 21, 35, 36번처럼 혼합정규분포나 균등분포의 형태를 보이는 문항들이 존재하였다(그림1). 왜도와 첨도가 정규분포에서 크게 어긋나지 않을 경우 이러한 비정규성은 카이제곱 통계량과 부하량의 추정을 편향시키지는 않는다(Muthén & Kaplan, 1985). 그러나 표준오차가 과소추정되어 추정된 부하량의 유의성이나 모형 적합도 지수에 편향이 발생할 수 있다. 이러한 이유로 보다 정확한 표준오차와 적합도 지수의 추정을 위해 정규성 가정이 다소 위배되었을 때도 강건한 MLR(Maximum Likelihood with Robust standard error) 추정 방법을 통해 요인을 추출하였다(Muthén & Muthén, 1998).

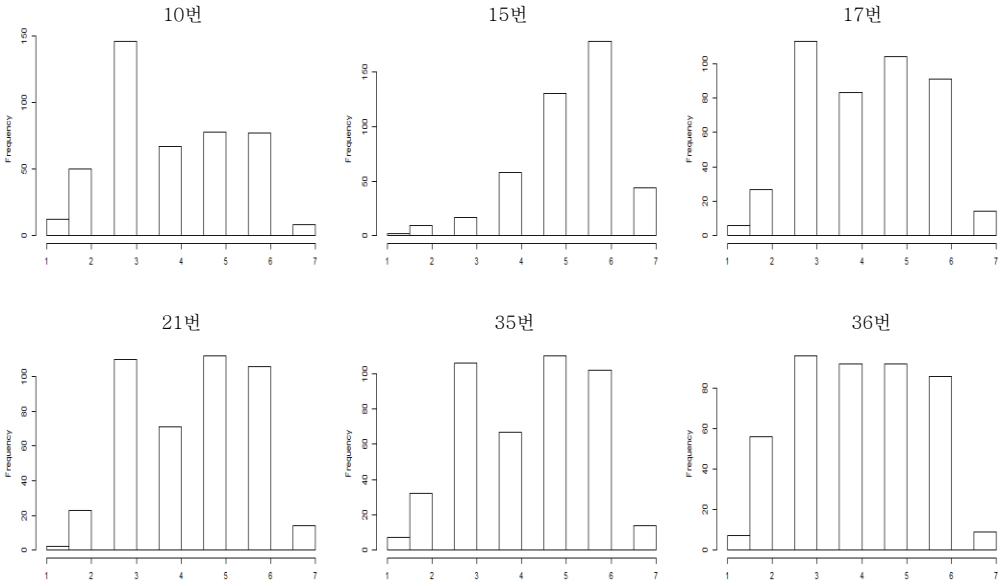

그림 1. 정규분포를 벗어난 형태를 보이는 문항군 예시

요인 수 결정

R 소프트웨어의 psych 패키지(Revelle & Revelle, 2015)를 이용하여 스크리 도표를 그리고, 평행분석을 실시하였다. 평행분석은 원 자료의 고유값과 시뮬레이션을 통해 얻어진 무선자료의 제95백분위의 고유값을 비교하여, 원 자료의 고유값이 더 큰 개수를 요인의 수로 결정하는 방법이다. 본 연구 자료에서 고유값이 1보다 큰 요인은 4개로 각각 16.817, 4.978, 1.896, 1.207의 값을 나타냈다. 평행분석의 결과 원자료의 고유값이 더 큰 개수는 6개였다.

그러나 탐색적 요인분석의 목표 하위요인 수를 4개 이상으로 할 경우, 적어도 한 요인에는 세 개 이하의 문항이 속하게 되어 Costello와 Osborne(2005)의 기준을 충족하지 못하였다. 또한 4요인 모형부터는 억제적 기능과 촉진적 기능에 맞추어 제작된 문항이 세 개 이상의 요인에 혼재하게 되어, 하위요인의 해석이 불분명한 문제가 발생하였다. 따라서 연구자는 실제로 본 척도가 4요인 이상의 요인 구조를 갖는 것이 아니라, 전문가 평정을 통해 일차적으로 선별된 예비문항 중에도 큰 특정 분산(specific variance)을 가지거나 이론적 요인으로 설명되지 않는 문항들, 예컨대 역문항이나 문항의 서술 방법으로 인한 동일방법편의(Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003)가 발생하는 문항들이 포함되어 있어 이와 같은 현상이 발생하는 것이라 판단하였다.

다음으로는 RMSEA의 90% 신뢰구간 하한값과 BIC(Bayesian Information Criterion)를 기준으로 모형 비교를 실시하였다(Preacher, Zhang, Kim, & Mels, 2013). RMSEA의 90% 신뢰구간 하한값이 최초로 .05 미만이 되는 기준과 BIC 값이 최솟값인 두 가지 기준을 고려하였을 때 5요인 모형, 혹은 그 이상의 요인을 가지는 모형이 선호되었다. 그러나 5요인 이상의 모형에서는 부하량이 거의 없는 요인이 하나 이상 발생하였다. 아울러 4요인 모형에서는 연구자의 가설에서 '원치 않는 결과를 발생시키는 행동이나 충동을 억제하는 측면'을 측정하기 위한 문항들 중 다수의 역문항들이 한 요인에 부하되었는데, 이는 앞서 언급한 것처럼 역문항이라는 특성으로 인한 동일방법 편의의 문제(Common Method Bias)가 발생한 것이라 해석하였다. 따라서 연구의 가설에 따라 억제적 기능과 촉진적 기능으로 제대로 분류되고, 추가적으로 이들 두 요인에 대한 사전 계획 및 사후적 평가와 같은 인지적 평가를 다루는 문항들로 구성된 세 번째 요인을 가지는

표 4. 탐색적 요인분석의 요인 수 결정 모형비교

Fit indices	2요인 모형	3요인 모형	4요인 모형	5요인 모형
RMSEA (90% lb)	.067	.059	.051	.046
BIC	62916.6	62326.16	60738.44	60377.1
RMSEA	.070	.062	.054	.049
CFI	.775	.831	.875	.901

주. RMSEA (90% lb)는 RMSEA의 90% 신뢰구간 하한값을 의미함.

3요인 모형을 선택하였다. 요인 수 결정에 사용한 모형 적합도 지수는 표 4에 제시하였다.

그러나 이 세 요인으로 구성된 모형이 문항의 분산을 충분히 설명하지 못하기 때문에 여러 적합도 지수가 앞서 언급된 기준들에는 미치지 못하였다. 다만 RMSEA의 값은 .62로 충분히 수용할만한 수준으로 판단되었기에 3요인 모형을 선택하되, 추가적으로 문항을 선별하는 작업을 진행하였다. 즉, 3요인 모형의 CFI가 좋지 못한 점을 고려하여 탐색적 요인분석에서 부적합한 문항들을 삭제하면서 세 요인을 설명하기에 적합한 문항을 선별하였다. 문항선별의 이유는 다음과 같다. 첫째, 가설적 3요인을 잘 설명할 수 있는 문항만을 남겨 모형 복잡도를 줄이고 문항 수 대비 설명량이 충분한 간명한 모형을 만들고자 함이다. 둘째, 척도의 실제 사용의 편의성을 위해 이론적 타당성을 해치지 않는 선에서 척도의 길이를 간소화시키고자 함이다.

3요인 모형에 대한 탐색적 요인분석

이에 따라 51문항을 기준으로 3요인 모형에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 사전에 정한 부적절한 문항 기준(공통분산이 .30보다 작은 동시에 가장 큰 부하량이 .50 미만)에 해당하는 11문항이 제거되었다(예: 4. 나는 목표한 바를 계획에 따라 잘 하고 있는지 점검한다, 10. 나는 내가 조절해야 할 충동을 잘 알아차린다, 20. 현재 상황에서 처음에 세운 목표를 실현하기 어렵다면 상황에 맞춰 유연하게 수정할 수 있다, 35. 목표를 실천하는 데 장애물이 있더라도 중요한 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다, 44. 나는 해가 되는 행동을 조절하는 방법을 많이 알고 있다, 49. 나는 목표를 추구하는 데 사용할 수

있는 방법과 대안을 생각해낼 수 있다 등).

다음 단계에서는 일차적으로 선별된 40문항을 3요인으로 고정한 뒤 탐색적 요인분석을 재실시하였다. 분석 결과 공통분산이 .30보다 작은 동시에 가장 큰 부하량이 .50 미만인 2개의 문항을 추가적으로 삭제하였다(2. 나는 순간적인 유혹에 쉽게 빠지지 않는다, 21. 나는 나중에 후회하지 않도록 신중하게 행동한다).

3요인으로 구성된 38개의 문항 내용을 재검토한 결과, 38개의 문항 중 문항 내용이 상당히 중복되는 문항들이 발견되었다. 내용의 중복이 큰 경우 문항을 모두 포함하였을 때 추가되는 설명량에 비해 척도의 간명성과 편의성이 저해되는 단점이 더 큰 문제가 있다. 따라서 내용상 중복이 큰 문항들의 경우에는 이전 분석 단계에서의 요인부하량을 고려하여 중복 문항들 중 요인부하량이 가장 높은 문항을 선별하였고, 이 과정에서 9문항이 삭제되었다. 선택한 문항은 다음과 같다.

먼저 삶의 의미나 가치와 관련된 목표를 설정할 수 있는 능력을 측정하는 문항으로 '나는 내 삶을 의미 있게 만드는 목표를 설정할 수 있다(요인부하량=.786)'를 선택하였다. 다음으로 충동이나 유혹에 쉽게 빠지지 않는 내용을 대표하는 문항으로 '나는 충동에 휩쓸리지 않는다(요인부하량=.856)'를 선택하였다. 또한 충동을 억제하는 능력을 측정하는 문항으로는 '나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다(요인부하량 =.812)'를 선택하였고, 충동적으로 행동하는 경향을 측정하는 역문항으로는 '나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다(요인부하량=.773)'를 선택하였다. 마지막으로 행동 전에 인지적으로 검토하고 고려하는 내용으로 '나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다(요인부하량 =.613)' 를 선택하였다.

다음으로 탐색적 요인분석 결과 '나는 목표로 세운 행동을 잘 실천한다'라는 문항은 동일 요인에 속하는 다른 문항들(충동이나 문제 행동을 억제하는 내용)을 고려할 때 안면 타당도가 부족한 문항으로 판단하여 추가 삭제하였고 28문항이 선별되었다.

재선별과정을 마친 28문항을 대상으로 3요인으로 고정한 뒤 탐색적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과 교차부하된 1개의 문항을 추가 삭제하여(50. 나는 중요한 목표를 달성하는 데 도움이 되는 구체적인 행동을 잘 생각해낸다), 최종 27문항을 선별하였다.

최종적으로 선별된 27문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 재실시하였다. 분석 결과 스크리 도표(scree plot), 평행분석(parallel analysis), 탐색적 요인분석의 모형 적합도와 요인부하 및 이론적 해석 가능성을 종합적으로 고려할 때, 3요인 구조가 적절한 것으로

표 5. 탐색적 요인분석 모형의 적합도 지수

모형	χ^2 (df)	CFI	RMSEA (lb, ub)	SRMR	BIC
27문항 3요인 모형	729.865 (273)	.916	.062 (.056, .067)	.035	33585.1

나타났다. 3요인 모형에 대한 적합도 분석 시 CFI 값은 .916이었고, RMSEA 값은 .062(90% confidence interval 0.056~0.067), SRMR값은 .035로 양호하였다(표 5).

3요인 모형에 속하는 각 요인은 다음과 같다. 요인 1은 9개의 문항으로, '나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다', '나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다', '나는 꾸준히 목표를 추구한다', '나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다' 등이 속한다. 요인 1에 속한 문항들은 삶의 중요한 목표를 인식하여 설정하고 목표를 꾸준히 추구해나가는 내용을 포함하고 있으므로, '목표추구(goal pursuit)'로 명명하였다.

요인 2는 13문항으로서 '나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다', '나는 스스로를 잘 절제한다', '유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다', '나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다(역)' 등의 문항이 포함된다. 주로 문제가 될 수 있는 순간적인 충동이나 해가 되는 행동을 억제하는 내용을 포함하고 있어 '충동통제(impulse control)'로 명명하였다.

마지막으로 요인 3에는 5개의 문항이 포함되었다. '목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다', '나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다', '나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다' 등의 문항이 포함되며, 행동 전후에 인지적으로 검토하여 행동을 조정하려는 내용을 담고 있다. 이에 요인 3은 '인지적 숙고(cognitive reflection)'으로 명명하였다.

표 6. 탐색적 요인분석의 요인 간 상관

	목표추구	충동통제	인지적 숙고
목표추구	-		
충동통제	.35***	-	
인지적 숙고	.52***	.34***	-

***p<.001.

전체 척도의 전체 내적 합치도 계수(Cronbach's *α*)는 .93으로 나타났다. 각 요인 별 내적 일관성 계수는 요인 1이 .93, 요인 2가 .93, 요인 3이 .80였다. 탐색적 요인분석 결과에서 산출된 요인 간 상관은 .34~.52으로 나타났다(표 6). 각 요인에 속하는 문항 및 요인부하량, 각 문항이 하위요인 총점과 나타내는 상관은 표 7에 제시하였다.

표 7. 탐색적 요인분석의 문항 별 요인부하량 및 하위요인 총점과 문항 간 상관(N=438)

문 항	요인1	요인2	요인3	하위요인 총점-문항 상관
요인 1. 목표추구 (9문항, α=.93)				
27. 나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다	**.887**	-.048	.022	.88***
24. 나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다	**.861**	-.066	-.006	.86***
16. 나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다	**.855**	-.028	-.103	.81***
2. 나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다	**.820**	.040	-.093	.82***
26. 나는 내 삶을 의미있게 만드는 목표를 설정할 수 있다	**.751**	.004	.111	.82***
5. 나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다	**.737**	-.007	-.037	.75***
4. 나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다	**.699**	.025	.101	.79***
7. 나는 꾸준히 목표를 추구한다	**.595**	.112	.081	.73***
12. 나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다	**.521**	.205	.091	.69***
요인 2. 충동통제 (13문항, α=.93)				
1. 나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다	.016	**.834**	-.106	.76***
22. 나는 스스로를 잘 절제한다	.060	**.809**	-.039	.79***
21. 나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	-.026	**.802**	-.060	.69***
8. 나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다	-.054	**.766**	.023	.78***
9. 나는 나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다	.046	**.732**	.050	.71***
15. 나는 부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다	-.042	**.701**	.079	.69***
20. 나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제 행동을 한다(예: 과식, 과음, 과도한 흡연 등)	-.066	**.674**	-.041	.68***
18. 나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다	-.042	**.664**	.106	.75***
25. 나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다	.001	**.615**	.108	.79***
23. 나는 한 번 하기로 마음 먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다	.089	**.610**	.013	.81***
13. 나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다	.194	**.603**	-.031	.74***
6. 나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다	-.018	**.579**	.026	.65***
11. 나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다	.086	**.552**	.202	.69***

문 항		요인1	요인2	요인3	하위요인 총점-문항 상관
요인 3. 인지적 숙고 (5문항, α=.80)					
17.	나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	-.146	.001	**.834**	.81***
14.	목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다	-.095	-.006	**.812**	.79***
3.	나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다	.026	.153	**.616**	.75***
19.	나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	.020	-.014	**.564**	.71***
10.	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	.026	.144	**.539**	.71***

***p<.001.

논 의

연구 1-1에서는 자기조절의 개념을 통합적으로 측정하기 위하여 자기조절 척도를 개발하였다. 기존의 자기조절 척도들이 지닌 한계를 보완하기 위하여 기존의 기존의 자기조절 척도에 대한 검토 외에도 자기조절에 대한 이론적인 문헌 검토를 바탕으로 78개의 문항을 구성하였다. 그 후 전문가 10인에게 각 문항에 대한 내용 타당도 평정을 요청하여 내용 타당도가 낮은 부적합 문항을 삭제한 뒤, 51개의 예비문항을 선별하였다.

51개의 예비 문항에 대한 대학생 459명의 자료를 바탕으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 본 연구에서 개발한 통합적 자기조절 척도는 '목표추구', '충동통제', '인지적 숙고'의 3개 요인으로 구성되어 있음을 확인하였다. 우선 '목표추구(goal pursuit)' 요인은 9문항으로 '나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다', '나는 내 삶을 의미있게 만드는 목표를 설정할 수 있다', '나는 꾸준히 목표를 추구한다'와 같은 문항이 포함된다. 성공적으로 스스로를 조절하기 위해서는 삶에서 중요한 가치와 목표를 설정하고 추구해나가는 것이 중요하다. 자기조절 연구에 대한 메타 분석을 실시한 De Ridder 등(2012)은 자기조절력이 원치 않는(undesirable) 행동을 억제하는 것보다 바람직한(desirable) 행동을 촉진하는 데 더 크고 일관된 효과 크기를 나타냈다고 제안한 바 있다. 본 척도에서의 '목표추구' 요인이 원하는 결과와 관련된 행동을 촉진하는 내용을 측정하는 것으로 여겨진다. 목표를

설정하여 추구하는 기능은 많은 자기조절 이론에서 핵심적인 요소로 포함되어 온 내용으로서 본 척도에서도 자기조절 개념의 구성요인으로 확인되었다(원성두, 오송인 등, 2014; Carey et al., 2004; Carraro, 2015; Finkel & Fitzsimons, 2011; Gollzitzer, 1990).

두 번째 요인은 '충동통제(impulse control)' 요인으로, '나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다', '나는 스스로를 잘 절제한다', '나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다(역)', '나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다(역)' 등을 포함한 13문항이 속한다. 충동통제 요인은 단기적으로는 매력적이지만 장기적인 관점에서는 해로운 충동이나 문제행동을 억제하여 조절하는 측면으로, 기존의 많은 자기조절 척도에서 중점적으로 측정해온 자기통제와 유사한 개념이다(Grasmick et al., 1993; Tangney et al., 2004).

마지막 세 번째 요인은 5문항으로 구성된 '인지적 숙고(cognitive reflection)' 요인으로, '목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다', '나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다', '나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다'와 같은 문항으로 구성되어 있다. 이는 연구자가 내용적 측면을 기준으로 분류하였던 억제적 기능이나 촉진적 기능에는 포함되지 않는 제3의 요인으로서, 자기조절 행동을 실행하기 전후 단계에서 행동에 대하여 인지적으로 검토하는 내용을 담고 있다.

본 연구에서 도출된 세 요인의 상관은 .34~.52에 속하는 중간 정도로 나타나, 자기조절의 구성 요인들은 상호 관련성이 있으면서도 서로 독립적인 기능을 지니는 것으로 여겨진다. 즉, 각 구성 요인들은 궁극적으로 자기조절이라는 하나의 개념을 구성하는 하위 요인이므로 각 요인들은 서로 관련을 맺고 있으며, 이와 같은 측면들이 통합적으로 나타날 때 자기조절 능력을 잘 갖춘 것이라 볼 수 있다. 하지만 본 연구에서 이론적 검토를 통해 제안하였듯 목표추구 요인과 충동통제 요인 간의 상관은 분석상에서도 .35로 상대적으로 낮은 상관을 나타낸 바, 원하는 가치와 목표를 추구하는 측면과 원치 않는 충동이나 해로운 행동을 억제하는 측면은 서로 독립적으로 기능하는 것으로 사료된다. 이는 목표를 설정하고 전략을 수립하는 실행기능과 즉각적인 반응을 억제하는 행동억제 기능이 서로 독립적이라고 주장한 Barkley(2006)의 연구 결과를 지지하는 결과이며, 자기조절이 상호 변별적인 기능으로 구성된다는 Carver 등(2008)의

이론적 모델, Myreth와 Fishach(2009)의 이론적 제안과도 일치한다. 이와 관련하여 본 연구는 이론적으로만 제안되어 왔던 자기조절의 변별적인 내용(촉진적 기능과 억제적 기능)을 단일 척도로 측정할 수 있도록 측정 도구를 마련하였다는 의의가 있다.

한편 본 연구 과정에서 예상치 못하였던 부분은 인지적 숙고(cognitive reflection)으로 명명한 새로운 요인이 확인된 점이다. 인지적 숙고로 분류된 문항들을 살펴보면, '나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다', '나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다'와 같이 촉진적 기능이나 억제적 기능 중 하나로 명확히 분류되기 어려운 내용을 담고 있어, 자기조절 개념에 관한 내용적 구분만으로는 이해하기 어렵다. 이에 본 척도 개발 시 자기조절의 단계를 반영하는 과정적 변인도 중요한 고려 사항으로 포함하였던 바, 인지적 숙고 요인이 자기조절의 과정적 변인과 관련될 가능성을 탐색하였다. 부록 1에 제시하였듯 일차 예비문항 제작 단계에서 고려한 내용적 측면과 과정적 측면에 대한 구분을 기반으로, 최종 척도의 27문항을 사용하여 과정적 변인에 대한 분석을 실시하였다. 분석 결과 목표추구 요인(총 9문항)은 행동전 단계 7문항, 행동 단계 2문항으로 구성되었고, 충동통제 요인(총 13문항)은 행동전 단계 1문항, 행동 단계 11문항, 행동후 단계 1문항으로 구성되었으며, 인지적 숙고 요인(총 5문항)은 행동전 단계 1문항, 행동후 단계 4문항으로 구성되었다. 즉, 각 요인에 가장 높은 비중으로 포함된 과정 변인을 살펴보면 목표추구 요인은 행동전 단계에서 자신이 지향하는 가치나 목표에 대한 인식과 관련되며, 충동통제 요인은 행동 단계에서의 충동이나 유혹을 억제하는 행동을 주로 측정하고, 인지적 숙고 요인은 주로 행동후 단계에서 행동의 결과를 검토하여 조정하려는 행동과 관련된다. 즉, 자기조절 개념에서는 단순히 조절 행동을 실행하는 것만이 중요한 것이 아니라 사전에 자신의 목표를 인식하고 추구해나가는 과정과 사후에 조절 행동의 결과를 재검토하는 과정이 모두 중요하다.

과정적 변인에 대한 분석을 바탕으로 각 요인을 다시 검토해본다면, 행동전 단계에서 목표와 관련된 문항들이 최종적으로 분석된 점을 볼 때 조절 행동을 시작하기 전에는 특히 행동의 지향점으로서의 목표를 설정하는 과정이 중요하다는 것을 알 수 있다. 즉, 목표는 개인이 원하는 방향으로 주의를 집중시킬 뿐 아니라 구체적인 행동을 활성화시키고 견인하는 역할을 할 수 있다(원성두, 2016; Papies & Aarts, 2011).

행동 단계에서는 주로 충동이나 유혹을 억제하는 문항들이 최종적으로 충동통제 요인으로 분류된 점을 고려할 때, 실제 자기조절 행동을 실행하는 단계에서는 충동이나

문제행동을 잘 억제하며 관리하는 측면이 특히 중요할 것으로 여겨진다. 실제로 행동 변화에 관한 선행 연구들에서는 목표를 실천하려는 의식적인 계획과 동기가 충분했음에도 실제 행동으로 이어지지 못하였다는 결과를 보고한 바 있다(Armitage & Conner, 2001; Webb & Sheeran, 2006). 이처럼 삶에서 중요한 가치나 목표를 지니고 있는 사람들도 반복적으로 행동 조절에 실패하는 경우를 종종 경험하는 바, 행동을 실천하는 단계에서는 목표를 방해할 수 있는 유혹과 충동을 특히 잘 억제할 필요가 있다. 선행 연구에서도 Schunk(2001)는 목표달성 과정에서 장애물과 난관에 대처하는 것이 중요하다고 강조하였으며, 많은 자기조절 개입에서는 장애물에 대한 대처가 핵심 요소로 포함된다(원성두, 2016; 이형초, 안창일, 2002; Arden & Armitage, 2012; Coote & MarLeod, 2012).

마지막으로 행동 후 단계에 속하는 문항들은 대부분 인지적 숙고 요인으로 분류되었던 바, 자기조절 행동을 실행한 후에는 행동의 결과를 검토하여 조정하는 과정이 필요하다. 다수의 자기조절 이론에서 사후 평가 단계를 포함하고 있으며(Bandura, 1989; Carver & Scheier, 1982; Gollwitzer, 1990; Hoyle & Gallagher, 2015; Kanfer, 1970), 지속적인 자기감찰 (self-monitoring)과 피드백이 자기조절을 증진하는 주요 요소로 포함하고 있는 점을 고려할 때(Baumeister et al., 1994), 인지적 숙고 요인도 자기조절 개념에 포함되는 중요한 요소라고 볼 수 있다. 지속적인 자기성찰이 일상의 자기조절을 향상시켰다는 선행 연구 결과를 고려해보면, 자기조절 과정에서 행동을 실행한 이후에 그 결과를 검토하는 것은 자기조절 행동이 원활히 작동할 수 있도록 도울 수 있다(Schmitz & Perels, 2011).

결론적으로 결론적으로 자기조절이란 원하는 장기적인 목표를 달성하기 위하여 단기적인 충동이나 유혹을 억제하는 능력으로서, 이와 같은 자기조절 과정이 기능적으로 작동하기 위해서는 (1) 가치 있는 목표를 인식하는 첫 단계를 시작으로 하여 (2) 실행 과정에서 목표를 지속적으로 추구해나가면서 이에 위배되는 충동이나 행동을 잘 관리하고, (3) 행동 전후의 인지적 검토를 통해 조정해나가는 과정이 중요한 것으로 여겨진다. 이러한 세 요인은 삶을 향해 비상하는 과정으로 비유해볼 수 있다. 이 때 목표추구와 충동통제 기능은 자기조절의 양 날개로 작동하며, 인지적 숙고 기능은 양 날개를 조정하는 역할을 수행할 수 있다. 원하는 삶을 향해 살아가기 위해서는 지향점을 향해 높게 비상하는 행동을 시작하고, 장애물과 문제 상황에 마주했을 때 몸을 낮추어 견뎌내며, 행동 결과를 검토하고 상황에 맞추어 조정해나가는 과정이 모두 중요하다.

연구 1-2. 자기조절 척도의 타당화

연구 1-2에서는 연구 1-1에서 개발한 척도의 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 먼저 연구 1-1에서 탐색적 요인분석을 통해 추출된 요인 모형이 적합한지 알아보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 통합적 자기조절 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적 합치도와 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 분석하였다. 마지막으로 기존에 사용된 자기조절 척도, 자기조절과 관련된 변인 및 변별되는 변인과의 관계를 통해 공존 타당도, 수렴타당도, 변별타당도 및 증분타당도를 확인하였다.

우선 공존 타당도 검증을 위해서는 기존에 자기조절을 측정하는 척도인 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS), 한국판 자기통제 척도(BSCS)를 사용하여 통합적 자기조절 척도와의 상관을 분석하였다.

그리고 수렴 타당도 검증 시에는 자기조절의 하위 차원과 관련되는 변인들과의 관계를 각기 살펴보았다. 연구 1-1에서 개발된 통합적 자기조절 척도는 '목표추구', '충동통제', '인지적 숙고'의 3개 요인으로 구분된다. 이 때 목표추구 요인은 삶의 중요한 목표를 설정하고 목표를 꾸준히 추구해나가는 내용으로 구성되고, 충동통제 요인은 문제가 될 수 있는 순간적인 충동이나 해가 되는 행동을 억제하는 내용으로 구성되며, 인지적 숙고 요인은 자기조절 행동 전후에 인지적으로 검토하여 전략을 수립하거나 행동을 유연하게 조정하는 내용으로 구성된다. 이처럼 본 연구에서 개발한 척도의 각 하위요인 요인은 변별적인 내용을 지니고 있으므로 척도 타당화 과정에서 사용되는 관련 척도와도 차별적인 상관이 있을 것으로 예상된다. 따라서 수렴 타당도를 검증할 때 '목표추구' 관련 내용을 측정하는 목표 중심 자기조절 척도(GF-SRS: 원성두, 오송인 등, 2015), '충동통제'와 관련된 측면을 주로 포함하는 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS: Tangney et al., 2004)와 그리고 '인지적 숙고' 관련 측면을 측정하는 인지적 유연성 척도(CFI: 허심양, 2011)를 함께 사용하여 수렴 타당도를 검증하였다. 이 때 목표추구 요인, 충동통제 요인, 인지적 숙고 요인은 수렴 타당도를 검증하는 다른 척도들과 서로 다른 상관을 나타낼 것이라고 가정하였다. 즉, 목표추구 하위 요인은 충동통제 요인과 인지적 숙고 요인에 비해 GF-SRS와의 상관이 더 높을 것이라 예상하였다. 충동통제 요인은 목표추구 요인과 인지적 숙고 요인에 비해 BSCS와의 상관이 더 높을 것으로 예상하였다. 또한 마지막으로

인지적 숙고 하위 요인은 충동통제 요인과 목표추구 요인에 비해 CFI와의 상관이 더 높을 것이라고 예상하였다.

또한 변별 타당도를 검증하기 위해 자기조절과는 구별되는 개념으로 알려진 사회적 바람직성과 정서억제와의 관계를 검증하였다. 이 두 척도는 선행 연구에서도 변별 타당도를 검증하는 데 사용된 척도로서 본 연구에서도 통합적 자기조절 척도의 변별 타당도를 검증하기 위해 사용하였다(원성두, 오송인 등, 2015). 자기조절은 성격 강점의 하나로 사회적으로도 권장되는 특성이다. 따라서 사회적 바람직성의 영향을 많이 받을 수 있기에 본 연구에서는 사회적 바람직성과의 변별 타당도가 있는지 검증하였다. 또한 자기조절은 단순히 억제하며 참아내는 특성이 아니라 환경이나 맥락에 맞추어 조절하는 과정이기에 정서조절방략 가운데 정서를 참고 억제하는 측면을 측정하는 정서억제와의 변별 타당도를 검증하였다.

마지막으로는 자기조절과 관련된 변인으로 심리적 안녕감을 선정한 후, 통합적 자기조절 척도가 심리적 안녕감을 예측하는 데 있어서 기존의 자기조절 척도의 설명량 외에 추가적인 설명량을 갖는지 검증함으로써 증분 타당도를 확인하였다.

방 법

연구 참여자

연구 참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 학부생 및 대학원생 236명이었다. 각 참여자들 중 일부는 학내에서 심리학 관련 과목 수강 중 안내를 받았으며, 일부는 교과목 온라인 게시판, 학내 커뮤니티 및 심리학과 연구참여 온라인 사이트에 게재된 홍보문을 확인한 뒤 연구설명문 및 모집 문건을 보고 자발적으로 연구에 참여하였다. 참여자들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 소정의 기프티콘 혹은 연구참여점수(1 credit)가 제공되었다. 자료 분석에는 수집된 236명의 자료 중 두 개 이하의 반응만을 사용한 불성실 응답과 극단반응을 제외한 226명의 자료를 사용하였다. 총 226명 중 남자는 142명(62.8%), 여자는 84명(37.2%)이었으며, 연령은 만 18세~28세였다(평균연령: 20.45세, *SD*=1.91). 아울러 검사-재검사 신뢰도를 확인하기 위하여 93명을 대상으로 3주 간격으로 재검사를 실시하였고, 재검사를 모두 완료한 참여자는 총

55명이었다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1803/003-004, IRB No. 1907/001-008).

측정 도구

통합적 자기조절 척도(Comprehensive Self-Regulation Questionnaire: CSRQ). 자기조절의 다양한 측면 및 과정적 요인을 통합적으로 고려하기 위해 본 연구자가 개발한 자기보고식 척도로서 연구 1-1에서 최종적으로 선택된 27문항으로 구성되어 있다. 개인의 자기조절력을 측정하는 문항으로 구성되며, 각 문항은 7점 리커트 척도로 평정한다(1점: 전혀 아니다~7점: 매우 그렇다). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .92였다.

목표 중심 자기조절 척도(Goal Focused Self-Regulation Scale: GF-SRS). 원성두, 오송인 등(2015)이 개발한 척도로서, 목표를 중심으로 사고와 감정을 조절하고 설정된 목표를 꾸준하게 실행하는 경향성을 측정하는 13문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다), 점수의 범위는 5점 ~ 65점에 속한다. 이 척도는 목표지향, 목표실행, 정서조절, 긍정적 사고의 4요인으로 구성되며 척도 개발 연구에서 보고된 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .85로 우수하였다(목표지향=.83, 긍정적 사고=.88, 정서조절=.85, 목표실행=.76). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .85였다(목표지향=.79, 긍정적 사고=.87, 정서조절=.88, 목표실행=.77).

한국판 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: BSCS). Tangney 등(2004)이 개발하고, 홍현기, 김희송, 김진하, 김종한(2012)이 번안하여 타당화한 척도이다. 시간과 상황에 따라 안정적인 특성 자기통제력을 측정한다. 원 척도에서는 13문항이 단일 요인으로 나타났으나, 국내 번안 타당화 연구에서는 요인 부하량이 낮은 문항을 제외한 11문항이 적합한 것으로 나타났으며 자제력(7문항), 집중력(4문항)의 2요인이 검증되었다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다), 점수의 범위는 11점~55점에 속한다. 홍현기 등(2012)의 연구에서 내적 합치도

(Cronbach's *α*)는 .78로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .84로 우수하였다(자제력=.80, 집중력=.64).

인지적 유연성 척도 (Cognitive Flexibility Inventory: CFI). Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안하여 타당화한 척도이다. 이 척도는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 여기고 다양한 대안을 고안할 수 있는 인지적 유연성을 측정한다. 원 척도는 20문항이지만 국내 번안 타당화 과정에서는 요인부하량이 낮은 1문항이 제거되어 총 19문항으로 구성된다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 측정되며(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 전적으로 그렇다), 점수의 범위는 19점~133점이다. 이 척도는 통제 요인과 대안 요인으로 구성되며, 허심양(2011)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .86이었다(통제=.84, 대안=.87). 본 연구의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .90이었다(통제=.87, 대안=.90).

사회적 바람직성 척도- 인상관리 하위척도. Paulhus(1998)의 사회적 바람직성 척도를 기초로 하여, 정보라(2005)가 한국 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 척도이다. 총 20문항으로 자기기만적 고양(10문항)과 인상관리(10문항) 하위척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 인상관리 하위척도에 해당하는 10문항을 사용하였다. 각 문항은 6점 리커트 척도로 측정되며(1점: 전혀 그렇지 않다~6점: 매우 그렇다), 점수의 범위는 10점~60점에 속한다. 정보라(2005)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .69였다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .71이다.

정서조절 질문지-정서표현 억제 하위척도. Gross와 John(2003)이 개발하고, 손재민(2005)이 타당화한 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) 중 정서표현 억제에 해당하는 하위 척도 4문항을 사용하였다. 척도는 7점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다~7점: 매우 그렇다)이며, 점수의 범위는 4점~28점에 속한다. 손재민(2005)의 연구에서 정서표현억제 하위척도의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .73이었다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .80이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS). 개인의 주관적인 삶의 질을 구성하는 심리적 측면들을 측정하기 위해 사용되는 척도로서, Ryff(1989)가 개발하고 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 총 46문항으로 리커트 5점 척도(1점: 전혀그렇지 않다~5점: 매우 그렇다) 상에서 평정한다. 이 척도는 '자아수용', '긍정적 대인관계', '자율성', '환경에 대한 통제력', '삶의 목적', '개인적 성장'의 6요인으로 구성되어 주관적 삶의 질을 보다 포괄적으로 반영한다. 김명소 등(2001)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .91이었다(하위 척도: .67 ~.84). 본 연구에서의 내적합치도 (Cronbach's *α*)는 전체 .89였다.

분석

척도의 구성 타당도를 검증하기 위해 Mplus 7.1을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 이후 IBM SPSS 25.0.0을 사용하여 각 척도의 평균과 표준편차를 산출하였고, 공존타당도, 수렴타당도, 변별타당도를 검증하기 위해 통합적 자기조절 척도와 관련 척도들 간의 상관분석을 실시하였으며, 증분타당도를 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

확인적 요인분석

척도의 구성 타당도를 확보하기 위하여, 탐색적 요인분석을 통해 추출된 3요인 모형의 적합도를 검증하는 확인적 요인분석을 실시하였다. 대안 모형으로는 척도개발 시 이론적으로 개념화한 '목표추구'와 '충동통제'의 2요인 모형을 가정하였고, 연구 모형인 3요인 모형과 비교하여 요인 구조의 적합도를 확인하였다. 확인적 요인 분석에서도 최대우도추정법 (Maximum Likelihood Estimation)을 사용하여 모형을 적합하였으며,

정규성 가정이 다소 위배되었을 때도 강건한 MLR(Maximum Likelihood with Robust standard error) 추정 방법을 사용하였다.

적합도를 판단하는 지표로는 전통적인 χ^2검증 지표와 CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation), SRMR(standardized root mean square residual), BIC(Bayes information criterion)를 함께 사용하였다. 우선 χ^2검증 지표는 적합도가 좋지 않음을 나타내는 부적합도(badness-of-fit) 지수로서 값이 클수록 모형의 적합도가 나쁘다는 것을 의미한다. 하지만 χ^2은 영가설이 너무 엄격하고 표본크기에 지나치게 민감한 한계가 있어, 모형평가를 위해 다른 적합도 지수를 함께 고려하였다(강현철, 2013). 표본 크기에 민감하지 않은 CFI, TLI는 1에 가까울수록 좋은 적합도로서 .90~.95 이상일 경우 적합도가 좋은 것으로 간주한다. 또한 RMSEA은 표본 크기에 민감하지 않으면서 모형의 간명성까지 고려하는 지수로서 0에 가까울수록 적합도가 좋다는 것을 의미한다. RNSEA 지수는 .05 이하면 좋은 적합도, .08 이하면 괜찮은 적합도, .10 이하는 보통 적합도로 해석할 수 있다(홍세희, 2000; Browne & Cudeck, 1993). SRMR은 .08보다 작을 경우 좋은 적합도, .10보다 작을 경우 양호하다고 간주된다(Hu & Bentler, 1998). BIC는 여러 개의 경쟁 모형들 간의 상대적 적합도와 간명성을 비교하여 산출되는 지수로서, BIC 값이 더 작은 모형이 선호된다(강현철, 2013).

연구 모형인 3요인 모형과 대안모형인 2요인 모형의 적합도 지수를 살펴본 결과, 연구에 사용된 모든 지표에서 3요인 모형은 2요인 모형보다 더 적합하게 나타났다(표 8). 3요인 모형과 2요인 모형의 적합도를 비교하기 위해 χ^2 차이 검증을 실시한 결과, 2요인 대안 모형에 비해 3요인 연구 모형의 적합도가 통계적으로 유의하게 더 좋은 것으로 나타났다, $\chi^2(2)=304.283$, $p<.05$.

표 8. 통합적 자기조절 척도에 대한 확인적 요인분석 결과의 적합도 지수

모형	χ^2 (df)	CFI	TLI	RMSEA (lb, ub)	SRMR	BIC
연구모형-3요인모형	635.766 (321)	.871	.859	.066 (.058, .073)	.069	18174.15
대안모형-2요인모형	940.049 (323)	.747	.725	.092 (.085, .099)	.116	18343.19

자기조절 척도의 세 요인에 대한 요인 간 상관을 분석한 결과 각 요인들 간의 상관은 .35~.53이었다(표 9). 확인적 요인분석을 실시한 결과 목표추구 요인의 요인부하량은 .660~.802로 나타났고, 충동통제 요인의 요인부하량은 .600~.748이었으며, 마지막으로 인지적 숙고 요인의 요인 부하량은 .507~.833으로 나타났다. 확인적 요인분석 결과로 나타난 각 요인에 속하는 문항내용 및 문항별 요인부하량 값은 표 10에 제시하였다.

표 9. 확인적 요인분석의 요인 간 상관

	목표추구	충동통제	인지적 숙고
목표추구	-		
충동통제	.45***	-	
인지적 숙고	.53***	.35***	-

***p<.001.

표 10. 확인적 요인분석의 문항 별 요인부하량(N=226)

	문 항	목표 추구	충동 통제	인지적 숙고
24.	나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다	.802		
27.	나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다	.786		
26.	나는 내 삶을 의미있게 만드는 목표를 설정할 수 있다	.763		
16.	나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다	.752		
7.	나는 꾸준히 목표를 추구한다	.724		
4.	나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다	.697		
5.	나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다	.694		
2.	나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다*	.664		
12.	나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다	.660		
21.	나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다		.748	
1.	나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다		.738	
20.	나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제행동을 한다*		.736	
8.	나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다*		.706	
25.	나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다*		.685	
23.	나는 한 번 하기로 마음 먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다*		.655	
11.	나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다		.650	
15.	부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다*		.621	
9.	나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다*		.618	
22.	나는 스스로를 잘 절제한다		.616	
18.	나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다*		.606	
6.	나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다*		.601	
13.	나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다*		.600	
3.	나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다			.833
14.	목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다			.725
17.	나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다			.618
10.	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다			.576
19.	나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다			.507

신뢰도 분석

다음으로는 통합적 자기조절 척도의 신뢰도를 확인하기 위해 척도의 내적 합치도(Cronbach's *α*) 및 검사-재검사 신뢰도를 산출하였다.

척도의 내적 합치도

확인적 요인분석을 마친 후 확정된 통합적 자기조절척도 27문항에 대한 신뢰도 분석을 실시한 결과, 전체 척도에 대한 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .92로 우수하였다. 하위 요인 별 내적 합치도를 분석하였을 때, 목표추구 요인의 내적 합치도는 .91, 충동통제 요인의 내적 합치도는 .91, 인지적 숙고 요인의 내적 합치도는 .79였다.

검사-재검사 신뢰도

3주 후 재검사 설문에는 총 93명의 연구 참여자가 동의하였다. 하지만 재검사 설문 요청 시 응하지 않거나 설문 도중 응답을 중단한 불성실 응답을 제외한 최종 참여자는 총 55명이었다. 55명 중 남자는 20명(36.4%), 여자는 35명(63.6%)이었으며, 연령은 만 18세~25세였다 (평균연령: 19.53세, SD=1.53). 검사-재검사 신뢰도를 측정한 결과 척도 전체의 검사-재검사 신뢰도는 r=.84, p<.01으로 본 검사는 높은 측정 안정성을 나타냈다. 하위 요인 별 검사-재검사 신뢰도 분석하였을 때, 목표추구 요인은 r=.81, p<.01, 충동통제 요인은 r=.85, p<.01, 인지적 숙고 요인은 r=.70, p<.01로 나타났다.

타당도 분석

다음으로는 통합적 자기조절 척도의 타당도를 확인하기 위하여 관련 척도와의 상관을 분석하였다. 마지막으로 통합적 자기조절 척도가 기존의 자기조절 척도들이 설명하는 변령 이외에 추가적인 변량을 독자적으로 설명하는지를 확인하기 위하여, 위계적 회귀분석을 실시하였다.

기술통계량

우선 연구에 사용한 각 척도에 대한 대한 전체 평균 및 표준편차를 표 11에 제시하였다. 전체 집단의 자기조절 척도 평균은 130.14, 표준편차는 20.45였다. 자기조절 척도 중 목표추구 요인의 평균은 46.97(*SD*=8.62), 충동통제 요인의 평균은 56.92(*SD*=12.50), 인지적 숙고 요인의 평균은 26.25(*SD*=4.10)였다. 자기조절척도의 총점 및 하위요인이 성별에 따라 차이가 있는지 분석한 결과, 성별에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다, 총점: $t(224)=.39$, 목표추구: $t(224)=-.34$, 충동통제: $t(224)=.43$, 인지적 숙고: $t(224)=1.35$, all *n.s.*

관련 척도들과의 상관 : 공존 타당도, 수렴 타당도, 변별 타당도

공존 타당도를 확인하기 위하여 기존에 자기조절을 측정하였던 목표 중심 자기조절 척도 (GF-SRS: 원성두, 오송은 등, 2015), 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS: Tangney

표 11 . 각 변인들의 평균 및 표준편차(*N*=226)

척도명	평균	표준편차
통합적 자기조절척도	130.14	20.45
목표추구	46.97	8.62
충동통제	56.92	12.50
인지적 숙고	26.25	4.10
목표중심자기조절	43.46	7.69
한국판 단축형자기통제	35.65	6.77
인지적 유연성	95.66	13.41
사회적 바람직성	38.84	7.19
정서억제	14.94	5.23
심리적 안녕감	158.80	18.52

et al., 2004)를 사용하였다. 또한 통합적 자기조절 척도가 측정하는 자기조절의 다양한 측면과 심리적 변인들과의 관계를 통하여 수렴 타당도를 확인하고자 목표 중심 자기조절 척도와 한국판 단축형 자기통제 척도의 각 하위요인, 그리고 인지적 유연성 척도(CFI: 허심양, 2011)를 사용하였다. 그리고 변별 타당도 검증을 위해서는 사회적 바람직성 척도(정보라, 2005)와 정서표현 억제 척도(손재민, 2005)를 사용하여 상관 분석을 실시하였다. 상관 분석의 결과는 표 12에 제시되어 있다.

공존 타당도

분석 결과, 통합적 자기조절 척도는 자기조절을 측정하는 기존 척도인 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS), 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)와 모두 유의한 정적 상관을 나타내, 공존 타당도가 확보되었다, 각각 r=.68, r=.78, all p<.001. 이를 통해 통합적 자기조절 척도가 자기조절 개념을 측정하는 타당한 척도라는 점이 검증되었다.

수렴 타당도

통합적 자기조절 척도는 자기조절의 다양한 측면을 포괄하고 있는 바, 수렴 타당도 검증 시 각 하위요인이 관련 척도와 변별적인 관계를 나타낼 것이 예상되었다. 따라서 본 연구에서는 목표추구, 충동통제, 인지적 숙고의 각 요인과 목표 중심 자기조절 척도(GF-SRS), 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS), 인지적 유연성(CFI) 간의 상관을 분석한 뒤, Dunn과 Clark(1971)가 제안한 Fisher's Z transformation을 실시하여 상관계수 차이를 분석하였다(표 12).

분석 결과 목표 중심 자기조절 척도는 목표추구 요인 및 충동통제 요인과 중간 이상의 정적 상관을 나타냈다, 각각 r=.59, p<.001, r=.58, p<.001. 이는 인지적 숙고 요인과의 상관보다 유의하게 더 컸다, r=.38, p<.001, 목표추구와 충동통제 요인: Z=.08, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.80, p<.01, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=2.72, p<.01. 또한 자기조절의 각 하위요인들을 목표 중심 자기조절 척도의 하위 요인과의 관계를 분석한 결과, 목표 중심 자기조절 척도의 목표지향 요인은 목표추구 요인과 가장 높은 상관을 보였고 이는 충동통제, 인지적 요인과의 상관보다 유의하게 더 컸다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=2.26, p<.05, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=3.75, p<.001,

표 12. 자기조절 척도와 관련 척도들와의 상관(N=226)

	자기조절	목표추구	충동통제	인지적숙고	Fisher's Z transformation		
					GP-IC	GP-CR	IC-CR
목표중심자기조절	.68***	.59***	.58***	.38***	0.08	2.80**	2.72**
목표지향	.74***	.70***	.57***	.47***	2.26*	3.75***	1.49
긍정적사고	.33***	.39***	.17*	.29***	2.55*	1.28	-1.27
정서조절	.32***	.22**	.32***	.15*	-1.14***	0.77	1.90
목표실행	.68***	.44***	.74***	.24***	-5.00***	2.42*	7.42***
단축형자기통제	.78***	.47***	.85***	.32***	-7.95***	1.83	9.78***
자제력	.69***	.35***	.81***	.23***	-8.09***	1.35	9.44***
집중력	.74***	.55***	.71***	.39***	-2.69**	2.20*	4.89***
인지적 유연성	.68***	.58***	.54***	.54***	0.56	0.60	0.05
통제	.57***	.47***	.53***	.24***	-0.92	2.83**	3.75***
대안	.57***	.50***	.38***	.65***	1.53	-2.41*	-3.94***
정서표현 억제	-.18**	-.17*	-.15*	-.10	-0.17***	-0.67	-0.49
사회적 바람직성	.40***	.27***	.42***	.17*	-1.76***	1.17	2.92**

주. GP: 목표추구(goal pursuit), IC: 충동통제(impulse contol), CR: 인지적 숙고(cognitive reflection)
***p<.001, **p<.01, *p<.05

충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=1.49, *n.s.* 목표 중심 자기조절 척도의 긍정적 사고 요인은 목표추구 요인과 가장 높은 상관을 보였는데, 이는 인지적 숙고 요인과의 상관보다는 유의하게 더 크지 않았으나 충동통제 요인보다는 유의하게 더 큰 결과였다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=2.55, p<.05, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=1.28, *n.s.*, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=-1.27, *n.s.* 목표 중심 자기조절 척도의 정서조절 요인과의 상관은 각 하위요인 간 유의한 차이를 나타내지 않았다, 목표추구 와 충동통제 요인: Z=-1.14, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=0.77, *n.s.*, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=1.90, *n.s.* 한편, 목표 중심 자기조절 척도의 목표실행 요인은 충동통제 요인과 가장 높은 상관을 보였고, 그 다음으로 목표추구 요인, 인지적 숙고 요인의 순으로 상관관계의 차이가 나타났다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-5.00, p<.001, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.42, p<.05, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=7.42, p<.001.

다음으로 한국판 단축형 자기통제 척도는 원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 해로운 행동이나 충동을 억제하는 측면인 충동통제 요인과 특히 높은 정적 상관을 나타냈다, r=.85, p<.001. 이는 다른 요인들과의 상관보다 유의하게 큰 것으로, 충동통제 요인이 갖는 변별적인 특성이 검증되었다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-7.95, p<.001, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=1.83, *n.s.* , 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=9.77, p<.001. 또한 각 하위요인들을 단축형 자기통제 척도의 하위 요인과의 관계를 분석한 결과, 자제력 요인의 경우 충동통제 요인과의 상관이 다른 요인들과의 상관보다 유의하게 더 크게 나타났다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-8.09, p<.001, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=1.35, *n.s.*, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=9.44, p<.001. 한편, 집중력 요인은 충동통제 요인과 가장 높은 상관을 보였고, 그 다음으로 목표추구 요인, 인지적 숙고 요인의 순으로 관련성을 보였다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-2.69, p<.01, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.20, p<.05, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=4.89, p<.001.

마지막으로 인지적 유연성 척도와 목표추구 요인, r=.58, p<.001, 충동통제 요인, r=.54, p<.001, 인지적 숙고 요인, r=.54, p<.001과의 상관은 서로 유의한 차이를 나타내지 않았다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=0.56, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=0.60, *n.s.*, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=0.05, *n.s.* 다만 인지적 유연성 척도의 하위요인과의 관계를 분석하였을 때는 통합적 자기조절 척도의 각 하위요인 별 차별적인 결과가 나타났다. 먼저 인지적 유연성의 통제 요인은 목표추구 요인, r=.47, p<.001, 충동통제

요인, r=.53, p<.001과 중간 이상의 정적 상관을 나타냈으며, 이는 인지적 숙고 요인, r=.24, p<.001, 과의 상관보다 유의하게 더 컸다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-0.92, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.83, p<.01, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=3.75, p<.001. 한편 인지적 유연성의 대안 요인은 다른 요인들에 비해 인지적 숙고 요인과 특히 높은 상관을 나타냈으며, 목표추구 요인과 충동통제 요인 간 상관 크기 차이는 유의하지 않았다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=1.15, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=-2.41, p<.05, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=-3.94, p<.001.

변별 타당도

통합적 자기조절 척도는 변별타당도를 측정하기 위해 사용한 정서표현 억제 척도와는 약한 부적 상관, 사회적 바람직성과는 정적 상관을 나타냈다(표 12). 우선 정서표현 억제 척도와는 약한 부적 상관만을 나타내, 자기조절은 단순히 정서표현을 억제하는 것과는 변별되는 개념이라는 점이 검증되었다. 반면 사회적 바람직성은 자기조절과 .40의 정적 상관을 보였는데, 통합적 자기조절 척도의 하위요인들 간의 관계를 살펴본 결과 중간 이하의 상관을 보인 다른 요인들에 비해 특히 충동통제 요인과 높은 상관을 나타냈다. 이러한 결과를 통해 자기조절은 사회적 바람직성과 관련되는 개념이라는 점이 시사되었던 바, 사회적 바람직성이 자기조절과 다른 심리적 변인 간의 관계에서 혼입변인으로 작용할 가능성도 고려할 필요가 있었다. 따라서 본 연구에서는 다른 타당도 분석을 실시할 때 통합적 자기조절 척도와 관련 척도들과의 관계에 대해 사회적 바람직성을 통제한 후 부분 상관(partial correlation)도 추가적으로 산출하였다(표 13). 이후 산출된 부분 상관에 대하여 원 상관과 부분상관 간 유의미한차이가 있는지를 검증하기 위해 Fisher's Z transformation을 이용하여 상관계수 차이를 분석하였다.

분석 결과, 타당도 검증을 위해 사용된 모든 척도에서 사회적 바람직성의 통제 전후에 상관계수 차이가 유의미하지 않았다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구에서는 사회적 바람직성 변인을 혼입 변인으로 고려하지 않고 연구를 진행하였다.

증분 타당도

자기조절은 성격강점 중 하나로 심리적 안녕감과 정적 관계를 나타내는 것으로 알려져 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Tangney et al., 2004). 본 연구에서 개발한

표 13. 사회적 바람직성을 통제한 자기조절 척도와 관련 척도들와의 상관(N=226)

	자기조절	목표추구	충동통제	인지적 숙고
목표중심자기조절	.64***	.55***	.52***	.36***
목표지향	.71***	.67***	.53***	.44***
긍정적사고	.29***	.36***	.12	.26***
정서조절	.28***	.19**	.28***	.13
목표실행	.64***	.40***	.70***	.20**
한국판 단축형자기통제	.74***	.41***	.82***	.28***
자제력	.64***	.29***	.78***	.19**
집중력	.69***	.51***	.66***	.36***
인지적 유연성	.67***	.55***	.51***	.52***
통제	.54***	.44***	.51***	.21**
대안	.56***	.48***	.35***	.64***
정서표현 억제	-.17*	-.15*	-.13*	-.09

***p<.001, **p<.01, *p<.05

통합적 자기조절 척도와 심리적 안녕감의 상관을 분석한 결과, 자기조절과 심리적 안녕감 간에는 높은 정적 상관이 나타났으며, r=.66, p<.001, 자기조절의 각 하위 차원과 심리적 안녕감의 상관도 .34~.58에 이르렀다, 목표추구: r=.58, 충동통제: r=.58, 인지적 숙고: r=.34, all p<.001. 이는 기존에 자기조절을 측정하기 위해 사용된 다른 척도들과 유사한 크기의 상관 값으로서, 자신이 원하는 목표를 설정하고 장애물이 되는 충동이나 해로운 행동을 억제하며 자신의 상태를 조정해나가는 자기조절이 높을수록 심리적 안녕이 증가한다는 것을 알 수 있다. 자기조절 척도들과 심리적 안녕감의 상관 값은 표 14에 제시하였다.

표 14. 자기조절 척도들과 심리적 안녕감의 상관(N=226)

	통합적 자기조절	한국판 단축형 자기통제	목표중심 자기조절
심리적 안녕감	.66***	.61***	.65***

***p<.001

따라서 본 연구에서는 자기조절과 심리적 안녕 간의 유의미한 관계를 고려하여 통합적 자기조절 척도가 심리적 안녕감을 예측하는데 있어서 기존의 자기조절 척도들의 설명량 이외에 추가적인 설명량을 갖는지 증분 타당도를 확인하였다. 이를 위해 심리적 안녕감을 종속 변인으로 하고, 자기조절을 측정하는 기존 척도인 목표중심 자기조절 척도, 단축형 자기통제 척도를 각각 투입한 뒤 통합적 자기조절 척도의 추가적인 설명량이 있는지

표 15. CSRQ의 고유 설명력을 검증하기 위한 위계적 회귀분석: 심리적 안녕감

단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	GF-SRS	.65	12.53***	.42	.42	156.93***
2	GF-SRS	.37	5.66***			
	CSRQ	.42	6.45***	.51	.09	113.77***
1	BSCS	.61	11.40***	.37	.37	129.95***
2	BSCS	.24	3.01**			
	CSRQ	.48	5.99***	.46	.09	93.25***
1	GF-SRS	.44	7.72***			
	BSCS	.36	6.30***	.51	.09	112.15***
2	GF-SRS	.35	5.54***			
	BSCS	.21	2.81**			
	CSRQ	.26	3.09**	.53	.02	80.88***

주. GF-SRS: 목표 중심 자기조절 척도, BSCS: 한국판 단축형 자기통제 척도, CSRQ: 통합적 자기조절 척도
***p<.001, **p<.01

위계적 회귀분석을 통해 분석하였다. 마지막으로는 목표중심 자기조절 척도와 단축형 자기통제 척도를 함께 투입한 뒤, 통합적 자기조절 척도의 추가 설명량이 있는지 위계적 회귀분석을 시행하였다. 분석 결과는 표 15에 제시하였다.

우선 목표 중심 자기조절 척도(GF-SRS)와 통합적 자기조절 척도(CSRQ)를 사용하여 회귀분석을 실시한 결과, GF-SRS는 심리적 안녕감 변량의 42%를 유의하게 설명하였으며 CSRQ는 GF-SRS의 설명량을 제외하고 심리적 안녕감에 대해 9%를 추가적으로 설명하였다, ΔR^2=.09, F=113.77, p<.001.

다음으로는 기존의 단축형 자기통제 척도(BSCS)와 통합적 자기조절 척도(CSRQ)를 사용하여 분석을 실시하였다. 첫 단계에서 투입한 BSCS는 심리적 안녕감 변량의 37%를 설명하였으며, 두번째 단계에서 BSCS와 CSRQ를 함께 투입하였을 때 통합적 자기조절 척도는 BSCS의 설명량을 제외하고도 심리적 안녕감을 9% 더 추가적으로 설명하였다, ΔR^2=.09, F=93.25, p<.001.

마지막으로는 GF-SRS, BSCS를 모두 투입한 뒤, 두 번째 단계에서 통합적 자기조절 척도를 투입하여 추가 설명량을 분석하였다. 분석 결과, GF-SRS와 BSCS는 심리적 안녕감 변량의 51%를 유의하게 설명하였으며, 통합적 자기조절 척도는 두 척도들의 설명량의 제외한 후에도 심리적 안녕감을 2% 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다, ΔR^2=.02, F=80.88, p<.001. 따라서 본 연구에서 개발한 통합적 자기조절 척도는 기존의 자기조절 척도들이 측정하는 것과 구분되는 변별 유용성이 있는 척도라고 볼 수 있다.

논 의

연구 1-2에서는 연구 1-1에서 개발한 통합적 자기조절 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 연구 1-2의 주요 결과는 다음과 같다.

우선 확인적 요인분석을 통해 통합적 자기조절 척도의 3요인 구조가 적합하다는 것이 재검증되었으며, 각 요인 간의 상관도 .35~.53으로 상호 관련되지만 비교적 독립적인 속성을 보이는 것으로 재확인되었다. 척도의 내적 합치도와 검사-재검사 신뢰도를 검증한 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .92로 우수하였으며, 각 하위요인의 내적 합치도 또한 .79~.91로 양호하였다. 또한 3주 간격으로 실시된 검사-재검사 신뢰도가 .85로

양호하게 나타나, 통합적 자기조절 척도가 시간의 경과에 크게 영향 받지 않고 안정적으로 자기조절 개념을 측정할 수 있는 척도라는 점을 확인하였다.

아울러 척도가 자기조절 개념을 타당하게 측정하는지를 살펴보기 위해 심리적 변인들과의 상관을 통해 공존 타당도, 수렴 타당도, 변별 타당도, 증분 타당도를 검증하였다. 먼저 본 연구에서 개발한 통합적 자기조절 척도는 기존의 다른 자기조절 척도와 .68~.78의 높은 정적 상관을 나타내, 공존 타당도가 확인되었다.

다음으로 통합적 자기조절 척도의 하위 요인들은 각 하위요인과 관련되는 심리적 변인들과 유의미한 정적 상관을 나타내 수렴 타당도가 검증되었다. 이 때 연구 1-1에서 나타났듯 통합적 자기조절 척도의 각 하위요인은 서로 다른 변별적 속성을 지니고 있었기에, 수렴 타당도 검증을 위해 사용한 척도들과의 관계에서도 일부 변별적인 관계가 나타났다.

우선 목표추구 요인은 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS)와 가장 높은 상관을 나타냈다. 이는 인지적 숙고 요인보다는 유의하게 컸지만 충동통제 요인과는 유의한 차이가 없는 결과로서, 다른 요인들에 비해 목표추구 요인과 변별적으로 더 큰 상관을 보일 것이라는 예상은 일부만 지지되었다. 충동통제 요인과의 상관과 유의한 차이가 없었던 점은 예상과 다른 결과였기 때문에 이러한 결과를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 GF-SRS의 하위 요인들과의 관계를 검증해보았다. 분석 결과, GF-SRS의 '목표지향', '긍정적 사고' 요인은 특히 목표추구 요인과 특히 높은 상관을 보인 반면 '목표실행' 요인은 충동통제 요인과 특히 높은 상관을 나타냈다는 결과를 얻을 수 있었다. CSRQ의 목표추구 요인은 주로 원하는 목표를 설정하고 추구해나가는 내용이 주가 되는데, GF-SRS의 '목표지향' 요인에서는 목표를 세우는 과정 이후 꾸준히 진행하는 내용까지 포함하고 있어 CSRQ의 목표추구 요인과 특히 높은 상관을 나타낸 것으로 보인다. 그리고 부정적인 기분 상태에서도 긍정적인 사고를 떠올리고자 노력하는 GF-SRS의 '긍정적 사고' 요인은 목표추구 요인과는 유의하게 높은 상관을 나타낸 반면, 충동통제 요인과는 특히 낮은 상관을 나타냈다. 이러한 결과를 통해 해로운 충동이나 부적절한 행동을 억제하는 자기조절의 측면만으로는 삶에서 맞닥뜨리는 스트레스 상황에서도 긍정적인 사고를 생성하기 어렵다는 점을 알 수 있다. 부정적인 사건에 직면할 때 주로 자기조절의 실패가 발생한다는 점을 고려하면 스스로를 잘 조절하기 위해서는 어려운 상황에서 긍정적인 사고를 유지하는 것이 중요한데, 특히 자신에게 중요한 가치나 원하는 목표를 인식하여

추구하는 측면이 높을수록 긍정적인 사고 경향도 높았던 것이다. 이는 삶에서 고통이나 결함을 치유하는 것만으로 인간의 긍정적인 측면을 계발하는 데에는 한계가 있다는 긍정심리학의 통찰과도 맞닿는 결과로서(임영진, 2010; Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), 어려운 상황에서 긍정적인 사고를 유지하기 위해서는 부적절한 충동이나 행동을 억제하는 측면보다 자신이 진정으로 원하는 가치 있는 목표를 추구하는 측면이 더욱 중요하다. 목표에 대한 인식(목표)과 목표 달성에 대한 긍정적인 사고(경로사고, 주도사고)가 모두 희망을 구성하는 요소라는 점을 고려할 때, 본 연구에서 나타난 목표추구 요인과 긍정적 사고 간의 연관성은 충분히 이해가능하다(박선영, 2013; 최유희, 2008). 그러나 GF-SRS의 '목표실행' 요인은 예상과 달리, CSRQ의 목표추구 요인이 아닌 충동통제 요인과 유의하게 더 높은 상관을 나타냈다. GF-SRS의 '목표실행' 요인은 '나는 결정을 미룬다(역)', '나는 내가 세운 계획을 쉽게 어긴다(역)' 등의 역문항으로만 구성되어 있는데, CSRQ의 충동통제 요인에도 부적절한 충동에 휩쓸려 해로운 결과를 발생시키는 행동을 하는 역문항이 다수 존재한다. 이러한 점을 고려할 때 충동통제 요인은 GF-SRS의 '목표실행' 요인과 유사한 내용을 포함하는 것으로 여겨진다. 또한 연구 1-1의 논의에서 언급하였듯 CSRQ의 충동통제 요인에는 행동전, 행동, 행동후 단계 가운데 행동단계에 속하는 문항이 주로 선별되었다. 즉, 실제 자기조절 행동을 실행하는 단계에서는 목표를 방해하는 충동이나 행동을 잘 억제하는 측면이 특히 중요하므로 충동통제 요인이 GF-SRS의 '목표실행' 요인과 특히 유의미한 관계를 보였을 수 있다. GF-SRS와 CSRQ의 하위 요인 간 상관 결과를 종합해볼 때 목표를 지향하는 단계에서는 중요한 가치를 인식하여 목표를 설정하는 것이 중요한 반면, 실제 목표를 실행하는 단계에서는 원치 않는 충동이나 행동을 잘 참아내는 것이 특히 중요할 수 있다고 해석할 수 있다. 특히 자기조절 연구에서 목표의도와 실행의도를 구분하고 있는 바, 목표의도를 기반으로 목표를 지향하는 측면과 실제 목표를 실행하는 측면은 각각 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인과 변별적으로 관련될 수 있다(원성두, 오송인 등, 2015; Gollwitzer, 1993).

한편, 충동통제 요인은 예상했던 바와 같이 목표추구 요인과 인지적 숙고 요인에 비해 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)와 유의하게 더 높은 상관을 보였다. BSCS의 '자제력' 요인 및 '집중력' 요인이 모두 CSRQ의 충동통제 요인과 더 높은 상관을 나타낸 바, 충동통제 요인의 변별적인 특성이 두드러지게 나타났다. BSCS가 기본적으로 자기조절의

광범위한 개념 가운데 자기통제 개념에 초점을 둔 척도라는 점을 고려하면, CSRQ의 충동통제 요인은 '원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 충동이나 부적절한 행동을 억제하여 관리하는 측면'을 특히 잘 측정한다는 점을 재확인할 수 있다. 한편 BSCS의 집중력 요인은 목표추구 요인과도 .55의 중간 정도의 상관을 나타냈는데, 이는 인지적 숙고와의 상관보다 유의하게 큰 결과였다, r=.39, p<.001. 홍현기 등(2012)의 연구에 따르면 BSCS의 자제력 요인은 보다 큰 목표와 이익을 위해 단기적인 재미와 즐거움만을 주는 행동을 통제하는 능력을 측정하는 요인이고, 집중력 요인은 장기적인 목표를 위해 해야 할 행동을 하게끔 집중하는 능력을 측정하는 요인이다. 즉, 집중력 요인은 자제력 요인에 비해 상대적으로 목표에 대한 내용을 좀 더 담고 있기에 수렴 타당도 검증 시 목표추구 요인과도 중간 이상의 높은 정적 상관을 나타낸 것으로 여겨진다.

마지막으로 인지적 유연성 척도(CFI)와의 관계를 살펴보았을 때, 통합적 자기조절척도(CSRQ)의 세 요인과의 상관 크기 간에는 유의한 차이가 없었는데, 이는 CSRQ의 하위요인들이 CFI의 하위요인과 서로 다른 관계 양상을 나타냈기 때문으로 여겨진다. 먼저 어려운 상황에 맞닥뜨려도 극복할 수 있다는 관점을 측정하는 CFI의 '통제' 요인은 CSRQ의 인지적 숙고 요인에 비하여 충동통제 요인 및 목표추구 요인과 유의하게 더 큰 상관을 나타내, 연구자의 예상과 배치되는 결과를 보였다. 반면에 어려운 상황에 처했을 때 행동하기 전 다양한 관점으로 문제를 살펴보고 가능한 대안을 생성하는 CFI의 '대안' 요인은 충동통제 요인과 목표추구 요인에 비해 인지적 숙고 요인과 특히 유의하게 높은 상관을 나타내, 예상이 일부 지지되었다. 자기조절 과정 중 행동 전후에 인지적으로 검토하고 조정해나가는 측면은 문제 상황을 파악하여 다양한 대안을 만들어내는 면과 관련되며, 중요한 목표를 설정하고 추구해나가면서 장애물이 되는 충동이나 유혹을 잘 관리하는 자기조절 요인들은 자신이 처한 상황을 통제할 수 있다고 여기는 통제감과 관련된다.

다음으로 본 척도의 변별타당도를 검증하였을 때 자기조절은 정서표현을 참고 억제하는 정서억제와는 변별타당도를 지닌 것으로 확인되었으나, 사회적 바람직성과는 .40의 상관을 나타냈다. 이는 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS)와 사회적 바람직성 간의 낮은 정적 상관을 토대로 자기조절이 사회적 바람직성과 변별되는 개념임을 밝혔던 선행 연구와는 불일치하는 결과이다(원성두 등, 2015). 본 연구에서 사용한 통합적 자기조절 척도(CSRQ)에는 GF-SRS에서 측정하지 않는 충동통제 요인이 포함되어 있는데,

충동통제 요인이 다른 요인들에 비해 특히 사회적 바람직성과 높은 상관을 나타냈기 때문에 이러한 결과가 도출된 것으로 여겨진다, 충동통제: r=.42, p<.001, 목표추구: r=.27, p<.001, 인지적 숙고: r=.17, p<.05. 따라서 본 연구에서 측정한 자기조절 개념에는 사회적 바람직성과 관련되는 측면이 포함되어 있다고 볼 수 있겠다. 이에 따라 사회적 바람직성과 관련되는 응답 왜곡경향이 자기조절 측정에도 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없었기 때문에, 본 연구에서는 사회적 바람직성을 통제한 전후에 자기조절과 다른 심리변인들과의 상관계수 차이를 분석하였다. 분석 결과 사회적 바람직성 통제 전후 자기조절과 다른 심리변인들 간 상관에는 유의한 차이가 나타나지 않았으므로, 사회적 바람직성이 다른 변인들과의 관계에서 혼입 변인으로 작용하지는 않았다고 볼 수 있다. 그렇다면 자기조절과 사회적 바람직성 간의 유의한 상관은 통합적 자기조절 척도가 지닌 측정의 문제(즉, 방어적 응답왜곡)라기보다는 자기조절 개념의 특성에서 기인했을 가능성이 있다. 사회적 바람직성의 인상관리 하위척도는 다른 사람에게 바람직하게 보일만한 행동 경향성을 측정하기 위해, 도덕적 규범이나 기본 법규를 준수하는지와 관련된 문항을 사용한다(손은영, 2006; 정보라, 2005). 이는 자기조절의 충동통제 요인과 유사하게 순간적으로 나타나는 이기적인 욕구나 유혹을 잘 억제해야 높은 점수를 획득할 수 있는 내용으로서 기본적으로 자기조절이 높은 사람은 사회적 바람직성의 인상관리 또한 높기 때문에 나타난 결과일 수 있다.

마지막으로 통합적 자기조절 척도(CSRQ)가 기존의 다른 자기조절 척도와 변별적 유용성이 있는지 살펴보기 위하여 증분 타당도를 검증하였다. 분석 결과 CSRQ는 자기조절과 관련되는 구성 개념인 심리적 안녕감을 설명할 때, 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS), 한국판 단축형 자기통제척도(BSCS)의 모든 설명량을 제외한 후에도 추가적인 설명량을 지니고 있어, 증분 타당도가 검증되었다.

종합하면 연구 1-2를 통해 연구 1-1에서 개발한 통합적 자기조절 척도의 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 척도의 3요인 구조가 확인되었으며, 척도를 구성하는 각 하위 요인은 차별적 속성을 지니고 있다는 점이 검증되었다.

연구 2. 자기조절과 심리적 건강의 관계

자기조절은 심리적 건강에 중요한 구성 요소로서, 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 선행 변인으로 연구되어 왔다. 즉, 자기조절은 성취, 대인관계, 주관적 안녕감 등에 긍정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 우울, 불안, 물질사용장애, 충동적 행동문제 등의 심리적 부적응을 감소시키는 것으로 알려져 있다(Barkley, 2011; Carver et al., 2008; Duckworth & Seligman, 2005; Herman, & Polivy, 2011; Sayett & Griffin, 2011; Tangney et al., 2004). 하지만 선행 연구에서는 자기조절의 일부 측면과 심리적 적응, 부적응 변인들과의 관계를 검증하였기에 자기조절의 다양한 차원들이 심리적 건강에 어떤 영향을 미치는지에 대한 구체적인 연구는 부족한 실정이다.

연구 1에서는 자기조절을 구성하는 다양한 측면을 측정할 수 있는 도구를 마련하여 자기조절의 하위 요인들이 서로 구별되는 속성을 지니고 있다는 점을 검증하였다. 자기조절은 중요한 목표를 인식하여 추구하는 기능, 원치 않는 결과를 발생시키는 충동이나 문제행동을 억제하는 기능, 행동을 인지적으로 검토하여 조정하는 기능으로 나뉘는데, 이러한 자기조절의 측면들은 심리적 건강과 서로 차별되는 관련성을 보일 수 있다. 예를 들어 De Ridder와 Gillebaart(2017)가 원치 않는 결과를 야기하는 충동을 억제하는 것이 어떻게 심리적 적응을 증진시키는지 이해하기 어렵다고 지적하였듯이, 문제행동이나 충동을 억제하는 과정만으로는 심리적 적응이 유의미하게 증진되지 않을 수 있다. 건강하지 못한 섭식 행동을 줄인다면 자동적으로 건강한 섭식이나 건강 증진을 위한 운동 행동이 증진되는가? 학업적 지연행동이 줄어든다면 자연스럽게 학업적 성취나 열정적인 노력 행동이 증진되는가? 우리는 삶 속에서 그렇지 않은 사례들을 쉽게 찾아볼 수 있다. 반대로 자신이 원하는 목표를 세우고 추구하는 사람이라 할지라도 일상적인 삶에서는 충동을 조절하지 못한 채 휩쓸리는 행동을 할 수도 있다.

이처럼 자기조절의 기능이 구분되어 있다면 다른 심리적 변인과의 관계에서도 차이가 나타날 가능성이 있다. 충동을 적절히 규제하는 시도가 심리적 문제증상은 유의미하게 감소시킨다고 하더라도 이 같은 개입만으로 안녕감이나 행복까지 자동적으로 증진시키기는 어려울 수 있다. 다른 한편으로 중요한 목표를 설정하여 추구하는 노력은

심리적 안녕감과 삶의 만족도를 증진시킬지언정 일상의 충동이나 문제행동을 감소시키기는 어려울 수 있다. 이는 정신질환과 정신건강이 단일차원의 양 극단이 아니라 독립된 요인이기 때문에(김지영, 2011; 임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2010; Keyes, 2005), 개인의 정신건강 상태에 따라 약점이나 결함을 치유하려는 시도와 행복이나 안녕감을 증진시키는 시도가 각기 달리 필요하다는 긍정심리학의 지적과도 맞닿아 있다(Seligman, 2002). 이러한 관점을 자기조절에 적용해본다면 충동이나 문제행동을 억제하는 과정을 통해 부정적인 정서나 행동은 감소시킬 수 있지만, 이것만으로 자신의 삶에 만족하며 심리적 안녕감을 느끼지는 못할 수 있다. 이 때 자신의 삶에 만족하고 긍정정서를 느끼며 심리적 안녕감을 경험하기 위해서는 삶에서 중요한 가치를 인식하고 이에 기반한 목표를 추구해나가는 것이 더 중요할 것이다. 이에 따라 본 연구자는 자기조절에서 원하는 가치와 목표를 추구하는 측면은 심리적 적응과 더 높은 관련성을 보이고, 충동이나 문제행동을 억제하는 측면은 심리적 부적응과 더 높은 관련성을 보일 것이라고 추론하였다.

각각의 추론에 대해 구체적으로 살펴보면, 먼저 자기조절에서 중요한 목표를 추구하는 기능은 문제 행동을 억제하는 기능에 비해 심리적 적응 변인들과 더 높은 관련성을 보일 것이라고 가정하였다. 자기조절의 변별적인 측면을 구분하여 진행한 선행 연구는 매우 부족하지만, 충동통제 기능을 주로 측정하는 자기통제 척도를 사용한 선행 연구들 중에는 자기통제와 심리적 안녕감과의 관련성이 유의하지 않게 나타나는 연구들이 있으며(임영진, 2012; Hofmann et al., 2014), 자기조절의 충동통제 기능이 자연스럽게 심리적 안녕감을 증진시킬 것이라는 가정 또한 경험적으로 충분한 검증을 받지 못하고 있기 때문이다(De Boer et al., 2010). 한편 목표는 개인이 지닌 삶의 의미와 가치를 행동으로 실현할 수 있도록 도우며, 중요한 목표를 실천하는 과정이 삶의 만족도나 주관적 안녕감과 밀접한 관련을 나타낸다는 점이 일관적으로 검증되어 왔다(Brunstein, 1993; Freund & Baltest, 2002; Herrmann et al., 2014). 그리고 중요한 목표를 향해 계속적으로 진전하거나 달성하는 경험은 긍정정서를 증진하는 것으로 알려져 있기도 하다(권석만, 2008; Rasmussen et al., 2006). 이 같은 연구 결과를 고려하여 본 연구자는 자기조절의 목표추구 기능이 충동통제 기능보다 심리적 적응과 높은 관련성을 보일 것이라고 가정하였으며, 이는 인간의 결함을 치유하는 접근과 강점을 번영하는 접근은 구별된다는 긍정심리학의 관점과도 일치하는 것이기도 하다.

한편 자기조절에서 문제행동이나 충동을 억제하는 기능은 목표추구 요인에 비해 심리적 부적응 변인들과 높은 관련성을 보일 것이라고 생각하였다. 그리고 이 과정에서 자기조절 결함과 관련되는 심리적 부적응의 특성에 따라 자기조절의 하위 요인들과 맺는 관계가 달라질 것이라고 가정하였다. 먼저 본 연구에서는 인터넷 중독과 지연행동이 다른 요인들에 비해 충동통제 요인과 특히 높은 관련성을 보일 것이라고 예상하였다. 행동적 부적응인 인터넷 중독, 지연행동이 선행 연구에서 충동성과 일관적으로 유의미한 관련성이 나타났으며(이대환 등, 2006; 이정윤, 2005; 허효선 등, 2015; Ferrari, 1993; Zhang et al., 2015), 병리의 특징을 살펴볼 때에도 인터넷 중독이나 지연행동은 인터넷 사용행동을 하거나 과제를 회피하려는 충동을 억제하지 못해 발생하는 문제로 여겨졌기 때문이다. 한편 우울과 불안의 경우에는 충동통제 요인뿐만 아니라 목표추구 요인과도 높은 관련성을 보일 것이라고 예측하였다. 우울 및 불안이 높을 때 지나치게 정서적 어려움에 몰두하지 않도록 하는 데에는 문제 행동이나 충동을 억제하는 기능이 영향을 미치지만(Bertrams et al., 2013), 자신이 원하는 중요한 목표를 성공적으로 달성하지 못할 때 우울과 불안의 문제가 야기될 수 있기 때문이다(Carver & Scheier, 1998; Dickson & Moberly, 2013; Whisman et al., 2000).

이에 따라 연구 2에서는 자기조절이 심리적 건강에 미치는 영향을 보다 세분화하여 검증하였다. 이 때 심리적 건강을 단순히 정신 병리가 없는 상태가 아니라 심리적 증상이 부재한 동시에 정신적 안녕이 존재하는 상태로 정의하여(Keyes, 2002), 심리적 건강을 측정하기 위해 심리적 적응 및 부적응과 관련된 변인을 모두 포함하였다. 따라서 연구 2에서는 연구 1에서 개발한 척도를 사용하여 자기조절의 다양한 측면을 측정하고, 자기조절의 각 요인이 심리적 적응 및 심리적 부적응과는 어떠한 관계를 맺고 있는지를 경험적으로 검증하였다.

먼저 심리적 적응과의 관계를 살펴보기 위해 본 연구에서는 행복을 바라보는 두 가지 입장을 모두 고려하여 측정변인을 선정하였다. 행복에 대한 심리학적 입장은 행복에 대한 철학적 전통에 근거하여 크게 쾌락주의적 입장과 자기실현적 입장의 두 갈래로 나뉜다(Peterson, 2006). 쾌락주의적 입장(hedonism)에서의 행복이란 개인이 자신의 삶에 대해 최대한의 즐거움을 느끼며 고통을 최소화하며 주관적으로 만족하는 상태를 일컫는다. 이 관점에서는 긍정경험으로서의 행복을 강조하면서 이를 '주관적 안녕(subjective well-being)'으로 명명한다. 주관적 안녕은 인지적 요소와 정서적 요소로

구성되는데(Diener, 1984), 인지적 요소로는 개인이 설정한 기준과 비교하여 현재 자신의 삶의 상태를 인지적으로 평가하는 삶의 만족도(life satisfaction)가 포함되며, 정서적 요소로는 높은 긍정정서와 낮은 부정정서가 포함된다. 한편, 행복에 대한 자기실현적 입장(eudaimonism)에서는 개인의 잠재력을 실현하면서 성장하는 삶을 행복이라고 정의한다. 이 관점에는 심리적 안녕(psychological well-being)이라는 개념을 통해 행복을 측정하며, 자율성, 환경에 대한 통제, 개인적 성장, 삶의 목적, 타인과의 긍정적 인간관계, 자아수용이 포함된다(Ryff, 1995). 본 연구에서는 자기조절이 행복과 맺는 관계를 전반적으로 살펴보기 위하여 주관적 안녕과 심리적 안녕을 모두 측정하였다.

다음으로 심리적 부적응과의 관계를 살펴보기 위해 자기조절과 관련되는 정서적 문제(우울, 불안), 행동적 문제(인터넷 중독, 학업적 지연행동)을 선정하였다. 본 연구에서 사용한 인터넷 중독과 학업적 지연행동은 자기조절과의 관련성이 검증되어 온 심리적 문제인 동시에, 본 연구의 주요 대상인 대학생들의 대표적인 문제행동으로 여겨지는 변인이기도 하다(Kim et al., 2017). 특히 유혹에 대한 반응이나 충동을 억제하지 못해 발생하는 행동적 문제인 인터넷 중독과 지연행동은 자기조절의 충동통제 기능과 특히 유의미한 관계를 보일 것이며, 우울 및 불안은 주로 삶에서 의미 있는 목표를 적절히 추구하고 달성하지 못하는 측면과 보다 관련될 것으로 여겨진다.

이를 바탕으로 설정한 연구 2의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기조절의 각 요인은 모두 주관적 안녕, 심리적 안녕감과 유의한 정적 관련성을 보일 것이며, 특히 목표추구 요인과 더 높은 정적 관련성을 나타낼 것이다.

가설 2. 자기조절의 각 요인은 모두 인터넷 중독, 지연행동, 우울, 불안과 유의한 부적 관련성을 보일 것이며, 특히 충동통제 요인과 더 높은 부적 관련성을 나타낼 것이다.

가설 3. 자기조절의 목표추구 요인은 인터넷 중독 및 지연행동보다 우울, 불안과 더 높은 관련성이 있을 것이며, 충동통제 요인은 우울, 불안보다 인터넷 중독 및 지연행동과 더 높은 관련성이 있을 것이다.

방 법

연구 참여자

참여자는 서울 소재 대학교에 재학 중인 학부생 및 대학원생 316명이었다. 각 참여자들은 학내에서 심리학 관련 과목 수강 중 안내를 받았거나 교과목 온라인 게시판 및 학내 커뮤니티에 게재된 홍보문을 확인한 뒤, 연구설명문 및 모집 문건을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의하였다. 참여자들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수 혹은 소정의 기프티콘을 제공하였다. 자료 분석에는 수집된 316명의 자료 중 불성실 응답과 극단반응을 제외한 296명의 자료를 사용하였다. 총 296명 중 남자는 178명(60.1%), 여자는 118명(39.9%)이었으며, 연령은 만 18세~36세였다(평균연령: 22.05세, *SD*=3.69). 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1907/001-008).

측정 도구

통합적 자기조절 척도(Comprehensive Self-Regulation Questionnaire: CSRQ). 연구 1에서 개발한 척도를 사용하였다. 연구 2에서의 내적합치도 (Cronbach's *α*)는 전체 척도가 .92였으며, 목표추구 요인은 .91, 충동통제 요인은 .90, 인지적 숙고 요인은 .80였다.

삶의 만족도 척도(the Satisfaction with Life Scale: SWLS). Diener, Emmons, Larse 및 Griffin(1985)이 개발한 척도로서 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는지를 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 응답자는 7점 리커트 척도(1점: 매우 아니다~7점: 매우 그렇다) 상에 평정하며, 가능한 삶의 만족도 점수의 범위는 5점에서 35점까지로서 점수가 높을수록 삶의 만족도의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 조명한과 차경호(1998)가 번역한 것을 사용하였다. Diener 등(1985)의 연구에서의

내적합치도(Cronbach's *α*)는 .87이었으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .87이었다.

정적 정서 및 부적 정서 척도(the Positive Affect and Negative Affect Scale: PANAS). Watson 등(1988)이 개발한 이 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003) 가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 리커트 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)상에 평정한다. 내적합치도는 정적 정서는 .84, 부적 정서는 .87로 보고되었다(이현희 등, 2003). 본 연구에서의 내적 합치도 (Cronbach's *α*)는 정적 정서 .88, 부적 정서 .83이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다. 연구 2에서의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 전체 .91, 각 하위 척도는 .60~.84이었다(자율성=.60, 환경에 대한 통제력=.74, 개인적 성장=.71, 삶의 목적=.79, 긍정적 대인관계=.60, 자아수용=.84).

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D). Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로서 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상들을 측정한다. 총 20문항으로 리커트 형 4점척도(0점: 극히 드물게~3점: 거의 대부분)로 평정된다. 본 연구에서는 전겸구, 최상진, 양병창 (2001)이 번안한 한국판 CES-D를 사용하였고, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .92이었다.

상태-특성불안(the State-Trait Anxiety Inventory-X: STAI-X) - 상태불안 척도. 상태불안과 특성불안을 측정하기 위해 Spielberger(1970)가 개발한 자기보고식 척도로서 본 연구에서는 김정택(1978)이 번안한 형을 사용하였다. 그 가운데 본 연구에서는 상태불안을 측정하는 20문항을 사용하였으며, 각 문항은 각각 1～4점으로 평정하게 되어 있다. STAI-X형의 요인구조를 분석한 이건석, 배활립, 김대호(2008)의 연구에서 상태불안의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .92으로 보고되었다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 .93이었다.

한국형 인터넷 중독 자가진단 척도(K-척도). 김청택, 김동일, 박중규, 이수진(2002)이 인터넷 중독을 자가진단하기 위한 목적으로 개발한 자기보고형 질문지이다. 인터넷 사용으로 인한 부적응적 결과를 측정하는 40문항으로 구성되어 있으며, 리커트 형의 4점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~4점: 항상 그렇다) 상에 평정한다. K-척도는 일상생활장애, 현실구분 장애, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향성, 일탈행동, 내성의 7개 요인으로 구성되어 있다. 이 중 중독의 핵심 증상을 측정하는 증상 요인에는 금단, 내성, 일상생활장애, 일탈행동 요인의 4개 요인이 포함되며, 간접적인 기여 요인으로는 현실구분장애, 긍정적 기대, 가상적 대인관계 지향성 3개의 요인이 포함된다. 김청택 등(2002)의 연구에서 보고된 내적합치도(Cronbach's *α*)는 전체 .93이었으며, 각 하위 척도의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 .64~.84로 양호하였다 (일상생활장애= .80, 현실구분장애=.64, 긍정적 기대=.84, 금단=.78, 가상적 대인관계 지향성=.72, 일탈행동= .70, 내성=.78). 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's *α*)는 전체 .95이었고, 각 하위 척도는 .77~.88이었다(일상생활장애=.88, 현실구분장애=.85, 긍정적 기대= .84, 금단=.85, 가상적 대인관계 지향성=.83, 일탈행동=.80, 내성=.85).

학업적 착수-완수지연 척도. 허효선, 임선영, 권석만(2015)이 개발하고 타당화한 척도로서 학업적 지연행동을 크게 과제의 시작이 늦어지는 착수지연과 과제의 완료가 늦어지는 완수지연으로 구분하여 측정한다. 총 18문항(학업적 착수지연: 11문항, 학업적 완수지연: 7문항)으로 구성되어 있으며, 리커트 5점(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 평정한다. 허효선 등(2015)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 전체 .92였으며, 학업적 착수지연 요인은 .94, 학업적 완수지연은 .83이었다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's *α*)는 전체 .95, 학업적 착수지연 요인이 .95, 학업적 완수지연 요인이 .88이었다.

분석

연구 2에서는 크게 분석을 둘로 나누어 진행하였다. 분석 1에서는 자기조절과 행복(주관적 안녕, 심리적 안녕감)과의 관계를 검증하였으며, 분석 2에서는 자기조절과

정서적 부적응(우울, 불안)과 행동적 부적응(인터넷 중독, 지연행동)과의 관계를 검증하였다.

각 분석에 포함된 절차는 다음과 같다. 우선 통합적 자기조절 척도와 관련된 심리적 변인에 대한 척도들 간의 상관 분석을 실시하고, 자기조절의 각 하위 차원과의 차별적인 상관을 살펴보기 위해 Fisher's Z transformation을 이용하여 상관계수 차이를 검증하였다. 또한 자기조절의 하위 차원 간에는 서로 유의한 상관이 나타나 각 하위 차원의 고유한 특성이 심리적 적응 및 부적응 변인과 맺는 관계를 충분히 살펴보기 어려웠으므로 추가적으로 부분 상관 분석을 실시하였다. 마지막으로는 자기조절의 각 하위 차원이 심리적 건강을 유의하게 예측하는지를 검증하기 위해 중다회귀 분석을 실시하였으며, 각 하위 차원이 심리적 적응, 부적응 변인을 설명하는 정도를 비교하기 위해 표준화된 회귀계수(β)의 크기를 살펴보았다.

결 과

기술통계량

연구 2 참여자들의 통합적 자기조절 척도 평균은 129.96점, 표준편차는 20.46였다. 자기조절 척도 중 목표추구 요인의 평균은 46.49(*SD*=8.89), 충동통제 요인의 평균은 57.40(*SD*=12.24), 인지적 숙고 요인의 평균은 26.07(*SD*=4.14)였다. 척도 별 남녀 차이를 분석한 결과, 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)의 부정정서, 심리적 안녕감(PWBS)의 자율성 하위 요인을 제외한 척도 점수들에서 성별에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다. 부정정서의 경우 여학생들이 남학생들에 비해 더 높은 점수를 나타냈으며, 심리적 안녕감의 자율성 요인의 경우 남학생들이 여학생들에 비해 평균 점수가 유의미하게 높았다, 부정정서: $t(294)=-2.62$, $p<.01$, 자율성: $t(294)=2.69$, $p<.01$. 따라서 부정정서와 심리적 안녕감의 자율성 요인에 대한 추후 분석 시에는 성별을 통제한 뒤 분석을 실시하였다. 연구 2의 주요 변인들의 평균과 표준편차는 표 16에 제시하였다.

표 16. 각 변인들의 평균 및 표준편차(N=296)

척도명	평균	표준편차
자기조절척도	129.96	20.46
목표추구	46.49	8.89
충동통제	57.40	12.24
인지적 숙고	26.07	4.14
주관적 안녕감[a.]	.00	2.34
긍정정서	32.68	7.39
부정정서	24.04	8.09
삶의 만족도	24.02	6.06
심리적 안녕감	157.92	19.81
자율성	24.36	4.19
환경에 대한 통제력	26.96	4.34
개인적 성장	28.76	4.57
삶의 목적	25.15	4.58
긍정적 대인관계	25.27	4.03
자아수용	27.42	5.28
우울	15.21	10.06
상태 불안	42.25	11.03
인터넷 중독	61.59	16.00
학업적 지연행동	50.89	15.88
학업적 착수지연	33.34	10.88
학업적 완수지연	17.55	6.32

주. [a.]주관적 안녕 점수는 Diener(1994)와 박선영(2016)의 연구를 참고하여, 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서 측정치를 각각 표준점수(Z-score)로 환산한 다음, 삶의 만족도+(긍정정서-부정정서)의 값으로 산출하였다.

분석 1. 자기조절과 행복과의 관계

자기조절과 주관적 안녕 및 심리적 안녕감과의 상관 분석

먼저 자기조절 총점 및 각 하위요소가 주관적 안녕 및 심리적 안녕감과 맺는 관계를 살펴보기 위하여 상관 분석을 실시하였다(표 17). 분석 결과, 우선 자기조절의 총점은 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감의 총점과 중간 이상의 높은 정적 상관을 나타냈다, r=.52, r=.70, all p<.001. 이는 자신의 삶에서 의미 있는 목표를 추구하고 이를 방해하는 문제행동이나 충동을 잘 억제할수록 주관적 안녕과 심리적 안녕감이 높아진다는 것을 나타낸다.

다음으로는 자기조절의 각 하위요인과 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 간의 상관 계수가 각 하위요인 별로 유의미한 차이를 지니는지를 검증하였다. 연구 1에서 나타나듯 자기조절의 각 하위요인은 서로 변별적인 속성을 지니고 있었기에 자기조절의 목표추구, 충동통제, 인지적 숙고 요인이 각각 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 차별적인 상관을 맺을 가능성이 있기 때문이다. 특히 자기조절의 목표추구 요인, 즉, 개인이 자신의 삶에서 원하는 가치나 의미에 기반한 목표를 설정하고 이를 추구해나가는 측면은 행복과 특히 높은 상관을 보일 것으로 예상되었다. 분석 결과, 자기조절의 하위 요인은 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 총점과 각각 유의한 상관을 나타냈다. Fisher Z transformation을 통해 각 요인과 맺는 상관 크기를 비교하였을 때, 인지적 숙고 요인은 목표추구, 충동통제 요인에 비해 유의하게 작은 상관을 나타냈으나, 목표추구, 충동통제 요인 간의 상관에는 유의한 차이가 나타나지 않았다(표 17). 이는 가설 1의 내용과 불일치하는 결과로서, 본 결과와 관련하여 생각해볼 수 있는 것은 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감이 다양한 측면을 포괄하는 변인이라는 점이다. 즉, 주관적 안녕감은 높은 긍정정서 및 낮은 부정정서(정서적 요소), 그리고 높은 삶의 만족도(인지적 요소)로 구성되며, 심리적 안녕감은 자기 자신, 주변 환경, 대인관계에 대한 태도를 모두 포괄하여 주관적인 삶의 질을 측정하는 개념이다. 따라서 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 구성하는 하위 변인들이 자기조절의 하위요인과 맺는 관계가 다르더라도, 총점에 대한 분석만으로는 이러한 관계가 드러나지 않을 가능성이 있다. 이에 주관적 안녕과 심리적 안녕감을 구성하는 하위 변인들을 구분하여

표 17. 자기조절과 심리적 적응과의 상관(N=296)

	자기조절	목표추구	충동통제	인지적 숙고	Fisher's Z transformation		
					GP-IC	GP-CR	IC-CR
주관적 안녕감	.52***	.43***	.48***	.24***	-0.67	2.61**	3.28**
긍정정서	.39***	.34***	.31***	.26***	0.45	1.03	0.58
부정정서[a]	-.33***	-.20**	-.40***	-.01	2.71**	-2.25*	-4.95***
삶의 만족도	.50***	.47***	.40***	.28***	1.07	2.82**	1.76
심리적 안녕감	.70***	.63***	.57***	.40***	1.04	3.74***	2.70**
자율성[a]	.27***	.24***	.25***	.07	-0.12	2.13*	2.24*
환경 통제	.67***	.52***	.62***	.33***	-1.86	2.80**	4.66***
개인적 성장	.44***	.46***	.27***	.36***	2.71**	1.53	-1.18
삶의 목적	.73***	.72***	.53***	.47***	3.84***	4.75***	0.91
긍정대인관계	.42***	.34***	.37***	.25***	-0.43	1.19	1.62
자아수용	.53***	.46***	.46***	.27***	-0.09	2.62**	2.71**

주. GP: 목표추구(goal pursuit), IC: 충동통제(impulse contol), CR: 인지적 숙고(cognitive reflection)
[a.] 부정정서, 자율성과의 상관은 성별을 통제한 뒤의 상관 값을 기재하였음.
***p<.001, **p<.01, *p<.05

자기조절의 하위 요인들과 맺는 상관을 분석한 뒤, 각 상관계수의 차이를 검증하였다.

우선 주관적 안녕을 구성하는 하위 변인들을 구분하여 분석한 결과, 긍정정서의 경우 목표추구, r=.34, p<.001, 충동통제, r=.31, p<.001), 인지적 숙고, r=.26, p<.01 순으로 유의한 상관을 나타냈으나 각 상관계수의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=0.45, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=1.03, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=0.58, all *n.s.* 반면, 부정정서에 대해서는 하위 요인 별 상관 차이가 뚜렷하게 나타났는데, 충동통제 요인과의 역상관이 가장 컸으며, r=-.40, p<.001, 목표추구 요인과 약한 수준의 역상관을 나타내고, r=-.20, p<.01, 인지적 숙고와는 유의한

상관을 나타내지 않았다, r=-.01, *n.s.* 마지막으로 삶의 만족도는 목표추구와 충동통제 요인과 중간 이상의 높은 상관을 나타냈으며, 인지적 숙고와의 상관은 상대적으로 작은 편이었다, 목표추구: r=.47, p<.001, 충동통제: r=.40, p<.001, 인지적 숙고 r=.28, p<.001. 즉, 자신의 삶에서 의미 있는 목표를 향해 나아가며 문제 행동과 충동을 잘 억제할수록 삶에서 긍정정서를 많이 경험하고 부정정서를 적게 경험하며 자신의 삶에 대해 만족하는 경향도 높았다. 이 중 특히 부정정서를 적게 경험하는 것은 충동이나 문제 행동을 적절히 억제하는 측면과 높은 관련이 있었다.

다음으로 심리적 안녕감을 구성하는 하위 차원과 자기조절의 각 요인 간의 상관 관계를 분석한 결과, 우선 자기조절과 가장 높은 상관을 나타낸 삶의 목적 요인은 자기조절의 목표추구 요인과 .72의 특히 높은 상관을 나타냈으며, 이는 충동통제, r=.53, p<.001, 인지적 숙고 요인, r=.47, p<.001에 비해 유의하게 높은 상관이었다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=3.84, p<.001, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=4.75, p<.001, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=0.91, *n.s.* 다음으로 개인적 성장 요인 또한 목표 추구 요인과 가장 높은 상관, r=.46, p<.001을 나타냈으며, 인지적 숙고와는 중간 정도의 상관, r=.36, p<.001, 충동통제 요인과는 가장 작은 상관을 나타냈다, r=.27, p<.001, 목표추구와 충동통제 요인: Z=2.71, p<.01, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=1.53, *n.s.*, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=-1.18, *n.s.*

한편 환경에 대한 통제 요인은 자기조절의 충동통제 요인, r=.62, p<.001, 목표추구 요인, r=.52, p<.001 순으로 중간 이상의 높은 상관을 나타냈으며, 이는 인지적 숙고 요인, r=.33, p<.001과의 상관보다 유의하게 큰 값이었다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-1.86, *n.s*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.80, p<.01, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=4.66, p<.001. 또한 자아수용 요인은 목표추구, 충동통제 요인과 중간 정도의 상관을 나타냈으며, 인지적 숙고와의 상관보다 유의하게 높았다, 목표추구와 충동통제 요인: Z=-0.09, *n.s.*, 목표추구와 인지적 숙고 요인: Z=2.62, p<.01, 충동통제와 인지적 숙고 요인: Z=2.71, p<.01. 긍정적 대인관계 요인은 목표추구, 충동통제, 인지적 숙고 요인과 모두 중간 정도의 상관을 나타냈으며, 각 상관 크기는 유의한 차이를 나타내지 않았다, 목표추구: r=.34, 충동통제: r=.37, 인지적 숙고: r=.25, all p<.001. 마지막으로 자기조절과 가장 낮은 상관을 나타낸 자율성 요인은 목표추구, 충동통제 요인과는 유의한 상관을 나타낸 반면, 인지적 숙고와의 상관은 유의하지 않았다, 목표추구: r=.24, p<.001 충동통제: r=.25,

p<.001, 인지적 숙고: r=.07, *n.s.* 이 같은 결과를 종합해볼 때, 자기조절의 목표추구 요인은 심리적 안녕감의 여러 측면 가운데 특히 자신의 삶에 목적의식을 느끼며 스스로 점차 성장해나간다는 느낌을 갖는 것과 특히 높은 관련성을 나타내, 가설 1의 예언1이 일부 지지되었다. 그러나 심리적 안녕감의 다른 하위 요인에 대해서는 가설 1이 지지되지 않았다.

이 같은 상관 분석 결과를 통해 자기조절의 각 하위 차원은 일부 심리적 적응변인과의 관계에서 변별적인 특성을 나타낸다는 점을 알 수 있었다. 그러나 자기조절의 하위요인은 서로 구별되는 특징을 지니기도 하지만 자기조절이라는 하나의 큰 개념을 구성하기 위해 중첩되는 속성을 공유하고 있다. 실제로 연구 2의 분석에서도 자기조절 하위 요인의 점수들 간에는 서로 .37~.50에 걸친 중간 정도의 정적 상관을 나타냈으므로, 각 하위요인이 지닌 고유한 특성을 밝히기 위해서는 보다 정교한 변별이 필요하였다.

자기조절의 하위 요인 변별을 위한 부분상관 분석

자기조절의 각 하위 차원의 고유한 특성과 행복과의 관계를 살펴보기 위해 해당 요인을 제외한 다른 요인들을 통제한 뒤 각 요인과 주관적 안녕, 심리적 안녕감과의 부분상관 분석을 추가적으로 시행하였다(표 18). 이 때 부분상관은 자기조절의 특정 차원이 다른 차원들과 중첩하여 보이는 특성이 아닌, 각 하위 요인의 고유 특성을 추출하기 위해 사용하였다. 목표추구 요인의 부분상관 값은 충동통제, 인지적 숙고 요인을 통제한 뒤 분석하였고, 충동통제 요인의 부분상관 값을 산출할 때는 목표추구와 인지적 숙고 요인은 통제하였으며, 인지적 숙고 요인의 부분 상관 값은 목표추구와 충동통제 요인을 통제한 후 산출하였다.

우선 심리적 적응 변인들과 목표추구 요인의 고유한 특성과의 관련성을 검증하기 위해 충동통제, 인지적 숙고를 통제한 후 목표추구 요인과 다른 변인들 간의 부분 상관을 살펴본 결과, 원 상관과 비교하여 주관적 안녕감, r=.26, p<.001, 긍정정서, r=.19, p<.01, 삶의 만족도, r=.33, p<.001, 심리적 안녕감 총점, r=.45, p<.001, 심리적 안녕감 하위척도인 자율성, r=.17, p<.01, 환경통제, r=.31, p<.001, 삶의 목적, r=.57, p<.001, 긍정관계, r=.17, p<.01, 자아수용, r=.29, p<.001, 과는 여전히 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 그러나 상관 분석에서는 유의미한 부적 상관을 보였던 부정정서와는 더 이상 유의미한 상관을 보이지 않았다, r=-.08, *n.s.* 즉, 삶에서 중요한 목표를 세우고 추구하는 측면이

표 18. 자기조절의 하위 요인과 심리적 적응과의 부분상관 및 상관차이 검증(N=296)

	목표추구	충동통제	인지적 숙고	Fisher's Z transformation		
				GP-IC	GP-CR	IC-CR
주관적 안녕감	.26***	.35***	-.03	-1.11	3.65***	4.76***
긍정정서	.19**	.17**	.09	0.28	1.25	0.97
부정정서[a.]	-.09	-.38***	.18**	3.77***	-3.22**	-6.99***
삶의 만족도	.33***	.23***	.01	1.22	4.00***	2.78**
심리적 안녕감	.45***	.40***	.07	0.78	5.05***	4.26***
자율성[a.]	.17**	.17**	-.09	-0.05	3.21**	3.26**
환경 통제	.31***	.50***	.01	-2.76**	3.79***	6.54***
개인적 성장	.32***	.05	.15*	3.48***	2.26*	-1.22
삶의 목적	.57***	.30***	.06	4.14***	7.24***	3.11**
긍정대인관계	.17**	.24***	-.00	-0.96	2.09*	3.05**
자아수용	.29***	.32***	.14*	-0.37	1.91	2.28*

주. GP: 목표추구(goal pursuit), IC: 충동통제(impulse contol), CR: 인지적 숙고(cognitive reflection)
[a.] 부정정서, 자율성과의 상관은 성별을 통제한 뒤의 상관 값을 기재하였음.
***p<.001, **p<.01, *p<.05

지닌 고유한 특성은 부정정서의 경험과는 별다른 관계를 나타내지 않는 것으로 해석할 수 있다.

다음으로는 목표추구, 인지적 숙고를 통제한 후 충동통제 요인과 다른 심리적 변인들 간의 부분 상관을 살펴본 결과 원상관과 비교하여 주관적 안녕감, r=.35, p<.001, 긍정정서, r=.17 p<.01, 삶의 만족도, r=.23, p<.001, 심리적 안녕감 총점, r=.40, p<.001, 심리적 안녕감 하위척도인 자율성, r=.17, p<.01, 환경통제, r=.50, p<.001, 삶의 목적, r=.30, p<.001, 긍정관계, r=.24, p<.001, 자아수용, r=.32, p<.001과는 여전히 유의미한 정적

상관을, 그리고 부정정서, r=-.38, p<.001와는 여전히 유의미한 부적 상관을 보였다. 그러나 원 상관 분석에서는 유의미한 정적 상관을 보였던 심리적 안녕감의 개인적 성장 하위척도는 부분 상관분석 시 더 이상 유의미한 정적 상관을 보이지 않았다, r=.05, *n.s.* 즉, 삶 속에서 계속하여 성장한다고 느끼는 감각은 충동이나 행동을 잘 억제하는 측면의 고유한 특성과 관련되기보다는 다른 요인들과 중첩된 특성, 특히 목표추구 요인과 더 관련되는 것으로 여겨진다.

충동통제, 목표추구를 통제한 이후 인지적 숙고와 다른 변인들 간 상관을 분석한 결과, 심리적 안녕감의 하위 척도인 개인적 성장, r=.15, p<.05, 자아수용, r=.14, p<.05은 여전히 유의미한 정적 상관을 나타냈으나, 상관분석에서 유의미한 상관을 나타낸 주관적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족도, 심리적 안녕감 총점, 심리적 안녕감의 자율성, 환경통제, 삶의 목적, 긍정적 대인관계와는 더 이상 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 한편 상관분석에서는 유의미한 상관을 보이지 않았던 부정정서가 부분 상관분석에서는 약하지만 유의한 정적 상관을 나타냈다, r=.18, p<.01.

마지막으로 충동통제, 목표추구, 인지적 숙고 요인이 지닌 고유한 특성이 행복과 맺고 있는 상관이 하위요인 별로 차이가 있는지를 살펴보기 위하여, Fisher's Z transformation을 이용하여 상관계수 차이를 분석하였다(표 18). 분석 결과, 심리적 안녕감의 삶의 목적, 개인적 성장요인은 목표추구 요인의 고유한 특성과 특히 높은 상관을 나타냈고, 충동통제 요인의 고유한 특성은 부정정서와 심리적 안녕감의 환경에 대한 통제 요인과 특히 높은 상관을 보였다.

이 같은 결과를 통해 원하는 목표를 세워 추구해나가는 과정은 자신의 삶에 목적 의식을 갖고 성장하고 있다는 느낌과 특히 관련되어, 가설 1의 내용이 일부 검증되었다. 한편 목표 과정을 방해할 수 있는 충동이나 문제 행동을 잘 억제하는 것은 부정정서를 덜 느끼고 주변 환경 및 자신의 삶에 대해 통제감을 느끼는 것과 관련된다는 결과가 새롭게 나타났으며, 이는 가설 1의 내용과는 일치하지 않는 결과이다. 그리고 인지적으로 스스로의 행동을 검토해나가는 측면은 자신을 이해하고 수용하며 성장감을 느끼는 측면을 제외한 행복과 관련된 변인과는 유의한 관련성을 나타내지 않았으며, 오히려 높은 부정정서와 관련되었다.

자기조절이 주관적 안녕, 심리적 안녕감에 미치는 영향

자기조절의 각 차원이 주관적 안녕에 미치는 영향

다음으로는 자기조절이 긍정경험으로서의 행복을 측정하는 주관적 안녕에 미치는 영향을 검증하였다. 앞서 자기조절의 하위 차원이 심리적 적응 변인과 유의미하지만 차별적인 상관을 나타낸 결과를 고려하여 자기조절의 하위 차원들(목표추구, 충동통제, 인지적 숙고)이 주관적 안녕에 미치는 영향을 살펴보기 위해 각각 중다회귀분석을 실시하였다. 그 후 독립변수들의 상대적 기여도를 살펴보기 위하여 표준화된 회귀계수(β)를 비교하였다.

분석 결과 자기조절의 하위 요인으로 주관적 안녕을 예측하는 회귀 모형은 주관적 안녕의 총 29%를 설명하였다, R^2=.29, F=38.75, p<.001(표 19). 각 하위 요인들의 설명력을 구체적으로 살펴보면 충동통제 요인의 설명력이 가장 높았으며, β=.36, p<.001, 그 후에는 목표추구의 요인의 설명력이 높게 나타났다, β=.28, p<.001. 한편, 인지적 숙고 요인은 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않았다, β=-.03, *n.s.*

앞선 상관 분석 결과에서 주관적 안녕을 구성하는 각 요소들은 자기조절의 하위요인과 차별적인 상관을 나타났으므로 주관적 안녕의 구성 요소를 구분하여 중다회귀분석을 추가적으로 실시하였다. 분석 결과, 우선 자기조절의 하위 요인으로 긍정정서를 예측하는 회귀모형은 긍정정서의 총 15%를 유의하게 설명하였다, R^2=.15, F=17.48, p<.001. 각 요인의 설명력은 목표추구, β=.22, p<.01, 충동통제, β=.18, p<.01 순으로 유의하였으며, 인지적 숙고의 설명력은 유의하지 않았다, β=.09, *n.s.*

다음으로 부정정서의 경우 성별에 따라 유의한 차이가 있었기에 성별을 더미변수화하여 일차적으로 통제한 후, 자기조절의 각 하위차원이 부정정서에 미치는 영향을 분석하였다. 분석 결과 공변인인 성별은 부정정서의 2%를 설명하는 것으로 나타났고, R^2=.02, F=6.86, p<.01, 2단계에서 공변인을 통제한 상태에서 자기조절 하위차원들의 추가적인 설명량은 18%였다, ΔR^2=.18, ΔF=21.95, p<.001. 이 때 충동통제, 인지적 숙고 요인의 설명력이 통계적으로 유의하였고, 충동통제: β=-.42, p<.001, 인지적 숙고: β=.19, p<.01, 목표추구 요인의 설명력은 유의하지 않았다, β=-.10, *n.s.* 흥미로운 점은 충동통제는 부정정서를 부적으로 예측하였으나, 인지적 숙고는 부정정서를 정적으로 예측한 것이다.

표 19. 자기조절의 하위 차원이 주관적 안녕에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석

종속변인	예언변인		B	β	t	R^2	F
주관적 안녕감	목표추구		.08	.28	4.68***		
	충동통제		.07	.36	6.31***		
	인지적 숙고		-.02	-.03	-.53	.29	38.75***
긍정정서	목표추구		.18	.22	3.25**		
	충동통제		.11	.18	2.86**		
	인지적 숙고		.17	.09	1.48	.15	17.48***
부정정서	단계1	성별	-2.49	-.15	-2.62**	.02	6.86**
	단계2	성별	-2.48	-.15	-2.86**		
		목표추구	-.09	-.10	-1.49		
		충동통제	-.28	-.42	-6.99***		
		인지적 숙고	.37	.19	3.06**	.20	18.55***
삶의 만족도	목표추구		.25	.36	5.91***		
	충동통제		.12	.24	4.11***		
	인지적 숙고		.01	.01	0.15	.27	35.78***

주. [a.] 부정정서는 성별을 통제한 후 분석하였음.
***p<.001, **p<.01, *p<.05

즉, 해로운 충동이나 행동을 잘 억제할수록 부정정서는 낮아지지만, 행동 전후에 인지적으로 반성하며 재검토하는 과정은 오히려 부정정서를 높이는 것으로 나타났다.

삶의 만족도의 경우 자기조절의 세 하위 요인들은 삶의 만족도의 총 27%를 설명하였다, R^2=.27, F=35.78, p<.001. 하위 요인들의 설명력을 구체적으로 살펴보면 목표추구 요인의 설명력이 가장 높았으며, β=.36, p<.001, 다음으로는 충동통제의 요인의 설명력이 높게 나타났다, β=.24, p<.001. 한편, 인지적 숙고 요인은 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않았다, β=.01, *n.s.*

이러한 결과를 통해 자기조절의 하위요인 중 목표추구 요인과 충동통제 요인은 주관적 안녕을 유의하게 예측한다는 점이 검증되었다. 특히 목표추구 요인은 긍정정서와 삶의 만족도와 같이 주관적 안녕의 긍정적 측면에 대한 설명량이 컸으므로, 가설 1이 일부 지지되었다. 충동통제 요인은 주관적 안녕을 저해하는 부정정서에 대한 설명력이 큰

것으로 나타났다. 즉, 삶에서 중요한 목표를 잘 자각하고 추구할수록, 그리고 이에 방해가 되는 충동이나 행동을 잘 억제할수록 주관적 안녕이 높아지는 것을 알 수 있으며, 특히 자신에게 중요한 삶의 목표를 인식하고 나아가는 것은 주관적 안녕을 드높이는 데 중요하고 충동이나 문제 행동을 억제하는 것은 주관적 안녕을 저해하는 요인을 관리하는 데 중요하다.

자기조절의 각 차원이 심리적 안녕감에 미치는 영향

다음으로는 자기조절의 하위 차원들(목표추구, 충동통제, 인지적 숙고)이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 각각 중다회귀분석을 실시하고, 표준화된 회귀계수(β)를 비교하였다. 또한 앞서 심리적 안녕감의 하위요인은 자기조절의 하위요인과 차별적인 상관을 나타냈기 때문에 자기조절의 하위요인이 심리적 안녕감의 각 영역에 미치는 영향을 보다 구체적으로 검증하기 위해 중다회귀 분석을 추가 실시하였다. 분석 결과는 표 20에 제시하였다. 먼저 심리적 안녕감 총점을 사용하여 중다회귀 분석을 실시한 결과, 자기조절의 세 하위 요인들을 모두 투입한 회귀모형은 심리적 안녕감의 총 50%를 설명하였다, R^2=.50, F=96.70, p<.001. 표준화된 회귀 계수를 통해 각 요인의 설명력을 살펴보았을 때, 목표추구 요인의 설명력이 가장 높았으며, β=.44, p<.001, 다음으로는 충동통제의 요인의 설명력이 높게 나타났다, β=.35, p<.001. 한편, 인지적 숙고 요인은 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않았다, β=.06, *n.s.*

심리적 안녕감의 하위 요인을 구분하여 중다회귀 분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 우선 앞서 자기조절 총점과 가장 높은 상관을 나타낸 삶의 목적 요인의 경우, 자기조절의 세 하위요인들은 삶의 목적의 총 58%를 유의하게 설명하였다, R^2=.58, F=133.40, p<.001. 각 하위 요인들의 설명력을 구체적으로 살펴보면 목표추구 요인의 설명력이 가장 높았으며, β=.56, p<.001, 다음으로는 충동통제 요인의 설명력이 높았고, β=.24, p<.001, 마지막으로 인지적 숙고 요인도 유의한 설명력을 지니고 있었다, β=.12, p<.05.

다음으로 개인적 성장 요인을 살펴보면, 자기조절 하위 요인들은 개인적 성장의 24%를 유의하게 설명하였다, R^2=.24, F=30.38, p<.001. 이 때 목표추구, β=.36, p<.001와 인지적 숙고, β=.16, p<.01의 순으로 설명력이 컸으며, 충동통제 요인의 설명력은 통계적으로 유의하지 않았다, β=.45, *n.s.*

표 20. 자기조절의 하위 차원이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석

종속변인	예언변인		B	β	t	R^2	F
심리적 안녕감	목표추구		.98	.44	8.63***		
	충동통제		.57	.35	7.41***		
	인지적 숙고		.27	.06	1.18	.50	96.70***
삶의 목적	목표추구		.29	.56	11.97***		
	충동통제		.09	.24	5.41***		
	인지적 숙고		.12	.11	2.50*	.58	133.40***
개인적 성장	목표추구		.19	.36	5.78***		
	충동통제		.02	.05	0.77		
	인지적 숙고		.18	.16	2.71**	.24	30.38***
환경에 대한 통제	목표추구		.14	.30	5.61***		
	충동통제		.17	.49	9.90***		
	인지적 숙고		.01	.01	0.17	.46	83.05***
자아수용	목표추구		.18	.31	5.13***		
	충동통제		.14	.32	5.70***		
	인지적 숙고		-.01	-.00	-0.07	.29	39.45***
타인과의 긍정적 관계	목표추구		.09	.19	2.90**		
	충동통제		.09	.26	4.28***		
	인지적 숙고		.06	.06	0.94	.17	20.46***
자율성 [a]	단계1	성별	1.32	.16	2.66**	.02	7.21**
	단계2	성별	1.33	.16	2.81**		
		목표추구	.09	.20	2.95**		
		충동통제	.07	.19	3.01**		
		인지적 숙고	-.10	-.10	-1.59	.11	9.04***

주. [a] 자율성은 성별을 통제한 후 분석하였음.
***p<.001, **p<.01, *p<.05

한편, 환경에 대한 통제 요인에서는 자기조절 하위 요인들은 환경에 대한 통제의 46%를 유의하게 설명하였다, R^2=.46, F=83.05, p<.001. 각 하위 요인들의 설명력을 구체적으로 살펴보았을 때 앞서 삶의 목적과 개인적 성장 요인에서는 목표추구 요인의 기여도가 가장 높았던 것과 달리 환경에 대한 통제 요인에서는 충동통제 요인의 기여도가 가장 높았다, β=.49, p<.001. 다음으로는 목표추구 요인의 설명력이 높게 나타났다, β=.30, p<.001. 한편, 인지적 요인은 통계적으로 유의한 설명력이 나타나지 않았다, β=.01, *n.s.*

자아수용의 경우, 자기조절의 각 하위 요인이 총 29%를 유의하게 설명하였다, R^2=.29, F=39.45, p<.001. 각 하위 요인의 설명력의 크기는 충동통제 요인, β=.32, p<.001, 목표추구 요인, β=.31, p<.001 순으로 두 요인의 설명력은 유의하였으나, 인지적 숙고 요인의 설명력을 유의하지 않았다, β=-.00, *n.s.*

타인과의 긍정적 관계 요인에서는 자기조절의 각 하위 요인이 총 17%를 유의하게 설명하였다, R^2=.17, F=20.46, p<.001. 이 때 충동통제 요인, β=.26, p<.001, 목표추구 요인, β=.19, p<.001의 설명력이 통계적으로 유의하였고, 인지적 숙고 요인의 설명력을 유의하지 않았다, β=.06, *n.s.*

마지막으로 자율성은 앞서 성별에 따라 유의한 차이가 있었기에 성별을 통제한 후, 자기조절의 각 하위차원이 자율성에 미치는 영향을 분석하였다. 분석 결과 공변인인 성별은 자율성의 2%를 설명하는 것으로 나타났고, R^2=.02, F=7.21, p<.01, 2단계에서 공변인을 통제한 상태에서 자율성에 대한 자기조절 하위차원들의 추가적인 설명량은 9%였다, ΔR^2=.09, ΔF=9.45, p<.001. 이 때 목표추구 요인, β=.20, p<.001, 충동통제 요인, β=.19, p<.001의 설명력이 통계적으로 유의하였고, 인지적 숙고 요인의 설명력을 유의하지 않았다, β=-.10, *n.s.*

이러한 결과를 통해 볼 때 자기조절의 각 차원이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 상대적 크기는 심리적 안녕감의 각 영역 별로 중요한 차이가 있다는 점을 알 수 있다. 즉, 내 삶의 중요한 가치를 알고 이에 기반한 목표를 설정하고 추구할수록(목표추구) 심리적 안녕감의 전반적인 영역이 향상되며, 그 중 특히 자신의 삶이 의미 있다는 믿음, 그리고 한 개인으로서 지속적으로 발전해 나간다는 감각이 증가할 수 있다. 이를 통해 가설 1이 일부 지지되었다.

한편 가설 1과 달리 문제가 될 수 있는 해로운 충동이나 행동을 잘 억제하는 측면(충동통제) 또한 대부분의 심리적 안녕감을 향상시켰으나, 스스로에 대한 성장을 느끼는

것은 증가시키지 못하였다. 하지만 자기조절의 억제적 기능은 개인의 삶과 주변 세계를 효과적으로 관리하고 있다는 통제감, 타인과의 양질의 친밀한 관계에는 특히 영향을 많이 미치는 것으로 여겨진다. 마지막으로 행동 전후에 자신의 행동의 결과를 예측하거나 검토하는 인지적 숙고의 과정은 대부분의 심리적 안녕감에는 유의한 영향을 미치지 못하였지만, 내 삶의 의미와 목적의식에 대한 감각, 자신이 지속적으로 성장하고 있다는 감각과 같은 심리적 안녕감의 일부 측면은 증가시켰다.

분석 2. 자기조절과 심리적 부적응과의 관계

자기조절과 우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동과의 상관 분석

다음으로는 자기조절 총점 및 각 하위요소가 정서적(우울, 불안), 행동적(인터넷 중독, 지연행동) 부적응과 맺는 맺는 관계를 살펴보기 위하여 상관 분석을 실시하였다. 상관 분석 결과, 자기조절은 심리적 부적응 변인들과 대체로 부적인 상관을 나타냈다(표 21). 즉, 자기조절이 높을수록 우울, 불안, 인터넷 중독, 학업지연행동과 같은 부적응 수준은 낮아진다.

다음으로는 자기조절의 각 하위 요인과 심리적 부적응이 맺는 관계를 보다 구체적으로 살펴보기 위하여, 자기조절의 목표추구, 충동통제, 인지적 숙고 요인이 심리적 부적응 변인들 간의 상관관계에 대해 Fisher's Z transformation을 이용하여 상관계수 차이를 분석하였다. 이 때 부적응 행동이나 충동을 잘 억제하는 충동통제 요인이 다른 요인들보다 심리적 부적응 증상과 특히 높은 상관을 보일 것으로 예상하였다. 분석 결과, 우울 및 불안과 같은 정서적 부적응의 경우 충동통제 및 목표추구 요인과 모두 중간 이상의 부적 상관을 나타냈고, 이는 인지적 숙고와 보인 상관보다 유의하게 높은 결과였다.

그리고 인터넷 중독, 학업지연행동과 같이 문제 행동을 조절하지 못하는 행동적 부적응과의 관계에서는 자기조절의 하위요인 별 상관 차이가 더욱 뚜렷하게 나타났다. 인터넷 중독과 학업적 지연행동은 모두 충동통제 요인과 가장 큰 역상관을 나타냈으며, 목표추구 요인, 인지적 숙고 요인의 순으로 부적 상관을 나타냈다. 이를 통해 가설 2가 일부 지지되었다.

표 21. 자기조절과 심리적 부적응과의 상관(N=296)

	자기조절	목표추구	충동통제	인지적 숙고	Fisher's Z transformation		
					GP-IC	GP-CR	IC-CR
우울	-.47***	-.35***	-.48***	-.13*	1.82	-2.90**	-4.72***
상태 불안	-.45***	-.35***	-.44***	-.18**	1.39	-2.20*	-3.60***
인터넷 중독	-.40***	-.22***	-.47***	-.15*	3.39***	-0.93	-4.32***
증상 요인	-.44***	-.23***	-.52***	-.14*	4.19***	-1.03	-5.22***
간접 요인	-.23***	-.16**	-.23***	-.12*	0.96	-0.46	-1.41
학업지연행동	-.50***	-.33***	-.54***	-.16**	3.17**	-2.21*	-5.38***
착수지연	-.50***	-.33***	-.54***	-.18**	3.14**	-2.04*	-5.17***
완수지연	-.38***	-.25***	-.42***	-.09	2.34*	-2.00*	-4.34***

주. GP: 목표추구(goal pursuit), IC: 충동통제(impulse contol), CR: 인지적 숙고(cognitive reflection)
증상요인: 인터넷 중독 척도의 금단, 내성, 일상생활장애, 일탈행동 요인의 합, 간접기여요인: 인터넷 중독 척도의 현실구분장애, 긍정적 기대, 가상적 대인관계 지향성 요인의 합
***p<.001, **p<.01, *p<.05

이처럼 자기조절의 각 차원은 심리적 부적응과 변별적인 관계를 나타냈다. 특히 행동적 부적응(인터넷 중독, 학업지연행동)은 충동통제 요인과 높게 관련되었고, 정서적 부적응(우울, 불안)은 충동통제 요인과 목표추구 요인과 유사한 정도의 상관을 나타냈다.

자기조절의 하위 요인 변별을 위한 부분상관 분석

이와 같은 결과를 보다 명확하게 이해하기 위하여 자기조절의 각 하위 차원의 고유한 특성과 부적응과의 관계를 검증하였다. 자기조절의 각 차원에 관하여 다른 차원과 공유하는 특성이 아닌 고유한 특성을 살펴보고자 다른 하위요인들을 통제한 이후 각 요인과 심리적 부적응 변인 간의 부분 상관 값을 산출하였다(표 22).

우선 충동통제, 인지적 숙고 요인을 통제한 뒤 목표추구 요인과 심리적 부적응 간 부분 상관을 분석한 결과 우울, 불안, 학업적 지연행동 및 하위요인인 착수지연과의 부적 상관은 여전히 유의하였으나 인터넷 중독, 학업적 지연행동의 완수지연과의 상관은 더 이상 유의미하지 않았다. 즉, 중요한 목표를 설정하지 못하거나 추구하지 못하는 측면은 우울, 불안과 같은 정서적 부적응, 학업적 과제를 시작하지 못한 채 미루는 지연 행동과 관련되나 인터넷 중독과는 유의한 관련을 나타내지 않는다.

한편 목표추구, 인지적 숙고 요인을 통제한 후 충동통제 요인과 심리적 부적응 변인들 간 부분 상관을 분석한 결과, 우울, 불안, 인터넷 중독, 학업적 지연행동과 여전히 중간 이상의 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 즉, 충동통제 요인이 지닌 고유한 특성은 우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동과 같은 부적응과 밀접하게 관련되는 바, 가설 2가 지지되었다.

이어서 충동통제, 목표추구를 통제한 인지적 숙고 요인의 부분 상관 결과를 살펴보면, 대부분의 심리적 부적응과의 상관이 유의하지 않게 변화하였으며 우울의 경우 오히려

표 22. 자기조절의 하위 요인과 심리적 부적응과의 부분상관 및 상관차이 검증(N=296)

	목표추구	충동통제	인지적 숙고	Fisher's Z transformation		
				GP-IC	GP-CR	IC-CR
우울	-.22***	-.40***	.14*	2.46*	-4.33***	-6.78***
상태 불안	-.19**	-.35***	.06	2.04*	-3.06**	-5.10***
인터넷 중독	-.02	-.42***	.04	5.13***	-0.71	-5.84***
증상 요인	-.01	-.48***	.06	6.24***	-0.82	-7.06***
간접 요인	-.05	-.18**	-.02	1.61	-0.36	-1.97*
학업지연행동	-.14*	-.47***	.11	4.46***	-3.01**	-7.47***
착수지연	-.14*	-.47***	.08	4.49***	-2.65**	-7.14***
완수지연	-.11	-.37***	.11	3.35***	-2.75**	-6.10

주. GP: 목표추구(goal pursuit), IC: 충동통제(impulse contol), CR: 인지적 숙고(cognitive reflection)
***p<.001, **p<.01, *p<.05

인지적 숙고가 높을수록 우울이 높아지는 결과를 나타냈다, r=.14, p<.05.

마지막으로 충동통제, 목표추구, 인지적 숙고 요인의 고유한 특성이 심리적 부적응과 맺는 상관이 하위 요인 별로 차이가 있는지 Fisher's z transformation으로 검증한 결과, 충동통제 요인이 다른 요인들에 비해 우울, 불안, 인터넷 중독, 학업적 지연행동 모두와 유의하게 높은 부적 상관을 나타냈고, 목표추구, 인지적 숙고의 순으로 관련성이 나타났다. 즉, 원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 충동이나 문제 행동을 잘 억제하는 것은 정서적 부적응 및 행동적 부적응을 적게 느끼는 것과 특히 높게 관련되어, 가설 2가 지지되었다.

자기조절이 심리적 부적응에 미치는 영향

다음으로는 자기조절의 하위 차원들(목표추구, 충동통제, 인지적 숙고)이 우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 각각 중다회귀분석을 실시하였다. 또한 각 독립변수의 상대적 기여도를 살펴보기 위하여 표준화된 회귀계수(β)를 비교하여 살펴보았다. 각 종속변인에 대한 중다회귀 분석 결과는 표 23에 제시되어 있다.

우선 우울과 관련하여, 자기조절의 세 하위요인이 모두 투입된 회귀 모형은 우울의 총 27%를 유의하게 설명하였다, R^2=.27, F=35.34, p<.001. 각 하위요인의 설명력을 살펴보면 충동통제의 설명력이 가장 높았으며, β=-.42, p<.001, 다음으로는 목표추구의 설명력이 높았고, β=-.23, p<.001, 인지적 숙고의 설명력도 유의하였다, β=.14, p<.05. 그런데 이 때 흥미로운 점은 충동통제와 목표추구 요인은 모두 우울을 감소시키는 데 기여하였지만, 인지적 숙고 요인은 오히려 우울을 증가시켰다는 것이다. 즉, 문제가 될 수 있는 해로운 충동이나 행동을 잘 억제하고 삶의 중요한 가치에 기반하는 목표를 추구할수록 우울은 낮아지지만, 행동 전후에 자신의 행동의 결과를 예측하거나 반성하며 재검토하는 과정은 오히려 우울을 높일 수 있다.

다음으로는 자기조절의 각 하위 요인이 상태불안에 미치는 영향을 검증한 결과, 자기조절의 세 하위요인이 모두 투입된 회귀 모형은 상태불안의 총 23%를 유의하게 설명하였다, R^2=.23, F=28.42, p<.001. 이 때 충동통제의 설명력이 가장 높았으며, β=-.37, p<.001, 다음으로는 목표추구의 설명력이 높았다, β=-.21, p<.001. 인지적 숙고 요인의

표 23. 자기조절의 하위 차원이 심리적 부적응에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석

종속변인	예언변인	B	β	t	R^2	F
우울	목표추구	-.26	-.23	-3.75***		
	충동통제	-.35	-.42	-7.41***		
	인지적 숙고	.34	.14	2.38*	.27	35.34***
상태불안	목표추구	-.26	-.21	-3.30**		
	충동통제	-.34	-.37	-6.31***		
	인지적 숙고	.16	.06	1.02	.23	28.42***
인터넷 중독	목표추구	-.05	-.03	-.41		
	충동통제	-.61	-.47	-7.91***		
	인지적 숙고	.14	.04	.61	.22	27.14***
인터넷 중독의 증상 요인	목표추구	-.01	-.01	-.17		
	충동통제	-.53	-.54	-9.40***		
	인지적 숙고	.17	.06	.99	.27	36.47***
지연행동	목표추구	-.26	-.15	-2.45*		
	충동통제	-.66	-.51	-9.13***		
	인지적 숙고	.39	.10	1.80	.31	42.82***
착수지연	목표추구	-.17	-.14	-2.37*		
	충동통제	-.45	-.51	-9.06***		
	인지적 숙고	.21	.08	1.40	.31	42.86***
완수지연	목표추구	-.09	-.12	-1.93		
	충동통제	-.21	-.41	-6.82***		
	인지적 숙고	.18	.12	1.96	.19	23.27***

***p<.001, **p<.01, *p<.05

설명력은 통계적으로 유의하지 않았다, β=.06, *n.s.*

아울러 자기조절의 각 요인들은 인터넷 중독의 총 22%를 유의하게 설명하였는데, R^2=.22, F=27.14, p<.001, 이 때 충동통제 요인의 설명력은 높은 수준으로 유의하지만, β=-.47, p<.001, 목표추구 및 인지적 숙고의 설명력은 통계적으로 유의하지 않았다,

목표추구: β=-.03, 인지적 숙고: β=.04, all *n.s.* 인터넷 중독의 핵심증상을 측정하는 증상 요인들의 하위 차원과의 관계를 추가 검증하였을 때, 자기조절의 전체 설명력이 27%로 더욱 커졌으며, R^2=.27, F=36.47, p<.001, 충동통제 요인만의 설명력만 나타났던 패턴 또한 더욱 명확해졌다, 충동통제: β=-.54, p<.001, 목표추구: β=-.01, *n.s.*, 인지적 숙고: β=.06, *n.s.*

마지막으로 자기조절의 각 하위 요인이 지연행동에 미치는 영향을 검증한 결과, 자기조절의 세 하위요인이 모두 투입된 회귀 모형이 지연행동의의 총 31%를 유의하게 설명하였다, R^2=.31, F=42.82, p<.001. 이 때 충동통제의 설명력이 특히 가장 높았으며, β=-.51, p<.001, 다음으로는 목표추구의 설명력이 유의하였다, β=-.15, p<.001. 인지적 숙고 요인의 설명력은 통계적으로 유의하지 않았다, β=.10, *n.s.* 착수지연과 완수지연을 구분하여 분석하자 착수지연에서는 충동통제, 목표추구 요인 순으로 두 요인의 설명력이 유의하였으나, 완수지연에서는 충동통제 요인만 유의한 설명력을 지니고 있었다.

종합해보면 자기조절의 하위요인 중 충동통제 요인 및 목표추구 요인은 심리적 부적응을 유의하게 예측하는 결과를 나타냈으므로, 삶에서 문제 행동이나 충동을 잘 억제하고 원하는 목표를 향해 나아가는 과정이 향상될수록 심리적 부적응이 낮아질 수 있음을 알 수 있다. 그 중에 특히 충동통제 요인의 설명력이 가장 높았던 결과는 가설 2의 내용과 일치하는 것으로서, 문제가 되는 충동이나 행동을 잘 억제하는 것이 심리적 부적응을 예방하는 데 특히 중요하다는 시사점을 얻을 수 있다. 또한 우울 및 불안의 경우 충동통제와 목표추구의 요인의 설명력이 모두 유의하였고 인터넷 중독의 경우 충동통제의 설명력은 유의하였지만 목표추구 요인의 설명력은 유의하지 않게 나타나, 가설 3도 일부 지지되었다. 그러나 가설 3과 달리 지연행동의 경우 충동통제와 목표추구의 설명력이 모두 유의하였다. 마지막으로 예상치 못하게 나타난 결과는 인지적 숙고가 심리적 부적응을 정적으로 설명하였다는 점이다. 즉, 행동 전후에 행동계획 및 행동결과를 인지적으로 검토하는 것은 심리적 적응을 촉진하기보다는 오히려 심리적 부적응을 악화시키는 방향으로 작용할 가능성이 시사되었다.

논 의

연구 2에서는 연구 1에서 개발한 통합적 자기조절 척도를 사용하여 자기조절과 심리적 건강과의 관계를 탐색하였다. 특히 자기조절의 목표추구 요인은 심리적 적응에, 자기조절의 충동억제 요인은 심리적 부적응에 더욱 높게 관련될 것이라는 초점 하에 자기조절의 다양한 측면과 심리적 건강과의 관계를 검증하였다. 연구 2의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기조절은 심리적 적응 및 부적응과 밀접히 관련되는 변인이라는 점이 확인되었다. 연구 2의 상관 분석 결과 자기조절은 심리적 적응 변인인 주관적 안녕, 심리적 안녕감과 중간 이상의 높은 정적 상관을 나타냈으며, 심리적 부적응 변인인 우울, 상태불안, 인터넷 중독, 학업적 지연행동과는 중간 이상의 높은 부적 상관을 나타냈다. 또한 자기조절이 심리적 적응 및 부적응을 예측하는지 살펴본 회귀분석 결과에서도 자기조절은 심리적 적응 및 부적응 변량을 유의미하게 설명하여, 심리적 적응과 부적응을 이해할 때 자기조절 변인이 중요한 변인이라는 점이 검증되었다. 자기조절은 절제의 미덕에 속하는 중요한 성격 강점 중 하나로서 성격 강점의 공통적인 속성처럼 자기조절 또한 긍정적 행동과 성취를 촉진하여 자신과 타인의 행복에 기여할 수 있다(Peterson & Seligman, 2004). 자기조절이 성취, 건강관련 행동, 친사회적 행동 등 적응적인 행동과 밀접하게 관련된다는 선행 연구 결과들과 마찬가지로 본 연구의 결과에서도 자기조절이 심리적 적응을 촉진하는 데 중요하게 고려해야 할 핵심 변인이라는 점이 재검증되었다. 또한 자기조절은 심리적 적응 뿐 아니라 심리적 부적응과도 밀접하게 관련되는 것으로 나타난 바, 부적응이나 문제행동을 예방하거나 약화시키는 과정에서 자기조절에 대한 개입은 매우 중요하다. 인간사회에서 나타나는 다양한 개인적, 사회적 문제들은 대부분 자기조절과 관련된다고 일컬어지므로(김교헌, 2006), 문제 행동이나 부적응 증상에 개입하기 위해 자기조절을 향상시키는 것은 핵심적인 치료 요인이 될 것이다.

둘째, 연구 1에서 변별적인 특성이 나타났던 자기조절의 각 하위 차원은 심리적 건강과도 일부 차별적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 우선 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인은 대체로 인지적 숙고 요인보다 심리적 적응 및 부적응과 더 높은 관련성을 맺고 있었으며, 목표추구 요인과 충동통제 요인은 심리적 적응 및 부적응 변인에 따라 일부 차별적인 양상을 나타냈다. 우선 자기조절과 행복과의 관계를 먼저 정리해보면

주관적 안녕 및 심리적 안녕감에 대하여 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인은 유사한 크기의 상관을 나타냈고, 이는 인지적 숙고 요인과의 상관보다는 유의하게 컸다. 하지만 주관적 안녕, 심리적 안녕감을 구성하는 하위 변인들과의 관계를 구체적으로 살펴보았을 때는 목표추구 요인과 충동통제 요인의 차별적 특성이 일부 검증되었다. 심리적 안녕감 가운데 삶의 목적, 개인적 성장 요인은 목표추구 요인과 특히 유의하게 높은 상관을 나타내, 가설 1의 일부가 지지되었다. 반면에 주관적 안녕의 정서적 요소를 구성하는 부정정서 경험 및 심리적 안녕감의 환경에 대한 통제 요인은 다른 요인들에 비해 충동통제 요인과 특히 높은 상관을 나타냈다. 한편 부적응 변인과의 상관을 보면 자기조절의 충동통제 요인과 목표추구 요인은 우울, 상태불안, 인터넷 중독, 지연행동과도 중간 이상의 상관을 나타냈으며, 특히 행동적 부적응(인터넷 중독, 지연행동)이 충동통제 요인과 높은 상관을 나타냈다. 이 같은 상관분석 결과를 종합해볼 때 자기조절의 충동통제와 목표추구 요인이 각기 다른 방식으로 심리적 건강과 관련성을 맺고 있다는 것을 알 수 있다. 삶에서 중요한 목표를 추구해 나가는 자기조절 과정은 자신의 삶에 의미를 느끼고 스스로 성장하고 있다고 느끼는 안녕감의 측면과 특히 밀접하게 관련되며, 해로운 충동이나 문제행동을 억제하고 관리하는 자기조절의 측면은 다양한 정서적 부적응(우울, 불안) 및 행동적 부적응(인터넷 중독, 지연행동) 문제와 특히 관련된다. 특히 각 요인의 고유한 특성을 살펴보기 위한 부분상관분석 결과를 고려하면 다양한 양상의 심리적 부적응은 자기조절의 각 측면과 일부 차별적인 관련성을 보이고 있다. 인터넷 사용에 대한 갈망(craving)과 인터넷 사용 행동의 조절 실패가 두드러지는 인터넷 중독은 충동통제가 지닌 고유한 특성과 특히 높은 관련성을 보인 반면, 우울, 불안, 지연행동은 충동통제 요인 외에 목표추구 요인의 고유 특성과도 유의한 관련성을 나타냈다. 한편 자기조절 행동을 실시하기 전후에 자신의 행동에 대해 숙고하며 인지적으로 검토하는 과정은 심리적 적응 및 부적응과 상대적으로 약한 관련성만을 나타내, 심리적 건강에 보다 핵심적인 요인은 충동통제 및 목표추구 요인인 것으로 사료된다.

셋째, 자기조절을 구성하는 하위 요인이 심리적 적응 및 부적응에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과, 자기조절의 하위 차원은 심리적 적응 및 부적응을 예측하는 데에서도 일부 차별적인 설명력을 지니는 것으로 나타났다. 우선 행복과의 관계에서는 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인 순으로 삶의 만족도, 긍정정서, 심리적 안녕감을 잘 설명하였다. 이는 삶에서 중요한 목표를 세워

지속적으로 추구해나갈수록, 또한 목표에 방해가 되는 충동이나 행동을 잘 억제하고 관리해나갈수록 심리적 건강에 도움이 된다는 것을 나타낸다. 특히 문제가 되는 행동, 충동을 억제하는 것보다 의미 있는 가치나 목표를 향해 나아가는 것이 행복에는 특히 더 도움이 되는 것으로 나타났다. 즉, 삶에서 중요한 목표를 세우고 추구해나가는 경험은 자신의 삶에 만족하며 의미감을 느끼도록 촉진하여 행복을 증진시킬 수 있다. 선행 연구에 따르면 목표는 우리 삶을 의미 있게 만들어주며 목표에 가까워지는 데 도움이 되는 활동을 촉진한다(Baumeister, 1989; Pervin, 1982; Schier & Carver, 2001). 사람들은 자신이 성공적으로 설정한 목표를 향해 진전하며 성취할 때 행복감을 느낄 수 있다(권석만, 2008; Austin & Vancouver, 1996; Hofmann et al, 2014). 아울러 해로운 충동이나 문제행동을 잘 억제할수록 내 삶과 주변 환경을 효과적으로 관리하고 있다는 통제감과 타인과 좋은 관계를 맺고 있다고 느끼는 면이 향상되었다. 이는 심리적 적응 변인이 목표추구 요인과 특히 높은 관련성을 보일 것이라는 가설 1과는 다른 결과이다. 흔히 자기조절이 실패하는 상황은 의지력이 약화되어 충동 시스템이 쉽게 작동하는 상황으로서, 중립적인 상황에서는 미래목표 지향성이 자기조절을 유발할 수 있지만 스트레스 상황에서는 그렇지 못하기도 한다(원성두, 2016). 장기적 목표를 지향하는 것에 비해 현재 구체적으로 확인되는 문제행동이나 충동을 억제하는 것은 쉽게 행동변화가 체감될 수 있는 측면으로서, 자신의 일상적인 문제행동을 성공적으로 억제하며 과정이 통제감과 관련될 수 있으리라 생각된다. 한편 심리적 부적응 변인과의 관계에서는 자기조절의 충동통제 요인이 다른 요인들에 비해 정서적(우울, 불안), 행동적(인터넷 중독, 지연행동) 문제증상을 잘 설명하였다. 즉, 자신의 해로운 충동이나 문제행동을 적절히 억제하지 못할수록 다양한 심리적 부적응 증상이 증가한다. 따라서 본 결과를 통해 심리적 부적응을 겪고 있는 사람들에게 현재 문제가 되는 행동이나 충동을 관리하는 데 도움이 되는 자기조절 개입을 실시한다면, 정서적, 행동적 문제 증상 또한 감소될 수 있으리라 기대해볼 수 있다. 그러나 자기조절의 각 차원이 우울에 미치는 영향을 검증하였을 때 흥미로운 결과는 인지적 숙고 요인이 오히려 우울을 증가시켰다는 점이다. 행동 전후에 자신의 행동의 결과를 예측하거나 반성하며 재검토하는 과정은 다양한 자기조절 이론에서 나타나듯, 자기조절의 전체 과정이 성공적으로 운영되도록 돕는 피드백 기능을 수행한다(Carver & Scheier, 2011; Gollwitzer, 1990; Hoyle & Gallagher, 2015). 그러나 자신의 행동의 의미, 원인, 결과에 반복적으로 주의를 기울이는 인지적 반응을

반복하는 측면은 반추(rumination)의 반응 양식과도 많은 부분 유사하다(Nolen-Hoeksema, 1991). 반추는 우울 증상을 유지시키고 악화시키는 주요 핵심 증상으로 작용하므로(김은정, 오경자, 1994; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoekseman, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Robinson & Alloy, 2003), 본 연구에서 측정한 인지적 숙고가 우울과 관련되는 반추적 반응양식을 측정했을 가능성이 있으며, 이로 인해 인지적 숙고와 우울 간 정적 관계가 나타났다고 이해할 수 있다.

넷째, 다양한 양상의 심리적 부적응에 기여하는 자기조절의 요인들을 살펴보았을 때 자기조절의 각 요인은 각 심리적 부적응에 서로 다른 설명력을 지니는 것으로 나타났다. 기본적으로 충동통제의 요인이 심리적 부적응을 예측하는 설명력이 가장 컸으나, 목표추구 요인의 설명력이 추가적으로 유의했는지 여부에는 차이가 있었다. 가설 3에서는 정서적 부적응(우울, 불안)은 행동적 부적응(인터넷 중독, 지연행동)에 비해 목표추구 요인과 더 높은 관련성을 보이며 행동적 부적응(인터넷 중독, 지연행동)은 정서적 부적응(우울, 불안)보다 충동통제 요인과 더 높은 관련성을 나타낼 것이라 예측하였는데, 실제 연구에서는 가설의 일부만 지지되었다. 연구 2의 결과에서 충동이나 문제행동의 통제불능이 핵심 증상인 인터넷 중독의 경우에는 충동통제 요인의 설명력만이 유의하고 그 설명력의 크기도 컸지만, 우울, 불안, 지연행동의 경우에는 충동통제 외에 목표추구 요인의 설명력도 유의하였다. 목표추구 요인이 지연행동과 유의한 결과를 나타낸 것은 예상치 못한 결과였으나, 이는 단순히 학업 대신 다른 활동을 하고 싶은 충동이나 갈망을 억제하지 못하는 것만으로 지연행동이 발생하지는 않음을 의미하는 결과이기도 하다. 목표추구 요인이 지연행동을 설명하였던 것처럼 목표를 잘 설정하거나 지속적으로 추구하지 못할 때 지연행동이 나타날 수 있다. 즉, 우리는 과제를 수행해야 할 의미를 찾지 못하거나 목표가 명확하지 않을 때에도 과제를 미루곤 한다. 실제로 지연행동과 목표와의 관계에 대한 선행 연구들 살펴보면 목표 관리 능력의 문제가 지연행동을 유의하게 설명하였다는 점은 경험적으로 검증되어 왔다(Gustavson, Miyake, Hewitt, & Friedman, 2014). Gustavson와 Miyake(2017)의 연구에서 3주 간의 목표 관련 훈련이 학업 지연행동을 유의하게 감소시켰던 점을 볼 때, 적절한 목표를 활성화하거나 유지하는 것이 지연행동에 영향을 미치는 중요한 변인으로 사료된다. 본 연구에서는 자기조절의 하위 차원들이 다양한 양상의 심리적 부적응에 서로 다른 관련성을 보였던 바, 추후 심리적 부적응 문제에 개입할 때 자기조절의 여러 측면에 대해 서로 다른 비중으로 고려할 필요가

있다. 인터넷 중독 문제를 겪는 사람들을 대상으로 자기조절 능력을 향상시키는 개입을 실시할 때에는 목표에 대한 개입보다 우선 갈망(craving)이나 충동이 나타나는 순간을 잘 알아차리며 충동을 관리하는 개입을 우선적으로 실시할 필요가 있다. 반면, 우울, 불안, 지연행동의 경우 충동에 대한 통제도 물론 중요하지만 자신의 삶에서 중요한 가치나 목표를 설정하는 것 또한 부적응 증상을 약화시키는 데 도움을 줄 수 있으므로, 각 변인이 고루 포함될 필요가 있다.

연구 2의 결과를 종합해볼 때 본 연구는 다음과 같은 의의를 지니고 있다. 선행 연구를 통해 자기조절이 많은 심리적 적응 및 부적응과 관련되는 중요한 변인이라는 점이 검증되어 왔음에도 자기조절이 다양한 측면을 포함하는 광범위한 개념이기 때문에 자기조절을 전체적으로 향상시키는 개입을 시도하는 것은 지나치게 많은 시간과 노력을 요하는 일이기도 하였다. 따라서 본 연구는 자기조절의 다양한 차원을 구분하여 측정하는 척도를 사용하여 심리적 적응 및 부적응과의 관계를 구체적으로 검증하였다는 의의가 있다. 특히 자기조절에 대한 개입 과정에서 심리적 건강의 특정 측면과 관련되는 구체적인 특성을 확인하여 보다 특정적인 치료적 표적을 설정한다면, 보다 효율적이고 효과적인 치료에도 도움이 될 것이다. 그러므로 연구 2의 결과를 기반으로 추후 심리적 적응의 특정 측면이 부족한 사람들을 대상으로 보다 효과적이며 특정적인 개입을 고안할 수 있을 것이다. 특히 개인의 심리적 건강 수준 및 양상에 따라 일차적인 치료 요소와 이차적인 치료 요소를 구분하여 개입할 수 있다. 즉, 두드러지는 부적응을 경험하지 않지만 삶에서의 의미감이나 성장감을 느끼지 못하는 사람들에게는 중요한 가치를 탐색하여 이에 기반한 목표를 세워 추구해나가는 개입이 특히 효과적일 수 있다. 하지만 정서적, 행동적 부적응 증상을 경험하면서 자신이 처한 환경 및 자신에 대한 통제감을 잃은 사람들에게는 가치나 목표에 대한 개입보다는 그 이전에 일상에서 문제가 되고 있는 행동이나 충동을 관리하고 조절할 수 있도록 돕는 개입이 일차적으로 중요하다. 이는 결국 긍정적 정신건강을 이룩하기 위해서는 심리적 증상을 감소시키는 목표와 안녕감 및 행복을 증진시키는 목표를 통합적으로 고려하여야 한다는 긍정심리학의 연구 결과와 맥을 같이 하는 결과라고 할 수 있다. 아울러 문제행동에 대한 관리 외에도 개인이 원하는 가치나 목표에 대한 개입이 중요하다는 점은 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)의 주된 치료 의제와도 관련될 수 있다. ACT의 주요 치료 방향인 원치 않는 사적 경험에 대한 수용과 가치에 대한 전념은 자기조절의 충동통제 요인과 목표추구 요인과

개념적으로 유사성이 높다. 연구 2의 결과를 통해 볼 때 심리적 부적응이 두드러지지 않는 사람에게 삶의 가치를 탐색하고 목표를 설정하며 지향하는 과정이 심리적 건강을 증진시킬 수 있으며, 심리적 부적응을 겪고 있는 사람에게도 문제행동에 대한 관리 외에 가치나 목표를 추구하도록 촉진하는 것은 치료효과를 증진시킬 수 있다. 이는 전통적인 심리치료에서 강조하였던 증상의 완화를 넘어선 것으로, 자신이 원하는 삶의 방향(가치)에 따라 살아갈 때 심리적 건강이 증진될 수 있다(박선영, 2012; Hayes & Smith, 2010).

그러나 본 연구에는 몇 가지 제한점이 존재한다. 첫째, 본 연구는 대학생과 대학원생으로 구성된 제한된 표본을 대상으로 실시되었기에 결과에 대한 해석 및 일반화에 한계가 있다. 본 연구에 포함된 표본이 나타내는 자기조절, 심리적 적응 및 부적응의 수준이 일반인 및 임상집단과 다른 특성을 보일 수 있으므로 추후 연구에서는 일반인, 심리적 부적응 문제를 겪고 있는 임상 집단을 대상으로 연구 대상을 확대할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 자기조절의 변별적 기능이 심리적 건강에 미치는 영향을 중점적으로 탐색하였기에 심리적 적응 및 부적응에 영향을 미칠 수 있는 다른 심리적 변인의 영향을 탐색하지 못하였다. 예컨대, 심리적 유연성(Hayes & Smith, 2010)이나 중용(안도연, 2018), 기타 성격강점(Seligman, 2002)과 같은 변인 또한 심리적 건강에 중요한 영향을 미치므로 추후 연구에서는 자기조절 및 다른 심리적 변인들이 심리적 건강의 다양한 측면에 어떠한 차별적 영향을 미치는지 탐색할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 동일 시점에서의 설문을 통해 횡단적으로 진행되었다. 따라서 본 연구에서 회귀분석을 통해 자기조절이 심리적 건강에 영향을 유의미한 영향을 미친다는 점이 검증되었을지라도 실제 자기조절과 심리적 건강 간의 인과적 관계가 있다고 확언하기는 어렵다. 오히려 역으로 심리적으로 건강하기 때문에 자기조절의 여러 차원이 높을 가능성도 고려할 필요가 있다. Fishbach와 Labroo(2007)의 연구에서 긍정적이거나 부정적인 정서가 목표의 접근 가능성을 달리 평가하도록 하여 차후의 자기조절에 영향을 미쳤던 바, 자기조절과 심리적 건강과의 인과적 관계를 명확하게 검증하기 위해서는 추후 종단적인 연구 설계를 통해 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다.

연구 3. 자기조절 향상 개입의 효과 검증

연구 2를 통해 자기조절의 함양이 심리적 적응을 증진하며 심리적 부적응 증상을 감소시켜 결과적으로 심리적 건강에 기여할 수 있다는 점이 검증되었다. 하지만 횡단적 연구로 진행된 연구 2의 결과만으로는 자기조절의 향상이 실제 심리적 건강을 증진시키는지에 대한 인과적 관계를 검증하는 데에는 한계가 있다. 따라서 연구 3에서는 자기조절 향상 개입을 개발하고 자기조절 수준이 낮은 사람을 대상으로 실시한 뒤, 개입 전후의 심리적 건강 수준을 측정하여 자기조절과 심리적 건강 간의 인과적 관계를 실증적으로 확인하고자 한다.

자기조절은 심리적 건강에 중요한 변인으로서 그동안 심리적 부적응을 감소시키고 적응을 증진시키기 위하여 수많은 자기조절 향상 프로그램들이 시행되어 왔다. 대표적인 자기조절 향상 개입으로는 (1) 작은 자기조절 행동을 일정 기간 동안 반복적으로 훈련하면서 자기조절 자원을 늘리는 개입(Galliot et al., 2007; Muraven et al., 1999), (2) 내재적이고 자율적인 동기를 향상시켜 자기조절을 증진하는 개입(Fortier et al., 2007; Williams et al., 2006), (3) 상황과 행동의 연합을 강화하고 신념을 변화시키는 개입(Gollwitzer, 1990; Job et al., 2010) 등의 다양한 방식이 실시되어 왔으며, 각각의 개입들은 건강행동, 학업성취, 정서조절 등의 자기조절 행동을 증진시키는 데 효과적인 것으로 검증되어 왔다.

그러나 현재까지 이루어진 대표적인 자기조절 향상 프로그램에는 몇 가지 한계점이 존재하는 바, 본 연구에서는 치료적 개입을 실시할 때 기존 개입의 한계점을 보완하고자 시도하였다. 첫째, 기존의 개입들은 자기조절의 촉진적 측면(예: 동기적 개입)이나 억제적 측면(예: 자기조절 자원 이론)에 서로 다른 비중을 두고 있으며 대부분의 개입이 자기조절의 양 측면을 모두 포함하고 있기 때문에, 자기조절의 변별적 측면에 초점을 둔 개입의 효과를 명확하게 살펴보기 어렵다는 한계가 있다. 자기조절과 관련된 문제증상(인터넷 중독, 알코올 사용, 지연행동 등)를 감소시키기 위해 개발된 많은 자기조절 향상 개입에는 자기조절의 목표추구 기능과 충동통제 기능에 대한 처치를 함께 포괄하고 있다.

자기조절 개념에서 두 기능은 모두 핵심적인 요소로서, 자기조절 향상을 위해서는 해당 요소들을 모두 포함하여 처치하는 개입이 효과성을 최대한 높일 수 있기 때문이다. 이와 같은 개입에는 (1) 중요한 목표행동을 설정하여 달성방법을 계획하는 것, (2) 행동실천 과정에서 발생할 수 있는 중요한 장애물을 예상하여 다루는 것을 포함한다. 본 연구자가 자기조절과 관련된 모든 선행 연구를 검토하지는 못하였으나, 본 연구에서 다루고자 하는 주요 문제들에 대한 일부 자기조절 개입을 살펴보더라도 심리적 부적응을 감소시킬 때에도, 혹은 적응을 증진시킬 때에도 두 요소에 대한 개입이 모두 실시되었음을 확인할 수 있었다. 즉, 인터넷 중독(김세진, 김교헌, 2013; 이형초, 안창일, 2002), 알코올 장애(원성두, 2016; Arden & Armitage; Hagger et al., 2012), 지연행동(김은영, 2013; 함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문, 2011), 우울(Coote & MacLeod, 2012) 등 자기조절과 관련된 문제 증상을 다루기 위하여 목표에 대한 개입과 장애물에 대한 관리가 실시되었으며, 신체활동 증진(Stadler et al., 2009)과 같이 바람직한 행동을 증진시키기 위해서도 목표 및 방해물에 대한 개입이 모두 실시되었다. 그러나 만약 본 연구에서 제안하는 것처럼 자기조절의 핵심 요소들이 변별적인 기능을 담당하고 적응 및 부적응에 각기 다른 영향을 미친다면, 자기조절과 관련된 치료적 개입을 실시할 때 각 핵심요소에 대한 비중을 달리 설정할 필요가 있다. 예컨대 인터넷 중독과 같은 심리적 부적응이 목표추구보다 충동통제 기능과 더 높은 관련성을 보인다면 치료 프로그램을 구성할 때에도 목표 관련 요소보다 충동이나 갈망을 효과적으로 다루는 방법에 더 큰 비중을 설정하는 것이 효과성을 높일 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 자기조절의 핵심 요소인 목표추구 기능과 충동통제 기능을 최대한 변별하여 개입을 구성하고, 각 개입이 심리적 적응과 부적응에 미치는 영향력의 차이를 검증하였다.

다음으로 기존의 자기조절 개입이 지닌 한계점으로는 일반화의 문제를 들 수 있다. 앞서 살펴보았듯이 자기조절 자원 이론에 근거한 자기조절 훈련에서는 특정한 자기조절 행동을 훈련하는 것이 다른 영역의 자기조절 행동으로 일반화될 수 있다고 제안하고 있다(Muraven et al., 1999). 하지만 실제 경험적 연구를 통해서는 실험실 과제 훈련이 실제로 전반적인 자기조절력을 향상시켰다는 연구 결과(Gailliot, Mead, & Baumeister, 2008)와 훈련한 행동의 유형에 따라 훈련행동 외에 다른 자기조절 행동까지 향상되지는 않았다는 연구 결과들이 혼재되어 있는 실정이다(서지현, 정경미, 2014). 따라서 자기조절

자원 이론에 기초한 개입이 정말 개인의 일상에서 필요한 자기조절 행동으로까지 일반화되는지에 대해 충분히 신뢰하기는 어렵다.

마지막으로 기존의 자기조절 개입 중 동기적, 인지적 개입의 경우 행동에 대한 동기나 신념은 변화된다고 할지라도, 이 같은 변화가 실제 행동변화로는 이어지지 않을 가능성이 존재한다는 한계가 있다.

따라서 본 연구에서는 기존의 자기조절 향상 개입이 지닌 한계를 일정 부분 보완할 수 있는 자기조절 향상 개입을 개발하고자 시도하였다. 본 연구에서 개발하고자 하는 개입은 크게 다음과 같은 점들을 고려하였다.

첫째, 본 연구에서는 자기조절의 변별적 기능에 기반한 개입을 각각 개발한 뒤 효과를 비교하였다. 이에 따라 자신이 원하는 가치를 탐색하고 이에 기반한 목표 행동을 촉진하는 데 초점을 둔 개입(목표추구 개입)과 현재 조절하기 어려운 충동이나 문제행동을 관리하는 데 초점을 둔 개입(충동통제 개입)을 각각 개발하였다. 앞선 연구에서 인지적 숙고 요인은 심리적 건강과 관련성이 작거나 유의하지 않았던 바, 변별적인 개입 집단으로는 구성하지 않았으며 목표추구 집단과 충동통제 집단 모두에 공통적인 요소로 포함하였다.

각각의 개입 목적을 간단히 제시하자면 목표추구 개입에서는 삶의 중요한 가치를 확인하고 구체적인 목표를 설정한 후, 목표를 실천할 수 있는 구체적인 실행계획을 마련하였다. 또한 자신이 달성하고자 하는 목표를 심상화하는 기존의 방식(Taylor & Pham, 1999; Wilson & DuFrene, 2009)을 활용하여 목표와 관련된 심상처치를 실시하였다. 반면에 충동통제 개입에서는 목표를 방해하는 충동을 잘 조절하고 관리할 수 있도록 현재 자신을 괴롭게 하는 문제 행동이나 충동을 확인하고 충동을 조절하기 어려운 특정 상황을 살펴본 뒤, 실행의도의 방법(Gollwitzer, 1999)을 활용하여 구체적인 상황에서 적용할 수 있는 대처행동을 계획하였다. 또한 마음챙김의 방식을 활용하여 충동을 조절하는 충동 파도타기(Daley & Marlatt, 2006)를 수정하여 충동을 다루는 심상처치를 실시하였다. 본 연구에서는 각 개입이 심리적 적응 및 부적응에 차별적인 효과를 지닐 것이라고 가정하였다. 목표추구와 관련된 처치는 안녕감이나 적응을 증진시키는 데 더욱 효과적이고, 충동통제와 관련된 처치는 문제 증상이나 부적응을 감소시키는 데 더욱 효과적일 것으로 예상하였다.

둘째, 본 연구에서는 실제 개인의 삶에서 스스로를 조절하는 행동을 향상시킬 수 있게끔 일반화 가능성을 고려하고자 하였다. 자기조절 향상을 위해 사용되어 온 일부 실험실 과제

훈련은 일상적인 삶에 일반화되기 어려울 수 있다. 예컨대 자기조절 자원을 향상시키기 위해 실험실에서 악력기(handgrip) 훈련을 하는 것이 개인의 삶에서 자기조절을 발휘하는 데 얼마나 유용한 효과를 지닐지에 대해서는 여전히 분명한 결론을 내리기 어렵다. 그리고 실험실 자기통제 훈련 효과를 보고한 메타분석연구들에 따르면(Hagger et al., 2010; Inzlicht & Berkman, 2015), 자기조절 실험과제를 이용한 개입의 효과 크기(*d*)가 0.10~8.59로 상당히 이질적이었으므로, 실험실에서 훈련한 자기조절 개입이 개인의 삶에서 자기조절 능력을 발휘하는 데 얼마나 효과적일지에 대해 명확하게 결론을 내릴 수 없다. 기본적으로 자기조절이란 원하는 목표를 달성하기 위하여 자신의 행동을 조절하는 과정을 일컫는 바, 일상적인 삶에 일반화되어 적용될 수 있는 효과적인 자기조절 개입을 고안하기 위해서는 개인이 중요하게 여기는 가치에 근거하여 스스로 행동을 설정하는 요소가 포함되는 것이 중요하다. 본 연구에서는 자기정체감, 자기개념, 핵심 가치 등 자기(self)와 밀접하게 관련되는 목표일수록 더 강력하게 추구되며 달성될 가능성이 높다는 연구 결과를 고려하여(Berkman, 2016), 개인이 스스로 자신에게 중요한 행동을 선택하여 조절하는 과정을 개입의 주요 요소로 포함하였다.

셋째, 본 연구에서는 심상적 개입을 사용하여 행동동기 및 실천 가능성을 향상시키고자 시도하였다. 앞서 인지적, 동기적 변인에 초점을 둔 기존의 자기조절 개입만으로는 실제 행동의 변화가 나타나지 않을수 있다는 한계를 보완하기 위하여 심상적 개입을 개입의 주요 요소로 포함하였다. 심상이란 감각양식을 통해 지각 경험을 시뮬레이션 하거나 재창조하는 것으로서(Kosslyn, Ganis, Thompson, 2001), 심상을 활용한 개입은 행동 변화에 유용하게 적용될 수 있다. 우선 심상을 사용한 개입은 언어를 사용한 개입보다 행동 변화에 더 효과적이다. 심상적 처리과정과 언어적 처리과정의 변별적 기능을 제시한 Holmes와 Mathew(2010)의 연구에 따르면, 심상처리 과정이 언어처리에 비해 실제 지각을 담당하는 영역을 더 많이 활성화시킨다. 실제로 많은 경험적 연구를 통해 심상적 처리과정은 언어적 처리과정에 비해 정서나 행동에 더 큰 영향을 미친다고 검증되어 왔다. 심상을 통해 미래의 행동을 상상하는 것은 해당 행동을 실제로 행하게 될 가능성을 높일 수 있으며(Gregory, Cialdini, & Carpenter, 1982; Hackmann, Benett-Levy, & Holmes, 2011; Libby, Shaeffer, Eibach, & Slemmer, 2007), 개인적인 목표를 달성하도록 행동을 유발할 수 있다(Conway, Meares, & Standart, 2004). 자신이 바라는 목표가 달성된 최종 상태, 그리고 목표달성을 해나가는 과정을 상상하는 것은 실제로 더 많은 목표 행동을 하는

데 영향을 미쳤다(Pham & Taylor, 1999; Taylor, Pham, Rivkin, & Armor, 1998). 또한 미래에 모든 것이 최선으로 이루어진 자신의 모습을 상상하는 '최고로 가능한 자기(best possible self)' 심상 개입은 긍정정서 및 낙관성을 유의하게 향상시키는 등 심리적 건강에 기여하는 것으로 밝혀졌다(Renner, Schwarz, Peters, & Huibers, 2014). 이와 같은 연구 결과를 고려하여 본 연구에서 개발한 자기조절 개입에서는 실제 행동의 변화를 효과적으로 유발하기 위하여, 자기조절 행동을 생생하게 상상하는 심상 훈련을 주요 치료적 요소로 포함하였다.

넷째, 본 연구에서 개발한 목표추구 자기조절향상 개입과 충동통제 자기조절향상 개입의 효과를 보다 과학적으로 엄정하게 검증하기 위한 연구를 설계하였다. 자기조절 향상 개입 효과를 검증한 선행 연구 결과를 살펴보면 기존의 효과 검증 연구들에는 무처치 대기통제 집단과의 비교만을 실시한 연구(Galliot et al., 2007)까지 포함되는 등 연구마다 사용된 통제 집단에는 상당한 차이가 있었다(Berkman, 2016). 따라서 연구 3에서는 본 연구에서 개발한 개입 효과를 명확하게 검증하기 위하여 실험 집단 외에 무처치 대기통제집단과 비교집단을 포함하였다. 먼저 무처치 대기통제 집단은 시간의 흐름에 따른 자연적인 변화의 영향을 통제하기 위하여 포함되었다. 그리고 비교집단에서는 선행 연구에서 이미 효과가 검증된 개입(Muraven et al., 1999)을 실시함으로써, 본 연구에서 개발한 자기조절 향상 개입의 효과와 기존 개입의 효과를 비교하였다. 만약 연구 3의 자기조절 향상 개입이 심리적 건강을 증진하는 데 기존의 자기조절 개입보다 더 큰 효과를 보이거나 혹은 유사한 정도의 효과를 보인다면 연구 3의 자기조절 향상 개입이 효과적이라고 결론내릴 수 있을 것이다. 비교집단으로 사용한 Muraven 등(1999)의 개입은 작은 자기조절 행동을 훈련할 경우 다른 자기조절 행동까지 자연스럽게 향상될 것이라고 가정하고 있으나 이러한 방식은 일반화에 한계가 있다는 지적 또한 존재하고 있다. 즉, 자기조절 자원을 증진하는 개입을 실시하더라도 참여자가 중요하게 여기는 조절 행동이 증진되는 데 한계가 있을 수 있다. 반면 본 연구에서 개발한 개입은 참여자가 자신의 삶에서 중요한 행동을 탐색하고 조절방법을 계획하여 실행하기 때문에 실제 자신의 삶에서 중요한 행동을 실천하는 정도를 더 높일 수 있으리라 여겨진다. 따라서 본 연구에서 새로 개발한 개입은 비교집단으로 실시되는 Muraven 등(1999)의 개입에 비해 자신이 가치 있게 여기는 행동을 실천하는 정도를 특히 더 증진할 수 있으리라 가정하였다.

연구 3의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 처치집단(충동통제 집단, 목표추구 집단, 비교집단)은 무처치 통제 집단에 비해 개입 전보다 개입 후 자기조절과 심리적 적응이 더 많이 증가할 것이며, 심리적 부적응은 더 많이 감소할 것이다.

예언 1. 세 처치집단들은 무처치 통제 집단에 비해 삶의 만족도, 긍정정서, 자기효능감, 심리적 안녕감, 행동동기, 가치로운 삶 지수의 증가량이 더 클 것이다.

예언 2. 세 처치집단들은 무처치 통제 집단에 비해 우울, 불안, 상태 부정정서의 감소량이 더 클 것이다.

가설 2. 연구집단(목표추구 집단, 충동통제 집단)은 비교집단에 비해, 개입 전보다 개입 후, 자기조절 수준과 심리적 적응이 유사하거나 더 높게 증가할 것이며, 심리적 부적응은 유사하거나 더 많이 감소할 것이다.

예언 1. 목표추구 집단과 충동통제 집단은 비교집단과 비교하여 삶의 만족도, 긍정정서, 자기효능감, 심리적 안녕감의 증가량이 유사하거나 더 클 것이다.

예언 2. 목표추구 집단과 충동통제 집단은 비교집단과 비교하여 우울, 불안, 상태 부정정서의 감소량이 유사하거나 더 클 것이다.

예언 3. 목표추구 집단과 충동통제 집단은 비교집단과 비교하여 행동동기, 가치로운 삶 지수의 증가량은 유의하게 더 클 것이다.

가설 3. 목표추구 집단과 충동통제 집단은 개입 전에 비해 개입 후의 심리적 적응 및 부적응 변인들의 변화에서 차별적 효과가 있을 것이다.

예언 1. 목표추구 집단은 충동통제 집단에 비해 삶의 만족도, 긍정정서, 자기효능감, 심리적 안녕감이 더 클 것이다.

예언 2. 충동통제 집단은 목표추구 집단에 비해 우울, 불안, 상태 부정정서의 감소량이 더 클 것이다.

가설 4. 목표추구 요인과 충동통제 요인의 변화량은 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 자기효능감, 행동동기, 가치로운 삶 지수, 긍정정서, 부정정서, 우울, 불안과 상관을 나타낼 것이다.

예언 1. 목표추구 요인의 변화량은 심리적 적응(삶의 만족도, 심리적 안녕감, 긍정정서, 자기효능감, 행동동기, 가치로운 삶 지수)과 더 관련될 것이다.

예언 2. 충동통제 요인의 변화량은 심리적 부적응(부정정서, 우울, 불안)의 변화량과 더 높은 상관을 보일 것이다.

방 법

연구 참여자

연구 참여자는 서울 소재 대학, 경기도 소재 대학, 충청도 소재 대학 및 사이버 대학의 학부생 및 대학원생으로 구성되었다. 각 참여자들은 학내에서 심리학 관련 과목 수강 중 안내를 받았거나 교과목 온라인 게시판 및 학내 커뮤니티에 게재된 홍보문을 확인한 뒤, 연구설명문 및 모집 문건을 보고 자발적으로 연구 참여에 동의하였다. 이와 같은 참여자들을 대상으로 사전 스크리닝 검사를 실시하였으며, 스크리닝 검사 결과 자기조절 점수가 평균(128.67점) 미만에 속하는 참여자를 선정하였다.

참여자들은 각각 25명씩 목표추구 개입, 충동통제 개입, 비교 집단, 무처치 대기통제 집단에 무선 배정되었다. 그 가운데 온라인 교육 일정에 불참한 참여자 7명, 일주일 동안의 개인 연습 일정을 완료하지 못한 참여자 3명, 사후 응답을 완료하지 않은 참여자 6명, 추후 응답을 완료하지 않은 참여자 8명을 제외하여 총 77명의 자료를 사용하였다. 최종적으로 분석에 사용된 참여자 가운데, 목표추구 집단은 22명, 충동통제 집단은 22명, 비교집단 18명, 무처치 대기통제 집단 15명이었다. 최종 분석 대상인 77명 중 남성은 19명(24.6%), 여성은 58명(75.3%)이었다. 참여자의 평균 연령은 전체 28.03세(표준편차 9.702)였으며, 연령의 범위는 18세~54세였다. 추후 설문까지 완료한 후에는 연구 참여에 대한 보상을 지급하였다. 본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2002/002-002).

측정 도구

1. 처치 효과 측정

통합적 자기조절 척도 (Comprehensive Self-Regulation Questionnaire: CSRQ). 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

삶의 만족도 척도(the Satisfaction with Life Scale). 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS). 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D). 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

상태-특성불안(the State-Trait Anxiety Inventory-X: STAI-X) **- 상태불안 척도.** 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

정적 정서 및 부적 정서 척도(the Positive Affect and Negative Affect Scale: PANAS). 연구 2에서 사용한 척도의 동일하다.

일반적 자기효능감 척도. Chen, Gully와 Eden(2001)이 개발하고 노지혜(2005)가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자신이 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자기효능감을 측정하는 총 8문항으로서, 리커트 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)상에 평정하도록 되어 있다.

가치로운 삶 질문지(Valued Living Questionnaire: VLQ). Wilson과 Groom(2002)이 일상생활에서 자신이 선택한 가치에 접촉하고 실천하는 정도를 측정하기 위해 개발한

척도로서, 본 연구에서는 박세란과 이훈진(2012)이 번안한 척도를 사용하였다. 10개의 가치 영역에 대해 각각 '중요도(importance)'와 '실천도(consistency)'를 10점 척도로 평정하는 20문항으로 구성되어 있다. 10가지 영역은 (1) 가족관계, (2) 부부/커플 관계, (3) 자녀양육, (4) 친구/사회적 관계, (5) 하고 있는 일, (6) 배움/교육, (7) 휴식과 여가생활, (8) 영성, (9) 사회참여/시민의식, (10) 건강관리(다이어트, 운동, 수면 등)이다. 중요도는 각 영역에 가치를 부여하는 정도를 의미하고, 실천도는 최근 1주일 간 각 영역에서 자신의 가치에 부합하는 행동을 실현하며 살아가는 정도를 의미한다. Wilson, Sandoz와 Kitchen(2010)의 방식에 따라, VLQ 각 영역별로 중요도 점수와 실천도 점수를 곱하여 각 영역의 지수(composite)를 산출할 수 있다. 본 연구에서는 사전 측정 때 참여자가 조절하기를 원하는 행동을 기술하도록 한 뒤, 해당 행동이 속하는 삶의 영역에 대하여 중요도와 실천도 점수를 곱한 'VLQ-목표영역 지수'를 산출한 뒤, 사전, 사후, 추후 동안의 변화를 살펴보았다.

행동동기. 개입 전후 활동에 대한 동기수준 변화를 알아보기 위하여, 민혜원, 권석만, 이슬아(2019)가 사용한 문항 중 일부를 연구 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 조절하고자 계획한 활동에 대해 앞으로 얼마만큼의 노력을 기울이고 싶은지, 어느 정도의 우선순위를 부여하고 싶은지, 얼마만큼 지속적으로 실천하고 싶은지를 1~7점 사이로 평정한다.

행동실천. 개입 전후 및 추후에 활동에 대한 실천도 변화를 알아보기 위하여, 연구자가 개발하였다. 조절하려고 계획한 활동에 얼마만큼의 노력을 기울였는지, 어느 정도의 우선순위를 부여하였는지, 계획한 활동을 실천한 정도(결과적으로 달성한 정도)를 1~7점 사이로 평정한다.

2. 요구 특성 측정

일일연습 시 심상사용 정도. 각 조건에 포함된 일일 심상 처치 연습을 실시할 때, 심상 사용 정도가 처치 조건들 간 차이가 있는지 검증하기 위하여 심상 사용 정도(1점: 한순간도

떠오른 적이 없다~7점: 매순간 떠올랐다), 심상의 선명도(1점: 전혀 구체적이거나 정교하지 않음~7점: 매우 구체적이고 정교함)를 묻는 2문항을 사용하였다.

요구 특성 측정. 처치 조건들 간에 참여자 요구 특성의 차이가 있는가를 검증하기 위해 일일 심상 연습을 실시할 때, 지시에 따라 과제에 집중하는 것이 어렵게 느껴진 정도, 지시에 따르기 위해 노력한 정도(Nelis, Vanbrabant, Holmes, & Raes, 2012), 과제 수행 전 각 조건에 해당하는 특성이 기분에 영향을 미칠 것으로 기대한 정도(Baddeley & Andrade, 2000)를 측정하였다(민혜원 등, 2019). 본 연구에서는 다른 문항과의 통일성을 위하여 1점에서 7점 상에서 평정하였다. 또한 사후 검사 단계에서 요구 특성을 측정하기 위하여, 참가자들에게 치료자 평가(치료자 열정, 전문성), 참여자 평가(참여도, 이해도), 교육에 대한 평가(만족도, 유용도), 추천 의사("주변 사람들에게 이 교육을 추천하실 의사가 있으십니까?")을 포함한 7문항을 측정하였다.

연구 절차

연구자는 서울, 경기, 충청도 소재 대학 및 사이버 대학의 심리학 강좌를 수강중인 학부 및 대학원생을 대상으로, 심리학 강좌의 온라인 게시판 및 학내 커뮤니티의 온라인 게시판에 홍보문을 게시하여 참여자를 모집하였다. 2020년 8월 31일부터 9월 23일까지 모집된 참여자들에게 사전 스크리닝 검사를 실시하였으며, 사전 스크리닝 검사 결과 자기조절 척도 점수의 평균 이하(CSRQ 128.67점 미만)의 점수에 해당하는 참여자를 확정하였다. 사전 설문을 마친 참여자들은 실험집단인 목표추구 집단 및 충동통제 집단, 비교집단인 자기조절 자원 개입, 마지막으로 무처치 대기통제 집단으로 무선 배정되었다.

처치집단(목표추구 집단, 충동통제 집단, 비교집단)에 배정된 참여자들은 처치교육 일정을 조율하여 참여시간을 선택하였다. 참여자들의 시간을 고려하여 목표추구 집단은 9월 11일, 13일, 15일, 22일, 27일에 5회 실시되었으며, 충동통제 집단은 9월 16일, 18일, 20일, 23일 4회, 일반적 자기통제훈련 집단은 9월 21일, 23일, 27일 3회에 걸쳐 실시되었다. 참여자들은 연구자가 개설한 zoom 실시간 화상회의 프로그램 링크에 접속하여 각 집단 별 차별화된 내용으로 구성된 실시간 온라인 교육을 받았다. 각 집단 별

처치 교육에 소요된 시간은 2시간이었으며, 참여자들에 대한 개별 점검 및 질의응답이 용이하도록 3~8명 가량의 소그룹으로 진행하였다.

처치집단인 세 집단의 참여자들은 2시간의 온라인 교육이 종료된 후, 7일 동안 온라인 설문 사이트에 접속하여 일일 연습을 진행하였다. 일일 연습은 온라인 교육 과정에서 선정한 행동에 대한 심상 연습으로 구성되며, 참여자들은 행동을 실천하기 전에 일일 연습을 실시하라는 지시를 받았다. 일일 연습 링크에는 심상처치에 대한 음성 지시가 포함된 동영상이 삽입되어 있으며, 심상연습 실시 전후의 행동동기를 측정하는 6문항과 심상사용 정도를 측정하는 2 문항, 매일의 연습 및 행동실천 과정에서 발생한 어려움을 보고하는 주관식 1문항이 포함되어 있다. 일일 연습에 소요되는 시간은 10분 이내이다.

온라인 교육 및 일주일 간의 일일 연습까지 종료된 직후, 참여자들은 사후 설문 및 교육 과정에서 도움이 되었던 부분 및 개선이 필요한 부분에 대한 간략한 평가를 작성하였다.

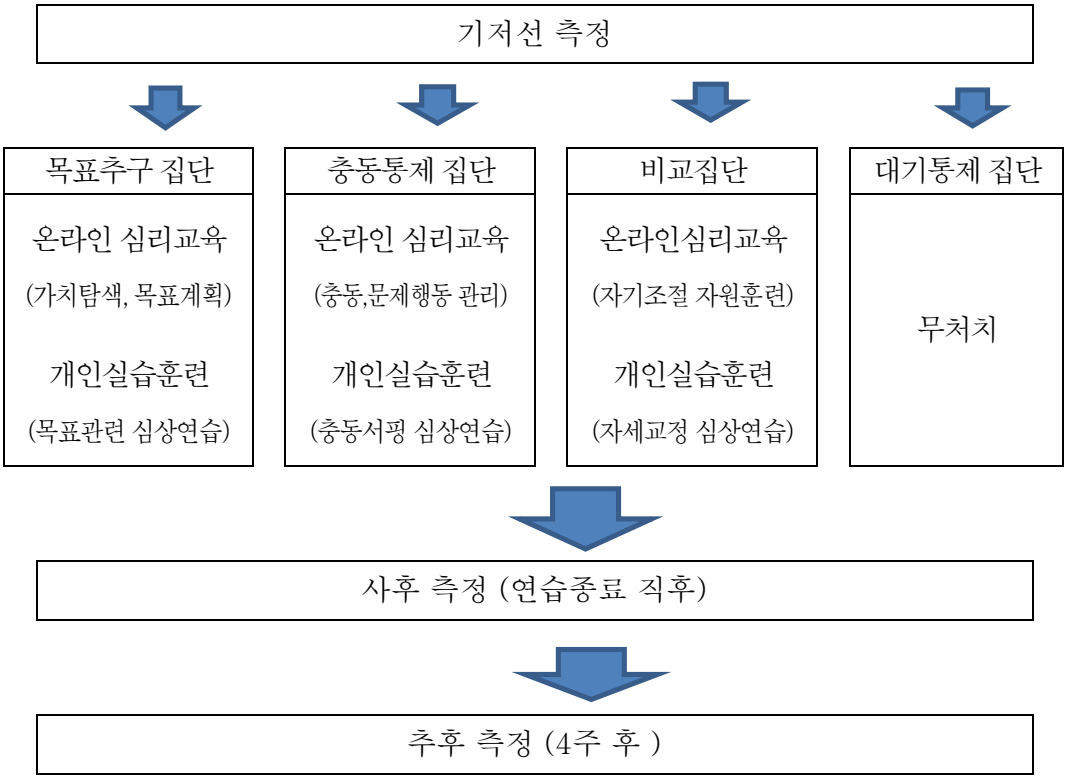

그림 2. 연구 3 처치의 주요 절차

사후 설문이 끝난 뒤 4주 후에는 추후 평가가 진행되었다. 실험집단 및 비교집단의 교육 및 일일연습에 대한 피드백은 임상심리전문가 자격증을 소지하고, 자기조절과 관련된 다양한 연구문헌을 숙지한 연구자가 진행하였다.

연구에서 실시한 각 처치의 효과를 명확하게 살펴보기 위해서는 차이를 검증하고 싶은 처치요소를 제외한 다른 조건들은 최대한 동등해야 한다. 따라서 본 연구에서는 각 처치마다 차별적인 핵심 요소를 제외한 처치의 다른 조건(처치의 기본 구조, 방식, 소요시간) 은 최대한 동일하게 구성하였다. 한편 무처치 대기통제 집단의 경우 무선 배정 후 참여자 개인에게 연락을 취하여 연구 기간 동안에는 처치가 제공되지 않고 세 차례의 설문만 진행되며, 연구 종료 후 동일한 내용의 동영상 교육 및 자료가 제공된다는 점을 안내하였다. 연구의 주요 절차를 그림 2에 제시하였다.

처치의 공통적 요소

심리교육 및 실습

세 처치 집단에서는 동일하게 자기조절에 대한 정의 및 일련의 자기조절 과정에 대한 설명에 기초하여 심리교육이 진행되었다. 자기조절에는 현재 상태에 대한 인식, 변화에 대한 계획, 실제 행동에 대한 실행, 행동의 결과에 대한 평가 및 조정이 필요하므로, 처치교육의 내용 또한 일련의 자기조절 단계에 맞추어 구성되었다.

우선 인식 단계에서는 변화가 필요하다고 여기는 자신의 현 상태를 알아차리는 작업이 진행되었다. 목표추구 집단에서는 삶에서 중요한 가치 영역을, 충동통제 집단에서는 조절하기 어려운 충동이나 문제 행동을, 비교집단에서는 평소 자신이 주로 취하는 자세를 알아차리는 작업을 실시하였다.

다음으로 계획 단계에서는 현 상태를 변화시키는 데 도움이 되는 방법을 계획하였다. 특히 변화의 의도나 동기를 실제 행동 변화로 연결짓는 데 효과적인 방법으로 검증되어 온 실행의도(implementation intentions)를 활용하여, 구체적인 실행계획을 설정하는 데 중점을 두었다(Gollwitzer, 1999, Gollwitzer & Sheeran, 2006). 실행의도는 '만약 ~ 그렇다면(if ~then)'의 구조로 구성되는 계획으로서, 특정한 장소와 시간이 존재하는 구체적인 상황에서 실시할 수 있는 구체적인 행동이나 반응의 방법을 포함하고 있다(예:

만약 상황 X가 일어난다면 나는 Y라는 반응을 할 것이다). 실행 의도는 의식적인 노력이 덜 요구되는 자동적인 자기조절 과정을 강화하여 설정한 목표를 실제 행동으로 실천하는 데 기여하며, 메타분석 연구에 따르면 실행의도는 목표를 달성하는 데 중간 이상의 큰 효과크기를 나타내는 것으로 검증된 바 있다(Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Orbell et al., 1997; Sheeran & Orbell, 1999: 원성두, 2016에서 재인용). 실행 의도를 활용한 요소는 각 처치집단에 동일하게 포함되었다. 목표추구 집단에서는 목표한 행동을 실행할 수 있도록 구체적인 상황(시간과 장소)과 행동을 연결하였고, 충동통제 집단에서는 충동이나 문제행동을 조절하기 어려운 상황이 발생하였을 때 실시할 수 있는 대처방법을 구체적으로 계획하였으며, 비교집단에서도 바른 자세로 교정하는 행동을 실행할 수 있는 구체적인 상황을 마련하여 상황과 행동을 연결하였다.

마지막으로 실행 및 조정 단계에서는 계획한 행동에 대한 실행 가능성을 높여주기 위한 방안으로 심상적 처치를 훈련하였다. 각 처치 집단에 대한 본격적인 심상 처치 이전에 Neles 등(2012)의 연구에서 사용된 레몬 자르기 연습을 사용하여 심상 사용에 대한 연습을 동일하게 진행하였으며, 이후 각 처치 집단에 따라 달리 제작한 심상 처치를 실시하였다. 각 집단의 집단 별 처치 교육에 소요된 시간은 총 2시간이었다.

일일 연습

2시간의 처치 교육을 마친 참여자들은 교육이 끝난 다음 날부터 7일간 자기조절 행동에 대한 심상개입 처치 및 자기조절 행동을 직접 실행하는 일일 연습 기록지를 작성하였다. 참여자들은 매일 아침 10시에 연구자로부터 Google form URL을 문자로 전달받은 후 하루 동안의 편안한 시간에 해당 URL에 접속하여 연습을 시행하라는 지시를 받았다. 저녁 7시까지 참여가 기록되지 않는 경우에는 연구자가 확인 후 저녁 7시에 한 차례 더 참여 독려 문자를 발송하였다.

일일연습기록지의 구성은 다음과 같다. 우선 연습을 시작하기 전 자기조절 행동에 대한 동기(3문항)을 1~7점으로 평정한다. 그 후에는 심상처치를 위한 음성 지시문이 포함된 동영상을 재생하여 지시에 따라 심상 연습을 실시한다. 심상연습을 마친 후에는 지금의 느낌에 근거하여 자기조절 행동에 대한 동기(3문항)를 1~7점으로 다시 평정하며 연습 과정에서의 심상사용 정도를 측정하는 2문항, 일일 연습 과정에서의 어려움을 보고하는 주관식 1문항을 작성한다. 연습에 소요되는 전체 시간은 10분 내외이다. 각 처치 집단의

참여자들은 처치내용에 따라 차별적인 지시문을 받았으나, 매일 참여 문자를 수신한 뒤 7~8분의 동영상을 재생하여 심상연습을 실시한 뒤 간단한 기록지를 작성하는 일일 연습의 기본 구조는 동일하였다.

처치의 차별적 요소

목표추구 개입 집단

목표추구 훈련 집단에서는 성공적인 자기조절을 위해서는 삶의 중요한 가치와 목표를 선명히 하여 목표를 추구하는 방법이 특히 중요하다는 점에 중점을 두었다. 목표추구 개입 내용은 ACT matrix(Kevin, Benjamin, Mark, & Fabian, 2014), Wilson과 Groom (2002)의 가치로운 삶 질문지, Lopez 등(2004)의 목표구조화 작업 기록지, Wilson과 DuFrene(2009)의 Sweet-spot exercise, Taylor와 Pham(1999)의 연구 등을 참고하여 연구의 취지에 맞게 수정하였다. 목표추구 개입 집단에서 실시한 심리교육의 내용은 표 24에 요약되어 있다.

교육 초반에는 우선 자기조절 행동의 예시 및 정의를 설명한 뒤 간단히 ACT matrix를 작성하는 과정을 통해 내 삶의 중요한 대상들과 장애물을 개괄적으로 살펴본다. ACT matrix는 심리적 유연성을 향상시키는 여섯 가지 과정(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011)에 기반한 개입이다. 인지적 탈융합, 수용, 전념, 가치, 현재에 대한 접촉, 맥락으로서의 자기로 구성된 ACT의 육각형 모델은 수용전념치료를 개념적으로 잘 설명하지만 개입에서 참여자들이 쉽게 이해하는 데에는 어려움이 있는 바(Kevin et al., 2014), 개입 장면에서 참여자들이 보다 직관적으로 이해할 수 있도록 돕기 위해 ACT matrix를 사용하였다. 목표추구 개입 집단에서는 ACT matrix를 작성한 후 장애물과 관련된 측면보다 가치있는 목표에 관한 측면에 주목하도록 하여, 목표 달성을 방해하는 장애물들이 존재하더라도 내가 의미 있고 가치 있게 여기는 목표를 확고히 하며 나아가는 것이 성공적인 자기조절에 핵심적이라는 점에 초점을 맞춘다. 이후에는 자기조절의 과정에 따라 장기적인 가치를 인식하고 구체적인 목표 및 목표달성 방법을 계획하고, 실제로 실행하는 방법을 교육한다. 먼저 인식 단계에서는 목표의 기능, 성공적인 목표의 특성을 설명한 뒤 가치로운 삶 질문지(Wilson & Groom, 2002)를 활용하여 삶에서 중요하게 여기는 가치, 추상적인 상위목표를 탐색한다. 그 후에는 중요도는 높지만

표 24. 목표추구 개입 집단의 심리교육 내용

구성	주요 내용	사용한 자료
개관	• 자기조절에 대한 설명 • ACT matrix 작성을 통해 내 삶의 중요한 대상 및 장애물 확인 → 중요한 가치, 의미에 기반한 목표에 초점 • 원하는 삶의 가치 및 목표를 설정하고 추구하는 것의 중요성 설명	• ACT matrix
인식단계	• 목표의 기능, 성공적인 목표의 특성 설명 • 높은 위계의 목표(가치, 추상적 목표) 탐색하기(가치로운 삶 질문지를 활용하여 중요도-실천도의 차이가 큰 삶의 영역 및 목표 인식)	• 목표 인식하기
계획단계	• 목표추구에 유용한 방법 교육 (SMART방법, 유연한 계획, 실행의도, 동기부여 방법 등) • 목표를 달성하기 위한 구체적인 방법 계획	• 목표추구방법 계획하기
실행 및 조정단계	• 심상 훈련의 효과 설명 • 심상 훈련 연습, 본 훈련, 피드백 • 목표추구 행동의 실행 점검표 설명	• 목표추구 심상 연습 기록지 • 목표추구 실행점검표 배부

실천도가 낮게 평가된 삶의 영역을 선정한 뒤 해당 영역과 관련되는 목표를 설정하도록 촉진한다. 다음으로 계획단계에서는 목표의 실현 가능성을 높이기 위하여 유용한 방법으로서 구체적이고 달성 가능한 목표를 세우는 SMART 방법, 목표에 도달하는 방법을 가능한 한 많이 떠올리는 것, 동기부여를 하는 방법 등을 설명한다. 또한 실행의도를 활용하여 목표 실행을 위한 시간과 장소를 미리 계획하고(Gollwitzer & Brandstätter, 1997), 행동에 대한 보상계획을 마련한다. 마지막으로 실행 및 조정 단계에서는 목표추구 행동을 실행하는 과정을 정신적으로 상상하는 심상훈련을 실시하였다. 행동 실행 가능성을 높이기 위해서는 목표 달성의 결과에 대한 상상 외에 과정에 대한 상상이 포함되어야 한다는 Taylor와 Pham(1999)의 연구결과에 기반하여 심상 연습 이전에 목표가 달성된 최종 결과와 목표를 달성하는 과정에 대해 구체적으로 적어보도록 기록지를 작성하였으며, 이후 심상 처치에서도 결과와 과정 모두를 떠올렸다. 심상 연습 이후에는 연습을 실시하는 일주일 동안 목표행동 실행을 확인하고 보상을

부여하도록 실행점검표를 배부하였다. 목표추구 개입에서 사용한 심상처치 지시문을 부록 21에 제시하였다.

충동통제 개입 집단

충동통제 개입에서는 성공적인 자기조절을 위해서는 목표를 방해하는 충동을 잘 조절하고 관리하는 방법이 특히 중요하다는 점에 중점을 두었다. 충동통제 훈련은 ACT matrix(Kevin et al., 2014), Watson과 Tharp(2010)의 충동관리방법, Daley와 Marlatt (2006)의 충동 파도타기(urge surfing)의 마음챙김 훈련을 참고하여 연구자가 연구의 방향에 맞게 수정하여 사용하였다. 표 25에 충동통제 개입 집단의 교육 내용이 요약되어 있다.

교육 초반에는 우선 자기조절 행동의 예시 및 정의를 설명한 뒤, 간단히 ACT matrix를 작성하는 과정을 통해 내 삶의 중요한 대상들과 장애물을 개괄적으로 살펴본다. 충동통제 개입은 목표추구 개입과 달리 이 과정에서 내가 회피하고자 하는 삶의 주요한 장애물에는 장기적인 목표 달성을 방해하는 충동이 존재하는 점을 중점적으로 살핀다. 장애물을 벗어나기 위해 시도하지만 결국에는 문제가 되는 행동들(회피 등 충동에 부적절하게 대처하는 행동)에 특히 초점을 맞추게 된다. 이후에는 자기조절의 과정에 따라 충동을 인식하고 충동관리방법을 계획하며 실제로 실행하는 방법을 교육한다. 첫째, 인식 단계에서는 현재 조절하기 어려운 충동과 문제 행동의 종류, 빈도, 강도, 지속성을 탐색하여 연구 기간 동안 조절하고 싶은 충동을 한 가지 선택하도록 한다. 그 후에는 충동이 매 순간 동일한 강도로 나타나지 않는다는 점을 설명하며 충동을 특히 조절하기 어려운 상황을 확인하도록 돕는다. 또한 충동대로 행동했을 때 경험하게 되는 긍정적 결과와 부정적 결과를 검토한다. 둘째, 계획 단계에서는 충동관리에 유용한 방법으로 '충동이 너무 강해지지 않도록 사전에 관리하기', '충동에 집중된 주의를 분산하기', '충동을 있는 그대로 관찰하기'를 설명한다. 또한 실행의도를 활용하여 특히 충동을 조절하기 어려웠던 상황에서 사용할 수 있는 대처행동을 미리 계획하며, 행동을 실행하는 경우 스스로를 강화해 줄 수 있는 보상계획을 계획한다. 마지막으로 실행 및 조정 단계에서는 충동통제 행동을 실행하기 전 행동동기 및 실행가능성을 높일 수 있도록 충동 파도타기에 기초한 심상 처치를 집단 내에서 함께 실시한다. 충동 파도타기(urge surfing)는 Daley와 Marlatt(2006)이 물질남용환자의 물질사용 충동을 다룰 수 있도록

표 25. 충동통제 개입 집단의 심리교육 내용

구성	주요 내용	실시한 자료
개관	• 자기조절에 대한 설명 • ACT matrix 작성을 통해 내 삶의 중요한 대상 및 장애물 확인 → 장기적인 목표 달성을 어렵게 하는 충동, 문제행동에 초점 • 조절하기 힘든 충동, 유혹을 관리하는 것의 중요성 설명	• ACT matrix
인식단계	• 충동의 속성에 대한 설명 • 현재 문제가 되는 충동을 인식하기(충동의 종류, 빈도, 강도, 지속성 작성) • 충동이 특히 강하거나 조절이 어려운 상황과 연결하여 충동 및 충동의 결과를 인식하기	• 충동자각하기 • 상황-충동-결과 이해하기
계획단계	• 충동관리에 유용한 방법 교육 (실행의도, 마음챙김, 보상계획의 활용) • 조절하기 어려운 충동행동에 대한 대처행동 계획하기	• 충동관리방법 계획하기
실행 및 조정단계	• 심상 훈련의 효과 설명 • 심상 훈련 연습, 본 훈련, 피드백 • 충동관리 행동의 실행 점검표 설명	• 충동관리 심상 연습 기록지 • 충동관리 실행점검표 배부

고안한 마음챙김 기법으로서 본 연구에서는 연구 목적에 맞게 다소 수정하여 사용하였다. 충동에 대한 심상 연습에서는 충동을 억압하거나 충동대로 행동하는 것이 아니라 일정한 거리를 두고 충동의 오르내림을 파도를 타듯 관찰하는 것을 핵심 요소로 한다. 참여자들이 심상을 구체적이고 생생하게 사용하기 어려울 수 있으므로 심상 연습 이전에 충동이 발생하는 상황과 대처행동을 구체적으로 적어보도록 기록지를 작성하였으며, 레몬 자르기 연습(Neles et al., 2012)으로 사전 연습을 시행한 뒤 본격적 심상 연습을 실시하였다. 심상 연습 이후에는 연습을 실시하는 일주일 동안 충동통제 행동 실행을 확인하고 보상을 부여하도록 실행점검표를 배부하였다. 충동통제 개입에서 사용한 심상처치 지시문은 부록 22에 제시되어 있다.

비교 집단

비교집단은 선행 연구에서 이미 효과가 검증된 자기조절 자원 이론에 근거한 개입을 실시하였다(Muraven et al., 1999). 비교집단의 개입은 간단한 자기조절 과제를 일정 기간 동안 반복적으로 훈련하는 방식으로 구성된다. 이는 자기조절능력을 사용하는 간단한 연습을 반복하면 전체 자기조절 자원의 총량이 증가하며, 이를 통해 훈련의 내용과 직접적으로 관련되지 않는 자기조절행동 또한 전반적으로 향상된다는 자기조절 자원 이론의 가정에 기초하고 있다. 본 연구에서는 Muraven 등(1999)이 사용한 다양한 자기통제 훈련 방식 가운데 일관적으로 효과가 검증되었던 '바른 자세를 유지하는 연습'을 사용하였다. 비교집단에서 사용한 교육의 내용을 표 26에 요약적으로 제시하였다.

교육 초반에는 우선 자기조절 행동의 예시 및 정의를 설명한 뒤, 자기조절 자원 이론의 주요 내용을 제시한다. 구체적인 작은 행동을 자기감찰(self-monitoring)하는 훈련을 통해 다양한 자기조절 행동에 필요한 자원의 전체 총량이 증가될 수 있다는 점을 강조한 후, 연구 기간 동안 자기관찰에 기반한 자기조절 훈련을 실시할 것임을 안내한다(예:

표 26. 비교집단의 심리교육 내용

구성	주요 내용	사용한 자료
개관	• 자기조절에 대한 설명 • 자기조절 자원 이론에 대한 설명 • 자기조절 행동(바른 자세 유지하기)을 반복하여 자기조절 자원의 총량을 늘릴 수 있음을 설명	
인식단계	• 현 상태를 알아차리는 자기감찰의 중요성 • 현재 취하는 자세 및 평소 자주 취하는 자세를 알아차리기	• 현재 자세 알아차리기
계획단계	• 다양한 상황에서 자세를 교정할 수 있는 구체적인 방법 계획하기 • 자세를 교정해본 후 느낌 살펴보기	• 자기조절 방법 계획하기
실행 및 조정단계	• 심상 훈련의 효과 설명 • 심상 훈련 연습, 본 훈련, 피드백 • 실행 점검표 설명	• 심상 연습 기록지 • 실행점검표 배부

자세를 살핀 후 바른 자세를 유지하는 연습). 이후에는 자기조절의 과정에 따라 현 상태를 인식하고 바른 자세 유지 방법을 계획하며 실제로 실행하는 방법을 교육한다. 우선 인식 단계에서는 현재 취하고 있는 자세, 자신이 평소 자주 취하는 자세를 확인한다. 이후 계획단계에서는 바른 자세를 유지할 수 있는 방법을 간략히 설명한 뒤, 그리고 스스로 자세를 교정할 수 있는 방법을 계획한다. 마지막으로 실행 및 조정 단계에서는 자세를 알아차리고 교정하는 연습을 시행하는 과정을 기록한 뒤, 심상 연습을 진행하고, 최종적으로 실행점검표를 배부하였다. 비교집단 개입에서 사용한 심상처치 지시문은 부록 23에 제시되어 있다.

분석

분석에는 IBM SPSS 25.0.0판을 사용하였다. 우선 집단 간 사전동질성 확인을 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 다음으로는 처치조건(목표추구, 충동통제, 비교집단, 무처치 대기통제 집단)과 측정시기(사전-사후, 사후-추후)에 따라 종속 측정치가 유의미한 차이를 보이는지 검증하기 위해, 반복측정 분산분석(Repeated ANOVA)을 사용하여 집단 간 비교를 실시하였다. 이 때 나타나는 상호작용 효과의 소재를 구체적으로 밝히기 위해 각 처치조건을 두 집단씩 짝지은 뒤 측정시기 구간별로 구분하여 반복측정 분산분석(Repeated Mesure ANOVA)을 실시하였다. 이후에는 어느 집단에서 어떤 시기에 처치효과가 유의미하였는지를 구체적으로 살펴보기 위하여 각 처치 조건 내에서 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 시기별 대응표본 t 검증(paired t-test)를 실시하였다. 마지막으로 자기조절의 변화량과 심리적 적응 및 부적응 변인들의 변화량 간 상관 분석을 실시하였다.

결 과

연구 3에서는 네 집단(목표추구 자기조절 집단, 충동통제 자기조절 집단, 비교집단, 무처치 대기통제집단)을 대상으로, 세 번의 시기(사전, 사후, 추후)에 걸쳐, 자기조절, 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 자기효능감, 긍정 및 부정정서, 우울, 불안, 가치로운 삶 지수, 행동동기 및 행동실천도를 측정하였다. 자료분석 결과는 다음과 같은 순서로 제시하였다.

우선 집단 간 비교를 통하여 측정시기와 처치조건 간의 상호작용 여부를 전체적으로 파악하고, 측정시기 구간 별로 세분화하여(사전-사후, 사전-추후, 사후-추후) 집단 간 처치효과의 차이를 비교하였다. 다음으로 각 처치 집단이 시기에 따라 유의미한 변화가 나타나는지, 각 집단의 변화 양상에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 집단 내 비교를 실시하였다. 마지막으로 처치 집단들 내에서 치료적 과정변인으로 상정한 자기조절(총점 및 각 하위요인의 변화량)과 치료적 결과변인(삶의 만족도, 심리적 안녕감, 긍정 및 부정정서, 우울, 불안) 간의 관계를 확인하기 위하여, 각 변인들의 변화량 간의 상관을 확인하였다.

사전 동질성 분석

각 처치 집단과 통제 집단의 사전 동질성을 분석하기 위하여, 각 집단 참여자들의 인구통계학적 특성에 대한 집단 간 차이를 검증하였다. 우선 각 집단 참여자들에 대한 성별의 집단 차이를 비교한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다, $\chi^2(3, 77)=1.37$, *n.s.* 연령의 경우에도 목표추구 집단의 평균연령(28.73세), 충동통제 집단의 평균연령(26.91세), 비교집단의 평균연령(28.78세), 통제집단의 평균연령(27.73세) 간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다, $F(3, 73)=.17$, *n.s.*

다음으로 종속측정치들의 사전점수에서 집단 간 차이가 나타나는지 검증한 결과, 모든 사전 측정치에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

측정시기에 따른 집단간 차이 분석

먼저 목표추구 자기조절 집단, 충동통제 자기조절 집단, 비교집단(일반 자기통제처치), 그리고 통제 집단 간의 전반적 처치효과를 비교하기 위하여, 사전, 사후, 추후에 모집한 종속 측정치들에 대한 반복측정 분산분석(Repeated ANOVA)을 실시하였다(표 27, 표 28).

또한 처치효과를 명확히 파악하기 위하여 부분에타제곱(partial η^2)을 추가적으로 산출하였다. 부분에타 제곱은 치료적 처치 처치효과로 귀인될 수 있는 총 변화량의 비율을 의미하는 것으로 .01 수준일 때는 처치효과가 작고, .06 수준일 때는 처치효과가 중간이며, .14이상일 때는 처치효과가 크다고 판단할 수 있다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007: 김기환, 2015에서 재인용). 표 27과 표 28에 사전, 사후, 추후 시기에 수집된 종속 측정치들의 평균 및 표준편차와 함께, 처치조건과 측정시기의 상호작용을 나타내는 F값과 부분에타제곱 값을 제시하였다.

분석 결과, 자기조절, 심리적 안녕감, 긍정정서, 목표관련 영역에 대한 가치로운 삶 지수(VLQ), 행동실천도, 부정정서, 불안에서 처치조건과 측정시기의 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다, 자기조절: $F(3, 73)=2.72$, $p<.05$, partial $\eta^2=.10$, 심리적 안녕감: $F(3, 73)=2.71$, $p<.05$, partial $\eta^2=.10$, 긍정정서: $F(3, 73)=3.11$, $p<.01$, partial $\eta^2=.11$, 가치로운 삶 지수: $F(3, 73)=2.49$, $p<.05$, partial $\eta^2=.09$, 행동실천도: $F(3, 73)=10.62$, $p<.001$, partial $\eta^2=.30$, 부정정서: $F(3, 73)=2.31$, $p<.05$, partial $\eta^2=.09$, 불안: $F(3, 73)=2.91$, $p<.05$, partial $\eta^2=.11$. 즉, 자기조절, 심리적 안녕감, 긍정정서, 중요한 삶의 영역에 대해 가치를 인식하고 실천하는 정도, 목표행동에 대한 실천도, 부정정서와 불안은 사전, 사후, 추후의 측정 시점에 걸쳐 실시한 처치 조건에 따라 다른 변화를 보였다.

한편 삶의 만족도, 자기효능감, 행동동기, 우울에서 처치조건과 측정시기의 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하지 않았다, 삶의 만족도: $F(3, 73)=1.51$, *n.s.*, partial $\eta^2=.06$, 자기효능감: $F(3, 73)=1.28$, *n.s.*, partial $\eta^2=.05$, 행동동기: $F(3, 73)=1.38$, *n.s.*, partial $\eta^2=.05$, 우울: $F(3, 73)=1.69$, *n.s.*, partial $\eta^2=.07$. 하지만 각 변인에 대한 효과크기는 .05 ~.07로서 작은 크기에서 중간 수준의 효과를 보이는 것으로 나타났다(표 27, 표 28).

표 27. 처치조건 및 측정시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기 (심리적 적응)

종속변인	처치조건	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	F	partial η^2
자기조절	목표추구	103.73(14.50)	120.14(15.44)	126.09(18.80)	2.72*	.10
	충동통제	103.05(16.73)	121.27(18.12)	119.23(21.17)		
	비교집단	107.83(13.71)	119.33(21.74)	120.94(21.41)		
	대기집단	110.00(10.45)	111.93(24.06)	114.80(21.38)		
삶의만족도	목표추구	17.14(6.51)	20.14(6.83)	20.45(6.46)	1.51	.06
	충동통제	16.09(4.26)	20.18(5.65)	19.55(6.00)		
	비교집단	17.72(6.28)	18.00(6.09)	19.22(7.79)		
	대기집단	19.80(7.14)	22.20(7.44)	22.13(6.46)		
심리적안녕감	목표추구	135.82(21.13)	147.77(18.78)	149.86(16.36)	2.71*	.10
	충동통제	134.36(17.80)	145.59(18.13)	147.36(18.14)		
	비교집단	145.89(16.85)	150.17(19.11)	153.44(18.90)		
	대기집단	147.13(21.42)	147.33(24.25)	147.00(20.35)		
자기효능감	목표추구	24.50(4.39)	27.14(5.34)	27.73(4.94)	1.28	.05
	충동통제	22.82(6.19)	27.45(5.66)	27.41(4.86)		
	비교집단	24.44(4.85)	26.11(5.94)	25.94(5.16)		
	대기집단	26.73(6.43)	27.27(7.20)	27.40(5.36)		
긍정정서	목표추구	25.86(4.87)	30.36(5.96)	30.32(4.64)	3.11**	.11
	충동통제	25.77(4.33)	30.45(5.96)	29.05(5.91)		
	비교집단	28.61(5.78)	28.61(7.57)	28.00(7.44)		
	대기집단	26.33(5.69)	26.00(6.75)	27.47(5.81)		
VLQ-목표관련영역	목표추구	47.18(.18)	63.68(22.21)	54.64(24.81)	2.49*	.09
	충동통제	40.64(19.77)	62.68(20.69)	58.18(24.15)		
	비교집단	53.56(30.06)	51.94(28.51)	56.44(30.10)		
	대기집단	35.40(21.85)	46.80(23.41)	45.67(15.95)		
행동동기	목표추구	6.18(0.62)	5.95(0.71)	5.55(0.87)	1.38	.05
	충동통제	6.11(0.87)	6.08(0.79)	5.61(1.07)		
	비교집단	6.37(0.57)	5.74(0.64)	5.20(1.00)		
	대기집단	6.02(0.54)	5.40(1.44)	5.33(1.27)		
행동실천도	목표추구	-	5.45(0.92)	4.77(1.25)	10.62***	.30
	충동통제	-	5.52(0.83)	4.85(1.08)		
	비교집단	-	5.27(0.95)	4.70(1.04)		
	대기집단	-	2.96(1.01)	3.83(1.20)		

***$p<.001$, *$p<.05$

표 28. 처치조건 및 측정시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기 (심리적 부적응)

종속변인	처치조건	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	F	partial η^2
부정정서	목표추구	29.45(8.14)	24.50(8.00)	25.27(6.43)	2.31*	.09
	충동통제	31.77(6.89)	26.73(7.20)	27.64(6.55)		
	비교집단	27.50(10.26)	24.83(9.73)	24.56(5.88)		
	대기집단	29.07(6.04)	30.93(4.79)	30.07(5.31)		
우울	목표추구	22.64(10.99)	15.68(10.59)	17.55(8.26)	1.69	.07
	충동통제	25.32(12.02)	18.55(9.90)	20.09(10.27)		
	비교집단	19.06(10.89)	17.56(11.26)	17.39(11.03)		
	대기집단	23.60(9.05)	22.33(8.23)	23.13(8.98)		
불안	목표추구	51.55(9.33)	42.86(10.57)	43.36(9.09)	2.91*	.11
	충동통제	53.86(10.70)	47.73(11.26)	47.64(10.49)		
	비교집단	45.44(11.52)	45.83(13.23)	46.56(11.81)		
	대기집단	52.53(9.64)	51.93(8.97)	52.13(10.57)		

*p<.05

이러한 결과를 시각적으로 명확히 살펴보기 위하여, 각 종속측정치 별 처치조건과 시기에 따른 주요 변화를 나타내는 그림 3~그림 12를 도해하였다.

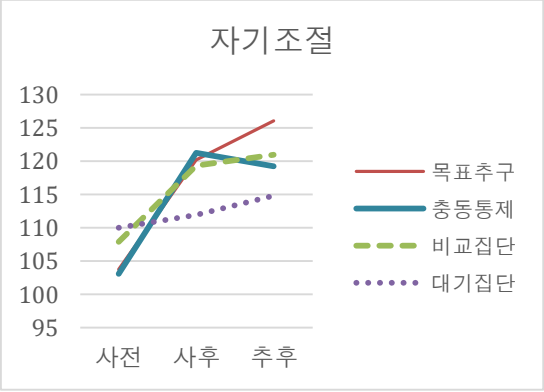

그림 3. 측정시기에 따른 처치조건 별 자기조절 점수 변화

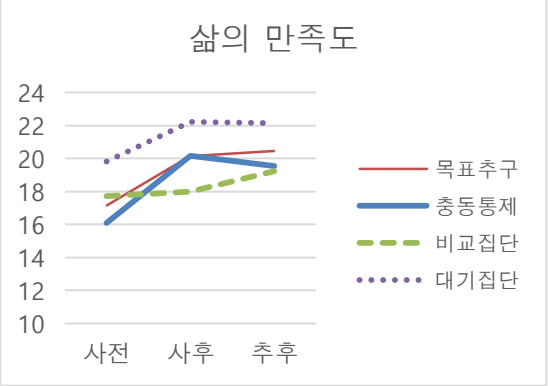

그림 4. 측정시기에 따른 처치조건 별 삶의 만족도 점수 변화

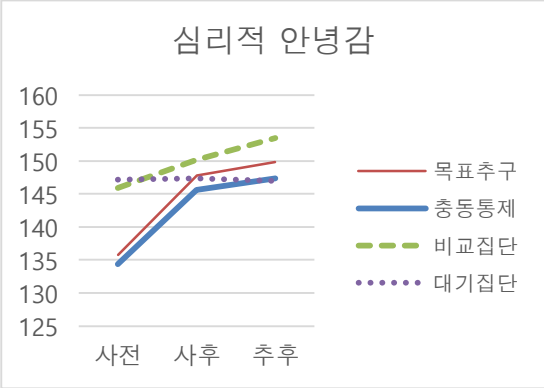

그림 5. 측정시기에 따른 처치조건 별 심리적 안녕감 점수 변화

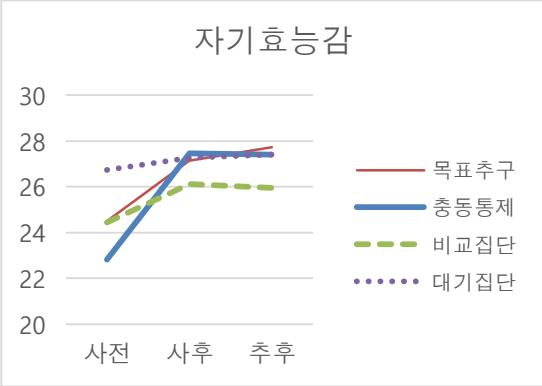

그림 6. 측정시기에 따른 처치조건 별 자기효능감 점수 변화

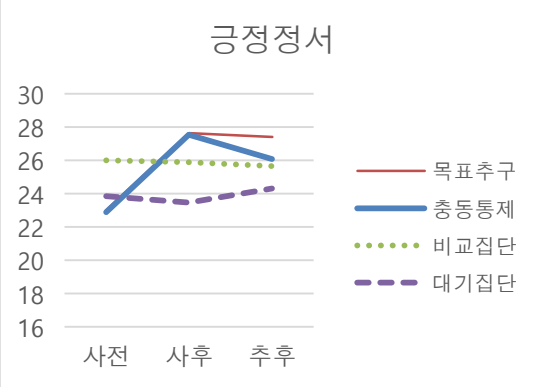

그림 7. 측정시기에 따른 처치조건 별 긍정정서 점수 변화

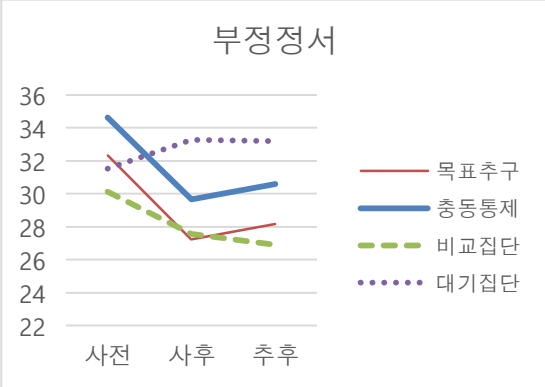

그림 8. 측정시기에 따른 처치조건 별 부정정서 점수 변화

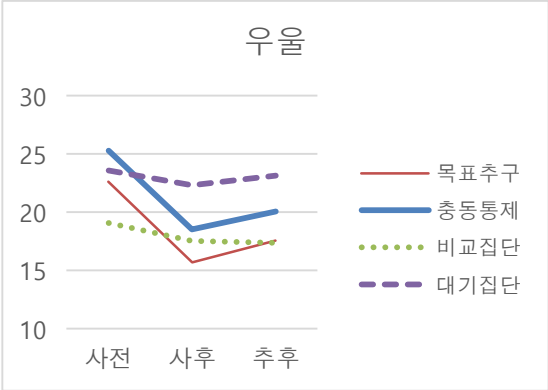

그림 9. 측정시기에 따른 처치조건 별 우울 점수 변화

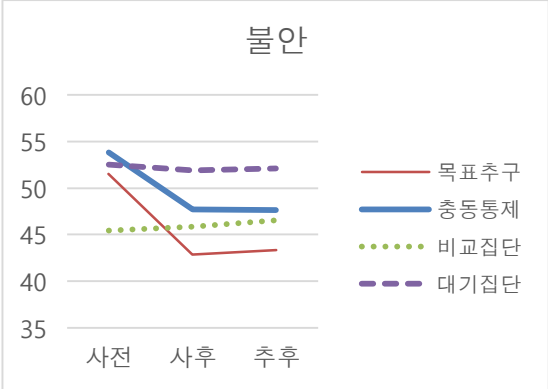

그림 10. 측정시기에 따른 처치조건 별 불안 점수 변화

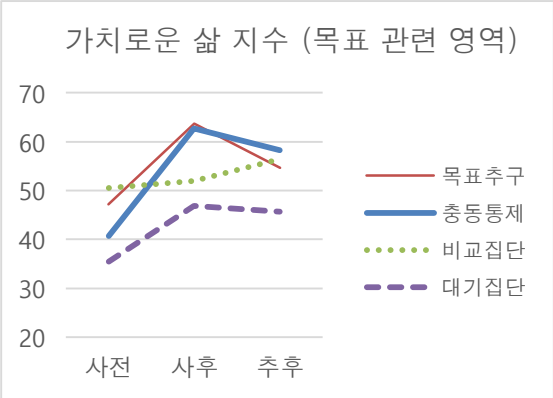

그림 11. 측정시기에 따른 처치조건 별 가치로운 삶 지수(VLQ) 변화

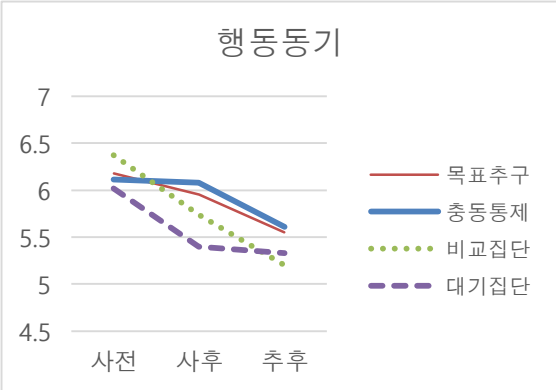

그림 12. 측정시기에 따른 처치조건 별 행동동기 변화

이와 같은 결과를 보다 구체적으로 이해하기 위하여, 즉, 상호작용이 어떤 처치조건들 간, 어떤 시기에 나타났는지를 살펴보기 위하여 각 처치조건을 두 집단씩 짝지은 뒤 측정시기 구간별로 구분한 뒤 반복측정 분산분석(Repeated Mesure ANOVA)을 실시하였다. 분석은 다음과 같은 순서로 진행되었다.

첫째, 세 처치 집단 각각을 대기통제 집단과 측정시기 구간(사전-사후, 사전-추후, 사후-추후) 별로 비교함으로써, 혼입변인으로 작용할 수 있는 시간적 흐름에 따른 자연적 변화를 통제하였다. 둘째, 본 연구에서 개발한 목표추구 처치집단과 충동통제 처치 집단을 비교집단과 측정시기 구간 별로 비교함으로써 선행 연구를 통해 이미 효과가 검증된 기존의 자기조절 향상 개입과의 처치 효과를 비교하였다. 셋째, 본 연구에서 개발한 충동통제 집단과 목표추구 집단의 처치 효과를 비교함으로써 자기조절의 변별적인 측면에 개입하는 처치가 각 종속측정치에 차별적인 효과를 지니는지 확인하였다. 분석을 통해 도출된 F값과 partial η^2값은 부록 24에 제시하였다.

처치집단과 대기통제 집단 간의 비교

우선 각 측정시기 별 종속측정치의 점수 변화가 시간적 흐름에 따른 자연적인 변화일 가능성을 배제하기 위하여, 세 처치집단(목표추구 집단, 충동통제 집단, 비교집단) 각각과 무처치 대기통제 집단 간의 사전-사후 구간, 사전-추후 구간, 사후-추후 구간에 따른 종속측정치들의 변화 정도를 비교하였다(부록 24).

먼저 사전-사후 구간에서 목표추구 집단은 대기통제 집단보다 자기조절 총점, 심리적 안녕감 총점, 긍정정서가 유의하게 더 많이 증가하였으며, 부정정서, 우울, 불안이 모두 유의하게 더 많이 감소하였다, 자기조절: $F(1, 35)=7.72$, $p<.01$, 심리적 안녕감: $F(1, 35)=6.00$, $p<.05$, 긍정정서: $F(1, 35)=8.69$, $p<.01$, 부정정서: $F(1, 35)=9.94$, $p<.01$, 우울: $F(1, 35)=6.55$, $p<.05$, 불안: $F(1, 35)=6.12$, $p<.05$. 다음으로 충동통제 집단은 대기통제 집단보다 자기조절 총점, 심리적 안녕감 총점, 긍정정서가 유의하게 더 많이 증가하였으며, 부정정서는 유의하게 더 많이 감소하였다, 자기조절: $F(1, 35)=7.72$, $p<.01$, 심리적 안녕감: $F(1, 35)=10.68$, $p<.01$, 긍정정서: $F(1, 35)=7.57$, $p<.01$, 부정정서: $F(1, 35)=9.20$, $p<.01$. 그러나 비교집단과 대기통제 집단 간 종속측정치의 변화 정도에는 유의미한 차이가 없었다.

다음으로는 치료 종료 4주 후에도 처치효과가 지속되는지 확인하기 위하여, 사전-추후 구간, 사후-추후 구간에서의 각 처치집단과 대기통제 집단 간 비교를 실시하였다. 분석 결과, 목표추구 집단은 대기통제 집단보다 사전-추후 구간 동안 자기조절 총점, 심리적 안녕감, 긍정정서, 부정정서, 불안의 변화 정도가 유의하게 더 높았다, 자기조절: $F(1, 35)=7.62$, $p<.01$, 심리적 안녕감: $F(1, 35)=9.20$, $p<.01$, 긍정정서: $F(1, 35)=4.67$, $p<.05$, 부정정서: $F(1, 35)=7.83$, $p<.01$, 불안: $F(1, 35)=6.88$, $p<.05$. 그러나 사전-추후 구간 동안 우울의 변화 정도는 목표추구 집단과 대기통제 집단 간 유의한 차이를 나타내지 않았다. 다음으로 사전-사후 측정치와 동일하게 충동통제 집단은 대기통제 집단보다 심리적 안녕감 총점, 부정정서의 변화 정도가 유의하게 더 높게 유지되었다, 심리적 안녕감: $F(1, 35)=13.06$, $p<.01$, 부정정서: $F(1, 35)=7.83$, $p<.01$. 사전-추후 구간 동안 자기조절 총점, 긍정정서에 대한 변화 정도의 차이는 유의하지 않아졌으나, 불안의 경우에는 사전-추후 구간동안 충동통제 집단이 대기통제 집단보다 유의하게 더 높은 변화 정도를 나타냈다, 불안: $F(1, 35)=4.93$, $p<.05$. 사전-추후 구간에서 비교집단과 대기통제 집단의 변화 정도의 차이를 검증하였을 때, 대부분의 종속 측정치는 유의하지 않았으나 심리적 안녕감의 경우에는 대기통제 집단보다 비교집단의 변화 정도가 유의하게 더 큰 것으로 나타났다, 심리적 안녕감: $F(1, 31)=4.29$, $p<.05$.

마지막으로 각 처치집단과 대기통제 집단 간에 사후-추후 구간에서의 종속측정치 변화를 비교한 결과, 대기통제 집단과 비교하여 목표추구 집단, 충동통제 집단, 비교집단 각각은 모두 사후-추후 구간에서 변화 정도의 차이가 유의미하지 않았다.

이러한 결과를 종합해볼 때 혼입변인(시간 흐름에 따른 변화)을 통제한 뒤에도 본 연구에서 개발한 목표추구 처치와 충동통제 처치는 치료 직후 유의미한 처치효과(자기조절의 향상, 심리적 안녕감 증진, 정서상태의 긍정적 변화)를 나타냈으며 치료 종료 4주 후에도 처치효과의 대부분이 유지되었음을 알 수 있다. 반면, 비교집단의 경우 대기통제 집단과 비교하여 치료 직후에는 종속측정치의 변화 정도에 유의미한 차이가 없으나 치료 종료 4주후에는 치료 전에 비해 심리적 안녕감이 유의하게 증가하였다. 즉, 본 연구에서 Muraven 등(1999)의 처치를 수정하여 사용한 비교집단 처치의 효과는 치료 직후에는 시간적 변화로 인한 영향을 넘어서지 못하였으나, 치료 종료 4주 후에는 심리적 안녕감이 증진되는 효과가 있었다. 따라서 가설 1이 부분적으로 지지되었다.

연구집단과 비교집단 간의 비교

다음으로는 본 연구에서 개발한 목표추구 개입, 충동통제 개입을 기존의 자기조절 개입과 비교하여 처치효과를 검증하기 위하여 두 처치집단 각각과 비교집단 간의 사전-사후 구간, 사전-추후 구간, 사후-추후 구간에 따른 종속측정치의 변화 정도를 비교하였다 (부록 24).

먼저 치료 직후의 처치효과를 검증하기 위하여 사전-사후 구간의 집단 간 차이를 검증한 결과, 사전-사후 구간에서 목표추구 집단은 비교집단보다 삶의 만족도, 긍정정서, 조절하려는 행동에 대한 가치로운 삶 지수(VLQ)의 변화 정도가 더 컸고, 추가적으로 불안의 감소 정도 또한 비교집단보다 목표추구 집단에서 더 컸다, 삶의 만족도: $F(1, 38)=5.81$, $p<.05$, 긍정정서: $F(1, 38)=7.28$, $p<.05$, 가치로운 삶: $F(1, 38)=6.84$, $p<.05$, 불안: $F(1, 38)=5.86$, $p<.05$. 한편 자기조절 총점과 다른 종속측정치들의 변화 정도는 목표추구 집단과 비교집단 간 유의한 차이가 없었다. 다음으로 충동통제 집단은 비교집단보다 삶의 만족도, 긍정정서, 조절하려는 행동에 대한 가치로운 삶 지수(VLQ)에서의 증가 정도가 유의미하게 더 컸다, 삶의 만족도: $F(1, 38)=9.31$, $p<.01$, 긍정정서: $F(1, 38)=6.52$, $p<.05$, 가치로운 삶: $F(1, 38)=10.06$, $p<.01$. 이외에 자기조절 총점을 비롯한 기타 종속측정치들의 변화 정도는 충동통제 집단과 비교집단 간 유의한 차이가 없었다.

그리고 치료 종료 4주 후에도 처치효과가 지속되는지 확인하기 위해 사전-추후 구간, 사후-추후 구간에서의 종속측정치 변화에 대하여 연구집단 각각과 비교집단 간의 차이를 검증하였다. 목표추구 집단은 비교집단에 비하여 사전-추후 기간 동안 긍정정서, 불안의 변화 정도가 유의하게 더 컸다, 긍정정서: $F(1, 38)=4.95$, $p<.05$, 불안: $F(1, 38)=6.69$, $p<.05$. 그러나 사전-추후 구간 동안의 삶의 만족도, 가치로운 삶 지수는 사전-사후 구간에서와 달리 집단 간 변화 정도의 유의한 차이를 보이지 않았다. 충동통제 집단은 비교집단에 비하여 사전-추후 기간 동안 긍정정서, 가치로운 삶 지수의 증가 정도가 유의하게 더 컸다, 긍정정서: $F(1, 38)=4.95$, $p<.05$, 가치로운 삶: $F(1, 38)=4.34$, $p<.05$. 한편 사전-추후 구간 동안의 삶의 만족도의 변화 정도는 집단 간 유의한 차이를 나타내지 않았으며 사전-사후 구간에는 유의한 집단 차이를 보이지 않았던 불안의 감소 정도가 사전-추후 구간에 추가적으로 나타났다, 불안: $F(1, 38)=4.76$, $p<.05$. 마지막으로 연구집단과 비교집단 간에 사후-추후 구간에서의 종속측정치 변화를 비교한 결과, 사후-

추후 구간에서 비교집단에 비해 목표추구 집단에서의 가치로운 삶 지수의 변화 정도가 유의하게 크게 나타났다, 가치로운 삶: $F(1, 38)=4.22$, $p<.05$. 이는 치료 직후에 나타났던 목표추구 집단의 치료효과가 치료 종료 4주 후에는 사라지면서 급격한 감소를 보였기 때문으로 여겨진다.

이러한 결과를 종합하면 본 연구에서 개발한 목표추구 처치와 충동통제 처치는 기존의 자기조절 개입과 비교할 때 더 높은 수준으로 삶의 만족도의 증진, 정서 상태의 긍정적 변화(긍정정서 증가, 불안의 감소), 목표한 영역에서 가치로운 삶을 살고자 하는 행동 실천의 증가를 나타냈다. 치료 종료 4주 후 비교집단에 비해 유의하게 더 높았던 연구집단들의 삶의 만족도의 변화는 유의미하지 않아졌으나 긍정정서의 증가 및 불안의 감소는 더 크게 유지되었다. 한편 가치로운 삶을 살고자 하는 행동 실천의 증가는 충동통제 집단에서는 비교집단보다 유의하게 더 큰 수준으로 지속되었으나 목표추구 집단에서는 치료종료 후 효과가 유지되지 못하였다. 이에 가설 2가 부분적으로 지지되었다.

목표추구 집단과 충동통제 집단 간의 비교

마지막으로는 목표추구 집단과 충동통제 집단 간의 처치 효과를 비교함으로써, 자기조절의 변별적인 측면에 개입하는 처치가 측정구간 별로 각 종속측정치에 차별적인 효과를 지니는지 확인하였다. 분석 결과 모든 종속측정치를 대상으로 하여, 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후의 변화 정도에는 목표추구 집단과 충동통제 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다(부록 24). 이는 가설 3과는 다른 결과로서 이 같은 연구 결과가 왜 발생하였는지를 이해하기 위하여, 이후 처치집단 내 변화 양상을 처치집단 별로 비교하여 분석해보았다.

처치집단 간 요구 특성 및 개입에 대한 전반적 평가 비교

집단 내 변화를 살펴보기 이전에 앞서 검증한 처치집단 간의 차이가 조작한 처치내용 이외의 특성에 기인하여 나타났을 가능성을 검토하기 위하여 처치집단 간 요구 특성, 개입에 대한 평가를 비교하였다(표 29). 우선 일일 연습 과정에서 심상 사용 정도, 과제에 집중하기 어려웠던 정도, 지시에 따르기 위해 노력한 정도, 처치가 효과가 있을 것이라 기대한 정도가 처치집단 간 차이가 있는지 살펴보았고 개입이 종료된 시점에 측정한 치료자 평가(치료자의 열정, 전문성), 참여자 평가(참여도, 이해도), 교육에 대한

평가(만족도, 유용도) 및 추천 의사에 대한 처치집단 간 차이를 비교하였다. 각 문항은 1점~7점으로 평정되었다.

분석 결과 일일 연습 과정에서 세 처치 집단 간 심상사용 정도, 과제난이도, 과제에 기울인 노력 및 요구특성에는 집단 간 유의한 차이가 없었다. 또한 실시한 개입에 대한 사후 평가 시 치료자, 참여자, 교육에 대한 평가를 실시하였을 때 치료자의 열정 및 전문성에 대한 참여자들의 지각, 참여자 자신의 참여도와 이해도에 대한 평가, 교육의 만족도, 유용도, 추천의사에 대한 평가에서 모두 처치 집단 간 유의한 차이를 나타내지 않았다. 즉, 모든 처치를 실시하였던 목표추구 개입, 충동통제 개입, 그리고 비교집단 개입에서 참여자들은 유사한 수준의 참여도 및 이해도를 나타냈으며 처치를 진행한 치료자의 열정이나 전문성에 대한 평가도 유사하였고 교육 만족도 및 유용도 또한

표 29. 처치집단 간 요구특성 및 개입 평가 비교

종속측정치	목표추구집단 M(SD)	충동통제집단 M(SD)	비교집단 M(SD)	*F*
일일연습				
심상의 빈도	5.07(.82)	5.09(.80)	4.89(.92)	.315
심상의 생생함	5.11(.86)	4.98(.76)	4.56(.86)	2.297
과제 난이도	3.66(1.33)	4.02(1.25)	4.12(.86)	.852
과제 노력	5.44(.66)	5.58(.85)	5.37(.86)	.379
사전 기대	5.50(.69)	5.32(.90)	5.13(.83)	1.020
치료자 평가				
열정	6.41(.91)	5.95(1.17)	5.94(1.06)	1.354
전문성	6.18(.73)	6.05(1.36)	5.89(1.28)	.321
참여자 평가				
참여도	6.05(.84)	6.09(1.15)	6.28(.67)	.342
이해도	5.77(1.11)	5.41(1.14)	5.22(1.11)	1.267
교육 평가				
만족도	5.91(1.11)	5.82(1.26)	5.44(1.15)	.845
유용도	5.45(1.10)	5.18(1.62)	5.50(.99)	.376
추천의사	5.82(1.01)	5.41(1.37)	5.83(.99)	.940

유사하게 평가하였다. 이러한 결과를 고려해볼 때 앞서 나타난 처치 집단 간의 효과 차이는 처치 내용 이외의 특성(치료자, 참여자, 교육내용과 관련된 변인)에 따른 차이라기보다는 처치에 따른 효과에서 기인하였다고 해석할 수 있다.

측정시기에 따른 종속측정치들의 집단 내 변화 비교

각 처치조건이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 효과를 살펴보고, 집단 간 분석에서 나타난 양상을 구체적으로 확인하기 위하여, 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 측정시기를 구간 별로 세분화하여 대응표본 *t* 검증(paired *t*-test)을 실시하였다. 이 때 각 집단의 참여자 수가 적어 실제 차이가 있더라도 통계적으로는 유의미하지 않게 나타나는 과소추정의 문제를 해결하기 위하여, Cohen의 *d*값을 산출하였다. Cohen(1988)에 따르면 효과크기(*d*)가 .20 미만이면 효과가 없다고 판단하며, .20~.50일 때는 작은 효과, .50~.80일 때는 중간 효과, .80이상이면 큰 효과로 판단한다.

자기조절에 대한 처치효과 분석

우선 치료적 과정변인이었던 자기조절 수준에 대한 사전-사후 변화를 비교한 결과 목표추구 집단, 충동통제 집단 모두에서 개입 후 통계적으로 유의미한 수준으로 증가하였고, 큰 효과 크기(d=1.04~1.10)를 나타냈다(표 30). 이러한 효과는 두 집단 모두에서 1개월 후까지 유의미하게 유지되었는데(사전-추후), 목표추구 집단은 추후 기간에 효과가 더 증가하였으나, d=1.33, 충동통제 집단은 효과크기가 다소 작아졌다, d=0.85. 한편 앞선 두 집단보다는 효과가 작았지만 자기조절 자원 이론에 근거해 개입을 실시한 비교집단에서도 사전-사후, 사전-추후 구간에서 중간 정도의 효과크기를 지닌 유의미한 변화가 나타났다.

반면 통제 집단에서는 시기에 따른 자기조절 변화가 유의미하지 않았다. 이러한 연구 결과는 본 연구에서 실시한 개입이 실제 자기조절을 향상시키는 데 효과적 이었음을 의미한다.

이어서 목표추구 개입 집단 및 충동통제 개입 집단에서 각각 주된 치료적 과정변인으로 상정하였던 목표추구 요인과 충동통제 요인의 변화를 각 처치조건 별로 살펴본 결과,

표 30. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 자기조절의 변화 차이 및 효과 크기

종속변인	처치조건	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		t	*d*	*t*	*d*	*t*	*d*
자기조절	목표추구	-5.61***	1.10	-5.10***	1.33	-1.89	0.35
	충동통제	-4.97***	1.04	-4.24***	0.85	.66	0.10
	비교집단	-2.76*	0.63	-3.38**	0.73	-.59	0.07
	통제집단	-.42	0.10	-1.14	0.29	-1.32	0.13
목표추구	목표추구	-3.63**	0.62	-3.77***	0.76	-1.06	0.16
	충동통제	-4.11**	0.63	-2.87**	0.51	.74	0.11
	비교집단	-2.06	0.35	-1.74	0.37	-.22	0.03
	통제집단	-.00	0.00	-.08	0.02	-.16	0.02
충동통제	목표추구	-5.87***	0.90	-4.83***	1.08	-1.29	0.26
	충동통제	-4.57***	0.89	-3.54**	0.74	.49	0.10
	비교집단	-2.42*	0.59	-3.00**	0.73	-.50	0.05
	통제집단	-1.11	0.22	-1.57	0.30	-.49	0.05
인지적숙고	목표추구	-1.99	0.47	-4.72***	0.96	-3.01**	0.49
	충동통제	-2.62*	0.68	-2.59*	0.71	-.20	0.03
	비교집단	-.64	0.09	-1.16	0.18	-.68	0.10
	통제집단	-.62	0.12	-1.97	0.27	-2.37*	0.31

***$p<.001$, **$p<.01$, *$p<.05$

목표추구 개입과 충동통제 개입 모두에서 통계적으로 유의미한 수준으로 증가하였다. 우선 목표추구 수준은 목표추구 집단, 충동통제 집단 모두에서 사전-사후 구간 동안 중간 정도의 효과 크기를 나타내며 유의미하게 증가하였다, 목표추구: d=.62, 충동통제 집단: d=0.63. 사전-추후 구간에서 두 집단의 효과는 모두 유의미하게 유지되었는데, 목표추구 집단에서는 효과가 좀 더 증가하는 경향을 나타냈으나, 충동통제 집단에서는 효과 크기가 줄어들었다, 목표추구: d=.76, 충동통제 집단: d=0.51. 이는 목표추구 개입에서 치료적 과정변인으로 가정한 목표추구 요인에 대한 개입효과가 목표추구, 충동통제 개입 집단에서 모두 발생하였으며, 목표추구 개입에서는 보다 장기간 지속되었음을 의미한다.

다음으로 충동통제 수준 역시 목표추구 집단, 충동통제 집단 모두에서 통계적으로 유의미한 수준으로 증가하였고 큰 효과크기를 나타냈다, 목표추구: *d*=.90, 충동통제 집단: *d*=0.89. 이러한 효과는 두 집단 모두에서 개입 종료 4주후까지 유의미하게 유지되었는데, 목표추구 집단은 사후 기간에 효과가 더 증가하였으나(*d*=1.08), 충동통제 집단은 효과크기가 감소하였다, *d*=0.74. 이는 충동통제 개입에서 주요 기제로 가정한 충동통제 요인에 대한 개입효과가 목표추구와 충동통제 개입에서 모두 발생하였음을 의미한다.

심리적 건강에 대한 처치효과 분석

다음으로는 처치의 결과인 심리적 건강 변인들에 대한 변화를 살펴보기 위해 대응표본 *t*검증을 실시하고 Cohen의 *d*값을 산출하였고, 그 결과를 표 31, 32에 제시하였다. 우선 자기조절의 하위요인과 변별적 특성을 나타냈던 심리적 안녕감의 총점 및 각 하위 요인의 변화를 살펴보았다(표 31).

우선 심리적 안녕감 총점에 대한 사전-사후 구간의 비교를 실시한 결과, 목표추구 및 충동통제 개입에서 심리적 안녕감이 증가하였고, 목표추구 집단에서는 작은 효과크기(*d*=.45), 충동통제 개입에서는 중간 정도의 효과 크기(*d*=.63)를 나타냈다. 사전-추후 구간을 비교하였을 때, 목표추구 개입의 경우 개입 종료 후 효과가 점차 증진되었고 충동통제 개입은 사후와 비슷한 정도로 효과가 유지되어, 추후 시점에는 목표추구 개입과 충동통제 개입 모두 중간 크기의 효과를 나타냈다. 또한 비교집단에서의 개입 효과는 사전-사후 구간에서는 유의하지 않았으나, 사전-추후 구간에서는 유의하여, 효과가 개입 종료 후부터 나타났던 것으로 보인다. 즉, 본 연구에서 개발한 목표추구, 충동통제 개입은 개입 직후 심리적 안녕감을 증진시키는 데 효과적이었으며 그 효과도 지속적이었다.

이어서 심리적 안녕감의 각 하위 요인의 변화에 대해 살펴본 결과, 목표 추구 개입은 개입 직후 삶의 목적(*d*=.88), 자율성(*d*=.40), 환경통제(*d*=.39), 개인적 성장(*d*=.37), 긍정적 관계(*d*=.29)에서 유의한 효과가 나타났고, 추후 시기에는 자아수용(*d*=.46)에 대한 효과도 추가적으로 나타나 심리적 안녕감의 전 영역에서 유의한 처치 효과를 나타냈다. 반면에 충동통제 개입에서는 개입 직후 환경에 대한 통제(*d*=1.03), 삶의 목적(*d*=.98), 자아수용(*d*=.61)에서만 효과가 유의하였고, 추후에 자율성(*d*=.81)에서의 효과가 추가적으로 나타났다. 비교집단에서는 사전-사후 구간에서 환경에 대한 통제가 증가하고(*d*=.81), 사전-추후 구간에서 삶의 목적이 유의하게 증가하였다, *d*=.50. 한편,

표 31. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 심리적 안녕감의 변화 차이 및 효과 크기

종속변인	처치조건	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		t	*d*	*t*	*d*	*t*	*d*
심리적 안녕감	목표추구	-3.23**	0.45	-3.93**	0.74	-1.14	0.29
	충동통제	-4.66***	0.63	-4.94***	0.72	-.90	0.10
	비교집단	-1.23	0.24	-2.61*	0.42	-.82	0.17
	통제집단	-.10	0.01	.06	0.01	.11	0.01
자율성	목표추구	-2.41*	0.40	-3.73**	0.81	-2.28	0.36
	충동통제	-2.03	0.25	-3.75**	0.81	-3.43*	0.61
	비교집단	.80	0.10	-1.51	0.34	-2.01	0.39
	통제집단	-.52	0.07	-2.36	0.38	-2.08*	0.31
환경통제	목표추구	-2.32*	0.39	-2.08	0.40	-.09	0.01
	충동통제	-4.61***	1.03	-5.70***	1.06	.00	0.00
	비교집단	-2.44*	0.49	-2.09	0.50	-.18	0.04
	통제집단	-1.87	0.24	-1.32	0.13	1.07	0.13
개인적성장	목표추구	-2.14*	0.37	-2.70*	0.51	-.85	0.11
	충동통제	-1.77	0.26	-.83	0.15	.51	0.09
	비교집단	-1.05	0.22	-1.40	0.22	.00	0.00
	통제집단	2.15*	0.58	2.95*	0.78	.87	0.24
삶의 목적	목표추구	-3.86**	0.88	-3.37**	0.80	.75	0.11
	충동통제	-4.88***	0.98	-3.79**	0.56	.00	0.00
	비교집단	-1.16	0.26	-3.45**	0.50	-1.10	0.24
	통제집단	-.44	0.07	.64	0.13	1.33	0.19
긍정적관계	목표추구	-2.09*	0.29	-2.66*	0.31	.00	0
	충동통제	-.70	0.26	-.72	0.10	.07	0.01
	비교집단	-.42	0.10	-.37	0.09	.05	0.02
	통제집단	.28	0.05	-.20	0.04	-.35	0.09
자아수용	목표추구	-1.86	0.33	-2.56*	0.46	-1.48	0.12
	충동통제	-4.04**	0.61	-3.97**	0.65	-.06	0.01
	비교집단	-.25	0.05	-.81	0.14	-.62	0.09
	통제집단	-.43	0.04	-.39	0.05	.00	0.00

***$p<.001$, **$p<.01$, *$p<.05$

표 32. 각 처치조건 별 측정 시기에 따른 기타 심리적 건강 변인의 변화 차이 및 효과 크기

종속변인	처치조건	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		t	*d*	*t*	*d*	*t*	*d*
삶의 만족도	목표추구	-4.31***	0.45	-3.72**	0.51	-.44	0.05
	충동통제	-4.83***	0.82	-3.60**	0.66	.64	0.11
	비교집단	-.30	0.05	-1.48	0.21	-1.01	0.17
	통제집단	-2.23*	0.33	-2.28*	0.34	.06	0.01
긍정정서	목표추구	-4.86***	0.83	-4.77***	0.94	.05	0.01
	충동통제	-4.24***	0.90	-3.12**	0.63	1.76	0.24
	비교집단	.00	0	.49	0.69	.51	0.03
	통제집단	.20	0.05	-.63	0.20	-.82	0.23
부정정서	목표추구	3.50**	0.61	2.77*	0.57	-.61	0.11
	충동통제	3.42**	0.72	3.59**	0.61	-.89	0.13
	비교집단	1.51	0.27	1.66	0.35	.51	0.03
	통제집단	-1.34	0.34	-.59	0.18	.45	0.17
자기효능감	목표추구	-3.20**	0.54	-3.39**	0.69	-.89	0.11
	충동통제	-3.21**	0.61	-3.12**	0.65	.07	0.01
	비교집단	-2.19*	0.31	-1.57	0.30	.13	0.03
	통제집단	-.56	0.08	-.63	0.11	-.14	0.02
우울	목표추구	5.49***	0.64	2.59*	0.52	-1.01	0.20
	충동통제	3.25**	0.61	2.34*	0.47	-1.83	0.15
	비교집단	.86	0.14	1.09	0.15	.11	0.02
	통제집단	.65	0.15	.27	0.05	-.38	0.09
불안	목표추구	3.66**	0.87	3.94**	0.89	-.32	0.05
	충동통제	3.17**	0.56	3.59**	0.59	.09	0.01
	비교집단	-.13	0.03	-.36	0.10	-.35	0.06
	통제집단	.32	0.06	.21	0.04	-.08	0.02
VLQ-목표관련영역	충동통제	-4.38***	1.09	-3.46**	0.79	1.12	0.20
	목표추구	-3.78**	0.68	-1.43	0.29	2.00	0.38
	비교집단	.29	0.16	-.62	0.00	-.95	0.15
	통제집단	-2.11	0.50	-2.24*	0.54	.26	0.06
행동동기	목표추구	1.63	0.35	3.52**	0.83	2.88**	0.50
	충동통제	.14	0.04	1.86	0.51	2.16*	0.50
	비교집단	3.41**	1.04	4.11**	1.44	2.45*	0.64
	통제집단	1.79	0.57	2.33*	0.71	.38	0.05

***$p<.001$, **$p<.01$, *$p<.05$

통제집단의 경우 시기에 따른 긍정적 변화는 나타나지 않았고, 오히려 시간이 지날수록 개인적 성장이 줄어드는 변화가 나타났다. 즉, 목표추구 개입은 심리적 안녕감의 전체 영역에 대해 전반적인 처치 효과를 지니고 있었으며, 충동통제 개입은 삶에서 통제감을 느끼고 스스로를 있는 그대로 받아들이는 측면에 특히 도움이 되었다.

다음으로 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서, 자기효능감, 우울, 불안에 대하여 분석한 결과, 목표추구 개입과 충동통제 개입은 사전-사후, 사전-추후 구간에 모두 중간 크기 이상의 유의한 효과를 나타내 두 개입의 처치 효과가 개입 직후부터 나타나 개입 종료 후 4주후까지 지속되는 결과를 나타냈다(표 32). 다만 긍정정서와 관련하여 목표추구 개입 집단은 사후부터 추후에 이르기까지 큰 효과 크기를 나타낸 반면, 충동통제 집단은 개입 종료 직후에는 큰 효과를 지니고 있다가 추후에도 중간 정도로 효과 크기가 감소하였다. 그리고 조절하고자 하는 행동이 포함된 삶의 영역에 대한 가치로운 삶 지수(VLQ)는 목표추구 개입에서는 개입 직후 중간 정도의 효과 크기를 보였던 개입 효과가 추후에는 유의하게 지속되지 못하였지만, 충동통제 개입에서 개입 직후 큰 효과 크기를 나타내고 추후에도 중간 정도의 효과 크기가 유지되었다.

한편 비교집단의 경우 개입 직후 자기효능감만이 작은 효과 크기 정도로 유의하게 증가하였으나, 그 효과가 지속되지는 못하였다. 또한 비교집단의 결과와 관련하여 특징적인 것은 사전에 조절하고자 선택한 행동을 실시하려는 동기수준이 개입 직후, 추후에 걸쳐 현저히 감소한 것이다. 이와 달리 목표추구 개입과 충동통제 개입은 개입 직후 행동동기의 수준이 사전과 유사한 정도로 유지되었으며, 특히 충동통제 개입에서는 개입 종료 4주 후에도 행동동기가 유사한 정도로 유지되었다. 목표추구 개입에서는 추후기간까지 행동동기 수준이 유지되지는 못한 채 감소하는 결과를 나타냈다.

종속측정치 변화량 간의 상관관계

다음으로는 종속 측정치들의 사전-추후 변화량에 대한 상관 분석 결과를 통해 본 연구에서 치료적 과정 변인으로 상정한 자기조절 총점 및 각 하위요인에서의 변화가 치료적 결과 변인인 심리적 건강을 개선하는 데 어떠한 영향을 미쳤는지 살펴보았다(표 33). 우선 자기조절 총점에서의 변화량은 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 자기효능감, 긍정정서, 행동동기에서의 변화량과 유의한 정적 상관을 나타냈으며 부정정서, 우울,

불안의 변화량과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과를 통해 자기조절이 증가하면 심리적 적응이 증가하고 심리적 부적응이 감소된다는 점이 검증되었다.

자기조절의 하위 요인의 변화량을 각기 구분하여 살펴보면, 목표추구 요인에서의 변화량은 충동통제 요인에서의 변화량과 비교할 때 심리적 안녕감에서의 총점 및 삶의 목적, 자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장 요인, 그리고 삶의 만족도, 자기효능감, 긍정정서, 행동동기와 같은 긍정적인 심리적 적응 변인과 더 정적 상관을 나타내는 경향이 있었고, 불안과의 부적 상관도 더 높은 경향을 보였다. 반면 충동통제 요인에서의 변화량은 목표추구 요인에서의 변화량에 비해 부정정서, 우울과 더 높은 부적 상관을 나타내는 경향이 있었으며, 심리적 안녕감 가운데 환경에 대한 통제 요인과는 더 높은 정적 상관을 나타내는 경향이 있었다.

표 33. 자기조절 변화량과 심리적 건강 변인의 변화량 간의 상관 (사전-추후)

	자기조절	목표추구	충동통제	인지적 숙고
심리적안녕감	.50***	.50***	.35**	.28*
자율성	.18	.14	.14	.11
환경에 대한 통제	.37**	.26*	.34**	.18
개인적 성장	.31**	.29*	.20	.26*
삶의 목적	.52***	.49***	.35**	.39***
긍정적 대인관계	.39***	.46***	.20	.30**
자아수용	.41***	.49**	.23*	.25*
삶의 만족도	.40***	.37**	.30**	.24*
자기효능감	.41***	.44***	.23*	.32**
긍정정서	.30**	.46***	.06	.25*
부정정서	-.35**	-.27*	-.30**	-.22
우울	-.36	-.28*	-.29*	-.27*
불안	-.38**	-.36**	-.21	-.40***
행동동기	.28*	.35**	.18	.04
가치로운 삶 지수(VLQ)	.15	.08	.15	.08

***$p<.001$, **$p<.01$, *$p<.05$

논 의

연구 3에서는 자기조절의 증진에 초점을 둔 자기조절 향상 개입을 개발하고, 자기조절이 낮은 사람들을 대상으로 개입을 실시하여 효과를 검증하였다. 연구 3의 주요 목적은 다음과 같다. 첫째, 자기조절에서의 변화가 실제로 심리적 적응을 증진하고 심리적 부적응을 감소시킬 수 있는지를 검증함으로써 자기조절과 심리적 건강 간의 인과적 관계를 살펴보고자 하였다. 둘째, 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인이 심리적 건강과 일부 차별적인 관계가 나타난다는 연구 2의 결과를 토대로 자기조절의 촉진적 측면에 초점을 둔 목표추구 개입, 자기조절의 억제적 측면에 초점을 둔 충동통제 개입을 각각 개발하여 심리적 적응 및 부적응에 미치는 차별적 효과를 검증하고자 하였다. 셋째, 기존의 자기조절 개입이 지닌 한계점을 보완하여 실제 삶에서의 조절행동에 대한 일반화 가능성을 높이고 행동동기 및 행동실천을 향상시킬 수 있는 개입을 실시하고자 하였다.

이러한 목적 하에 연구 3에서는 연구 1, 2에서 수집된 자기조절 척도의 점수를 고려하여 자기조절 점수가 평균 미만에 속하는 사람들을 대상으로 개입을 실시하였다. 연구의 목적에 맞추어 목표추구 개입, 충동통제 개입을 새롭게 구성하였으며, 개입효과를 비교검증하기 위하여 Muraven 등(1999)의 연구에 기초한 자기조절 자원 이론에 근거한 개입을 실시하고(비교집단), 연구기간 동안 처치를 받지 않은 기하는 무처치 대기통제 집단을 구성하였다. 처치가 시행된 세 처치집단에서 처치 내용을 제외한 처치의 구조 및 절차는 동일하게 진행되었다(2시간 가량의 온라인 심리교육+ 일주일 간의 개인 일일연습). 각 집단에서 사전, 사후(개입 종료 직후), 추후(개입 종료 4주 후)에 걸쳐 자기조절 및 심리적 적응 및 부적응 측정치를 수집하여, 집단 간 비교 및 집단 내 비교를 수행하였다.

우선 집단 간 차이를 비교한 결과, 본 연구에서 고안한 목표추구 자기조절 개입과 충동통제 자기조절 개입은 대기통제 집단에 비해 자기조절이 더 높게 향상되었으며, 심리적 안녕감이 증진되고 정서상태의 긍정적 변화(긍정정서 향상, 우울, 불안, 부정정서의 감소)를 보이는 등 유의미한 처치 효과를 나타냈다. 즉, 목표추구 자기조절 개입과 충동통제 자기조절 개입은 실제 개입이 의도한대로 자기조절을 향상시키는 데 효과적이었으며, 두 개입 모두 개입 직후 효과적으로 심리적인 건강을 증진하였으며, 처치 효과는 개입 종료 1개월 후까지 유지되는 양상을 나타냈다(가설 1의 검증).

또한 본 연구에서 개발한 두 개입은 비교집단으로 실시하였던 기존의 자기조절 개입과 비교하였을 때, 유의미하게 더 높은 수준으로 삶의 만족도 및 긍정정서를 더 향상시켰으며 자신이 개선하고자 하는 삶의 영역을 가치 있게 여기며 실천하려는 경향을 유의하게 더 많이 증진시켰다. 이는 본 연구에서 실시한 자기조절 개입이 기존의 자기조절 개입보다 특히 긍정적인 심리적 적응 변인을 향상시키는 데 더 효과적이며, 더 나아가 실제 삶에서의 행동 실천 경향성을 높이는 데 더 이점을 지닌다는 점을 나타낸다(가설 2의 검증). 삶의 만족도와 긍정정서는 긍정경험으로서의 행복을 반영하는 주관적 안녕을 구성하는 변인으로서, 본 연구의 개입은 자기조절 자원 이론에 근거한 개입에 비해 행복감을 증진시키는 데 유용할 수 있다. 또한 연구 3에서 고안한 개입들이 기존 개입에 비해 가치로운 삶 지수를 더 많이 증진시켰다는 점은 고무적인 결과로서, 본 개입은 자신이 조절하고자 하는 구체적인 행동의 변화 뿐 아니라 개선하고자 하는 삶의 영역에 대한 가치 추구에까지 변화를 일으켰다. 아울러 비교집단의 경우 사후, 추후 시점에 행동동기가 현저하게 저하되었으나, 목표추구 개입 및 충동통제 개입에서는 행동동기가 개입 후까지 큰 변화 없이 유지되었다. 개입 과정에서 목표추구나 충동통제 집단의 경우 자신에게 필요한 조절 행동을 보다 구체화하면서 의미를 부여하는 과정이 존재하였지만, 비교집단의 경우에는 개입 시 바른 자세를 유지하는 개입을 실시하였기에 본래 자신이 조절하고 싶었던 행동을 정교화하기 어려웠다. 즉, 조절하고자 선정하였던 행동에 대한 동기를 적절히 유지하기 어려웠던 것으로 여겨지며 이 같은 결과는 바른 자세를 유지하는 자기조절 연습이 실제 개인의 삶에서 조절하고 싶은 행동에 대한 동기를 향상시키는 결과로 일반화되지는 못하였기 때문이라고 해석할 수 있다. 즉, 작은 자기조절 행동 훈련을 통해 자기조절 자원을 증진시키면 다른 자기조절 행동도 같이 향상되는 일반화 효과가 나타난다는 선행 연구 결과(Muraven et al., 1999; Muraven, 2010)는 본 연구 결과에 적용되지 않았다. 오히려 이 같은 연구 결과는 자기조절 행동 개입의 일반화에 제한이 있다고 제안한 서지현과 정경미(2014)의 연구결과와 일치하는 것으로서 추후 자기조절 향상 개입을 실시할 때에도 효과성을 높이기 위해서는 일반화 효과를 자연스럽게 가정하기보다는 실시하는 자기조절 개입이 실제 삶에서의 조절행동으로 일반화될지에 대하여 더욱 주의 깊게 고려할 필요가 있다.

한편 연구 3에서 실시한 목표추구 개입과 충동통제 개입 간의 처치 효과를 비교하였을 때 두 집단은 심리적 적응 및 부적응 변인에 대해 차별적인 처치 효과를 나타내지는 않아,

가설 3은 검증되지 않았다. 각 처치 집단의 집단 내 변화양상을 참고하여 이 같은 결과가 나타난 이유를 추론해볼 수 있다. 목표추구 개입과 충동통제 개입의 시기 별 변화 양상을 살펴보면 목표추구 자기조절 개입의 경우 개입 후 목표추구 요인이 향상되었으며 충동통제 자기조절 개입과 달리 목표추구 요인에 대한 처치효과가 개입 종료 후 1개월 후까지 더 지속적으로 나타나, 목표추구 자기조절 개입은 예상했던 방향으로 이루어졌다. 그러나 충동통제 요인에서의 변화를 살펴보면, 목표추구 자기조절 개입과 충동통제 자기조절 개입에도 모두 유사한 수준의 처치 효과를 나타냈기 때문에 본 연구에서 예상한 두 개입의 차별적인 효과가 충분히 드러나지 않았던 것으로 여겨진다.

이와 관련하여 몇 가지 이유를 추론해보면, 목표추구 요인과 충동통제 요인이 비교적 독립적이더라도 궁극적으로 자기조절이라는 하나의 구성개념을 이루고 있어 개입의 효과가 자기조절의 전 과정에 모두 영향을 미쳤을 수 있다. 즉, 자기조절의 하위 요인이 서로 구분되는 속성을 지녔음에도 실제 자기조절 행동이 수행되는 과정에서는 각각의 요인이 상호 영향을 미치며 유기적으로 함께 작용할 가능성이 있다. 또한 목표추구 개입과 충동통제 개입에서 공통적으로 작용하였던 치료개입이 영향을 미쳤을 수 있다. 목표추구 개입과 충동통제 개입의 경우 (1) 개입 초반 ACT matrix를 실시하여 자신의 삶에서 중요한 가치와 그 가치를 방해하는 장애물(충동이나 행동)을 검토하였고, (2) 교육 동안 계획한 대처방법의 효과를 사전에 미리 예상해보고 해당 방법을 사용하기 어려울 때 사용할 수 있는 대안적 방법을 미리 마련하는 인지적 숙고의 내용도 공통적으로 포함되었다. 목표추구와 충동통제 개입 간 변화의 수준이나 양상에 유의한 차이가 없었던 점을 고려할 때, 두 개입에서의 차별적인 요소보다 두 개입에서 실시하였던 공통요소가 개입 효과를 야기하였을 가능성이 있다.

이처럼 두 집단에서 모두 각기 다른 치료적 효과를 지닐 것으로 가정한 목표추구 요인과 충동통제 요인 모두의 변화가 나타났기 때문에 처치를 통해 발생한 두 요인의 변화량이 치료적 결과변인(심리적 적응 및 부적응)의 변화량과 맺는 상관을 분석하여 각 요인에서의 변화가 심리적 적응 및 부적응과 변별적인 관계를 나타내는지 간접적으로 검증해보았다. 분석 결과 변별적인 특성을 지닐 것이라 가정한 두 치료적 과정 변인(목표추구 요인, 충동통제 요인)은 심리적 적응 및 부적응과 일부 구별되는 관계를 나타냈다. 목표추구 요인의 변화량은 심리적 안녕감(총점, 삶의 목적, 자아수용, 긍정적 대인관계,개인적 성장), 삶의 만족도, 자기효능감, 긍정정서, 행동동기와 같은 다수의 심리적 적응 변인과 거의

일관되게 더 높은 정적 상관을 나타냈다. 반면에 충동통제 요인의 변화량은 부정정서, 우울과 같은 심리적 부적응 변인과 더 높은 부적 상관을 보이고 심리적 안녕감의 환경통제 요인과 더 높은 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 연구 2의 주요 결과와도 부합하는 것으로 심리적 적응 변인에 대해서는 목표추구 요인의 설명량이 더 컸으며 심리적 부적응 변인에 대해서는 충동통제 요인의 설명량이 더 컸다는 결과와 일치한다. 즉, 심리적 적응을 증진시키는 데에는 자기조절의 목표추구 요인에 개입하고, 심리적 부적응을 감소시키는 데에는 자기조절의 충동통제 요인에 개입하는 것이 더 효과적인 치료적 의미를 지닐 수 있다. 하지만 연구 3의 결과에서 각각의 변별적인 개입 간의 차별적인 양상이 검증되지 않았기 때문에 각 하위 요인의 변화량만으로 이 같은 결과를 확언하기는 어려운 바, 해석에 유의할 필요가 있다.

마지막으로 연구 3은 몇 가지 제한점이 있으며 추후 연구에서는 이를 보완할 필요가 있다. 첫째, 본 연구는 자기조절이 평균 미만으로 낮은 참여자를 선별하기는 하였으나 비임상 집단인 일반 성인을 대상으로 실시하였기 때문에 개입 효과를 해석하는 데 주의할 필요가 있다. 추후 연구에서는 자기조절 결함과 관련된 심리적 증상을 겪고 있는 준임상 집단, 혹은 임상 집단으로 대상으로 본 개입의 효과를 재검증할 필요가 있겠다.

둘째, 각 집단에 포함된 연구 참여자의 수가 충분히 확보되지 않았다는 한계가 있다. 충동통제 자기조절 집단과 목표추구 자기조절 집단이 각 22명, 비교집단이 18명, 대조집단이 15명에 불과하여 충분한 통계적 검증력을 갖추는 데에는 한계가 존재하므로 추후 연구에서 충분한 수의 참여자를 확보하여 반복검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 연구참여자의 성별, 연령, 교육수준 등의 개인차 변인을 통제하지 못하였다. 특히 본 연구에 참여한 참여자들의 성별이 여성에 편중되어 있어 연구 결과를 일반화하는 데 제한이 있다. 이러한 개인차 변인이 처치의 혼입변인으로 작용할 수 있기 때문에(박선영, 2013), 향후에는 보다 동질적인 집단을 대상으로 처치를 실시함으로써 개인차 변인을 통제하여 연구를 진행할 필요가 있겠다.

넷째, 처치를 실시한 모든 집단을 연구자가 직접 진행하였다는 한계가 있다. 이러한 한계를 보완하기 위하여 연구의 의도를 알고 있는 연구자의 주관적인 편향이나 참여자들의 요구특성이 영향을 미쳤을 가능성을 탐지하고자 사후 평가 시 치료자, 참여자, 개입에 대한 전반적인 평가를 실시하였다. 분석 결과 각 변인 모두에서 처치 집단 간 차이는 나타나지 않았기에 연구자의 편향이나 참여자의 요구특성이 크게 개입하지는

않았던 것으로 결론내릴 수 있다. 그렇지만 치료자 요인을 충분히 통제할 수는 없었기 때문에 추후에는 연구의 의도를 알지 못하는 치료자를 통해 개입 효과를 재검증할 필요가 있겠다.

다섯째, 단회 교육 및 1주일 간의 개인연습으로 이루어진 처치가 짧았다는 한계가 있다. 자기조절에 대한 처치를 실시한 선행 연구들을 리뷰한 연구 결과를 고려할 때 대부분의 개입에서 2주 이상의 기간을 설정하였던 것을 감안하면(Berkman, 2016), 본 연구에서 실시한 1주일 간의 처치기간으로는 충분한 치료효과를 발휘하기 어려웠을 수 있다.

여섯째, 본 연구에서 설문지를 통해 측정한 자기조절의 수준이 참여자의 실제 자기조절 행동을 반영하지 못할 가능성이 있다. 연구 1에서 나타났듯 자기조절은 사회적 바람직성의 영향을 받을 수 있는 특성이기도 하므로 추후 연구에서는 실제 자기조절 행동을 측정할 수 있는 구체적인 측정 도구를 함께 사용할 필요가 있다. 따라서 추후 연구에서는 실제 연구 기간 동안의 구체적인 자기조절 행동(예: 학업량, 운동량, 식사습관, 흡연량, 음주량 등)의 변화를 측정하여 본 연구의 한계점을 보완할 필요가 있다.

일곱째, 본 연구에서 실시한 목표추구 개입과 충동통제 개입은 개입 전후 자기조절 향상 수준이나 양상에 변별적인 차이가 나타나지 않았다. 하지만 각각의 치료 요소를 함께 실시하였을 때 추가적인 처치효과가 발생할 수 있으므로 추후 연구에서는 목표추구 개입과 충동통제 개입을 함께 포함하여 개입을 실시할 필요가 있다. 자기조절에서 목표추구 요인과 충동통제 요인은 모두 핵심적인 요인으로서 각 요인들에 모두 개입하였을 때 추가적인 증분 효과가 있는지 탐색할 필요가 있다. 증상을 감소시키고 완화시키기 위한 전통적인 심리치료가 충동통제와 관련된 처치라면, 삶에서 중요한 가치와 목표를 추구해나가는 요소는 긍정심리학, ACT 및 행동활성화 치료와 같은 치료 접근에서 핵심적으로 포함하고 있는 내용이다. 특히 ACT의 경우 고통스러운 사고와 정서를 수용하는 개입과 삶에서 중요한 가치로 전념해나가는 개입을 포함하고 있다(Hayes et al., 2011). 따라서 추후 연구에서 본 연구에서 사용하였던 단일한 목표추구 개입, 충동통제 개입 외에 목표추구와 충동통제를 모두 실시하는 개입을 실시하여 각 효과를 비교한다면, 자기조절을 구성하는 각 치료적 요인이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향을 보다 체계적으로 이해할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 처치는 교육 및 개인연습의 전 과정이 온라인을 통해 진행되었다는 한계가 있다. 현실적인 제약으로 인하여 온라인 교육으로 실시하였으나,

이와 같은 방식이 참여자들의 동기 및 참여도를 증진시키는 데 한계가 있었을 수 있다. 실제로 온라인 기반의 심리교육은 대면 심리교육에 비해 프로그램의 이수율이 유의하게 더 적었다는 선행 연구 결과를 고려할 때(Celio et al., 2000), 본 연구에서 실시한 온라인 심리교육 및 개인연습의 참여도나 성실도에 의문을 제기할 수 있다. 참여자들의 동기와 참여도를 최대한 유지하기 위해 온라인 심리교육 시 웹캠을 켠 상태로 임하도록 하고 개인적으로 실시하는 일일연습이 실시되지 않았을 때 문자로 재고지하는 등의 절차를 실시하였으나, 이 같은 절차가 실제 대면개입만큼의 효과를 보였는지를 충분히 확인하기는 어렵다. 따라서 추후 연구를 통해 온라인 기반의 개입과 대면 개입의 효과를 비교하여 연구 결과를 재검증할 필요가 있겠다. 만일 온라인 기반의 개입이 대면 개입만큼 효과적이라면 온라인 기반의 심리치료는 치료의 접근성 및 효율성 면에서 상당한 이점을 지니고 있으므로, 시간이나 장소의 제약을 벗어나 추후 자기조절 개입이 필요한 많은 사람들이 보다 손쉽게 사용할 수 있도록 유용한 도움을 줄 수 있을 것이다(이동훈, 김주연, 김진주, 2015; Knaevelsrud & Maercker, 2010; Shingleton, Richards, & Thompson-Brenner, 2013).

종 합 논 의

자기조절은 심리적 적응 및 부적응에 미치는 핵심 개념으로 광범위한 분야에서 많은 연구가 이루어져 왔다. 하지만 연구마다 제안하는 자기조절에 대한 정의 및 이론이 다양하며 각 이론적 지향에 기반한 측정도구 또한 다양하게 사용되면서 자기조절에 대한 연구 결과를 통합하는 데에는 한계가 존재하였다. 이에 본 연구에서는 자기조절의 정의 및 이론에 대한 문헌 검토를 바탕으로 원치 않는 행동이나 충동을 억제하는 기능과 원하는 목표를 추구하며 목표지향적 행동을 촉진하는 기능을 포괄한 자기조절 개념을 제안하였다. 그리고 이러한 자기조절의 다양한 측면이 심리적 적응 및 부적응과 맺는 관계를 경험적으로 검증함으로써 자기조절에 대한 연구 결과를 통합적으로 이해해보고자 시도하였다.

본 연구는 크게 두 가지 목적을 갖고 진행되었다. 첫째, 전술한 자기조절 정의를 기반으로 자기조절의 다양한 측면을 통합적으로 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발하기 위해서이다. 선행 연구를 통해 자기조절 개념이 서로 변별될 수 있는 억제적 기능과 촉진적 기능을 포괄하고 있다는 점은 제안되어 왔으나, 자기조절의 각 요인들을 구별하여 측정할 수 있는 척도는 충분하지 않았다. 따라서 본 연구에서는 자기조절의 억제적 기능과 촉진적 기능을 포괄하고 자기조절의 전 과정을 반영하는 새로운 척도를 개발하여 자기조절의 다양한 측면을 측정하였다. 두 번째 목적은 자기조절의 다양한 측면이 심리적 건강에 어떠한 관련성을 맺고 있는지 검증하는 것이다. 자기조절과 심리적 적응 및 부적응의 관계는 다수의 연구를 통해 검증되어 왔으나, 자기조절의 하위 측면을 구분하여 관계의 양상을 살펴본 연구는 현저히 부족하다. 이에 본 연구에서는 새롭게 개발한 자기조절 척도를 사용하여 자기조절의 다양한 측면을 측정한 뒤 심리적 건강과의 관계를 보다 구체적으로 살펴보았다.

이러한 연구 목적을 수행하기 위해 세 개의 연구를 진행하였다. 연구 1에서는 자기조절의 다양한 측면을 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발하여 타당화하였다. 연구 2에서는 자기조절의 각 측면이 심리적 적응 및 부적응 변인과 맺는 관계를 설문 연구를 통해 검증하였으며 마지막으로 연구 3에서는 자기조절의 주요 측면에 대한 개입을 실시한 뒤 심리적 적응 및 부적응에서의 변화를 측정하여 개입 효과를 검증하였다. 각 연구의 주요

결과는 다음과 같다.

연구 1에서는 자기조절의 변별적인 내용과 전체 과정을 반영한 통합적 자기조절 척도(Comprehensive Self-Regulation Questionnaire: CSRQ)를 개발하고 타당화 하였다. 연구 1-1에서는 먼저 예비문항을 개발한 뒤 전문가 평정 및 통계분석을 거쳐 3요인 구조의 27문항이 산출되었다. 각 요인은 '목표추구', '충동통제', '인지적 숙고'로 명명되었다. 우선 목표추구 요인은 자기조절의 촉진적 측면을 반영하며, 원하는 목표를 잘 인식하고 설정하여 지속적으로 추구해나가는 기능을 측정한다. 충동통제 요인은 자기조절의 억제적 측면을 반영하는 요인으로서, 원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 충동이나 문제 행동을 억제하는 기능을 포함하고 있다. 마지막으로 인지적 숙고 요인은 자기조절의 조정 기능을 반영하는 것으로, 행동 전후에 행동을 미리 예측하거나 결과를 인지적으로 평가하여 자신의 행동을 조절해나가는 과정을 담고 있었다. 연구 1-2에서는 통합적 자기조절 척도에 대한 확인적 요인분석을 진행하였으며 신뢰도 및 타당도를 확인하였다. 확인적 요인분석 결과 3요인 구조가 확인되었고 척도의 내적 합치도, 검사-재검사 신뢰도, 공존 타당도, 수렴 타당도, 변별타당도, 증분타당도도 양호한 수준이었다. 즉, 연구 1의 결과를 통해 통합적 자기조절 척도가 자기조절의 다양한 측면을 측정하는 신뢰롭고 타당한 척도라는 점이 검증되었다.

다음으로 연구 2에서는 자기조절과 심리적 건강의 관계를 검증하였다. 분석 1을 통해 자기조절이 행복을 나타내는 주관적 안녕, 심리적 안녕감과 맺는 관계를 살펴보았고, 분석 2를 통해 자기조절과 정서적(우울, 불안), 행동적(인터넷 중독, 지연행동) 문제행동 간의 관계를 검증하였다. 연구 결과 자기조절은 심리적 적응을 정적인 방향으로 예측하고 부적응 증상은 부적인 방향으로 예측하였으며, 자기조절의 하위 요인 가운데에서는 목표추구 요인와 충동통제 요인의 영향력이 컸다. 또한 자기조절의 하위 요인은 심리적 적응 및 부적응과 일부 변별적인 관계를 보였는데, 목표추구 요인은 자신의 삶에 의미를 지니고 지속적으로 성장한다고 느끼는 안녕감과 특히 관련되었고 충동통제 요인은 정서적, 행동적 부적응 증상과 특히 관련되었다. 또한 다양한 심리적 부적응과의 관계에서 충동조절의 어려움과 관련되는 인터넷 중독은 충동통제 요인과만 특히 높은 관련성을 나타냈으며, 지연행동, 우울, 불안에서는 충동통제와 목표추구 요인이 모두 유의한 영향을 미쳤다. 이와 같은 연구 결과는 추후 자기조절의 어려움을 겪는 사람들에게 보다 효과적인 개입을 개발하는 데 유용할 수 있다. 예컨대 현재 문제 증상은 크게 경험하지 않고 있으나

삶의 의미를 느끼지 못하거나 스스로 성장하지 못하고 있다고 느끼는 사람에게는 구체적인 문제 행동에 대한 억제나 관리보다 삶의 가치를 탐색하면서 원하는 목표를 설정해나가는 개입이 중요할 것이다. 한편 심리적 부적응이 현저한 사람들에게는 충동통제 요인에 대한 처치를 실시하여 부적응 수준을 감소시키는 데 일차적으로 개입할 필요가 있겠다. 이 가운데 인터넷 중독과 같이 중독 관련 행동을 조절하는 데 어려움을 느끼는 경우에는 더욱 더 충동에 대한 관리가 중요할 것이다. 이 같은 개입을 통해 심리적 부적응 수준이 완화된다면 이후에 삶에서의 가치와 목표에 대한 개입을 실시하여 증상의 감소를 넘어선 심리적 건강을 촉진할 필요가 있다.

연구 3에서는 연구 1, 2의 결과를 바탕으로 자기조절의 주요 측면(목표추구, 충동통제)에 초점을 둔 자기조절 개입을 개발하고 사전, 사후, 추후 평가를 통해 처치의 효과를 검증하였다. 단회 온라인 심리교육 및 일주일 간의 개인 일일연습으로 구성된 목표추구 중심의 자기조절과 충동통제 중심의 자기조절 개입을 개발한 뒤, 무처치 통제집단과 비교집단의 측정치와 비교하였다. 분석 결과, 집단 간 비교에서 목표추구 자기조절 개입과 충동통제 자기조절 개입은 대기통제 집단에 비해 자기조절이 더 높게 향상되었고 심리적 안녕감이 증진되었으며 긍정정서의 향상 및 우울, 불안, 부정정서의 감소를 나타냈다. 또한 두 개입은 비교집단으로 실시된 기존의 자기조절 개입보다 삶의 만족도 및 긍정정서, 가치로운 삶 지수와 같은 심리적 적응 변인을 더 증진시키는 효과를 지니고 있었다.

이와 같은 일련의 연구 결과를 통해 얻을 수 있는 본 연구의 이론적, 임상적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 그동안 자기조절 연구에서 제안되어 온 자기조절의 구분되는 기능을 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련하였다는 의의가 있다. 그동안에는 자기조절이 적응적 기능을 향상시킨다는 다수의 연구 결과가 존재하였음에도 자기조절 연구 시 주로 부적절한 충동이나 문제 행동을 억제하는 자기통제 개념을 주로 사용해왔기 때문에, 문제 행동을 억제하는 것이 왜, 어떻게 심리적 안녕감 등의 적응적 기능을 향상시키는 것인지를 이해하는 데 어려움이 있었다(De Ridder & Gillebaart, 2017). 문제 행동이나 충동을 억제하는 기능만으로 자동적으로 심리적 적응을 향상시키는 것인지(Norman & Shallice, 1986) 혹은 다른 경로가 존재할 수 있는지에 대한 질문에 답하기 위한 의미 있는 시도들이 존재하였으나(De Boer et al., 2011; De Ridder et al., 2011), 자기조절을 측정하는 도구 자체가 '문제행동이나 충동에 대한 통제'의 측면에

지나치게 편중되어 있었기에 충분히 만족할만한 답변을 내리기 어려웠다. 이러한 관점에서 본 연구에서 개발한 통합적 자기조절 척도는 추후 자기조절 연구에서 유용하게 사용될 수 있으리라 여겨진다. 통합적 자기조절 척도는 자기조절의 촉진적 기능(목표추구), 억제적 기능(충동통제), 조정적 기능(인지적 숙고)를 구분하여 측정할 수 있으므로, 자기조절에 대한 연구를 보다 통합적으로 이해하는 데 도움을 줄 수 있겠으며 추후 자기조절과 심리적 적응 및 부적응의 관계를 보다 구체적으로 살펴볼 수 있으리라 기대된다.

둘째, 본 연구에서는 자기조절과 심리적 건강의 관계를 광범위하게 살펴보았다. 이를 통해 자기조절과 긍정적 적응, 혹은 자기조절과 문제 증상에 대하여 각기 독립적으로 이루어져 온 선행 연구 결과를 통합적인 관점에서 이해하는 데 도움을 줄 수 있다. 특히 본 연구의 결과에서 나타난 자기조절의 변별적인 기능은 심리적 건강과 서로 다른 관계 양상을 나타냈다. 특히 원하는 삶의 가치를 기초로 하여 목표를 추구해나가는 기능은 심리적 안녕감, 긍정정서와 높게 관련되었으며, 원치 않는 결과를 발생시킬 수 있는 충동이나 문제행동을 억제하는 기능은 우울, 불안, 인터넷 중독, 지연행동과 같은 심리적 부적응과 더욱 밀접하게 관련되었다. De Ridder 등(2011)의 연구에서 행동시작(initiation)과 관련된 문항은 운동, 공부시간을 정적으로 예측한 반면 자기통제 척도에서의 억제(inhibition) 관련 문항은 흡연, 음주량을 부적으로 예측한 바 있는데, 본 연구의 결과 또한 이와 부합한다. 그러나 이 같은 결과들을 기초로 하여 자기조절의 억제적 기능은 심리적 부적응을 담당하며, 촉진적 기능은 심리적 적응을 전적으로 담당한다는 이분법적 결론을 내리지 않도록 주의할 필요가 있다. 물론 자기조절의 각 측면이 심리적 건강의 특정한 측면과 더 밀접하게 관련될 수는 있겠으나, 충동통제 요인이 심리적 적응과도 관련되며 목표추구 요인이 우울, 불안, 지연행동과 같은 심리적 부적응과도 관련되었기에, 자기조절의 각 측면이 심리적 건강에 미치는 영향을 면밀히 탐색하기 위해서는 추후 다른 심리적 변인들을 추가적으로 고려할 필요가 있다. 예컨대 자기조절의 충동통제 요인이 지닌 고유한 특성은 심리적 안녕감의 하위 영역 가운데 환경에 대한 통제와 특히 높은 관련성을 나타낸 점을 고려하면, 자신의 문제행동이나 충동을 적절히 억제하는 과정이 통제감을 증진시키고 결과적으로 삶의 만족도나 긍정정서를 증진시키는 영향을 미칠 가능성도 존재한다. 따라서 추후 연구에서는 자기조절과 심리적 적응 간의 관계, 혹은

자기조절과 심리적 부적응 간의 관계를 보다 정교하게 이해할 수 있도록 가능한 조절 변인이나 매개 변인을 탐색하여 연구할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기조절을 증진시키는 치료적 개입을 개발하고 심리적 건강에 미치는 효과를 검증하였으므로 자기조절이 치료 표적이 되어야 하는 핵심 변인이라는 점을 다시 한 번 재검증하였다. 특히 본 연구에서는 자신이 원하는 삶의 방향을 인식하여 목표를 세우고 실천할 수 있도록 돕는 개입(목표추구 개입)과 문제 행동이나 충동에 휩쓸리지 않고 견뎌내며 관리할 수 있도록 돕는 개입(충동통제 개입)을 각각 개발하여 개입효과를 살펴보았다. 즉, 전통적으로 자기조절 향상 프로그램에서 사용했던 통제적 측면에 주로 초점을 두는 것을 넘어서, 개인에게 중요한 삶의 가치로 나아가 만족스러운 삶을 영위해나갈 수 있을지를 함께 검증하였다는 데 의의가 있다. 특히 삶에서 중요한 가치와 목표에 대한 개입과 조절이 어려운 충동과 문제행동에 대한 개입을 강조하는 본 연구의 결과는 심리치료의 여러 치료적 접근과 맥락을 같이 한다. 우선 삶의 중요한 가치와 목표를 강조하는 목표추구 요인에 대한 개입은 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)에서 삶의 방향으로 강조하는 가치와 개념적으로 상당히 유사하다(Hayes et al., 2011). 아울러 조절되지 않는 충동이나 문제행동에 대한 개입은 정서조절 및 충동조절의 어려움을 치료하는데 우선적으로 고려되는 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy, DBT)의 접근과도 맞닿아 있다(Linehan, 1993). ACT와 DBT 모두 문제 행동에 대한 수용과 원하는 삶으로의 변화를 모두 중요한 치료 의제로 삼는다는 점은 공통적이지만, ACT에서의 궁극적인 목표는 내담자가 자신의 가치와 일치하는 방향으로 행동하도록 돕는 것이지만(Hayes & Strosahl, 2015), DBT에서는 정서적 고통의 수용을 통해 정서적 고통을 감소시키는 데 방점이 있다는 점에서 다소 차이가 있다(Marra, 2006).

따라서 심리적 부적응이 현저한 내담자들에게는 우선적으로 충동에 대한 관리가 이루어진 뒤 차후 가치에 대한 접근이 필요하며 부적응 수준이 낮은 내담자들에게는 가치에 대한 접근이 일차적으로 이루어질 필요가 있다는 본 연구의 결과를 활용한다면, 심리적 건강 수준을 평가한 뒤 치료적 개입을 선택할 때 각 개인의 적합한 치료적 접근이나 모듈을 결정하는 데 도움이 될 수 있다. 예컨대 심리적 부적응이 현저한 내담자들에게는 가치나 목표에 대한 개입보다는 충동이나 문제행동에 대한 관리에 초점을 두는 것이 일차적으로 유용할 것이다. 증상의 심각도가 높은 환자들에게 DBT가 특히 효과적이었고

(Verbeul et al., 2003), 외상 생존자와 같이 현재의 심리적 고통감이 큰 경우 미래에 원하는 것을 기꺼이 고려하려고 하지 않기 때문에 치료 초반 ACT의 가치 작업은 효과적이지 못할 수 있는 바(Hayes & Strosahl, 2015), 심리적 부적응이 심한 상태에서는 DBT에서의 고통감내 및 마음챙김과 관련된 모듈을 일차적으로 고려할 수 있겠다. 하지만 DBT는 자살 근접 행동이나 정신과 입원 일수 등의 심각한 부적응 지표를 유의하게 감소시켰으나 삶의 동기를 향상시키는 데에는 일반적인 치료와 차별적인 효과가 없었다는 점을 고려할 때(Linehan, Armstrong, Suarez, Allman, & Heard, 1991), 부적응이 완화된 이후에는 가치 및 목표에 대한 접근이 추가적으로 이루어질 필요가 있다. 또한 부적응 수준은 낮으나 심리적 안녕감이 높지 않은 사람들에게는 충동이나 문제행동에 대한 관리보다는 삶에서 중요한 가치나 목표에 대한 접근을 일차적으로 고려할 필요가 있으므로, 이 경우 ACT에서의 가치 탐색 및 전념 행동과 관련된 모듈이 효과적일 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 검토하고 후속 연구를 위한 몇 가지 논의점을 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 주로 대학생, 대학원생 참여자를 대상으로 연구가 진행되었기에 본 연구의 결과를 일반화하는 데 제한이 있다. 따라서 추후 연구에서는 성별, 연령, 사회경제적 수준, 교육 수준, 지역 등이 균등하게 표집된 참여자들을 대상으로 본 연구 결과를 반복검증할 필요가 있다. 또한 준임상 집단, 임상 집단으로 추후 연구가 진행되어야 자기조절의 다양한 측면과 심리적 부적응 간의 관계를 보다 명확하게 검증할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 자기보고형 설문지만을 사용하여 자기조절과 심리적 건강과의 관계를 탐색하였다. 그러나 자기조절을 타당하게 측정하기 위해서는 자기보고식 설문지와 실험적 측정도구의 조합이 가장 유용하였다는 Duckworth와 Seligman(2005)의 제안처럼 추후 연구에서는 자기조절에 대한 실험적 측정도구를 함께 사용할 필요가 있다. 특히 본 연구에서 개발한 통합적 자기조절 척도의 타당도를 확보하기 위해서는 자기조절을 측정하는 실험적 측정도구(자기조절 실험과제, 충동 디스카운팅 측정치)들과의 관련성이 검증될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기조절의 목표추구 요인과 충동통제 요인의 변별적 효과를 검증하려는 목적 하에 개입을 실시하였기 때문에 한 측면에 변별적으로 초점을 맞추었으나, 각 개입의 결과에는 큰 차별성이 나타나지 않았다. 자기조절의 목표추구 기능과 충동통제 기능은 모두 자기조절을 구성하는 핵심적인 요소로서 일부만을

처치하였을 때 충분한 처치 효과가 드러나지 못할 가능성이 있다. 또한 각각의 치료 요소를 조합하여 함께 실시하였을 때 추가적인 처치효과가 발생할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구에서 실시한 각각의 개입 외에 목표추구 개입과 충동통제 개입을 함께 포함한 개입을 실시하여 처치 효과를 비교할 필요가 있다. 아울러 이러한 연구 결과를 기반으로 실제 치료적 장면에서 개인의 심리적 건강 수준(증상의 여부나 심각도, 안녕감의 수준)에 맞추어 자기조절의 다양한 측면에 처치하는 치료적 개입을 실시할 수 있으리라 기대된다.

넷째, 본 연구에서는 자기조절과 심리적 건강 변인과의 관계에 초점을 두고 탐색하여 심리적 건강에 영향을 미칠 수 있는 기질적 취약성의 영향, 그리고 기질과 자기조절 간의 관계를 고려하지 못하였다. 기질은 심리적 건강에 차별적인 영향을 미칠 수 있으며, 특히 극단적인 기질은 특별한 환경적 문제가 없더라도 심리장애를 일으킬만큼 강력하게 작용할 수 있다(유성진, 권석만, 2009; Cloninger & Svrakic, 2000: 유성진, 2010에서 재인용). 그러나 기질적 취약성을 지닌 모든 사람들이 심리적 부적응으로 발달하지는 않는다. 자기조절은 기질적 취약성이 심리적 부적응으로 발달하지 않도록 예방하고 보호하는 역할을 담당할 수 있다. 본 연구에서 사용한 자기조절의 개념은 성격적 성숙의 핵심 요소로 포함되는 자율성과 개념적으로 상당히 유사한데(Cloninger, Przybeck, Scrakic, & Wetzel, 1994), 성격적 성숙의 지표인 자율성은 기질이 지닌 부정적인 영향력을 감소시키거나 조절할 수 있는 바(민병배, 오현숙, 이주영, 2007), 자기조절 또한 기질적 취약성을 조절하는 역할을 담당할 수 있다. 이는 Caver 등(2008)의 연구 결과와도 일치되는 것으로 자기조절은 행동활성화 체계 및 행동억제체계와 같은 기질적 취약성과 상호작용한다. 즉, 자기조절이 적절히 작동할 때에는 기질적 취약성의 강도가 높더라도 심리적 부적응이 발생하지 않을 수 있다(Carver et al., 2008; Rudolph et al., 2013). 최근 이슬아와 권석만(2020) 의 연구에서도 자기통제 기능은 행동억제체계가 우울 및 불안으로 발전하는 과정을 조절하는 것으로 검증되었던 바, 추후 연구에서는 자기조절의 다양한 차원과 기질적 취약성이 심리적 건강에 어떠한 영향을 미치는지 검증할 필요가 있겠다.

다섯째, 추후 연구에서는 자기조절과 심리적 적응, 부적응의 관계에서 조절변인이나 매개변인으로 작용할 수 있는 다양한 변인과의 관계를 추가적으로 연구할 필요가 있다. 선행 연구에서 자기조절와 심리적 건강과의 관계에서 자기통제 갈등(Myrseth &

Fishback, 2008), 목표 갈등(Hofmann et al., 2014)이 유의한 영향을 미쳤던 결과를 고려할 때 추후 연구에서는 충동과 목표가 서로 갈등하는 상황에서도 자기조절의 각 측면이 심리적 건강을 유사하게 설명하는지, 혹은 다른 양상이 나타나는지를 살펴볼 필요가 있다. 목표 갈등이 만성적이거나 심각한 상황에서는 중요한 목표를 지속적으로 추구하는 측면이 높은 것은 때로는 유연하지 못한 방향으로 작용할 수 있다. 그리고 본 연구에서 개발한 척도에서는 목표를 총칭하여 측정하기 때문에 목표의 유형이나 특성을 구분하지 못하므로 추후 연구에서는 목표의 특성이 하나의 조절변인으로 기능할 가능성을 검증하는 연구가 흥미로울 것으로 여겨진다. 목표에 관한 선행 연구에서 내재적 동기에 근거한 목표, 구체적 목표, 통합적인 목표일수록 심리적 적응에 기여하였다는 연구 결과를 고려할 때(권석만, 2008; Kelly et al., 2015), 목표의 유형 차이에 따라 심리적 적응에 미치는 영향의 정도나 방향이 달라지는지를 탐색해볼 필요가 있다. 또한 목표 달성이 어려운 상황에서 중요한 목표를 단념하지 못한 채 과도하게 몰두하는 사람들이 더 우울하였다는 연구 결과들을 고려하면, 목표의 달성 가능성 정도에 따라 목표추구 기능의 적응성이 달라질 가능성도 존재한다(Carver & Scheier, 1990; Champion & Power, 1995; Street, 2002). 이외에 동기와 관련된 변인도 자기조절과 심리적 건강과의 관계를 보다 정교하게 이해하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 자기통제가 높은 사람들 가운데 긍정적인 결과를 얻기 행동하는 사람(향상적 조절초점)이 부정적인 결과를 예방하려는 동기(예방적 조절초점)로 행동하는 사람보다 더 행복한 경향이 있었다는 연구 결과를 활용하여(Cheung, Gillebaart, Kroese, & De Ridder, 2014), 자기조절의 변별적 기능과 조절 초점이 심리적 건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 연구도 흥미로울 것이다. 이처럼 다양한 심리적 변인들과 자기조절, 심리적 건강 간의 관계가 보다 정교화하는 연구가 추후에 진행된다면, 자기조절에 대해서도 보다 효과적인 치료적 개입을 고안할 수 있으리라 여겨진다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 자기조절의 이론 및 경험적 연구 결과에 대한 검토를 바탕으로 자기조절의 다양한 측면을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련하였다는 점, 자기조절과 심리적 건강의 관계에 대해 보다 정교하고 체계적 이해를 제공하였다는 점, 자기조절에 대한 개입을 통해 심리적 부적응을 감소시키고 적응을 증진시키는 개입 가능성을 검증하였다는 점에서 중요한 임상적 함의가 있다.

참 고 문 헌

강현철 (2013). 구조방정식모형에서 적합도지수의 해석과 모형적합 전략에 대한 논의. 한국자료분석학회지, 15(2), 653-668.

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정심리학의 관점. 서울: 학지사.

김교헌 (2006). 중독과 자기조절: 인지신경과학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 63-105.

김교헌, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절 모형. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 551-569.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김세진, 김교헌 (2013). 인터넷 중독 개선을 위한 인지적 접근: 조절실패와 갈망에 대한 대책을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(3), 421-446.

김연수, 곽금주 (2015). 학령 전기 아동의 비현실적인 낙관적 믿음과 지능, 만족지연의 관계. 한국심리학회지: 발달, 28(4), 71-85.

김은영 (2013). 대학생을 위한 행동조절 중심 자기조절학습 프로그램의 개발 및 효과. 교육종합연구, 11(1), 21-44.

김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 13*(1), 1-19.

김정택 (1978). STAI 의 한국표준화에 관한 연구. 최신의학, 21(11), 69-75.

김지영 (2005). 충동성, 자기효능감이 초등학생의 지연행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 예방 상담 및 예방프로그램 개발 연구. 대구: 한국정보문화진흥원.

김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감, 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김홍근 (2001). Kims 전두엽-관리기능 신경심리검사: 해설서. 대구: 도서출판 신경심리.

남수아, 조용래, 노상선 (2019). 스마트폰 중독 위험 대학생들의 스마트폰의 과다사용, 일상적 기능의 손상 및 정신건강에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효능 및 자기조절력의 매개 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology, 38*(1), 29-44.

남수정 (2007). 소비에 대한 자기조절척도 개발. 한국가정관리학회지, 24(5), 175-189.

노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.

민병배, 오현숙, 이주영 (2007). 기질 및 성격검사 매뉴얼. 서울: ㈜ 마음사랑

민혜원, 권석만, 이슬아 (2019). 미래에 대한 심상적 처리가 즐거움 경험 및 무쾌감성 우울에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology, 38*(2), 157-170.

박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

박세란, 이훈진 (2012). ACT 기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. 인지행동치료, 12(1), 1-20.

서지현, 정경미 (2014). 자기관리수업을 통한 충동성의 감소가 건강증진행동 및 전반적인 다양한 자기통제 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 19(4), 929-955.

손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

신희석 (2000). 생의 의미 및 지각된 스트레스가 중년 주부의 우울 성향에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.

안도연 (2018). 중용의 적응적 기능: 중용척도의 개발 및 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

원성두 (2016). 알코올 사용장애 환자를 위한 목표중심 자기조절 프로그램의 효과. 아주대학교 대학원 박사학위 청구논문.

원성두, 김임렬, 이민규 (2015). 자기조절 연구 현황 및 발전 방향. 한국심리학회지: 일반, 34(1), 279-303.

원성두, 오송인, 박선희, 이민규 (2015). 목표중심 자기조절 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 건강, 20(4), 785-802.

유성진 (2000). 불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력 장애의 개념화. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

유현주, 김호영 (2018). 대학생의 자기통제력과 인터넷 게임 중독 경향성의 관계: 지각된 스트레스와 대처전략의 이중매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology, 37*(2), 156-165.

이대환, 최영민, 조수철, 이정호, 신민섭, 이동우, 김봉석, 김붕년 (2006). 청소년 인터넷 중독과 우울, 충동성, 강박성과의 연관성. 소아청소년정신의학, 17(1), 10-18.

이동훈, 김주연, 김진주 (2015). 온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 543-582.

이슬아, 권석만 (2017). 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계: 경험적 연구에 근거한 개관적 고찰. 한국심리학회지: 일반, 36(1), 1-37.

이정윤 (2005). 인터넷중독 하위유형에 따른 심리적 특성의 차이. 청소년학 연구, 12(1), 43-61.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부적 정서 척도의 타당화연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(4), 935-946.

이형초, 안창일 (2002). 인터넷 게임중독의 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 463-486.

임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2010). 한국인의 정신건강. 2010 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 233-257.

임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구 논문.

장승민 (2015). 리커트 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 사용. *Korean Journal of Clinical Psychology, 34*(4), 1079-1100.

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.

정재홍, 이민규 (2014). 감각추구, 충동성, 인터넷 중독 및 부정적 정서 간의 인과모형 탐색: 성격강점 자기조절의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 747-771.

조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.

최유희 (2008). 희망 척도의 타당화 연구. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문 (2011). 남자 중학생을 위한 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발과 효과. 상담학연구, 12(3), 861-879.

허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology, 34*(1), 147-171.

홍현기, 김희송, 김진하, 김종한 (2012). 한국판 단축형 자기통제 척도 (BSCS) 의 타당화 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(4), 1193-1210.

Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin, 82*(4), 463-496.

Airaksinen, E., Larsson, M., & Forsell, Y. (2005). Neuropsychological functions in anxiety disorders in population-based samples: Evidence of episodic memory dysfunction. *Journal of Psychiatric Research, 39*(2), 207-214.

Arden, M. A., & Armitage, C. J. (2012). A volitional help sheet to reduce binge drinking in students: A randomized exploratory trial. *Alcohol and Alcoholism, 47*(2), 156-159.

Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A metaanalytic review. *British Journal of Social Psychology, 40*(4), 471-499.

Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin, 120*(3), 338-375.

Ayduk, O., Mendoze-Denton, R., Mischel, W., & Downey, G. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 776-792.

Baddeley, A. D., & Andrade, J. (2000). Working memory and the vividness of imagery. *Journal of Experimental Psychology: General, 129*(1), 126.

Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology, 25*(5), 729-735.

Barkley, R. A. (2006). A theory of ADHD. In R. Barkley (Ed.), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis a treatment* (pp. 297-336). NY: Academic Press.

Barkley, R. A. (2011). Attention-deficit/hyperactivity disorder, self-regulation, and executive functioning. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 551-563). NY: Guilford Press.

Baumeister, R. F. (1989). The problem of life's meaning. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 138-148). NY: Springer-Verlag.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1252-1265.

Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self- control as the moral muscle. *Journal of Personality, 67*(6), 1165-1194.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1-15.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* 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*(6), 351-355.

Berkman, E. T. (2016). Self-regulation training. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 440-457). NY: Guilford Press.

Bertrams, A., Englert, C., Dickhäuser, O., & Baumeister, R. F. (2013). Role of self-control strength in the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion, 13*(4), 668-680.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156-162.

Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior, 59*, 230-236.

Brezing, C., Derevensky, J. L., & Potenza, M. N. (2010). Non-substance-addictive behaviors in youth: Pathological gambling and problematic internet use. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 19*(3), 625-641.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061–1070.

Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors, 29*(2), 253-260.

Carraro, N. O. N. (2015). *Looking back and moving forward: A meta-analytic review and two original studies examining the role of action planning and coping planning in promoting physical activity behaviour*. Doctoral Dissertation, University of Ottwa, Ottawa. Canada.

Cantor, N., & Sanderson, C. A. (2003). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 230–243). NY: Russel Sage Foundation.

Carver, C. S. (2005). Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration. *Personality and Social Psychology Review, 9*(4), 312–333.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*(1), 111-135.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19-35.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 3-21). NY: Guilford Press.

Carver, C. S., Johnson, S. L., & Joormann, J. (2008). Serotonergic function, two-mode models of self-regulation, and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression, *Psychological Bulletin, 134*(6), 912-943.

Celio, A. A., Winzelberg, A. J., Wilfley, D. E., Eppstein-Herald, D., Springer, E. A., Dev, P., & Taylor, C. B. (2000). Reducing risk factors for eating disorders: Comparison of an Internet-and a classroom-delivered psychoeducational program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 650.

Champion, L. A., & Power, M. J. (1995). Social and cognitive approaches to depression: Towards a new synthesis. *British Journal of Clinical Psychology, 34*(4), 485-503.

Cheung, T. T. L., Gillebaart, M., Kroese, F., & De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology, 5*, 1-6.

Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory(TCI): A guide to its development and use.* St. Louise, Missouri.

Conway, M., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and goals. *Memory, 12*(4), 525-531.

Coote, H. M., & MacLeod, A. K. (2012). A self- help, positive goal- focused intervention to increase well- being in people with depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*(4), 305-315.

Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(1), 7-15.

Cox, S. P. (2000). *Leader character: A model of personality and moral development.* Doctoral Dissertation, University of Tulsa, Oklahama. USA.

Crockett, L. J., Raffaelli, M., & Shen, Y. L. (2006). Linking self-regulation and risk proneness to risky sexual behavior: Pathways through peer pressure and early substance use. *Journal of Research on Adolescence, 16*(4), 503-525.

Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly, 91*(1), 91-101.

Daley, D. C., & Marlatt, G. A. (2006). *Overcoming your alcohol or drug problem: Effective recovery strategies.* Oxfordshire: Oxford University Press.

De Boer, B. J., Van Hooft, E. A., & Bakker, A. B. (2011). Stop and start control: A distinction within self- control. *European Journal of Personality, 25*(5), 349-362.

De Ridder, D. T., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1006-1011.

De Ridder, D. & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review, 11*(1), 89-99.

De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait

self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16*(1), 76-99.

Dewitte, S. & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469-489.

Dickson, J. M., & Moberly, N. J. (2013). Reduced specificity of personal goals and explanations for goal attainment in major depression. *PloS one, 8*(5), e64512.

Diefendorff, J. M., & Lord, R. G. (2008). Goal-striving and self-regulation processes. In R. G. Lord, R. Kanfer, G. Chen, & R. D. Pritchard (Eds.) *Work motivation: Past, present, and future.* (pp. 151-196). Oxfordshire: Routledge.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157.

Digdon, N. L., & Howell, A. J. (2008). College students who have an eveningness preference report lower self- control and greater procrastination. *Chronobiology International, 25*(6), 1029-1046.

Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319-325.

Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality, 45*(3), 259-268.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social psychology, 92*(6), 1087-1101.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*(12), 939-944.

Dunn, O. J., & Clark, V. (1971). Comparison of tests of the equality of dependent correlation coefficients. *Journal of the American Statistical Association, 66*, 904-908.

Einsberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Reviews of Clinical Psychology, 6*, 495-525.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058-1068.

Evans, G. W., & Rosenbaum, J. (2008). Self-regulation and the income-acheivement gap. *Early Childhood Research Quaterly, 23*(4), 504-514.

Faber, R. J., & Vohs, K. D. (2011). Self-regulation and spending: Evidence from impulsive and compulsive buying. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 537-550). NY: Guilford Press.

Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsivity: Two sides of a coin? In W. McCown, M. B. Shure, & J. Johnson (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-271). Washington, DC: American Psychological Association.

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.

Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 263.

Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2011). The effects of social relationships on self-regulation. In K. Vohs & R. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 390-406). NY: Guilford Press.

Fishbach, A., & Labroo, A. A., (2007). Be better or be merry: How mood affects self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(2), 158-173.

Fortier, M. S., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., & Williams, G. C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 741-757.

Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). The adaptiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Evidence from a preference study on proverbs. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 57*(5), 426-434.

Gailliot, M. T., Mead, N. L., & Baumeister, R. F. (2008). Self-regulation. In O. P. John, R.W. Robins, & L. A. Pervin (3rd Eds.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 472-491). NY: Guilford Press.

Gailliot, M. T., Plant, E. A., Butz, D. A., & Baumeister, R. F. (2007). Increasing self-regulatory strength can reduce the depleting effect of suppressing stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(2), 281-294.

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. MA: Pearson Education, Inc.

Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 53-92). NY: Guilford Press.

Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behaviour* (pp. 287-312). NY: Guilford Press.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493-503.

Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 186-199.

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal acheivement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 69-119.

Gorsuch, R. L. (1997). Exploratory factor analysis: Its role in item analysis. *Journal of Personality Assessment, 68*(3), 532-560.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. CA: Stanford University Press.

Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J., & Arneklev, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency, 30*(1), 5-29.

Green, L., Fry, A. F., & Myerson, J. (1994). Discounting of delayed rewards: A life-span comparison. *Psychological Science, 5*(1), 33-36.

Gregory, W. L., Cialdini, R. B., & Carpenter, K. M. (1982). Self-relevant scenarios as mediators of likelihood estimates and compliance: Does imagining make it so? *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1), 89.

Gunstad, J., Paul, R. H., Cohen, R. A., Tate, D. F., Spitznagel, M. B., & Gordon, E. (2007). Elevated body mass index is associated with executive dysfunction in otherwise healthy adults. *Comprehensive Psychiatry, 48*(1), 57-61.

Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences, 54*, 160-172.

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science, 25*(6), 1178-1188.

Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. A. (2011). *Oxford guide to imagery in cognitive therapy*. Oxfordshire: Oxford university press.

Hagger, M. S., Lonsdale, A., Koka, A., Hein, V., Pasi, H., Lintunen, T., & Chatzisarantis, N. L. (2012). An intervention to reduce alcohol consumption in undergraduate students using implementation intentions and mental simulations: A cross-national study. *International Journal of Behavioral Medicine, 19*(1), 82-96.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136*(4), 495-525.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라. [*Get out of your mind & into your life*]. (민병배와 문현미 역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판)

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2015). 수용전념치료 실무지침서. [A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy]. (손정락과 이금단 역). 서울: 학지사. (원전은 2004년에 출판)

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* (2nd ed.) NY: Guilford Press.

Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action.* NY: Springer Verlag.

Herman, C. P., & Polivy, J. (2011). The self-regulation of eating: theoretical and practical problems. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 522-536). NY: Guilford Press.

Herrmann, M., Baur, V., Brandstätter, V., Hänggi, J., & Jäncke, L. (2014). Being in two minds: The neural basis of experiencing action crises in personal long-term goals. *Social Neuroscience, 9*(6), 548-561.

Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of

discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(1), 5-15.

Hofmann, W., Fisher, R. R., Luhmann, M., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self control on affective well being and life satisfaction. *Journal of Personality, 82*(4), 265-277.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review, 30*(3), 349-362.

Hoyle, R. H., & Gallagher, P. (2015). The interplay of personality and self-regulation. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4. Personality processes and individual differences* (pp. 189–207). American Psychological Association.

Hu, L. T., Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to under-parameterized model misspecification. *Psychological Methods, 3*(4), 424-453.

Inzlicht, M., & Berkman, E. (2015). Six questions for the resource model of control (and some answers). *Social and Personality Psychology Compass, 9*(10), 511-524.

Jang, N. R., Kwak, K., & Kim, Y. (2018). Effect of grit on relationship between temperamental effortful control and academic failure tolerance. *Journal of the Korea Convergence Society, 9*(9), 329-335.

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.

Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 25*(3), 509-520.

Kanfer, F. H. (1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*(2), 148-152.

Kelly, R. E., Mansell, W., & Wood, A. M. (2015). Goal conflict and well-being: A review and hierarchical model of goal conflit, ambivalence, self-discrepancy and self-concordance. *Personality and Individual Differences, 85*, 212-229.

Kevin, L. P., Benjamin, S., Mark, W., & Fabian, O. O. (2018). 수용전념치료의 혁신, 매트릭스 [*The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*]. (곽욱환, 조철래, 김도훈, 김상엽, 이강욱, 전봉희, 정진 역). 서울: 삶과 지식. (원전은 2016년에 출판)

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.

Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539.

Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 229-236.

Kirby, K. N., Petry, N. M., & Bickel, W. K. (1999). Heoin addicts have higher discount rates for delayed rewards than non-drug-using controls. *Journal of Experimental Psychology: General, 128*(1), 78-87.

Klug, H. J. P., & Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 37-65.

Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2010). Long-term effects of an internet-based treatment for posttraumatic stress. *Cognitive Behaviour Therapy, 39*(1), 72-77.

Koestner, R., Horberg, E. J., Gaudreau, P., Powers, T., Di Dio, P., Bryan C., et al., (2006). Bolstering implementation plans for the long haul: The benefits of simultaneously boosting self-concordance or self-efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(11), 1547-1558.

Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(1), 231-244.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology, 18*(2), 199-214.

Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience, 2*(9), 635-642.

Krämer, L. V., Helmes, A. W., & Bengel, J. (2014). Understanding activity limitations in depression: Integrating the concepts of motivation and volition from health psychology into clinical psychology. *European Psychologist, 19*(4), 278-288.

Krueger, R. F., Caspi, A., Moffitt, T. E., White, J., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Delay of gratification, psychopathology, and personality: Is low self-control specific to externalizing problem? *Journal of Personality, 64*(1), 107-129.

Libby, L. K., Shaeffer, E. M., Eibach, R. P., & Slemmer, J. A. (2007). Picture yourself at the polls: Visual perspective in mental imagery affects self-perception and behavior. *Psychological Science, 18*(3), 199-203.

Linehan, M. M. (1993). *Skills traing manual for treating borderline personality disorder.* NY: Guilford Press.

Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allman, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry, 48*(12), 1060-1064.

Logue, A. W. (1988). Research on self-control: An integrating framework. *Behavioral and Brain Sciences, 11*(4), 665-709.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L., & Pressgrove, C. (2004). Strategies for Accentuating Hope. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 388-404). NJ: John Wiley & Sons, Inc.

MacLeod, A.K., & Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion, 19*(3), 357-374.

Maglio, S. J., Trope, Y., & Liberman, N. (2013). The common currency of psychological distance. *Current Directions in Psychological Science, 22*(4), 278-282.

Mann, T., De Ridder, D. T., & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology, 32*(5), 487-508.

Marra, T. (2006). 변증법적 행동치료. [*Dialectical Behavior Therapy*]. (신민섭, 박세란, 설순호, 황석현 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2005년에 출판)

McHugh, R. K., & Otto, M. W. (2012). Refining the measurement of distress intolerance. *Behavior Therapy, 43*(3), 641-651.

Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(3), 313-316.

Mele, A. (1995). Conceptualizing self-control. *Behavioral and Brain Sciences, 18*(1), 136-137.

Meyer, G. J., Finn, S. E., Eyde, L. D., Kay, G. G., Moreland, K. L., Dies, R. R., et al. (2001). Psychological testing and psychological assessment: A review of evidence and issues. *American Psychologist, 56*(2), 128-165.

Mischel, W. (1974). *Processes in delay of gratification.* In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 249-292). NY: Academic Press.

Mischel, W., Shoda, T., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933-938.

Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 687-696.

Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science, 21*(1), 8-14.

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., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal Improvement of self- regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology, 139*(4), 446-457.

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.

Muthén, B., & Kaplan, D. (1985). A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 38(*2), 171-189.

Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998). Mplus user's guide (Version 7). [Computer software and manual]. CA: Author.

Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current Directions in Psychological Science, 18*(4), 247-252.

Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors, 19*(4), 414-422.

Nelis, S., Vanbrabant, K., Holmes, E. A., & Raes, F. (2012). Greater positive affect change after mental imagery than verbal thinking in a student sample. *Journal of Experimental Psychopathology, 3*(2), 178-188.

Nezlek, J.B. (2001). Daily psychological adjustment and the planfulness of day-to-day behaviour. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(4), 452-475.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology, 100*(4), 569.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology, 109*(3), 504.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424.

Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behaviour. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research and theory* (pp. 1-18). NY: Plenum.

Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(9), 945-954.

Papies, E. K., & Aarts, H. (2011). Nonconscious Self-Regulation, or the Automatic Pilot of Human Behavior. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 125-142). NY: Guilford Press.

Peluso, T., Ricciardelli, L. A., & Williams, R. J. (1999). Self-control in relation to problem drinking and symptoms of disordered eating. *Addictive Behaviors, 24*(3), 439-442.

Pervin, L. A. (1982). The stasis and flow of behavior: Toward a theory of goals. In M. M. Page & R. Dienstbier (Eds.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol.30, pp. 1-53). Lincoln: University of Nebraska Press.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology.* Oxfordshire: Oxford university press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxfordshire: Oxford University Press.

Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(2), 250-260.

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing and Health, 29*(5), 489-497.

Preacher, K. J., Zhang, G., Kim, C., & Mels, G. (2013). Choosing the optimal number of factors in exploratory factor analysis: A model selection perspective. *Multivariate Behavioral Research, 48*(1), 28-56.

Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 203-212.

Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 33*(3), 344-357.

Rachlin, H. (2000). *The science of self-control.* MA: Harvard University Press.

Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Personality, 74*(6), 1721-1748.

Ravert, R. D., & Donnellan, M. B. (2020). Impulsivity and Sensation Seeking: Differing Associations with Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-13.

Renner, F., Schwarz, P., Peters, M. L., & Huibers, M. J. (2014). Effects of a best-possible-self mental imagery exercise on mood and dysfunctional attitudes. *Psychiatry Research, 215*(1), 105-110.

Revelle, W., & Revelle, M. W. (2015). *Package 'psych'.* [Computer software]. The comprehensive R archive network.

Richards, J. M., Daughters, S. B., Bornovalova, M. A., Brown, R. A., & Lejuez, C. W. (2011). Substance use disorders. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, & A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 171–197). NY: Guilford Press.

Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-291.

Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2008). Emotion regulation and the anxiety disorders: Adopting a self-regulation perspective. In A. Vingerhoets, I. Nyklíěek, & J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation* (pp. 140-149). NY: Springer.

Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 5-37.

Rudolph, K. D., Troop-Gordon, W., & Llewellyn, N. (2013). Interactive contributions of self-regulation deficits and social motivation to psychopathology: Unraveling divergent pathways to aggressive behavior and depressive symptoms. *Development and Psychopathology, 25*(2), 407-418.

Ruff, H. A., & Rothbart, M. K. (1996). *Attention in early development: Themes and variations.* Oxfordshire: Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.

Sayette, M. A., & Griffin, K. M. (2011). Self-regulatory failure and addiction. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 505-521). NY: Guilford Press.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2001). Adapting to cancer: The importance of hope and purpose. In A. Baum & B. L. Andersen (Eds.*), Psychosocial interventions for cancer* (pp. 15-36). Washington, DC: American Psychological Association.

Schmitz, B., & Perels, F. (2011). Self-monitoring of self-regulation during math homework behaviour using standardized diaries. *Metacognition and Learning, 6*(3), 255-273.

Schunk, D. H. (2001). Self-regulation through goal setting. ERIC Digests. http://www.ericdigests.org/2002- 4/goal.html에서 2020, 12, 13 인출.

Schwartz, S. A. (1978). A comprehensive system for item analysis in psychological scale construction. *Journal of Educational Measurement, 15*(2), 117-123.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxfordshire: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology [Special issue]. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Sheeran, P. (2002). Intention-behaviour relations: A conceptual and empirical review. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol.12, pp. 1-36). Chichester: Wiley.

Sheeran, P., & Orbell, S. (1999). Implementation intentions and repeated behaviour: Augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology, 29*(2-3), 349-369.

Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 152-165.

Shingleton, R. M., Richards, L. K., & Thompson-Brenner, H. (2013). Using technology within the treatment of eating disorders: A clinical practice review. *Psychotherapy, 50*(4), 576.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology, 26*(6), 978-986.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60(*4), 570.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.

Storey, F. S. (1999). Childhood abuse and self-regulation: Risk factors for heroin addiction. *Dissertation Abstract International: Section B: the Science & Engineering,* 59, 3717.

Street, H. (2002). Exploring relationships between goal setting, goal pursuit and depression: A review. *Australian Psychologist, 37*(2), 95-103.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A., I. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324.

Taylor, S. E., & Pham, L. B. (1999). The effect of mental simulation on goal-directed performance. *Imagination, Cognition and Personality, 18*(4), 253-268.

Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist, 53*(4), 429.

Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J., Bourdeaudhuij, I. D., Lakerveld, J., & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: A systematic review of self-regulation mediators. *BMC Medicine, 13*(1), 84-100.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473-479.

Verheul, R., Van Den Bosch, L. M., Koeter, M. W., De Ridder, M. A., Stijnen, T., & Van Den Brink, W. (2003). Dialectical behavior therapy for women with borderline personality disorder: 12-month, randomized clinical trial in the Netherlands. *British Journal of Psychiatry, 182,* 135-140.

Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European Journal of Social Psychology, 29*(5-6), 591-604.

Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The effects of success versus failure feedback on further self-control. *Self and Identity, 1*(1), 35-41.

Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2010). 충동과 자기관리[*Self-directed behavior, 9th Edition*]. (정경미, 조성은, 최부열 공역) 서울: 박학사. (원전은 2007년에 출판)

Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin, 132*(2), 249-268.

Whisman, M. A., Sheldon, T. C., & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter? *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 803-808.

Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology, 25*(1), 91-101.

Wilson, K. G. & DuFrene, T. (2013). 수용전념치료에서 내담자와 치료자를 위한 마음챙김. [*Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*]. (박경과 이선영 역). 서울: 학지사. (원전은 2009년에 출판)

Wolfe, R. N., & Johnson, S. D. (1995). Personality as a predictor of college performance. *Educational and Psychological Measurement, 55*(2), 177-185.

Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity, 2*(1), 1-20.

Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Shulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology, 29*(12), 1494-1508.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book, 17*(17), 351-352.

Zeider, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeider (Eds.), *Handbook of self-regulation.* CA: Academic Press.

Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J., & Du, H. (2015). The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PloS one, 10*(7), e0131597.

부 록

부록 1. 일차 예비문항의 내용(78문항) ····· 178
부록 2. 이차 예비문항(51문항)의 평균, 표준편차 및 편포도 (*N*=438) ····· 181
부록 3. 27개 최종문항의 평균, 표준편차 및 편포도 (*N*=226) ····· 184
부록 4. 통합적 자기조절 척도 (CSRQ) ····· 186
부록 5. 한국판 단축형 자기통제 척도 (BSCS) ····· 188
부록 6. 목표 중심 자기조절 척도 (GF-SRS) ····· 189
부록 7. 인지적 유연성 척도 (CFI) ····· 190
부록 8. 사회적 바람직성 척도 – 인상관리 하위 척도 ····· 191
부록 9. 정서조절 질문지 – 정서표현 억제 하위 척도 ····· 192
부록 10. 심리적 안녕감 척도 (PWBS) ····· 193
부록 11. 삶의 만족도 척도 (SWLS) ····· 195
부록 12. 정적 정서 및 부적 정서 척도 (PANAS) ····· 196
부록 13. 한국판 역학연구센터 우울 척도 (CES-D) ····· 197
부록 14. 상태-특성 불안 (STAI-X) – 상태불안 척도 ····· 198
부록 15. 한국판 인터넷 중독 자가진단 척도 (K-척도) ····· 199
부록 16. 학업적 착수-완수지연 척도 ····· 201
부록 17. 일반적 자기효능감 척도 ····· 202
부록 18. 가치로운 삶 질문지 (VLQ) ····· 203
부록 19. 행동동기 및 행동실천 문항 ····· 204
부록 20. 요구특성 문항 ····· 205
부록 21. 충동통제 자기조절 개입에서 사용한 심상처치 지시문 ····· 208
부록 22. 목표추구 자기조절 개입에서 사용한 심상처치 지시문 ····· 209
부록 23. 비교집단 개입의 개입에서 사용한 심상처치 지시문 ····· 210
부록 24. 측정시기 별 집단 비교를 통한 각 종속측정치의 차이검정 및 효과크기 ····· 211

부록 1. 일차 예비문항의 내용(78문항)

단계	충동 통제 (impulse control)	목표 추구 (goal pursuit)
행동 전 단계	1. 나는 대부분의 시간 동안 내가 무엇을 하고 있는지 주의를 기울이지 않는다*	2. 나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다
	9. 나는 내게 해가 되는 충동이 무엇인지 안다	10. 나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다
	17. 나는 내가 조절해야 할 충동을 잘 알아차린다	18. 나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다
	25. 나는 과로, 과식, 과음을 하지 않도록 미리 주의를 기울인다	26. 나는 내 삶의 중요한 가치를 실현할 수 있는 목표를 세울 수 있다
	33. 나는 어떤 일에 착수하기 전에 문제가 될 부분이 있는지 충분히 숙고한다	34. 나는 내 삶을 의미 있게 만드는 목표를 설정할 수 있다
	41. 나는 원하는 것이 떠오르면 행동하기 전 깊이 고민하지 않는 편이다*	42. 나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다
	49. 나는 하고 싶은 것이 있으면 그 행동이 미칠 수 있는 결과를 사전에 충분히 고려하는 편이다	50. 나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다
	57. 나는 문제가 되는 행동이나 충동을 조절하는 구체적인 방법을 잘 생각해낸다	58. 나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다*
	65. 나는 나쁜 습관을 조절할 수 있는 방법을 계획할 수 있다	66. 나는 도움이 되는 목표를 달성하기 위한 여러 가지 방법을 잘 생각해낸다
	68. 나는 해가 되는 행동을 조절하는 방법을 많이 알고 있다	69. 나는 장기적인 목표를 달성할 수 있는 행동을 잘 계획한다
	71. 나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다*	72. 나는 원하는 목표를 실현할 수 있는 구체적인 방법을 생각해내기 어렵다*
	75. 나는 통제하기 어려울 만큼 충동이 강해지기 전에 미리 알아차린다	74. 나는 목표를 추구하는 데 사용할 수 있는 방법과 대안을 생각해낼 수 있다
	77. 나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	76. 나는 중요한 목표를 달성하는 데 도움이 되는 구체적인 행동을 잘 생각해낸다
		78. 나는 내 삶의 가치를 실현할 수 있는 작은 목표 행동을 고안할 수 있다

	3. 나는 순간적인 유혹에 쉽게 빠지지 않는다	4. 나는 목표로 세운 행동을 잘 실천한다
	7. 나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	8. 나는 중요한 목표에 도달할 수 있는 기술과 능력을 지니고 있다
	11. 나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다	12. 나는 꾸준히 목표를 추구한다
	15. 나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제 행동을 한다(예: 과식, 과음, 과도한 흡연 등)*	16. 나는 장기적인 목표를 달성하는 데 도움이 되는 일을 진행할 수 있다
	19. 나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다*	20. 나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다*
	23. 나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다*	24. 나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다
	27. 나는 주의 깊게 생각하지 않은 채 일단 행동하곤 한다*	28. 나는 목표를 실천하는 행동을 시작하면 어떤 일이 있어도 끝맺으려고 한다
행동 단계	31. 나는 나중에 후회하지 않도록 신중하게 행동한다	32. 나는 목표한 바가 있으면 끝까지 실천하는 편이다
	35. 나는 여러 상황이나 대안을 고려하지 않은 채 행동한다*	36. 나는 한 번 하기로 마음 먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다*
	39. 나는 의식하지 못한 채 순간적인 충동에 따라 행동하곤 한다*	40. 나는 일이 잘 되어 가지 않을 때에도 원하는 방향으로 나아가도록 행동할 수 있다
	43. 나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다	44. 나는 목표 달성을 방해하는 장애물을 극복할 수 있다
	47. 나는 성급하게 행동하고 싶은 충동을 잘 억제할 수 있다	48. 나는 목표를 달성하기 어려운 상황에서도 스스로 쉽게 동기를 부여할 수 있다
	51. 나는 부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다*	52. 나는 목표를 실천하는 데 장애물이 있더라도 중요한 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다
	55. 나는 나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다*	56. 나는 목표를 실현하는 과정이 즐겁지 않더라도 목표를 달성하려는 노력을 꾸준히 유지한다

행동 단계	59. 나는 어떠한 행동을 할 때 그 순간에 드는 생각이나 느낌대로 행동한다*	60. 나는 중요한 목표를 달성해나가는 상황에 동반되는 고되고 힘든 과정을 견뎌낼 수 있다
	63. 나는 장기적인 결과를 고려하기보다는 순간의 느낌에 따라 빨리 결정하는 편이다*	64. 나는 의미 있는 목표를 이루는 데 도움이 되는 행동이라면 하기 싫더라도 계속 한다
	67. 나는 충동적으로 행동하지 않는다	
	70. 나는 어떤 일을 하기 전에 다양한 측면을 충분히 검토한 뒤 신중하게 행동하는 편이다	
	73. 나는 스스로를 잘 절제한다	
행동 후 단계	5. 나는 행동한 후 내 행동이 어떤 결과를 가져왔는지 잘 인식하지 못한다*	6. 나는 목표한 바를 계획에 따라 잘 하고 있는지 점검한다
	13. 즉흥적으로 행동해서 생긴 나쁜 결과를 잘 알아채지 못한다*	14. 나는 행동한 후에 목표로 했던 것이 얼마나 달성되었는지 확인한다
	21. 나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	22. 목표를 달성하기 위해 처음에 생각한 방법이 효과가 없을 때 대안적인 방법을 사용할 수 있다
	29. 나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다*	30. 현재 상황 속에서 처음에 세운 목표를 실현하기 어렵다면 상황에 맞춰 유연하게 수정할 수 있다
	37. 나는 실수를 통해 배우지 못하는 것 같다*	38. 이전에 세운 목표가 더 이상 도움 되지 않을 때는 나에게 도움이 되는 새로운 목표로 변경할 수 있다
	45. 나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	46. 목표로 했던 일이 좌절되고 나면 다시 목표를 세우는 게 매우 어렵다*
	53. 나는 성급하게 행동해서 문제가 생기면 원인을 찾아본다	54. 목표 달성에 실패한 경우에는 실패의 원인을 분석하려 한다
	61. 나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다	62. 목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다

주. *표시된 문항은 역문항이다

부록 2. 이차 예비문항(51문항)의 평균, 표준편차 및 편포도 (N=438)

	문항	평균	표준편차	왜도	첨도
1	나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다	4.902	1.498	-.644	-.458
2	나는 순간적인 유혹에 쉽게 빠지지 않는다	3.881	1.395	.136	-.879
3	나는 목표로 세운 행동을 잘 실천한다	4.610	1.310	-.333	-.487
4	나는 목표한 바를 계획에 따라 잘 하고 있는지 점검한다	4.210	1.350	-.045	-.933
5	나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	5.591	1.132	-1.091	1.434
6	나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다	4.011	1.326	.050	-.913
7	나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다	5.034	1.151	-.597	.181
8	나는 꾸준히 목표를 추구한다	4.130	1.562	.133	-.955
9	나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제행동을 한다(예: 과식, 과음, 과도한 흡연 등)*	5.249	1.301	-.852	.527
10	나는 내가 조절해야 할 충동을 잘 알아차린다	3.941	1.443	.154	-.946
11	나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다	3.507	1.398	.418	-.600
12	나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다*	4.932	1.183	-.604	.000
13	나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다*	4.037	1.414	.159	-.820
14	나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	5.100	1.101	-.681	.473
15	나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다*	5.317	1.121	-.927	1.114
16	나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다	4.694	1.410	-.285	-.893
17	나는 내 삶의 중요한 가치를 실현할 수 있는 목표를 세울 수 있다	4.326	1.372	-.090	-.855
18	나는 주의 깊게 생각하지 않은 채 일단 행동하곤 한다*	4.922	1.243	-.374	-.278
19	나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다*	5.386	1.099	-.680	.195
20	현재 상황 속에서 처음에 세운 목표를 실현하기 어렵다면 상황에 맞춰 유연하게 수정할 수 있다	4.571	1.304	-.223	-.746
21	나는 나중에 후회하지 않도록 신중하게 행동한다	4.466	1.342	-.145	-1.012
22	나는 목표한 바가 있으면 끝까지 실천하는 편이다	5.014	1.413	-.778	.110
23	나는 내 삶을 의미 있게 만드는 목표를 설정할 수 있다	4.861	1.151	-.438	-.393
24	나는 여러 상황이나 대안을 고려하지 않은 채 행동한다*	5.299	1.189	-.754	.237

25	나는 한 번 하기로 마음 먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다*	4.571	1.194	-.248	-.784
26	나는 의식하지 못한 채 순간적인 충동에 따라 행동하곤 한다*	4.749	1.282	-.396	-.275
27	나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다	5.283	1.147	-.739	.524
28	나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다	4.740	1.343	-.300	-.865
29	나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	5.144	.908	-.451	.194
30	나는 성급하게 행동하고 싶은 충동을 잘 억제할 수 있다	4.726	1.311	-.387	-.607
31	목표를 달성하기 어려운 상황에서도 스스로 쉽게 동기를 부여할 수 있다	4.459	1.201	-.263	-.452
32	나는 하고 싶은 것이 있으면 그 행동이 미칠 수 있는 결과를 사전에 충분히 고려하는 편이다	4.635	1.691	-.464	-.781
33	나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다	4.941	1.064	-.428	-.090
34	나는 부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다*	5.116	.979	-.511	.626
35	목표를 실천하는 데 장애물이 있더라도 중요한 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다	4.377	1.418	-.211	-.911
36	나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다*	4.142	1.428	-.070	-.969
37	나는 문제가 되는 행동이나 충동을 조절하는 구체적인 방법을 잘 생각해낸다	4.566	1.142	-.241	-.408
38	나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다*	4.751	1.212	-.517	.077
39	나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다	4.703	1.339	-.397	-.643
40	목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다	4.463	1.265	-.287	-.540
41	나는 장기적인 결과를 고려하기보다는 순간의 느낌에 따라 빨리 결정하는 편이다*	5.123	.951	-.518	.866
42	의미 있는 목표를 이루는 데 도움이 되는 행동이라면 하기 싫더라도 계속 한다	5.055	.981	-.356	-.037
43	나는 충동적으로 행동하지 않는다	5.050	1.023	-.523	.276
44	나는 해가 되는 행동을 조절하는 방법을 많이 알고 있다	4.856	1.225	-.604	.250
45	나는 장기적인 목표를 달성할 수 있는 행동을 잘 계획한다	5.315	.960	-.708	.960
46	나는 어떤 일을 하기 전에 다양한 측면을 충분히 검토한 뒤 신중하게 행동하는 편이다	5.420	.997	-.843	1.138
47	나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다*	5.059	1.134	-.529	-.111

48	나는 스스로를 잘 절제한다	4.970	1.224	-.646	-.080
49	나는 목표를 추구하는 데 사용할 수 있는 방법과 대안을 생각해낼 수 있다	5.084	1.128	-.624	.076
50	나는 중요한 목표를 달성하는 데 도움이 되는 구체적인 행동을 잘 생각해낸다	4.884	1.123	-.400	.068
51	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	4.920	1.220	-.535	-.104

주. *표시된 문항은 역문항이다

부록 3. 27개 최종문항의 평균, 표준편차 및 편포도 (*N*=226)

	문항	평균	표준편차	왜도	첨도
1	나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다	4.119	1.426	.074	-.765
2	나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다*	5.314	1.183	-.430	-.525
3	나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다	5.230	1.279	-.700	.220
4	나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다	5.465	1.279	-.847	.355
5	나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다	5.279	1.214	-.602	-.194
6	나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다*	3.876	1.431	.380	-.649
7	나는 꾸준히 목표를 추구한다	5.066	1.366	-.702	.126
8	나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다*	3.805	1.429	.306	-.919
9	나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다*	4.748	1.248	-.228	-.490
10	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	5.288	1.012	-.466	-.033
11	나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다	4.894	1.274	-.264	-.741
12	나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다	4.487	1.677	-.247	-.863
13	나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다*	4.637	1.226	-.439	-.135
14	목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다	5.518	1.104	-.685	.347
15	부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다*	4.704	1.397	-.215	-.843
16	나는 내가 되고자 하는 모습을 알고있다	5.465	1.108	-.536	-.220
17	나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	5.159	1.092	-.398	-.100
18	나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다*	4.111	1.470	-.015	-.690
19	나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	5.058	1.092	-.746	.481
20	나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제행동을 한다*	3.903	1.597	.341	-1.045
21	나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	4.571	1.407	-.339	-.556
22	나는 스스로를 잘 절제한다	4.593	1.262	-.077	-.657
23	나는 한번 하기로 마음먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다*	4.420	1.403	-.251	-.693
24	나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다	5.531	1.140	-.829	.872

25	나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다*	4.535	1.497	-.115	-.936
26	나는 내 삶을 의미 있게 만드는 목표를 설정할 수 있다	5.217	1.104	-.472	.487
27	나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다	5.146	1.251	-.615	.039

주. *표시된 문항은 역문항이다

부록 4. 통합적 자기조절 척도 (CSRQ)

다음 문항들은 일상생활에서 누구에게나 나타날 수 있는 생각이나 행동을 기술한 것입니다. 각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

	문항내용	점수
1	나는 충동에 잘 휩쓸리지 않는다	1 2 3 4 5 6 7
2	나는 내가 원하는 삶의 목표가 무엇인지 잘 모르겠다*	1 2 3 4 5 6 7
3	나는 같은 실수를 반복하지 않도록 여러 방법을 살펴본다	1 2 3 4 5 6 7
4	나는 내가 진심으로 달성하고 싶은 목표를 세운다	1 2 3 4 5 6 7
5	나는 내게 중요한 목표가 무엇인지 안다	1 2 3 4 5 6 7
6	나는 자주 목표를 세우지만 시간이 지나면 처음에 목표했던 것과는 달리 행동하는 경우가 많다*	1 2 3 4 5 6 7
7	나는 꾸준히 목표를 추구한다	1 2 3 4 5 6 7
8	나는 즉흥적인 충동에 따라 행동하는 경우가 많다*	1 2 3 4 5 6 7
9	나중에 후회하게 될 행동을 통제하기 어렵다*	1 2 3 4 5 6 7
10	나는 행동하기 전에 미리 무엇이 나에게 방해가 될지 고려한다	1 2 3 4 5 6 7
11	나는 순간적으로는 즐겁지만 나중에 문제가 될 행동을 스스로 조절할 수 있다	1 2 3 4 5 6 7
12	나는 성취하려는 목표를 향해 지속적으로 노력한다	1 2 3 4 5 6 7
13	나는 충동을 효과적으로 조절하는 방법이 무엇인지 모르겠다*	1 2 3 4 5 6 7
14	나는 목표를 달성하기 위해 시도한 방법이 도움이 되지 않는다면 이유가 무엇인지 살펴본다	1 2 3 4 5 6 7
15	나는 부정적인 결과가 예상될 때도 충동적으로 행동하게 된다*	1 2 3 4 5 6 7
16	나는 내가 되고자 하는 모습을 알고 있다	1 2 3 4 5 6 7

17 나는 실수를 하면 나중에 그 이유를 살펴본다	1 2 3 4 5 6 7
18 나는 그 순간에 하고 싶은 즐거운 행동을 하느라 일을 제대로 끝내지 못한다*	1 2 3 4 5 6 7
19 나는 행동한 후에 내 행동이 미친 결과를 검토한다	1 2 3 4 5 6 7
20 나는 후회할 것을 알면서도 순간의 유혹을 이기지 못해 문제행동을 한다*	1 2 3 4 5 6 7
21 나는 유혹이나 충동을 잘 억제할 수 있다	1 2 3 4 5 6 7
22 나는 스스로를 잘 절제한다	1 2 3 4 5 6 7
23 나는 한 번 하기로 마음 먹었던 것을 꾸준히 지속하기 어렵다*	1 2 3 4 5 6 7
24 나는 미래에 달성하고 싶은 목표를 잘 떠올린다	1 2 3 4 5 6 7
25 나는 나쁜 결과가 생길 것을 알면서도 같은 실수를 반복한다*	1 2 3 4 5 6 7
26 나는 내 삶을 의미있게 만드는 목표를 설정할 수 있다	1 2 3 4 5 6 7
27 나는 내 삶의 목표를 잘 알고 있다	1 2 3 4 5 6 7

주. *표시된 문항은 역문항이다

부록 5. 한국판 단축형 자기통제 척도 (BSCS)

각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수				
1	나는 유혹에 잘 빠지지 않는다	1	2	3	4	5
2	나는 나쁜 습관을 끊기가 어렵다	1	2	3	4	5
3	나는 게으르다	1	2	3	4	5
4	집중하기가 어렵다	1	2	3	4	5
5	나는 재미있으면 나에게 해로운 일도 한다	1	2	3	4	5
6	나에게 좀 더 자제력이 있었으면 좋겠다	1	2	3	4	5
7	즐겁고 재미있는 것을 하느라 종종 일을 제때 끝내지 못한다	1	2	3	4	5
8	나는 상황에 적절하지 않은 말을 한다	1	2	3	4	5
9	나는 장기적인 목표를 향해 효율적으로 일을 진행할 수 있다	1	2	3	4	5
10	나는 잘못인 줄 알면서도 스스로 그것을 멈추지 못한다	1	2	3	4	5
11	나는 종종 모든 가능성을 고려해보지 않고 행동한다	1	2	3	4	5

부록 6. 목표 중심 자기조절 척도 (GF-SRS)

각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수				
1	나는 스스로 목표를 세우고 그 목표를 향해 꾸준히 나아가는 편이다	1	2	3	4	5
2	나는 대개 목표를 세우면 꾸준히 진행하는 편이다	1	2	3	4	5
3	나는 내 스스로 세운 목표를 성취할 수 있다	1	2	3	4	5
4	나는 기분이 나쁜 때에는 좋은 생각을 떠올리려고 노력한다	1	2	3	4	5
5	나는 아무리 기분이 나쁘더라도 즐거운 일을 생각하려고 노력한다	1	2	3	4	5
6	나는 화가 날 때면 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다	1	2	3	4	5
7	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 찾아낸다	1	2	3	4	5
8	나는 감정조절을 잘 한다	1	2	3	4	5
9	나는 감정에 쉽게 휩쓸리지 않는다	1	2	3	4	5
10	나는 내 생각대로 감정을 조절하는 편이다	1	2	3	4	5
11	나는 결정을 미룬다	1	2	3	4	5
12	나는 일단 무엇을 하기로 작심하지만 그 일을 완수하는 데 어려움을 겪는다	1	2	3	4	5
13	나는 내가 세운 계획을 쉽게 어긴다	1	2	3	4	5

부록 7. 인지적 유연성 척도 (CFI)

다음에 제시된 문항을 읽고 그 내용에 어느 정도 동의하는지 주어진 척도에 맞추어 표시해주십시오.

전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	전적으로 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

	문항내용	점수
1	나는 상황 파악을 잘 한다	1 2 3 4 5 6 7
2	어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는 데 어려움을 겪는다	1 2 3 4 5 6 7
3	나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다	1 2 3 4 5 6 7
4	어려운 상황에 부딪치게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다	1 2 3 4 5 6 7
5	나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다	1 2 3 4 5 6 7
6	나는 원인을 단정하기 전에, 당장 생각나지 않는 다른 정보들도 더 찾아본다	1 2 3 4 5 6 7
7	어려운 상황에 마주했을 때, 나는 너무 스트레스를 받아서 그 상황을 해결할 어떤 방법도 생각할 수가 없다	1 2 3 4 5 6 7
8	나는 다른 사람의 관점에서 생각해보려고 노력한다	1 2 3 4 5 6 7
9	나는 어려운 상황을 해결하는 방식이 너무 많으면 버겁게 느껴진다	1 2 3 4 5 6 7
10	어려운 상황에 맞닥뜨렸을 때 나는 무엇을 해야 할지 알지 못한다	1 2 3 4 5 6 7
11	어려운 상황을 다양한 각도에서 바라보는 것은 중요하다	1 2 3 4 5 6 7
12	어려운 상황에 처했을 때 나는 행동하기에 앞서 다양한 선택을 고려한다	1 2 3 4 5 6 7
13	나는 자주, 상황을 다른 관점에서 바라본다	1 2 3 4 5 6 7
14	나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다	1 2 3 4 5 6 7
15	나는 원인을 찾을 때, 가능한 모든 사실과 정보를 고려한다	1 2 3 4 5 6 7
16	나는 어려운 상황을 변화시킬만한 힘이 없다고 느낀다	1 2 3 4 5 6 7
17	어려운 상황에 처했을 때, 나는 멈춰 서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다	1 2 3 4 5 6 7
18	나는 내가 처한 어려운 상황을 해결하는 방법을 한 가지 이상 생각할 수 있다	1 2 3 4 5 6 7
19	나는 어려운 상황에 대응하기 전에 다양한 선택을 고려한다	1 2 3 4 5 6 7

부록 8. 사회적 바람직성 척도 – 인상관리 하위 척도

다음 문항들은 일상생활에서 누구에게나 나타날 수 있는 생각이나 행동을 기술한 것입니다. 각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6

	문항내용	점수
1	나는 필요하다면 거짓말을 한다……	1 2 3 4 5 6
2	나는 다른 사람을 이용한 적이 있다……	1 2 3 4 5 6
3	나는 용서해주고 잊어버리기보다는 때때로 앙갚음하려고 노력한다……	1 2 3 4 5 6
4	나는 들키지 않을만한 상황에서도 항상 법을 준수한다……	1 2 3 4 5 6
5	나는 거스름돈을 많이 받고도 판매원에게 말을 안 한 적이 있다……	1 2 3 4 5 6
6	나는 교통 신호를 반드시 지킨다……	1 2 3 4 5 6
7	나는 어렸을 때, 가끔 물건을 훔쳤다……	1 2 3 4 5 6
8	나는 길거리에 쓰레기를 한 번도 버린 적이 없다 ……	1 2 3 4 5 6
9	나는 외설적인 책이나 잡지를 결코 읽지 않는다 ……	1 2 3 4 5 6
10	나는 내 것이 아닌 물건을 절대로 가지지 않는다 ……	1 2 3 4 5 6

부록 9. 정서조절 질문지 – 정서표현 억제 하위 척도

각 문항에 대해서 자신과 일치하는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

문항내용	점수
1 나는 감정을 남에게 드러내지 않는다……	1 2 3 4 5 6 7
2 긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다…	1 2 3 4 5 6 7
3 나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다……	1 2 3 4 5 6 7
4 부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려 한다……	1 2 3 4 5 6 7

부록 10. 심리적 안녕감 척도 (PWBS)

각 문항에 대해서 자신과 일치하는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수				
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다	1	2	3	4	5
3	살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다	1	2	3	4	5
15	현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활방식을 시도할 생각이 없다	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다	1	2	3	4	5

21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다	1	2	3	4	5
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해왔다고 생각한다	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다	1	2	3	4	5
35	나는 인생 목표를 가지고 살아간다	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구와 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다	1	2	3	4	5
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰깊은 관계를 별로 경험하지 못했다	1	2	3	4	5

부록 11. 삶의 만족도 척도 (SWLS)

아래에는 당신이 동의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 다섯 문항이 제시되어 있습니다. 각 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 1~7 사이의 숫자에 체크해주시기를 바랍니다. 자유롭고 솔직하게 응답해주세요.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

문항내용	점수
1 전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다……	1 2 3 4 5 6 7
2 내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다 ……	1 2 3 4 5 6 7
3 나는 나의 삶에 만족한다 ……	1 2 3 4 5 6 7
4 지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다 ……	1 2 3 4 5 6 7
5 다시 태어난다 해도, 나는 지금처럼 살아갈 것이다 ……	1 2 3 4 5 6 7

부록 12. 정적 정서 및 부적 정서 척도 (PANAS)

아래의 단어들은 다양한 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 귀하가 **지난 일주일 동안** 느낀 감정이나 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 숫자에 체크해주십시오.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수
1	흥미진진한	1 2 3 4 5
2	과민한	1 2 3 4 5
3	피로운	1 2 3 4 5
4	기민한	1 2 3 4 5
5	흥분된	1 2 3 4 5
6	부끄러운	1 2 3 4 5
7	마음이 상한	1 2 3 4 5
8	원기왕성한	1 2 3 4 5
9	강한	1 2 3 4 5
10	신경질적인	1 2 3 4 5
11	죄책감 드는	1 2 3 4 5
12	단호한	1 2 3 4 5
13	겁에 질린	1 2 3 4 5
14	주의 깊은	1 2 3 4 5
15	적대적인	1 2 3 4 5
16	조바심 나는	1 2 3 4 5
17	열정적인	1 2 3 4 5
18	활기찬	1 2 3 4 5
19	자랑스러운	1 2 3 4 5
20	두려운	1 2 3 4 5

부록 13. 한국판 역학연구센터 우울 척도 (CES-D)

각 문항에 대해, 오늘을 포함하여 **지난 일주일 동안** 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 체크해주십시오.

극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (5-7일)
0	1	2	3

	문항내용	점수			
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다	0	1	2	3
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다	0	1	2	3
6	우울했다	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다	0	1	2	3
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다	0	1	2	3
12	행복했다	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다	0	1	2	3
16	생활이 즐거웠다	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다	0	1	2	3

부록 14. 상태-특성 불안 (STAI-X) – 상태불안 척도

각 문항에 대해 당신이 **지금 이 순간에 느끼고 있는 바**를 가장 잘 나타내는 숫자에 체크해주십시오. 여기에 옳고 그름은 없습니다. 어느 한 문장에서 너무 오래 머무르지 마시고 **현재의 느낌**을 가장 잘 나타내고 있다고 생각되는 문항에 표시해주십시오.

전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1	2	3	4

	문항내용	점수			
1	나는 마음이 차분하다	1	2	3	4
2	나는 마음이 든든하다	1	2	3	4
3	나는 긴장되어 있다	1	2	3	4
4	나는 후회스럽고 서운하다	1	2	3	4
5	나는 마음이 편하다	1	2	3	4
6	나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다	1	2	3	4
7	나는 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다	1	2	3	4
8	나는 마음이 놓인다	1	2	3	4
9	나는 불안하다	1	2	3	4
10	나는 편안하게 느낀다	1	2	3	4
11	나는 자신감이 있다	1	2	3	4
12	나는 짜증스럽다	1	2	3	4
13	나는 마음이 조마조마하다	1	2	3	4
14	나는 극도로 긴장되어 있다	1	2	3	4
15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다	1	2	3	4
17	나는 걱정하고 있다	1	2	3	4
18	나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다	1	2	3	4
19	나는 즐겁다	1	2	3	4
20	나는 기분이 좋다	1	2	3	4

부록 15. 한국판 인터넷 중독 자가진단 척도 (K-척도)

다음은 인터넷 사용에 대한 문항들입니다. 각 문항을 잘 읽고 현재 자신의 상태와 가장 가까운 곳에 표시해주시면 됩니다. 정답은 없습니다. 솔직하게 답해주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	2	3	4

	문항내용	점수			
1	인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다	1	2	3	4
2	인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다	1	2	3	4
3	인터넷 사용으로 학교 성적(업무성과)이 떨어졌다	1	2	3	4
4	인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다	1	2	3	4
5	인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다	1	2	3	4
6	인터넷을 하다가 피곤해서 수업시간(업무시간)에 잠을 자기도 한다	1	2	3	4
7	인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다	1	2	3	4
8	다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다	1	2	3	4
9	인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다	1	2	3	4
10	인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다	1	2	3	4
11	인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾼다	1	2	3	4
12	인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다	1	2	3	4
13	인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다	1	2	3	4
14	인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다	1	2	3	4
15	인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다	1	2	3	4
16	인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다	1	2	3	4
17	인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다	1	2	3	4
18	인터넷이 없다면 내 인생에는 재미있는 일이란 없다	1	2	3	4
19	인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다	1	2	3	4
20	만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다	1	2	3	4

21	인터넷을 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다 ……	1	2	3	4
22	인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다 ……	1	2	3	4
23	인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다…	1	2	3	4
24	인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다 ……	1	2	3	4
25	인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다……	1	2	3	4
26	온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다 ……	1	2	3	4
27	오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해주는 사람이 더 많다 ……	1	2	3	4
28	실제에서보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다 ……	1	2	3	4
29	실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다 ……	1	2	3	4
30	인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다 ……	1	2	3	4
31	인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다 ……	1	2	3	4
32	부모님(상사, 가족) 몰래 인터넷을 한다 ……	1	2	3	4
33	인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다……	1	2	3	4
34	인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다 ……	1	2	3	4
35	인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다 ……	1	2	3	4
36	인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간 인터넷에서 보내게 된다 ……	1	2	3	4
37	인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶다 ……	1	2	3	4
38	인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다……	1	2	3	4
39	인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임 없이 들곤 한다 ……	1	2	3	4
40	주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다 ……	1	2	3	4

부록 16. 학업적 착수-완수지연 척도

다음은 대학생들이 학업 영역에서 겪을 수 있는 일들에 대한 질문입니다. 각 문항에 대해 자신의 생각과 일치하는 숫자에 표시해주십시오.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수
1	'이제 보고서를 시작해야 하는데'라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다 ……	1 2 3 4 5
2	과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안된다 ……	1 2 3 4 5
3	일을 일찍 시작해서 꾸준히 진행하지만 그럼에도 불구하고 좀처럼 일을 제시간에 끝내지 못한다 ……	1 2 3 4 5
4	보고서 과제가 주어지면 '나중에 시작해야지'라고 생각한다……	1 2 3 4 5
5	나는 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다 ……	1 2 3 4 5
6	보고서를 미리 준비하기 시작하더라도 자료를 모으는 데 열중하다가 마감 시간이 얼마 안 남았을 때 서둘러 완성시키기 바쁘다 ……	1 2 3 4 5
7	나는 습관적으로 과제를 늦게 시작한다. 그러다가 마감기한이 가까워졌을 때 서둘러 과제를 끝내느라 고생한다 ……	1 2 3 4 5
8	보고서를 시작하기까지 많은 시작이 걸린다 ……	1 2 3 4 5
9	과제를 아무리 일찍 시작해도 시간이 부족해서 '교수님께서 제출일을 늦춰주셨으면'하고 바란다 ……	1 2 3 4 5
10	나는 중요치 않은 일을 하느라 시간을 허비해서 결국 과제를 늦게 시작한다…	1 2 3 4 5
11	매번 과제 시작을 미루지 않겠다고 다짐하지만, 늘 과제 시작을 미루게 된다	1 2 3 4 5
12	일의 시작을 미루는 것은 나의 큰 고민거리이다 ……	1 2 3 4 5
13	빨리 끝낼 수 있는 과제라도 늦게 시작해서 제출이 늦어진다 ……	1 2 3 4 5
14	보고서 제출일이 가까워져야 비로소 자료를 찾기 시작한다 ……	1 2 3 4 5
15	보고서를 일찍 쓰기 시작했는데도 마감 전날에 밤을 세운다 ……	1 2 3 4 5
16	일을 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할지 결정하지 못해 마무리가 늦어진다 ……	1 2 3 4 5
17	과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마무리 지을 때가 없다 ……	1 2 3 4 5
18	아무리 금방 끝낼 수 있는 간단한 과제라도 일찍 시작한다. 하지만 이상하게 완성이 늦어지곤 한다 ……	1 2 3 4 5

부록 17. 일반적 자기효능감 척도

각 문항에 대해서 자신과 일치하는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

	문항내용	점수				
1	나는 내가 스스로 세운 대부분의 목표를 달성할 수 있다 ……	1	2	3	4	5
2	어려운 일에 부딪혔을 때, 나는 그것을 성취할 수 있다고 확신한다……	1	2	3	4	5
3	일반적으로 나는 내가 중요시하는 것을 얻을 능력이 있다고 생각한다……	1	2	3	4	5
4	나는 마음속으로 정한 노력을 기울이면, 무슨 일이든 성공할 수 있다고 믿는다……	1	2	3	4	5
5	어려움이 여러 번 닥쳐와도 나는 그것을 성공적으로 극복할 수 있을 것이다	1	2	3	4	5
6	나는 다양한 종류의 여러 가지 일들을 잘 할 수 있다고 확신한다……	1	2	3	4	5
7	다른 사람보다 나는 대부분의 일을 더 잘 할 수 있다 ……	1	2	3	4	5
8	상황이 별로 안 좋아도 나는 무슨 일이든 상당히 잘 할 수 있다……	1	2	3	4	5

부록 18. 가치로운 삶 질문지 (VLQ)

(1)중요도: 아래에는 사람들이 소중하게 여기는 삶의 영역에 제시되어 있습니다. 각 영역에서 **당신이 가치를 두는 내용(인생에 있어 중요하고 소중하게 여기는 내용)**을 떠올려 보고, 그것이 자신에게 얼마나 중요한지를 1점(중요도 낮음)에서 10점(중요도 높음)까지로 체크해 주세요.

	삶의 영역	얼마나 중요한가요?
1	가족관계 (결혼, 자녀양육을 제외한 가족관계)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	커플/부부	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	자녀 양육하기	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	친구/ 사회적 관계	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	하고 있는 일 (직장, 직업, 그 외 업무 등)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	배움/ 교육	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	휴식과 여가생활	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	영성	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	사회참여/ 시민의식	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	건강관리 (다이어트, 운동, 수면 등)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(2)실천도: 각 영역에서 가치에 부합하는 행동을 **지난 한 주간** 얼마나 해왔는지 표시해 주세요. 이상적인 모습이나 남들이 평가하는 모습에 대해 쓰지 말고, 스스로 생각하기에 지난 주 동안 얼마나 가치에 일관된 행동을 했는지 표시해주세요. 1점(전혀 실천하지 않음/ 내 가치와 전혀 일관되게 행동하지 않음)에서 10점(매우 실천적임/ 내 가치와 부합하게 행동하였음)으로 표시해 주세요.

	삶의 영역	얼마나 가치에 일관된 행동을 했나요?
1	가족관계 (결혼, 자녀양육을 제외한 가족관계)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	커플/부부	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	자녀 양육하기	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	친구/ 사회적 관계	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	하고 있는 일 (직장, 직업, 그 외 업무 등)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	배움/ 교육	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	휴식과 여가생활	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	영성	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	사회참여/ 시민의식	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	건강관리 (다이어트, 운동, 수면 등)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

부록 19. 행동동기 및 행동실천 문항

1. 이 활동을 실천하기 위해 얼마만큼의 노력을 기울이고 싶습니까?

전혀 노력하고 싶지 않다			보통 정도로 노력하고 싶다			최대한 노력하고 싶다
1	2	3	4	5	6	7

2. 이 활동에 어느 정도의 우선순위를 부여하고 싶습니까?

가장 낮은 우선순위			중간 정도의 우선순위			가장 높은 우선순위
1	2	3	4	5	6	7

3. 이 활동을 얼마나 실천하고 싶습니까?

전혀 실천하고 싶지 않다			중간 정도로 실천하고 싶다			전적으로 실천하고 싶다
1	2	3	4	5	6	7

4. 지금까지 이 활동을 실천하기 위해 얼마만큼의 노력을 기울이셨습니까?

전혀 노력하지 않았다			보통 정도로 노력했다			최대한 노력했다
1	2	3	4	5	6	7

5. 지금까지 이 활동 계획에 어느 정도의 우선순위를 부여하셨습니까?

가장 낮은 우선순위			중간 정도의 우선순위			가장 높은 우선순위
1	2	3	4	5	6	7

6. 지금까지 이 활동 계획을 얼마만큼 실천하셨습니까? (목표 달성 정도)

전혀 실천하지 않았다 (0% 달성)			중간 정도로 실천했다 (50% 달성)			전적으로 실천했다 (100% 달성)
1	2	3	4	5	6	7

.

부록 20. 요구특성 문항

1. 일일 연습

(1) 과제를 수행하는 동안 심상(머릿속 이미지나 감각적인 느낌)이 얼마나 떠오르셨습니까?

한순간도 떠오른 적이 없다			보통 정도로 떠올랐다			매순간 떠올랐다
1	2	3	4	5	6	7

(2) 떠오른 심상(머릿속 이미지나 감각적인 느낌)이 얼마나 선명하고 생생하게 느껴졌습니까?

전혀 구체적이거나 정교하지 않음			중간 정도로 구체적이고 정교함			매우 구체적이고 정교함
1	2	3	4	5	6	7

(3) 과제를 수행하는 동안 지시에 따라 과제에 집중하는 것이 얼마나 어렵게 느껴지셨습니까?

전혀 어렵게 느껴지지 않았다			중간 정도로 어렵게 느껴졌다			매우 어렵게 느껴졌다
1	2	3	4	5	6	7

(4) 과제를 수행하는 동안 지시를 따르기 위해 어느 정도 노력하셨습니까?

전혀 노력하지 않았다			보통 정도로 노력했다			매순간 최대한 노력했다
1	2	3	4	5	6	7

(5) 과제 수행 전 심상을 통해 상상하는 것이 행동을 실천하는 데 영향을 미칠 것이라 기대하였습니까?

전혀 기대하지 않았다			중간 정도로 기대했다			완전히 확신했다
1	2	3	4	5	6	7

2. 사후 평가

다음은 지금까지 참여하셨던 전체 교육(온라인 교육 및 온라인 일일연습)에 대한 몇 가지 질문이 제시되어 있습니다 해당되는 곳에 체크해주시기 바랍니다.

(1) 치료자가 얼마나 열정을 가지고 교육을 운영하였습니까?

매우 부족하다			보통이다			매우 열정적이었다
1	2	3	4	5	6	7

(2) 치료자가 얼마나 전문성을 가지고 있었습니까?

매우 부족하다			보통이다			매우 전문적이었다
1	2	3	4	5	6	7

(3) 여러분께서는 교육에서 배운 내용을 잘 이해할 수 있었습니까?

매우 이해하기 어려웠다			보통이다			매우 잘 이해했다
1	2	3	4	5	6	7

(4) 여러분들께서는 교육에 얼마나 적극적으로 참여하셨습니까?

매우 아니다			보통이다			매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

(5) 교육 내용이 얼마나 만족스러우셨습니까?

매우 불만족스럽다			보통이다			매우 만족스럽다
1	2	3	4	5	6	7

(6) 교육 내용이 자기조절 행동을 개선하는 데 얼마나 유용하셨습니까?

전혀 유용하지 않다			보통이다			매우 유용하다
1	2	3	4	5	6	7

.

(7) 주변 사람들에게 이 교육을 추천하실 의사가 있으십니까?

전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

(8) 본 교육의 내용 중 도움이 되었던 내용이 있으셨다면 간단히 적어주시기 바랍니다.

_____

_____

_____

부록 21. 목표추구 자기조절 개입에서 사용한 심상처치 지시문

자, 지금부터 여러분에게 중요한 목표와 그 목표를 이루는 데 필요한 행동을 다시 한 번 떠올려보겠습니다. 여러분에게 중요한 목표가 이루어진 미래의 상황을 생생하게 그려봅니다. 그 목표를 달성한 순간 찍은 사진을 바라보고 있다고 상상해보세요. 지금부터 눈을 감은 채로 마음의 눈을 통해 그 장면을 바라봅니다. 미래에 내가 있는 공간을 천천히 떠올려보고 색을 입혀봅니다. 그 사진 속 나의 얼굴을 바라보고, 주변의 모습에도 찬찬히 주의를 옮겨 봅니다. 이제 사진 속 그 순간의 나에게 의식을 불어 넣고, 나는 사진 속 그 장소로 들어갑니다.

자, 이제 나는 그 장소 속으로 들어와 눈을 뜹니다. 지금 나는 내가 원하는 목표를 달성한 바로 그 순간에 있습니다. 천천히 주변을 바라봅니다. 나는 어디에 있는지, 나 이외에 또 누가 있는지 살펴보세요. 주변의 모든 광경, 색, 소리, 냄새를 느껴보세요. 피부로 무엇이 느껴지는지도 알아차려 봅니다. 이 순간 마음이 이 공간을 자유롭게 돌아다니도록 내버려둔 채로, 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉬어 봅니다. 숨을 들이쉴 때마다 지금 이 순간의 풍요로운 느낌과 에너지가 나를 채웁니다. 나의 머리, 어깨, 가슴, 배, 다리를 찬찬히 알아차려 봅니다. 웃고 있는 입가, 떨리고 벅차는 심장, 배 안의 따뜻한 기운을 느낄 수도 있습니다. 이제 나의 감정을 알아차려 봅니다. 과거에 원하는 목표를 이뤘던 경험에서 느꼈던 긍정적인 느낌을 지금 이 순간으로 가져 옵니다. 그 느낌은 가슴 벅찬 기쁨과 성취감일 수도 있고, 스스로를 자랑스럽게 여기는 자신감, 혹은 조용한 만족감일 수도 있습니다. 이 감정이 지금 내 몸 어디에서 어떻게 느껴지는지 내 몸의 감각에도 주의를 기울여 봅니다. 지금 이 순간에 잠시동안 머물러 보겠습니다. 나의 오감을 모두 일깨워 지금 이 순간의 경험을 생생하게 느껴봅니다.

자, 이제 내가 목표를 이루기 위해 계획한 구체적인 행동을 떠올려봅니다. 그리고 내가 세운 목표를 이루기 위해 필요한 첫 번째 단계의 행동을 떠올려봅니다. 천천히 주변을 살펴보십시오. 내가 언제 그 행동을 시작하고 있는지, 그리고 그 행동을 시작하려는 장소는 어디인지 구체적으로 떠올려 보시기 바랍니다. 내가 지금 어디에 있는지 살펴보세요. 주변에서 들리는 소리, 눈으로 보이는 광경, 피부로 느껴지는 느낌과 냄새를 생생하게 떠올려 보십시오.

이제 나는 그 행동을 하나씩 시작합니다. 내 몸 구석구석에 힘을 불어 넣어, 그 행동을 시작하는 내 모습을 생생하게 떠올려 보십시오. 목표를 향해 나아가는 나를 향해 친절하고 따뜻한 지지의 말을 건네 보십시오. 오늘 하루 목표를 위한 행동을 하겠다고 결심한 나의 굳건한 마음, 그리고 그 행동을 시작하고 있는 나의 팔과 다리, 손과 발을 떠올려 보십시오. 내 몸이 움직이는 느낌을 충분히 느끼십시오. 지금 이 느낌에 잠시 동안 머물러 보겠습니다.

행동을 시작하는 내 모습을 생생하게 떠올려보았다면, 천천히 눈을 뜨십시오. 좋습니다. 이제 오늘 하루 내가 실천하려고 계획한 행동을 시작해보시기 바랍니다.

부록 22. 충동통제 자기조절 개입에서 사용한 심상처치 지시문

우리가 어떤 일을 할 때 항상 순탄하지는 않습니다. 원하는 행동을 하려고 할 때 우리를 방해하는 장애물이 존재할 수 있습니다. 내가 원하는 행동을 하려 할 때 나를 가로막는 장애물을 떠올려보십시오. 그 장애물은 내 안에 있는 충동이나 열망인 경우가 많습니다. 충동을 만족시킬 수 없거나 만족시켜서는 안될 때 우리는 고통을 경험합니다. 예를 들어, 만약에 내가 다이어트 중이라면 초코케이크를 먹고 싶은 열망은 만족시킬 수 없습니다. 내가 내일 있을 시험 공부를 하고 있는 중이라면 밤새 드라마 시리즈를 보고 싶은 충동을 만족시킬 수 없습니다. 내가 다른 사람과 친밀한 관계를 지속하고 싶다면 상대방의 결점을 비판하고 싶은 충동을 만족시킬 수 없습니다. 나는 그 충동을 견뎌낼 필요가 있습니다.

때때로 그 충동은 저항할 수 없는 것처럼 느껴집니다. 하지만 그렇지 않습니다. 충동은 시간이 지나가면서 지나갈 것입니다. 마치 파도처럼 우리의 충동도 정점을 찍고 나서는 물러납니다. 우리는 해변가에서 충동이라는 파도를 타고 서핑할 수 있습니다.

자, 지금부터 행동을 할 때 나를 가로막는 충동이 있는지 떠올려봅니다. 그 충동의 모양, 색, 질감을 생생하게 떠올려보세요. 소리가 어떤지, 냄새가 느껴지는지, 피부로 무엇이 느껴지는지도 알아차려 봅니다. 그 충동을 바라보고 있는 나 자신을 떠올려보세요. 그 충동은 나를 굴복시키지 못합니다. 충동이 일어날 때 그 충동을 있는 그대로 부드럽게 알아차려 보세요. 충동을 없애려고 밀어붙이거나 막으려고 애쓰지 마세요. 충동은 마치 파도와 같습니다. 정점을 찍으면 물러날 것입니다. 충동이라는 파도에 맞서지 마시고, 충동의 파도를 타고 있다고 상상해보세요. 충동을 있는 그대로 알아차리면서, 몸의 긴장을 흘려 보내고, 나 자신의 호흡으로 다시 돌아옵니다. 천천히 숨을 들이쉬고, 내쉬면서, 호흡해봅니다. 이 순간이 충동이 내 안을 자유롭게 돌아다니도록 내버려 둔 채로, 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉬어 봅니다. 무언가를 빨리 하려는 충동이, 지금 내 몸 어디에서, 어떻게 느껴지는지, 내 몸의 감각에 주의를 기울여 봅니다. 나의 머리, 어깨, 가슴, 배, 다리를 찬찬히 알아차려 봅니다. 자, 이제 지금 이 순간에 잠시 동안 머물러 보겠습니다. 나의 오감을 모두 일깨워 지금 이 순간의 경험을 생생하게 느껴봅니다.

자, 이제 내가 선택한 구체적인 행동을 다시 떠올려 봅니다. 충동이 일어날 때, 내가 그 충동을 관리하기 위해 선택한 대처 행동을 떠올려보세요. 이제 나는 그 행동을 하나씩 시작합니다. 내 몸 구석구석에 힘을 불어 넣어, 그 행동을 시작하는 내 모습을 생생하게 떠올려 보십시오. 오늘 하루 충동에 휩쓸리지 않겠다고 결심한 나의 굳건한 마음, 그리고 그 행동을 시작하고 있는 나의 팔, 다리, 손과 발을 떠올려보십시오. 내 몸이 움직이는 느낌을 충분히 느끼십시오. 지금 이 느낌에 잠시 동안 머물러 보겠습니다.

행동을 시작하는 내 모습을 생생하게 떠올려보았다면, 천천히 눈을 뜨십시오. 좋습니다. 이제 오늘 하루 내가 실천하려고 계획한 행동을 시작해보시기 바랍니다.

부록 23. 비교집단 개입에서 사용한 심상처치 지시문

우리가 성공적으로 스스로의 행동을 조절하기 위해서는 아주 작은 행동부터 조절해 나가는 연습이 필요합니다. 아주 사소한 행동일지라도 나 자신의 행동을 순간순간 알아차리고, 조절하려고 노력하는 과정을 반복한다면, 스스로를 조절할 수 있는 전체적인 역량이 향상됩니다.

자, 지금부터 스스로를 조절하기 위해 정한 자세 교정 연습행동을 구체적으로 떠올려봅니다. 그 행동을 실천하고 있는 나 자신을 떠올려 봅니다.

나는 어디에 있는지, 나 이외에 또 누가 있는지 살펴보세요. 주변의 모든 광경, 색, 소리, 냄새를 느껴보세요. 피부로 무엇이 느껴지는지도 알아차려 봅니다. 연습 행동을 시작하고 있는 나 자신을 떠올려 보세요. 이 순간 마음이 이 공간을 자유롭게 돌아다니도록 내버려둔 채로, 편안하게 숨을 들이쉬고 내쉬어 봅니다. 지금 내 몸의 어느 부위가 어떻게 느껴지는지 내 몸의 감각에 주의를 기울여 봅니다. 나의 머리, 어깨, 가슴, 배, 다리를 찬찬히 알아차려 봅니다. 지금 이 순간에 잠시 동안 머물러 보겠습니다. 나의 오감을 모두 일깨워 지금 이 순간의 경험을 생생하게 느껴봅니다.

자, 이제 자세를 교정하는 행동을 다시 떠올려 봅니다. 내 몸 구석구석에 힘을 불어 넣어, 그 행동을 시작하는 내 모습을 생생하게 떠올려 보십시오. 오늘 하루 연습 행동을 실천하겠다고 결심한 나의 굳건한 마음, 그리고 그 행동을 시작하고 있는 나의 팔과 다리, 손과 발을 떠올려 보십시오. 내 몸이 움직이는 느낌을 충분히 느끼십시오. 지금 이 순간에 잠시 동안 머물러 보겠습니다.

바른 자세를 유지하는 내 모습을 생생하게 떠올려보았다면, 천천히 눈을 뜨십시오. 좋습니다. 이제 오늘의 연습 행동을 시작해보시기 바랍니다.

부록 24. 측정시기 별 집단 비교를 통한 각 종속측정치의 차이검정 및 효과크기

종속변인	비교집단쌍	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		F	partial η^2	F	partial η^2	F	partial η^2
자기조절	GP-대기	7.719**	.181	7.622**	.179	.533	.015
	IC-대기	7.722**	.181	3.868	.100	1.376	.038
	비교-대기	2.361	.071	2.103	.064	.123	.004
	GP-비교	.978	.025	2.385	.059	1.033	.026
	IC-비교	1.477	.037	.313	.008	.745	.019
	GP-IC	.150	.004	1.130	.026	3.252	.072
삶의만족도	GP-대기	.240	.007	.517	.015	.093	.003
	IC-대기	1.551	.042	.609	.017	.143	.004
	비교-대기	2.288	.069	.329	.010	.600	.019
	GP-비교	5.813*	.133	1.820	.046	.443	.012
	IC-비교	9.312**	.197	1.937	.049	1.440	.037
	GP-IC	.989	.023	.011	.000	.603	.014
심리적안녕감	GP-대기	5.998*	.146	9.204**	.208	.551	.016
	IC-대기	10.680**	.234	13.063**	.272	.387	.011
	비교-대기	.928	.029	4.289*	.122	.498	.016
	GP-비교	2.217	.055	1.870	.047	.083	.002
	IC-비교	2.855	.070	1.931	.048	.128	.003
	GP-IC	.027	.001	.056	.001	.014	.000
자기효능감	GP-대기	2.735	.072	3.133	.082	.169	.005
	IC-대기	3.830	.099	3.153	.083	.025	.001
	비교-대기	.881	.028	.341	.011	.032	.001
	GP-비교	.720	.019	1.607	.041	.293	.008
	IC-비교	1.893	.047	1.844	.046	.007	.000
	GP-IC	.510	.012	.059	.001	.441	.010
긍정정서	GP-대기	8.694**	.199	4.669*	.118	.401	.011
	IC-대기	7.565**	.178	2.010	.054	1.887	.051
	비교-대기	.017	.001	.148	.005	.328	.010
	GP-비교	7.279*	.161	10.153**	.211	.000	.000
	IC-비교	6.518*	.146	4.949*	.115	.881	.023
	GP-IC	.000	.000	.790	.018	1.049	.024

주. GP=목표추구(goal pursuit) 개입 집단, IC=충동통제(impulse control) 개입 집단

***p<.001, **p<.01, *p<.05

종속변인	비교집단쌍	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		F	partial η^2	F	partial η^2	F	partial η^2
부정정서	GP-대기	9.938**	.221	5.689*	.140	.202	.006
	IC-대기	9.196**	.208	7.833**	.183	.242	.007
	비교-대기	3.510	.102	3.467	.101	.065	.002
	GP-비교	1.193	.030	.132	.003	.685	.018
	IC-비교	1.069	.027	.139	.004	.843	.022
	GP-IC	.002	.000	.002	.000	.000	.000
우울	GP-대기	6.550*	.158	2.747	.073	.141	.004
	IC-대기	3.369	.088	2.395	.064	.139	.004
	비교-대기	.008	.000	.267	.009	.147	.005
	GP-비교	1.193	.030	1.765	.044	.683	.018
	IC-비교	1.069	.027	1.577	.040	1.081	.028
	GP-IC	.006	.000	.002	.000	.024	.001
불안	GP-대기	6.115*	.149	6.877*	.164	.012	.000
	IC-대기	3.867	.099	4.932*	.123	.015	.000
	비교-대기	.072	.002	.160	.005	.027	.001
	GP-비교	5.861*	.134	6.689*	.150	.008	.000
	IC-비교	3.623	.087	4.758*	.111	.136	.004
	GP-IC	.691	.016	.522	.012	.098	.002
VLQ-목표영역	GP-대기	.544	.015	.146	.004	1.451	.040
	IC-대기	1.983	.054	1.013	.028	.310	.009
	비교-대기	2.797	.083	1.239	.038	.737	.023
	GP-비교	6.844*	.134	.407	.011	4.223*	.100
	IC-비교	10.055**	.209	4.335*	.102	2.130	.053
	GP-IC	.693	.016	1.923	.044	.567	.013
행동동기	GP-대기	1.421	.039	.026	.001	2.316	.062
	IC-대기	2.250	.060	.215	.006	1.785	.049
	비교-대기	.000	.000	1.345	.042	2.649	.079
	GP-비교	2.288	.061	.026	.001	2.316	.062
	IC-비교	2.250	.060	.215	.006	1.785	.049
	GP-IC	.555	.013	.177	.004	.054	.001

주. GP=목표추구(goal pursuit) 개입 집단, IC=충동통제(impulse control) 개입 집단

***p<.001, **p<.01, *p<.05

Abstract

Two wings of self-regulation : Focusing on goal pursuit and impulse control

Seul-Ah Lee
Department of Psychology,
Graduate School
Seoul National University

The main purpose of this research is to investigate the relationship between self-regulation and psychological health and evaluate the effectiveness of a self-regulation enhancement program. Self-regulation is related to positive mental health, and its deficits is associated with wide range of psychological problems. Many previous studies suggest that having a high self-regulation ability has positive effects on an individual's psychological health. However, it is difficult to integrate the results of many previous studies on self-regulation due to conceptual ambiguity. Although the definition of self-regulation includes both suppression of impulse or problematic behavior and initiation of goal-oriented behavior, attempts to measure these discriminatory functions have been insufficient. This study aims to (1) develop a new scale to measure various aspects of self-regulation, (2) explore the relationship between various dimensions of self-regulation and psychological health, and (3) develop and verify a self-regulation enhancement interventions.

Three studies were conducted in this research. Study 1 was designed to develop the Comprehensive Self-Regulation Questionnaire(CSRQ) to measure the discriminative function of self-regulation. In Study 1-1, preliminary items were developed based on the review of theoretical literature and empirical data, and the content validity was evaluated by the expert group as to whether each question adequately reflects self-regulation. Subsequently, data were collected from 438 college students, and an exploratory factor analysis of 51 preliminary items was conducted. As a result, 27 items were selected for the Comprehensive Self-Regulation Questionnaire(CSRQ). The CSRQ was composed of three factors, which were each named 'goal pursuit', 'impulse control', and 'cognitive reflection'. In Study 1-2, data collected from 226 college students were used for the analysis of reliability and validity of CSRQ. Three-factor structure was confirmed through confirmatory factor analysis, and the test-retest reliability and validity were found to be of adequate level.

Study 2 was carried out to test the relationship between various aspects of self-regulation and psychological health. Data were collected from 296 college students. The results revealed that self-regulation was positively correlated with psychological adaptation(subjective well-being, psychological well-being), and negatively correlated with maladaptation(depression, anxiety, internet addiction, academic procrastination). Self-regulation significantly predicted psychological adaptation and maladjustment. To be more specific, goal-pursuit factor predicted life satisfaction and psychological well-being(especially life purpose and personal growth) more significantly than other self-regulation factors. On the other hand, the impulse control factor of CSRQ explained maladjustment symptoms such as depression, anxiety, internet addiction, and procrastination particularly well. However, the influence of cognitive reflection factor on psychological adaptation and maladjustment was weak or nonsignificant.

In Study 3, the self-regulation improvement intervention was developed and applied to people with low self-regulation, and its efficacy was examined. Based

on the results of Study 2, interventions focused on goal-pursuit and impulse control were applied to two individual groups. As comparison groups, the group that received other self-regulation treatment and the non-treatment wait-listed control group were used. As a result, self-regulation, psychological well-being, and positive emotions increased and depression, anxiety, and negative emotions decreased in both goal-pursuit intervention and impulse control intervention groups. These treatment effects persisted until 4 weeks after the end of the intervention. The two interventions devised in this study were more effective in enhancing life satisfaction, positive emotions, and the tendency to pursue values in life than the pre-existing self-regulation intervention. In addition, increase in goal-pursuit showed stronger correlation with increase in psychological well-being, life satisfaction, self-efficacy, and positive emotions, whereas the increase in impulse control showed stronger correlation with decrease in depression and negative emotions. It is suggested that the improvement of self-regulation is effective in promoting psychological health. Particularly, the facilitative function of self-regulation is effective in increasing psychological adaptation, and the inhibitory function of self-regulation reduces psychological maladjustment.

The implication of the present study is that a new scale that measures various aspects of self-regulation was developed: a tool essential for comprehensively understanding the relationship between self-regulation and psychological health. In addition, a new intervention focusing on the discriminatory aspect of self-regulation was developed and its therapeutic effect was verified. Finally, limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

Key words: self-regulation, the Comprehensive Self-Regulation Questionnaire, self-regulation enhancement interventions, psychological health

Student number: 2015-30073