

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간이 삶의 중요한 목적으로 행복을 추구하는 것은 자명한 선(self-evidently good)이라고 여겨질 만큼 '행복'은 인간 사회를 연구하는 사회과학 분야에서 끊임없는 논쟁의 대상이며, 궁극적인 목적이다(Layard, 2005). 행복은 동태적 개념이기 때문에 시대가 변화함에 따라 행복에 대한 정의 또한 변화(김은희, 김철원, 2017)하며, 지극히 상대적이기도 절대적이기도 하다. 따라서 행복은 마치 안과 밖이 구별되지 않는 피비우스의 띠처럼 얽여 있고, 인간의 궁극적인 삶의 이유는 행복이라는 종착역을 향해간다.

Morf(1989)는 '삶'을 사적인 관심 및 그와 관련된 제반 조건, 그리고 경제적인 것을 제외한 개인의 성장과 발전을 가능하게 하는 가치와 조건이라고 규정했다. 따라서 인간의 삶 속에서 개인의 가치는 성공, 웰빙, 행복 등과 같은 삶의 목적이나 사회적 혹은 개인적으로 이익이 될 수 있는 행동의 구체적인 상태로 정의된다(Schwartz & Bilsky, 1987). 이러한 가치는 인간행동의 이면에서 작용하여 의식적 행위의 선택기준이 되며, 행동의 방향 선택에 영향을 주고, 상대적 중요도를 정하는데 있어 인간에게 무엇이 바람직하고 무엇을 해야 하는가를 지시하는 인간행동을 지배하는 개념이라고 할 수 있다(이정우, 박은아, 1995).

가치성향의 개념은 가치 개념과 구별해서 정의되는데, Kluckhohn(1951)은 가치와 실제적인 요소들을 포함하는 일련의 연계성 있는 명제 즉, 일반적이고 조직된 개념, 진리, 명확한 실제적 판단을 포함하는 가치 개념을 가치성향이라고 하였다. 개인의 성격 변인으로서 가치성향은 사회 딜레마 연구에서 큰 주목을 받아왔고, 이타적 행동의 주요 변수로 인정받고 있다(하종건, 2017). 이와 같은 가치성향의 개념

은 시대의 흐름과 이념, 문화, 사상 등의 변화에 따라 모던시대와 포스트모던시대로 구분하여 설명되고 있다.

모던(modern)시대의 가치성향은 성취, 목표, 일, 결단 및 책임이 포함되며, 교육, 노력 및 성공을 중요시하는 것으로 개념화 되었으며, 포스트 모던(post modern)시대의 가치성향은 자유 선택, 친구, 만족, 여가 및 웰빙을 중요시한다(Fries, Schmid, & Hofer, 2007). 가치성향은 비교적 안정적이라 여기긴 하지만, 시간이 지남에 따라 변화 될 수 있다(Rokeach, 1973). 특히 가치관의 형성단계에서 다양한 경험과 자극에 의해 가치성향이 변화할 수 있고, 이는 행동에 영향을 미칠 수 있다.

이처럼 시대적, 사회적 딜레마에서의 인지와 행동에 대한 예측변인으로 여겨져 온 가치성향에 대한 국·내외 연구(예, 이채린, 2016; 임정빈, 1988; 한광현, 2010; Fries et al., 2007; Murphy, Ackermann, & Handgraaf, 2011)는 현재까지도 지속되고 있다. 요컨대 가치성향이 행동에 영향을 미친다는 증거를 보여주는 연구(이정우, 박은아, 1995; Bardi, & Schwartz, 2003; Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2010)들이 나타나고 있으며, 개인적인 성격변인과 더불어 주위환경에 대한 자기통제와 조절능력에 중요점을 시사한다.

Kuhnle et al. (2010)은 성취지향의 가치성향을 지닌 사람들은 높은 수준의 통제력을 갖출 것으로 기대하는 반면, 웰빙지향의 가치성향을 지닌 사람들은 상반되는 성향을 기대하였다. 즉, 목표가 뚜렷한 성취지향의 사람들이 여가를 추구하는 웰빙지향의 사람들보다 갈등과 충돌에 대한 조절력이 높아 긍정적이며 만족스러운 결과를 예측할 수 있다는 것이다. 뿐만 아니라 성취지향의 가치성향은 다양한 삶의 영역에서 목표달성을 위한 업무수행에도 도움이 된다고 하였다(Tangeny, Baumeister, & Boone, 2004).

Hofer et al. (2010)의 국가 간 비교연구에 따르면

유럽 국가들에 비해 동아시아 국가들은 교육, 노력, 일 그리고 성취에 중점을 두고 있으며, 아시아 국가에서 교육은 배우는 것이 매우 중요하게 여겨지는 유교 문화의 일부로 해석되고 있다. 이처럼 자아조절과 가치관 성립, 갈등기제에 따른 선택과 반성이 유기적으로 반복되는 과정은 특히 청소년을 대상으로 한 연구(김은영, 박승호, 2006; 배영주, 2008; 육근영, 방희정, 옥정, 2006; Hofer, Schmid, & Zivkovic, 2008, Hofer, Schmid, Fries, Zivkovic, & Dietz, 2009; Larson & Verma, 1999; Oyserman, Coon, & Kimmelmeier, 2002)들이 주를 이루고 있다. 물론 시기별, 개인별, 문화의 차이에 대한 영향을 배제하지 않고는 있으나 시대상을 반영한 측면에서 매우 고무적이지 않다.

한편 성인의 경우 일반적인 형식 교육과는 다르게 자신의 필요와 의지에 의하여 학습을 선택하는 경우가 많으므로 성인교육에 있어서 자기통제는 여타 요소 보다 중요한 기제라 할 수 있다(이현주, 2009). 이처럼 자기통제는 인지주의적 관점과 행동주의적 관점에서 자신의 환경과 행동을 통제하고 조절하는데 중요한 영향을 미친다. 따라서 현 시대적 상황에서 들여다본 가치성향과 자기통제기제는 반드시 유교적이지만은 않기에 기존의 전통적인 가치성향과 현대적인 가치성향에 따른 변화와 삶의 균형에 관해 살펴볼 필요가 있다.

자기 통제력은 삶의 균형에 유연한 연결 고리를 제공한다. Duckworth and Seligman은 자기 통제를 "더 높은 목표를 달성하기 위해 선행 대응을 억제 할 수 있는 능력"(Duckworth & Seligman, 2006. p. 2)이라고 정의하였다. Perlow(1998)는 그런 노력의 일환으로 일터뿐만 아니라 삶의 영역까지 개입하려는 통제의 유형인 '경계활동'을 제시하였다. 경계활동(Boundary work)이란 각 개인의 내면화된 일과 삶에 대한 관념과 사회구조적 제약 속에서 사람들의 일상적인 선택과 행동을 통해 그들이 일과 삶의 경계를 어떻게 지각하고, 이해하고, 받아들이고 있는지를 파악할 수 있는 개념이다

(채연주, 윤세준, 2012).

이러한 경계활동은 개인의 가치관 성향 혹은 선호로 간주되어 자기 통제 행동을 촉진시키는 원인을 제공한다. 한편 서울시는 고질적인 업무문화의 병폐를 해결하고자 '강제 PC 셧다운제'를 실시할 예정이라고 밝혔다(이태수, 2018년 3월 20일자, 연합뉴스). 이는 근로자들의 일과 삶의 균형(Work and life balance: 워라밸)을 맞추어 근무량 자체를 줄이자는 취지에서 계획된 것이다. 이러한 제도의 도입은 X세대, Y세대, 그리고 밀레니얼 세대가 공존하는 현 시대에 세대 간 가치관과 삶의 변화를 기대하게 한다.

최근 근로자들에게 있어 일과 삶의 균형이라는 공식은 계명처럼 받아들여지고 있으며, 이러한 균형은 다양한 삶의 역할 속에서 일과 가정, 자아와 상충되는 가치들 사이(이유진, 황선환, 2018)에서의 조화에 중심을 두고 있다. 또한 젊은 세대들은 높은 연봉을 받는 것, 또는 직장에 충실한 삶을 사는 것보다 일에서 느끼는 기쁨, 즐거움, 자기발전, 그리고 균형된 삶을 사는 것에 더욱 높은 가치를 두고 있다(Smola, & Sutton, 2002). 특히 경제적 이익과 사회적 지위가 갖는 가치보다 삶에서의 여유, 그리고 일과 삶의 균형을 더욱 중요하게 생각하는 'downshift족'과 'nesting족'의 등장에 귀추가 주목되고 있다.

따라서 개인의 가치는 사람들의 삶에서 지침의 원리로서 중요한 역할을 조장하고 바람직한 전이의 목표가 된다(Schwartz, 1992). 즉 전이이론의 관점에서 보면, 일과 삶의 균형이 개인의 삶과 행복, 복지 등에 얼마나 중요한 가치를 부여하는지를 이해할 수 있다(김선아, 김민영, 김민정, 박성민, 2013; 박예송, 박지혜, 2013; 오현규, 박성민, 2014; 유민봉, 박성민, 2014). 이처럼 삶의 연속선상에서 개인은 사회화 과정과 경제적 제약 등으로 형성된 자신의 가치선호에 따라 일과 삶을 양립하는 적절 점(position)을 찾아가게 된다(채연주, 윤세준, 2012).

지금까지 이루어진 대부분의 삶에 관한 연구들은 개인이 일과 삶의 타협점을 찾는 것에 대해 개인의 가치성향을 파악하는 경향을 보였다(예, Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000; Kreiner, Hollensbe, & Sheep, 2009; Rothbard, Phillips, & Dumas, 2005). 더불어 일과 삶의 시공간적 경계가 무너지면서, 사람들이 두 영역을 어떻게 조율하고 있는가에 초점을 두고 다양한 연구들이 이루어져왔다(예, Ashforth et al., 2000; Brannen, 2005; Nippert-Eng, 1996; White, Hill, McGovern, Mills, & Smeaton, 2003). 따라서 가치성향과 통제력은 삶의 지침 원리로서 중요한 영향을 미치기 때문에 바람직한 균형이 이루어 질 수 있도록 가치와 통제의 상호작용에 대한 논의가 필요하다.

본 연구는 소확행(小確幸: 작지만 확실한 행복)을 추구하는 현시점에서 직장인들의 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 상호작용 효과를 규명함으로써 행복으로의 과정 속에서 바람직한 삶의 방향을 모색하는데 의의가 있다. 이러한 연구목적 달성을 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

- 가설 1) 가치성향에 따라 삶의 균형은 차이가 있을 것이다.
- 가설 2) 자기통제 수준에 따라 삶의 균형은 차이가 있을 것이다.
- 가설 3) 가치성향과 자기통제 수준의 상호작용에 따른 삶의 균형은 차이가 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 2017년 서울시에 거주하고 있는 직장인 300명을 대상으로 지리적 위치와 해당 성별, 연령을 고려하여 할당표집을 실시하였다. 회수된 설문지 중 이중 기입, 무 기입

등의 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 4부를 제외한 후, 총 296부를 최종분석에 사용하였다. 구체적인 연구대상의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 일반적 특성

| 변인 | 구분 | n | % |
|------|--------------|-----|-------|
| 성별 | 남성 | 145 | 48.8 |
| | 여성 | 151 | 51.2 |
| 연령 | 20대 | 75 | 13.9 |
| | 30대 | 88 | 16.1 |
| | 40대 | 69 | 18.8 |
| | 50대 | 64 | 18.4 |
| 학력수준 | 고등학교 졸업 | 63 | 21.3 |
| | 전문대학 졸업 | 37 | 12.5 |
| | 대학교 졸업 | 160 | 54.0 |
| | 대학원 졸업 | 36 | 12.2 |
| 직업유형 | 관리자 | 27 | 9.1 |
| | 전문가 및 관련 종사자 | 82 | 27.7 |
| | 사무 종사자 | 68 | 23.0 |
| | 서비스 종사자 | 55 | 18.6 |
| | 판매 종사자 | 43 | 14.5 |
| | 기타 | 21 | 7.1 |
| 월수입 | 200만원 미만 | 53 | 17.9 |
| | 200-299만원 | 69 | 23.3 |
| | 300-399만원 | 71 | 24.0 |
| | 400-499만원 | 41 | 13.9 |
| | 500만원 이상 | 62 | 20.9 |
| 혼인상태 | 미혼 | 135 | 45.6 |
| | 기혼 | 155 | 52.4 |
| | 기타 | 6 | 2.0 |
| 합 | | 296 | 100.0 |

2. 연구도구

본 연구에 사용된 조사도구는 설문지를 사용하였으며 인구사회학적 특성(성별, 연령, 학력, 직업, 월 가계 총 소득, 혼인상태), 가치성향, 자기통제, 삶의 균형으로 구성하였다. 가치성향은 Fries et al.(2007)과 Kuhnle et al.(2010)의 연구에서 사용된 척도로 전문가 회의를 통해 수정, 보완하여 내용 타당도(content validity)를 확보하였다. 구체적으로 개인이 지향하는 가치성향에 대하여 웰빙 지향(여가, 복지) 또는 성취지향(목표, 일)을 선택할 수 있도록 구성하였다.

자기통제는 Whiteside and Lynam(2001)과 이민혜(2017)의 연구에서 사용된 척도로 전문가 회의를 통해 수정, 보완하여 내용 타당도를 확보하였다. 단일요인으로 총 12문항이며, 구체적으로 ‘충동을 통제하기가 어렵다’, ‘화가 나면 생각 없이 행동할 때가 자주 있다’, ‘내 감정대로 행동하지 않는 게 어렵다’ 등으로 구성되었다. 자기통제 신뢰도 Cronbach's α 값은 .888로 나타나 비교적 안정된 신뢰도를 보이고 있다.

삶의 균형은 Gropel and Kuhl(2006)의 연구에서 사용된 척도로 전문가 회의를 통해 수정, 보완하여 내용 타당도를 확보하였다. 총 20문항이며 삶의 의미, 사회적 접촉, 학업과 성취, 신체와 건강 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 구체적으로 ‘내 삶의 의미를 생각할 시간이 충분하다’, ‘친구들과 대화할 시간을 갖는다’, ‘다른 사람들보다 공부하는 데에 더 많은 시간을 갖는다’, ‘나는 균형 잡힌 몸매를 위해 충분한 운동을 한다’ 등으로 구성되었다. 삶의 균형 신뢰도 Cronbach's α 값은 .772-.927로 나타나 비교적 안정된 신뢰도를 보이고 있다.

3. 타당도와 신뢰도 검증

본 연구에서 사용한 조사도구의 내용 타당도 검증을 위하여 체육학 전공 교수 1인, 박사 2인으로 구성된 전문가 집단에게 설문지의 내용을 검토 받은 후, 연구 대상자에게 적합여부를 판단하여 사용하였다. 또한, 이론적 근거에 의하여 변수들의 내적구조가 타당한지를 파악하기 위하여 구성 타당도 검증을 위한 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였으며, 내적 일관성을 나타내는 Cronbach's α 를 산출하여 신뢰도를 검증하였다. 적합성 기준은 우선적으로 χ^2 값을 활용하지만, 표본의 크기와 모형의 복잡성, 그리고 자유도에 민감하게 반응하기 때문에(Hu & Bentler, 1999), 적합도 지수들을 활용하였다. 분석 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 확인적 요인분석과 신뢰도

| 변인 | Estimate | error | Cronbach's α |
|--------|----------|-------|---------------------|
| 삶의 의미 | .881 | .577 | .772 |
| | .861 | .185 | |
| | .486 | .148 | |
| 사회적 접촉 | .704 | .305 | .779 |
| | .727 | .316 | |
| | .775 | .336 | |
| 삶의 균형 | .876 | .021 | .927 |
| | .989 | .195 | |
| | .547 | .140 | |
| 신체 /건강 | .653 | .250 | .856 |
| | .681 | .482 | |
| | .861 | .621 | |
| | .910 | 1.010 | |

$\chi^2=186.201$, $df=59$, RMSEA =.085,
 GFI=.905, NFI=.905, CFI=.933,
 TLI=.911, IFI=.933

삶의 균형의 적합도 지수($\chi^2=186.201$, $df=59$)는 RMSEA=.085, GFI=.905, NFI=.905, CFI=.933, TLI=.911, IFI=.933으로 모든 지수에서 기준치를 충족시켜주고 있는 것으로 나타났으며, 요인적재치가 .50이상으로 나타나 모든 지수에서 기준치를 충족시켜 주고 있다. 또한, 하위요인별 삶의 균형의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .772-.927로 나타났고, 전체 신뢰도 Cronbach's α 값은 .763으로 나타났으며, .70 이상이면 적합하다는 Nunnally(1978)의 기준을 만족시키는 것으로 나타났다. 이에 조사도구의 타당도와 신뢰도가 적절함을 확인하였다.

4. 자료처리방법

본 연구의 자료처리를 위해 SPSS 20.0, AMOS 20.0 프로그램을 활용하였다. 변인들의 요인구조에 대한 차원성과 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, Cronbach's α 계수를 산출하였다. 신뢰도는 .70 이상이면 적합하다는 Nunnally(1978)의 기준을 적용하였다. 또한, 측정모형의 적합도를 판단하기 위해 절대 적합지수 및 증분 적합지수를 사용하였다(Hubbard & Mannell, 2001). 요인 적재치(Factor Loading)는

Kline(1998)의 기준으로 .50이상인 문항만을 추출하였으며, 적합도는 $\chi^2/df \leq 3$, GFI, CFI, NFI, TLI 는 .90이상, RMSEA은 .10이하이면 적합하다는 Steiger(1990)의 기준으로 판단하였다.

연구대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였고, 가설 1을 검증하기 위하여 t-검정을 실시하였다. 자기통제 수준을 구분하기 위하여 K-평균 군집분석을 실시하였고, 가설 2를 검증하기 위하여 ANOVA를 실시하였으며 사후 분석을 실시하였다. 가설 3을 검증하기 위하여 Two-way ANOVA를 실시하였다.

III. 결과

1. 가치성향에 따른 삶의 균형의 차이

가치성향에 따른 삶의 균형의 차이를 검증하기 위해 t-검정을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 분석결과 가치성향에 따라 삶의 균형은 통계적으로 유의한 차이($t=3.616, p<.001$)가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 웰빙지향의 가치성향($M=3.40$)이 성취지향의 가치성향($M=3.21$)보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다.

표 3. 가치성향에 따른 삶의 균형

| 종속변인 | 독립변인 | n | M±SD | t |
|-------|------|-----|----------|----------|
| 삶의 균형 | 웰빙지향 | 159 | 3.40±.43 | 3.616*** |
| | 성취지향 | 137 | 3.21±.45 | |

*** $p<.001$

2. 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 차이

자기통제 수준을 분류하기 위하여 K-평균 군집 분석을 실시한 결과 <표 4>와 같다. 분석결과 자기통제는 상($M=4.15$), 중($M=3.49$), 하($M=2.79$)로 분류되었으며, 집단간 유의한 차이($F=641.784$,

$p<.001$)가 있는 것으로 나타났다.

표 4. 자기통제 수준 군집분석

| 변인 | 수준 | | | F |
|-------|------|------|------|------------|
| | 상 | 중 | 하 | |
| 자기 통제 | 4.15 | 3.49 | 2.79 | 641.784*** |
| n | 95 | 125 | 76 | |

*** $p<.001$

자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 차이를 규명하기 위해 일원배치분산분석을 실시한 결과 <표 5>와 같다. 분석결과 자기통제 수준에 따라 삶의 균형은 통계적으로 유의한 차이($F=3.616, p<.001$)가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자기통제 수준이 상($M=3.45$)인 집단이 중($M=3.29$), 하($M=3.19$) 집단보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다.

표 5. 자기통제 수준에 따른 삶의 균형

| 변인 | 설명 | n | M±SD | SS | | F |
|-------|----|-----|----------|-------|--------|----------|
| | | | | 집단간 | 집단내 | |
| 삶의 균형 | ㉠상 | 95 | 3.45±.47 | 2.974 | 55.894 | 3.616*** |
| | ㉡중 | 125 | 3.29±.40 | | | |
| | ㉢하 | 76 | 3.19±.45 | | | |

post-hoc : ㉠>㉡,㉢ *** $p<.001$

3. 가치성향과 자기통제 수준의 상호작용에 따른 삶의 균형

가치성향과 자기통제 수준의 상호작용에 따른 삶의 균형의 차이를 규명하기 위하여 이원배치분산분석을 실시하였다. 각각의 가치성향과 자기통제 수준별로 총 여섯 개(2×3) 집단에 따른 삶의 균형의 차이를 규명한 결과 <표 6>과 같이 나타났다. 가치성향과 자기통제 수준의 상호작용 효과를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이($F=1.503$)가 없는 것으로 나타났으나, 각각의 가치성향($F=1.886, p<.01$)과 자기통

제 수준($F=6.541, p<.01$)에 따른 삶의 균형은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

구체적으로 웰빙가치 성향이면서 자기통제가 높은 집단($M=3.58$)의 삶의 균형이 가장 높은 것으로 나타났다. 순차적으로 웰빙가치 성향이면서 자기통제가 중간인 집단($M=3.36$), 성취가치 성향이면서 자기통제가 높은 집단($M=3.28$), 웰빙가치 성향이면서 자기통제가 낮은 집단($M=3.26$), 성취가치 성향이면서 자기통제가 중간인 집단($M=3.23$), 성취가치 성향이면서 자기통제가 낮은 집단($M=3.14$) 순으로 나타났다. 전반적으로 웰빙지향의 가치성향일수록, 자기통제 수준이 높을수록 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다.

자 한다.

첫째, 웰빙지향의 가치성향은 성취지향의 가치성향보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 한국 사회가 전통적인 유교사상이나 집단주의적 가치체계에서 벗어나 개인주의적 가치관과 태도를 수용(차재호, 정지원, 1993; 한규석, 신수진, 1999)하는 경향으로 변화하고 있음을 나타내고 있다. Hofer, Carroll, Neitz, J., Neitz, M., & Williams(2005)의 연구에 따르면, 유럽국가들에 비해 동아시아 국가들은 교육, 노력, 성공 및 학업 성취에 중점을 두고 있으며, 집단주의적 가치가 높은 국가는 다소 낮은 포스트 모던적(웰빙지향) 가치성향을 보인다고 하였다. 또한 과거 우리나라의 가치성향은 인도, 멕시코, 파라과이 등 다른 저소득 국가들의 표본과 일치하고 있음을 나타내주고 있다(Hofer et al., 2008; Hofer et al., 2009; Hofer et al., 2010).

표 6. 가치성향과 자기통제 수준의 상호작용에 따른 삶의 균형

| 가치성향 | 자기통제 수준 | n | 평균 | 오차 | 순위 |
|-----------------------|---------|----|----------|-----|----|
| 웰빙지향 | 상 | 54 | 3.58 | .41 | 1 |
| | 중 | 70 | 3.36 | .40 | 2 |
| | 하 | 35 | 3.26 | .42 | 4 |
| 성취지향 | 상 | 41 | 3.28 | .49 | 3 |
| | 중 | 55 | 3.23 | .39 | 5 |
| | 하 | 41 | 3.14 | .48 | 6 |
| 주효과 | | | | | |
| 가치성향의 F 값 비율 | | | 11.886** | | |
| 자기통제 수준의 F 값 비율 | | | 6.541** | | |
| 상호작용 효과 | | | | | |
| 가치성향x자기통제수준의 F 값 비율 | | | 1.503 | | |

** $p<.01$

이처럼 한국사회는 전통적으로 서열과 위계질서를 중시하고 개인보다는 집단을 중시하는 수직적 집단주의 문화라고 여겨져 왔다. 그러나 최근 선행연구(예, Kuhnle et al., 2010)에서 보여주고 있는 가치성향의 공통된 현상은 집단주의적 가치성향이 개인주의적 가치성향으로 변화하고 있다는 점을 나타내고 있다. 이와 같은 산-구 가치성향의 대립 양상들은 개인주의와 집합주의, 도덕주의와 물질주의, 평등주의와 권위주의, 그리고 합리주의와 인정주의 사이에서 발견될 수 있다고 하였다(이명숙, 1995).

IV. 논의

본 연구는 직장인들의 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 관계를 규명하고자 진행하였다. 분석 결과 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나 상호작용 효과는 없는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 논의하고

가치성향은 성격이나 처한 상황의 특성과 마찬가지로 개인의 행위에 영향을 미치는 중요한 변수로서 작용하기 때문에(한규석, 1991), 개인의 행동이 일정한 형태로부터 유리되면 언제나 집단의 행동 양식도, 사회 구조도 변화될 수 있다. Kasser(2002)의 연구에 따르면, 내재적 가치성향(공동체의 감정, 자기 수용, 소속)의 사람들은 기본 심리적 욕구를 보다 직접적으로 만족시키고 성장과 번영을 촉진시켜 삶의 균형을 이루는 것으로 나타났다. 반면에 외재적 가

치성향(재정적 성공, 물리적 매력 및 사회적 대중성)의 사람들은 과도한 자아 개입과 사회적 비교를 조장하는 대신 욕구와 성장에 대한 노력을 덜 직접적으로 충족시키는 것으로 나타났다.

가치성향에 대한 판단의식이 '중심'으로부터의 탈출을 피하거나 혹은 '좋은 것이 좋은 것'이라는 식으로 치부해버리는 독특한 사회·문화 구조 속에서 올바른 가치관의 확립과 가치 명료화에 역행하는 주된 요인(고정부, 2001)으로 안주될 수 있다. 요컨대 현대의 다원주의가 인간에게 부여하는 가치성향을 단순히 이분법적 사고로 접근하여 해석하기에는 한계가 따를 수 있다. 분명한 것은 가치성향의 속성자체가 서로 배타적이거나 독립적이지 않기에 근본적인 가치의 본질이 욕구 충족을 위한 끊임없는 노력의 과정에서 발견될 수 있다고 생각한다.

과거 일 중심사회와는 달리 현재 여가중심사회에서는 자기만족이 행복한 삶이 보다 더 중요한 척도로 부상하였다. 특히 소확행(小確幸)의 가치는 일과 삶의 균형을 뜻하는 워라벨(Work-Life Balance)로 번져나가 새로운 라이프 스타일로 부각되고 있다. 즉 본 연구의 결과에서 확인하였듯이 웰빙지향의 가치성향이 삶의 균형을 유지하는데 도움을 주며, 이는 개인의 행복과 사회의 안녕에도 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 판단된다.

둘째, 자기통제 수준이 높은 집단은 중간, 낮은 집단보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 높은 자기 통제력은 목표와 충동을 해결하며 삶의 균형을 향상시키는데 긍정적 역할을 한다고 제시한 여러 연구들의 주장과 맥을 같이 한다(Gropel & Kuhl, 2006; Kuhnle et al., 2010). Tangney et al. (2004)의 연구결과에 따르면, 자제된 사람들은 충동 조절과 조정, 대인적 관계 등과 같은 다양한 삶의 영역에서 더 나은 결과를 얻을 수 있을 뿐만 아니라 업무 수행에도 도움이 된다고 하였다. 이는 자신의

삶의 질이 노력으로 대표되는 자기에 대한 철저한 관리 즉, 자기에 대한 조절 및 통제능력에 의해 많이 좌우되는 것으로 인식하고 있음을 보여준다(김의철, 박영신, 2006).

동시에 여러 개의 목표를 추구하는 다중목표의 추구 시에는 개인의 자원을 보다 효율적으로 관리하고 가능한 많은 목표를 성취해야한다는 점에서 보다 높은 자기조절과 통제가 요구될 수 있다(Baumeister & Heatherton, 1996; Carver & Scheier, 1999; Karoly, 1993; Schwarzer, 2001). 자기통제에 관한 연구(예: Whiteside & Lynam, 2001)는 과거 행동주의적 관점의 한계를 극복하고 자기조절에 대한 인지주의적 관점이 보편화(Yesman, Wanda, & Laura, 2006)되면서 여러 영역에서 적용 및 연구되고 있다.

특히, 자기통제는 시간과 상황에 따른 내적 반응을 기각하거나 변화시키는 능력, 바람직하지 않은 행동경향을 억제하고 그에 따라 행동하는 것을 삼가는 능력을 주로 측정한다(이슬아, 권석만, 2017). 때문에 설문문항에서도 알 수 있듯이 자기통제는 인지적, 행동적 경향을 모두 내포하고 있으며, 삶의 균형을 이루도록 하는 요소를 엿볼 수 있다. 그중에서도 시간은 가장 귀중한 상품이고, 적절한 시간의 배분을 통해 삶의 균형을 이루려는 노력은 매우 바람직한 행동이며, 이는 곧 일반적인 삶의 만족에 필수적인 요소가 될 수 있다.

또한 자기 통제력에 가장 크게 영향을 미치는 물리적인 시간의 분배력은 삶의 어떠한 영역에 중요성을 부여할 것인가와 같은 맥락에서 삶의 균형을 찾아가는데 이바지 할 수 있다. 즉, 성공, 목표성취, 갈등해결, 통제가능 등 인생의 전반에 걸친 모든 영역의 균형이 상충(이유진, 황선환, 2018)되었을 때 행복의 종착역에 빨리 도달하게 될 것이다. 따라서 본 연구결과는 개인의 조절 능력과 더불어 지속적인 자기 통제를 위한 끊임없는 노력에 적응해 나가는 과정 속에서 보다 나은 삶의 균형을 이룩할 수

있다는 점을 시사한다.

셋째, 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 상호작용 효과는 없는 것으로 나타났다. 전반적으로 웰빙지향의 가치성향일수록, 자기통제 수준이 높을수록 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 본 연구결과는 현재적 소망과 행복을 귀중하게 생각하는 고전적 인본주의 이론(Fromm, 1976; Maslow, 1971)을 입증한 바로서, 현대인들의 가치성향이 여가와 복지, 번영을 추구하는 웰빙지향의 가치성향으로 변화하고 있음을 알 수 있다.

사람들은 다양하고 궁극적인 재화 또는 미래의 가능성에 대한 처분의 중요성을 측정하고 우리의 목표 예측지가 궁극적인 재화나 미래에 접근할 수 있는 특정 단기목표를 다루고 있다고 가정한다(Carver & Scheier, 1999). 이 때 서로 다른 수준의 행동 계층 구조에서 자신의 위치에 부합하기 위해 단기간의 목표와 먼 미래의 목표 측면에서 가치를 평가한다. 한편, Gailliot, Plant, Butz, and Baumeister(2007)의 연구에 따르면, 일반적으로 긍정적인 호소가 수반되는 복지 지향적인 웰빙가치 성향보다 성취가치 성향이면서 자기 통제 행동을 반복적으로 수행함으로써 그 역량이 강화된다고 주장하고 있다.

이와 같은 연구결과는 기대가치모델에서도 그 맥락이 적용된다. 기대가치모델에서는 기대와 가치는 문화적 환경, 개인의 특성, 이전 성취관련 경험, 주변인의 신념과 행동, 자기도식, 정서적 경험 등 다양한 선행요인에 의해 영향을 받고 있음을 가정하고(Wigfield & Eccles, 1992), 이를 성취관련 경험에서 회귀될 수 있음을 시사하고 있다(Eccles & Wigfield, 2002). 이처럼 본 연구는 선행연구의 결과와 상이한 결과를 나타내고 있으나, 공통적인 특성은 바로 자기통제의 수준과 역할이 삶의 균형에 매우 큰 영향력을 미친다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

한편, Kasser(2002)는 개인의 가치성향을 보

다 미시적인 측면에서 내적 가치성향과 외적 가치성향으로 분류하였다. 외적가치를 선호하는 경향은 내적 가치에 더 큰 비중을 부여하는 사람들에 비해 덜 행복하고 통제력이 부족한 것으로 나타났다(Kasser, 2002; Kasser & Ryan, 1996). 구체적으로 성장, 친밀감, 공동체를 지향하는 내적 가치성향보다 돈, 명성, 이미지를 지향하는 외적 가치성향이 높은 사람들이 덜 행복하지만, 행복으로의 강력한 경로를 제공하는 데에는 외적 가치성향을 간과할 수 없음을 나타내고 있다.

이처럼 가치성향이라는 개념은 시대적 배경, 문화적 환경, 사회적·경제적 지위, 개인의 특성, 그리고 남녀노소를 막론하여 개인이 추구하는 삶의 가치 영역은 매우 다양하게 판단된다. 요컨대, 궁극적으로 우리 모두가 추구하는 행복한 삶은 바로 일과 삶이 균형을 이루는 건강한 사회이지 않을까 한다. 따라서 공리주의(Utilitarianism)에 입각하여 개개인의 가치판단을 존중하며 자기 통제력을 잃지 않은 바람직한 인간상으로의 발돋움이 요구된다.

V. 결론

가치성향은 인간의 선택, 판단, 결정, 그리고 행동에 기초가 되며, 각기 다른 가치관 속에서 그 행동을 어떻게 조절하느냐에 따라 삶의 균형에 영향을 미칠 수 있다. 이에 본 연구는 소확행(小確幸)을 추구하는 현시점에서 직장인들의 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 상호작용 효과를 검증하는데 목적이 있다.

본 연구의 결과에 따르면 첫째, 웰빙지향의 가치성향은 성취지향의 가치성향보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 자기통제 수준이 높은 집단은 중간, 낮은 집단보다 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 가치성향과 자기통제 수준에 따른 삶의 균형의 상호작용

용 효과는 없는 것으로 나타났으나, 전반적으로 웰빙지향의 가치성향일수록, 자기통제 수준이 높을수록 삶의 균형이 높은 것으로 나타났다. 즉, 웰빙성향의 가치를 지향함과 동시에 자기 통제력을 유지하는 행동은 삶의 균형을 높이는데 중심적인 역할을 한다.

본 연구는 급변하는 현대사회에서 전통적인 가치성향이 변화하고 있음을 시사하고 있다. 미래는 현재 우리가 무엇을 어떻게 하느냐에 달려있다. 따라서 가치성향의 속성자체가 서로 배타적이거나 독립적이지 않기에 개개인의 가치판단을 존중하며, 지속적으로 자기 통제를 위한 끊임없는 노력이 요구된다. 결국 삶의 균형의 열쇠는 유연한 사고와 절제력에 있음을 알 수 있다.

연구결론을 바탕으로 다음과 같이 제안하고자 한다. 첫째, 가치성향을 이분법적 사고로 해석하기에는 한계가 따르기 때문에 가치성향에 대한 체계적인 분석틀을 다룸으로써 삶의 균형을 이룰 수 있는 대내외적 요인들과의 접근이 요구된다. 둘째, 통제라는 기제는 갈등의 연속선상에서 고정된 것이 아니기 때문에 적절한 타협점을 찾아간다. 따라서 외생변인을 고려한 다각적인 접근이 필요하다.

참고문헌

- 고정부(2001). 가치 명료화 교수-학습 전략을 통한 도덕적 가치판단력 신장 방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 김선아, 김민영, 김민정, 박성민(2013). “일과 삶 균형” 정책 부합성이 조직효과성에 미치는 영향에 관한 연구. *한국행정학회*, 47(1), 201-237.
- 김의철, 박영신(2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 12(5), 1-28.
- 김은영, 박승호(2006). 자기조절학습 구성요소로서 동기조절과 학업성취와의 관계. *한국교육학회*, 44(3), 101-130.
- 김은희, 김철원(2017). 일과 삶의 균형에 따른 사회적 계층이 주관적 행복감. *관광연구*, 37(2), 1-24.
- 박예송, 박지혜(2013). 일-생활 균형(Work-Life Balance)에 관한 국내 연구 동향: 2000년 이후 학술논문을 중심으로. *HRD연구*, 15(1), 1-29.
- 배영주(2008). 학교에서 자기주도학습 구현을 위한 실천적 모형 개발 연구. *교육과정연구*, 26(3), 97-119.
- 오현규, 박성민(2014). 일과 삶의 균형 정책이 조직구성원들의 직무 및 생활만족에 미치는 영향력 연구. *한국행정논집*, 26(4), 901-929.
- 유민봉, 박성민(2014). *한국인사행정론*(제5판). 서울: 박영사.
- 육근영, 방희정, 옥정(2006). 자아 일관성과 주관적 안녕감. *한국심리학회지 발달*, 19(3), 47-65.
- 이명숙(1995). 도시 전업주부의 가치지향성-가정관리전략-가정관리만족도. 미간행 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이민혜(2017). 성취목표가 자기통제에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이슬아, 권석만(2017). 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계. *한국심리학회지 일반*, 36(1), 1-37.
- 이유진, 황선환(2018). 통합체육회 근로자의 일과 삶의 균형 수준에 따른 직무만족. *한국체육학회지*, 57(1), 379-390.
- 이정우, 박은아(1995). 신세대 기혼여성의 가치성향, 가정관리행동 및 가정생활만족도. *아시아여성연구*, 34, 65-100.
- 이채린(2016). 사회적 가치성향이 협조에 미치는

- 영향: 도덕성 vs 능력 평가의 조절효과. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이태수(2018, 3월 20일). 서울시, 금요일 밤 업무 PC 강제로 끈다-“워라벨 맞추자”. 연합뉴스. <http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2018/03/19/0200000000AKR20180319162800004.HTML?input=1195m>.
- 이현주(2009). 다중 목표 추구 상황에서 목표간 관계가 자기조절학습에 미치는 영향: 자기조절 수행, 과정 및 과제 흥미를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 임정빈(1988). 가치성향 의사결정양식 및 가정생활만족: 서울시 주부를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 차재호, 정지원(1993). 현대 한국 사회에서의 집합주의. *한국심리학회지 사회 및 성격*, 7(1), 150-163.
- 채연주, 윤세준(2012). 통합과 분리: 경계활동으로 살펴본 일과 삶의 균형. *인사조직연구*, 20(2), 109-165.
- 하중건(2017). 사회적 가치지향과 경제적 프레임이 협력적 행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 한광현(2010). 개인-집단주의 가치성향이 직무요구-자원과 직무소진 과정에 미치는 영향. *경영교육연구*, 63, 287-310.
- 한규석(1991). 집단주의-개인주의 이론의 현황과 그 전망. *한국심리학회지 일반*, 10(1), 1-19.
- 한규석, 신수진(1999). 한국인의 선호가치 변화-수직적 집단주의에서 수평적 개인주의로. *한국심리학회지 사회 및 성격*, 13(2), 293-310.
- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M.(2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472-491.
- Bardi, A., & Schwartz, S. H.(2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1207-1220.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Brannen, J. (2005). Mixing Methods: The Entry of Qualitative and Quantitative Approaches into the Research Process. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(3), 173-184.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F.(1999). Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304-315.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P.(2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98, 198-208.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Fries, S., Schmid, S., & Hofer, M. (2007). On the relationship between value orientation, valences, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 201-216.
- Fromm, E. (1976). *To Have Or To Be?*. New York: Bantam books.
- Gailliot, M. T., Plant, E. A., Butz, D. A., & Baumeister, R. F. (2007). Increasing selfregulatory strength can reduce the depleting effect of suppressing stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 281-294.
- Grope, P., & Kuhl, J. (2006). Having time for life activities. Life balance and self-regulation.

- Zeitschrift für Gesundheits psychologie*, 14, 54–63.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145–163.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternative. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Hofer, H., Carroll, J., Neitz, J., Neitz, M., & Williams D. R. (2005). Organization of the Human Trichromatic Cone Mosaic. *Journal of Neuroscience*, 25(42), 9669–9679.
- Hofer, M., Schmid, S., & Zivkovic, I. (2008). Schule–Freizeit–Konflikte, Wertorientierungen und motivationale Interferenz in der Freizeit. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 40, 55–68.
- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Zivkovic, I., & Dietz, F (2009). Value orientations and studying in school–leisure conflict: A study with samples of five countries. *Learning and Individual Differences*, 19, 101–112.
- Hofer, M., Fries, S., Helmke, A., Kilian, B., Kuhnel, C., Zivkovic, I., ... Helmke, T.(2010). Value orientations and motivational interference in school–leisure conflict: *The case of Vietnam. Learning and Instruction*, 20(3), 239–249.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self–regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.
- Kasser, T. (2002). *Sketches for a self–determination theory of values*. New York: University Of Rochester Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kline, R. B. (1998). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, C. D., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work–home interface via boundary work tactics. *Academy of management journal*, 52(4), 704–730.
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2010). The relationship of value orientations, self–control frequency of school–leisure conflicts, and life–balance in adolescence. *Learning and individual differences*, 20, 251–255.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and Value–Orientations in the Theory of Action An Exploration in Definition and Classification. Cambridge: Harvard University Press.
- Larson, R., & Verma, S. (1999). How Children and Adolescents Spend Time across the World: Work, Play and Developmental Opportunities. *Psychological Bulletin*, 125, 701–736.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Cooks.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: The Viking Press.
- Morf, M. (1989). The work/life dichotomy. New York: Quorum Books.
- Murphy, R. O., Ackermann, K. A., & Handgraaf, M. (2011). Measuring Social Value Orientation. *Judgment and Decision Making*, 6(8), 771–781.

- Nippert-Eng, C. E. (1996). Home and Work: Negotiation boundaries through everyday life. The University of Chicago Press.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric Theory (2nd Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Cultural Psychology, A New Look: Reply to Bond(2002), Fiske(2002), Kitayama(2002), and Miller(2002). *Psychological Bulletin*, 128 (1), 110-117.
- Perlow, L. A.(1998). Boundary Control: The Social ordering of work and family time in a high-tech corporation. *Administrative Science Quarterly*, 43, 328-357.
- Rokeach, M.(1973). The nature of human values. New York: Free Press.
- Rothbard, N. P., Phillips, K. W., & Dumas, T. L.(2005). Managing multiple roles: Work-family policies and individuals' desires for segmentation. *Organization Science*, 16(3), 243-258.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W.(1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Schwartz, S. H.(1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Schwarzer, R. (2001) Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology*, 50, 400-407.
- Steiger, J. H.(1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multipartite behavioral research*, 25(2), 173-180.
- Smola, K. W., & Sutton, C. D.(2002). Generational Differences: Revisiting Generational Work Values for the New Millennium. *Journal of Organizational Behavior*, 23(4), 363-382..
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L.(2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R.(2001). The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.
- White, M., Hill, S., McGovern, P., Mills, C. & Smeaton, D.(2003). 'High-performance' Management Practices, Working Hours and Work-Life Balance. *British Journal of Industrial Relations*, 41(2), 175-196.
- Wigfield, A., & Eccles, J.(1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12, 265-.310.
- Yesman, P., Wanda, B., & Laura, R.(2006). A Historical Examination of Self-Regulation: Helping Children Now and in the Future. *Early Childhood Education Journal*, 34(1), 5-14.