

## 극대화 목표, 극대화 전략과 번영감의 관계: 전념하는 삶의 매개효과

전 소 영(QUAN, SHAOYING)      심 예린<sup>†</sup>

충남대학교 심리학과

본 연구는 극대화의 두 요인(극대화 목표, 극대화 전략)과 번영감의 관계에서 전념하는 삶의 매개효과를 탐색하였다. 이를 위해 만 20-49세의 국내 거주 한국 국적의 성인 200명을 대상으로 온라인 설문을 실시하고, 수집된 자료를 SPSS 26.0과 Mplus 7.0를 사용하여 분석하였다. 연구모형과 경쟁모형의 비교 검증 결과, 두 모형 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 간결성의 원칙에 따라 연구모형을 최종모형으로 선택하였다. 구조방정식 모형 분석 결과, 측정모형과 구조모형의 적합도가 모두 양호한 것으로 나타났다. 극대화 목표는 전념하는 삶을 유의하게 예측하였으나 번영감을 직접적으로 유의하게 예측하지 않았으며, 전념하는 삶은 극대화 목표와 번영감의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 반면, 극대화 전략은 번영감을 유의하게 예측하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 극대화의 두 요인이 전념하는 삶과 번영감에 대한 차별적인 영향을 가짐을 의미하며, 극대화 목표와 번영감의 관계를 이해하는데 있어 전념하는 삶의 중요성을 강조한다. 본 연구는 극대화 성향이 높은 개인들의 번영감 증진을 위한 실질적인 개입 방안의 제안에 기여한다.

주요어 : 극대화, 극대화 목표, 극대화 전략, 전념하는 삶, 번영감

<sup>†</sup> 교신저자 : 심예린, 충남대학교 심리학과, 대전시 유성구 대학로 99

Tel : 042-821-6368, E-mail : yrshim@cnu.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)  
which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현대 사회에서 우리는 끊임없이 우리의 안녕감에 영향을 미치는 선택들을 마주하게 된다. 일상적인 소비부터 인생을 좌우하는 진로 결정까지, 다양한 선택의 순간마다 어떤 결정을 할지 고민하는 과정을 거치게 된다. 이러한 의사결정 과정에 영향을 미치는 특성 중 하나인 극대화(maximization)는 수많은 대안들 중 최선의 선택을 하고자 하는 성향으로 정의된다(Schwartz et al., 2002). 극대화 성향을 가진 개인들은 가능한 모든 대안을 탐색하고 비교하여 객관적으로 최상의 결과를 얻고자 노력하는데(Schwartz, 2000), 이는 개인의 심리적 안녕감과 복잡한 관계를 형성하고 있으며 관련 선행연구에서 이 관계는 일관되지 않은 양상을 드러내고 있다. 다수 선행연구에서는 극대화 성향이 우울, 낮은 자존감, 선택에 대한 불만족 등 부정적 결과와 연관되어 있음을 보고한 반면, 일련의 연구들은 극대화 성향이 높은 낙관성, 자기효능감, 삶의 만족도 등 긍정적 결과와 유의미한 상관관계를 보인다는 상반된 결과를 제시하였다(Dar-Nimrod et al., 2009; Iyengar et al., 2006; Lai, 2010; Purvis et al., 2011; Schwartz et al., 2002).

이러한 혼재된 결과는 극대화의 구성개념과 측정도구에 관한 재고의 필요성을 불러일으켰다. Cheek와 Schwartz(2016)는 기준의 의사결정 어려움(decision difficulty)을 포함한 3요인 모델 대신 극대화 목표(높은 기준, high standards)와 극대화 전략(대안 탐색, alternative search)만을 포함하는 2요인 극대화 모델을 제안하였다. 이들은 기준 모델에 포함되어 있었던 의사 결정 어려움을 극대화의 구성요소보다 극대화의 결과 또는 원인으로 보아 모델에서 제외하였다. Cheek과 Schwartz(2016)는 극대화자(maximizers)가 원하는 것(목표)과 하는 것(전략)

사이의 개념적 구분을 제안하였다. 극대화 목표(maximization goal)는 충분히 좋은 것에 만족하지 않고 항상 최고의 결과를 추구하려는 개인의 내적 기준과 동기를 의미한다(Dalal et al., 2015). 이는 높은 기준 설정과 내재적 동기뿐만 아니라, 선택을 자신의 자아 표현으로 여기는 심리적 특성을 포함한다(Dalal et al., 2015; Ryan & Deci, 2000). Dalal 등(2015)은 극대화 목표를 측정하기 위해 7개 문항으로 구성된 MTS-7(7-Item Maximizing Tendency Scale)을 개발하였으며, 이 척도는 ‘나는 항상 최고의 선택을 하려고 노력한다’, ‘나에게는 높은 기준이 중요하다’와 같은 문항들을 포함하여 개인의 내재적 동기와 높은 기준 설정 성향을 평가한다(Dalal et al., 2015). 극대화 목표는 다양한 긍정적인 심리적 결과와 관련이 있는 것으로 확인되었는데, 주관적 행복감 및 삶의 만족도와 정적 상관을 보였으며(Kokkoris, 2016) 심리적 욕구 만족, 특히 자율성과 유능감의 충족과 연관되어 있는 것으로 나타났다(Kokkoris, 2019). 또한 극대화 목표는 자기효능감과 정적 상관을 보이며(Turner et al., 2012), 낙관주의, 자기존중감, 그리고 긍정 정서와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다(Rim et al., 2011). 이러한 긍정적 결과들은 극대화 목표가 단순한 높은 기준 설정을 넘어, 개인의 선택과 행동에 동기를 부여하며 지속적인 자기계발과 성장의 원동력으로 작용함을 시사한다(Kokkoris, 2019, 2020; Ma et al., 2021).

반면 극대화 전략(maximization strategy)은 목표 달성을 위해 실제로 사용하는 구체적인 의사결정 행동 방식을 의미한다(Turner et al., 2012). 극대화 전략을 사용하는 사람들은 의사 결정 과정에서 모든 가능성을 탐색하고 세밀하게 비교분석하는 체계적 접근을 취하지만,

이로 인해 선택 과정이 복잡해지고 시간이 오래 걸리며 과도한 인지적 부담을 초래할 수 있다. Turner 등(2012)은 극대화 전략을 측정하기 위해 '결정을 내리기 전에 가능한 모든 선택지를 고려한다', '선택하기 전에 모든 대안을 철저히 비교한다', '최선의 선택을 위해 오랜 시간을 들여 정보를 수집한다'와 같은 문항으로 구성된 척도를 개발하였다(Turner et al., 2012). 연구 결과에 따르면, 극대화 전략은 극대화가 안녕감에 미치는 부정적 영향의 핵심 요인으로 작용할 뿐 아니라(Bruine de Bruin et al., 2016; Rim et al., 2011), 의사결정 과정에서의 좌절감과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Hughes & Scholer, 2017). 관련 선행연구들을 살펴보면, 지속적인 대안 탐색은 의사결정 소외와 정서적 회피를 증가시키며(Newman et al., 2018), 의사결정 과정에서의 부정적 감정 경험과 직접적인 관련이 있는 것으로 나타났다(Misuraca et al., 2016). 특히 극대화 전략은 삶의 의미, 대인관계 유능성, 목표 지향성과 같은 안녕감의 핵심 구성요소들과 부적 상관을 보이는 것으로 확인되었다(Moyano-Díaz et al., 2014). 이는 과도한 대안 탐색과 비교가 의사 결정 피로와 선택 후 후회를 증가시키고, 현재 선택에 대한 만족과 전념을 저해하며, 완벽한 선택에 대한 강박적 추구로 인해 실제 행동과 몰입을 방해하기 때문일 것으로 시사된다(Iyengar et al., 2006; Schwartz et al., 2002).

극대화와 안녕감의 관계에 대한 연구가 다양하게 진행되어 오고 있지만, 기존의 극대화 연구들은 주로 삶의 만족도(Diab et al., 2008)나 선택에 대한 만족도와 같은 단편적인 측면에만 초점을 맞추어 왔다(Bubić & Erceg, 2018; Iyengar et al., 2006). 이러한 접근은 극대화가 개인의 삶에 미치는 다면적이고 복합적인 영

향을 충분히 포착하지 못한다는 한계가 있다. 최근 안녕감과 관련된 연구에서는 보다 포괄적인 개념인 번영감(flourishing)에 주목하고 있다(Diener et al., 2010). 번영감은 개인이 경험할 수 있는 가장 높은 수준의 심리적 안녕 상태로, 단순한 행복이나 만족을 넘어서는 포괄적 개념이다(Diener et al., 2010). 번영감은 개인의 잠재력 실현, 의미 있는 관계 형성, 사회적 기여, 개인적 성장 등을 포함하는 전반적인 심리적 안녕과 최적의 기능 상태를 의미한다(Keyes, 2002). 번영감은 기존 연구에서 구분되어 연구되어온 쾌락적 안녕감(hedonic well-being)과 자아실현적 안녕감(eudaimonic well-being)을 통합한 포괄적 개념이다. 구체적으로 번영감은 자기수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 환경 통제력, 자율성, 긍정적 대인관계 등의 심리적 기능과 더불어 활력, 참여, 의미감, 성취감 등을 포괄한다(Su et al., 2014). 이러한 특성으로 인해 번영감은 개인이 진정으로 잘 사는 삶(the good life)을 측정하는 지표로서 최근 심리학 연구에서 주목받고 있다. 극대화 성향은 단일 영역이 아닌 삶의 여러 영역(직업 선택, 소비 결정, 인간관계 등)에서 일관되게 나타나는 범영역적 특성을 가지며(Kokkoris, 2019), 극대화가 미치는 영향은 즉각적인 만족감뿐만 아니라 장기적인 성장, 의미 추구, 자아실현과 같은 깊이 있는 심리적 과정과 연관되어 있다(Bubić & Erceg, 2018; Kokkoris, 2020; Ma et al., 2021). 따라서 특정 영역의 만족도나 단편적 안녕감 지표보다는 개인의 전반적인 번영을 포괄적으로 측정할 수 있는 번영감 개념을 통해 극대화의 영향을 탐색하는 것이 보다 적합하다고 판단된다. 그러나 개인의 전반적인 심리적 기능과 최적의 삶의 상태를 포괄적으로 다루는 번영감과 극대화의 관계를 체계적으로 규명한

연구는 매우 제한적이다. 특히 극대화의 두 요인인 극대화 목표와 극대화 전략이 번영감에 미치는 차별적 영향에 대한 실증적 연구는 거의 이루어지지 않았다. 앞서 살펴본 바와 같이 극대화 목표와 극대화 전략은 안녕감과 상이한 관계 패턴을 보이는 것으로 나타났으나, 이러한 차별적 효과가 번영감에서도 동일하게 나타나는지는 명확하지 않다. 따라서 본 연구에서는 극대화가 개인의 심리적 건강과 성장에 미치는 영향을 보다 종합적으로 이해하기 위해, 단순한 선택에 대한 만족이나 정서 상태를 넘어서서 번영감의 관점에서 극대화 두 요인의 영향을 탐색하고자 한다.

한편, 극대화와 안녕감 및 번영감의 관계를 설명하는 기제에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 현재로서 번영감에 관한 연구가 제한적이므로 안녕감 연구를 중심으로 살펴보면, Iyengar 등(2006)은 극대화 성향이 높은 사람들이 선택 후 후회가 증가하고 만족감이 감소하는 이유를 선택하지 않은 대안에 집착하는 인지적 특성으로 설명하였다. Peng 등(2018)은 극대화 성향과 주관적 안녕감 간의 관계를 부정적 경로와 긍정적 경로로 나누어 분석하였다. 부정적 경로에서는 극대화가 후회를 유발해 안녕감을 감소시키며, 긍정적 경로에서는 성공에 대한 희망(hope for success)이 안녕감을 높이는 것으로 나타났다. 이는 후회처럼 과거를 돌아보는 과정에서는 부정적 결과, 성공에 대한 희망처럼 미래를 바라보는 과정에서는 긍정적 결과가 나타남을 보여준다. 이러한 연구 결과는 시간적 조망의 영향력을 보여주는데, Ma 등(2021)의 연구에서 과거-긍정적 시간관점(과거의 경험을 긍정적으로 회상하고 그로부터 의미를 찾는 관점)과 미래지향적 시간관점(목표 설정과 성취를 중시하는

관점)은 극대화 성향이 삶의 의미에 미치는 긍정적 영향을 매개하는 반면, 현재-운명론적 시간관점(현재를 통제할 수 없는 운명으로 받아들이는 관점)은 이를 억제하는 것으로 나타났다. 즉, 극대화 성향이 긍정적 결과로 이어지기 위해서는 의미를 찾고 미래에 대한 전념(commitment)이 필요하다는 것이다. Bubić과 Erceg(2018)의 연구에서는 극대화 성향이 단순히 몰입(engagement)만으로는 부정적 정서와 연결되지만, 의미(meaning)가 동반될 경우 몰입과 의미를 통해 긍정적 정서를 증진시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 앞서 살펴본 시간 관점 연구들과도 일맥상통하며, 의미를 발견하고 이를 향해 전념하는 태도가 극대화 성향의 긍정적 결과를 이끄는 핵심 요인임을 시사한다.

주목할 점은 극대화 성향이 단일 영역에 국한되지 않는다는 것이다. Kokkoris(2019)의 연구에 따르면, 극대화 성향이 높은 사람들은 특정 영역에서만 극대화 경향성을 가지는 것이 아니라 일상생활의 여러 영역에서 일관된 극대화 패턴을 보이는 경향이 있다. 이러한 범영역적 특성을 고려할 때, 극대화가 번영감에 미치는 복잡한 영향을 이해하기 위해서는 보다 포괄적인 설명 기제가 필요하다. 이러한 맥락에서 본 연구는 극대화와 번영감의 기제를 설명하는 핵심 요인으로 포괄적이고 전체 삶을 아우르는 개념인 전념하는 삶(engaged living)을 제안하고자 한다. 전념하는 삶은 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy [ACT])에서 가치 있는 삶의 활동에 대한 수행으로 정의되며(Hayes et al., 2011), 전념된 반응 양식(engaged response style)이라고도 불린다. 수용전념치료는 개인이 자신의 핵심 가치를 명료화하고, 그 가치에 부합하는 행동에 전념하

도록 돋는 제3세대 인지행동치료 접근법이다 (Hayes et al., 2006). 수용전념치료에서는 심리적 고통을 제거하려는 시도보다는 가치 지향적 행동에 전념하는 것을 통해 심리적 유연성을 증진시키는 것을 목표로 한다(Hayes et al., 2012). 이러한 관점에서 전념하는 삶은 개인이 자신의 가치와 일치하는 행동을 지속적으로 수행하는 상태를 의미하며, 상담 과정에서 내담자의 심리적 안녕감과 삶의 질 향상을 위한 핵심적인 치료 목표가 된다(Wilson & Murrell, 2004). 전념하는 삶은 단순한 목표를 넘어서 개인의 가치와 목표를 포함하는 광범위한 개념으로, 선행연구에서 중요하게 드러난 의미와 전념(Bubić & Erceg, 2018)의 요소를 모두 포괄한다. 따라서 전념하는 삶은 삶의 여러 영역에서 나타나는 극대화 성향과 다차원적인 번영감 사이의 복잡한 관계를 설명할 수 있는 요인으로 적합할 것으로 예상된다.

Trompetter 등(2013)에 따르면, 전념하는 삶은 개인의 가치를 인식하고 인정하며, 이러한 개인적 가치와 삶의 목표에 따른 헌신적 행동을 통해 삶의 완전함과 만족감을 경험하는 것을 의미한다. 이는 신체적, 심리적 건강과 안녕감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 왔다(Hayes et al., 2011; Trompetter et al., 2013; Wilson et al., 2010). 구체적으로 Trompetter 등(2013)의 연구에서 전념하는 삶과 심리적 건강의 관련성이 실증적으로 확인되었는데, 비임상집단에서는 전념하는 삶이 자기수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적 등 심리적 안녕감(psychological well-being)의 모든 하위요인들과 유의미한 관련성을 나타냈다. 이러한 결과는 전념하는 삶이 개인의 심리적 건강과 안녕감 향상에 기여하는 주요한 요인임

을 보여준다. Froh 등(2010)은 전념하는 삶을 사는 청소년들이 감사, 희망, 행복, 친사회성, 높은 생활 만족도와 자아존중감 등 다양한 측면의 번영감을 보이고 높은 학업 성취도를 나타내는 동시에, 우울감과 질투심, 반사회적 행동은 더 낮게 나타난다는 것을 발견하였다.

전념하는 삶이 번영에 미치는 이러한 긍정적인 효과를 고려할 때, 극대화 성향이 번영에 이르는 과정에서 전념하는 삶이 중요한 연결 고리로 작용할 가능성을 살펴볼 필요가 있다. 특히 극대화의 두 요인들이 서로 다른 방식으로 전념하는 삶과 관련될 수 있으므로 이를 간의 차별적 관계를 밝히는 것이 중요하다. 먼저 극대화 목표는 자기표현적 목표의 충족과 긍정적으로 연관되어 있으며(Kokkoris, 2016), 극대화 목표를 추구하는 사람들은 선택을 자신의 정체성의 필수적인 부분으로 인식한다(Kokkoris, 2020). 또한 극대화 성향이 높은 사람일수록 과거를 긍정적으로 바라보고 미래를 계획하는 경향이 강해져 삶의 의미를 더 높게 경험한다(Ma et al., 2021). 이는 극대화 성향이 높은 사람들에게 선택과 목표 추구가 단순한 의사결정 과정을 넘어서 자아실현과 삶의 의미를 찾는 중요한 수단이 될 수 있음을 시사한다. 실제로 Hsieh와 Yalch(2020)의 연구에서 극대화 성향이 높은 사람들은 실행가능성보다 바람직성을 더 선호하는 것으로 나타났다. 이러한 극대화 목표의 긍정적인 특성은 한은숙과 이희경(2013)의 연구에서도 지지되는데, 그들은 직장인의 성취목표지향성과 심리적 안녕감은 정적 관계를 가지며, 이 관계에서 몰입이 매개 역할을 한다고 보고하였다. 이처럼 높은 기준 설정과 자기개발 추구는 깊은 몰입을 통해 번영감에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

반면 극대화 전략을 많이 사용하는 사람은 후회가 높은 경향성이 있기 때문에(Moyano-Díaz et al., 2014) 선택한 결과에 대해 전념하기 어려울 수 있다. 구체적으로, 대안 탐색(극대화 전략)은 과도한 비교와 평가로 인해 우유부단함과 회피 행동을 증가시킨다(Rim et al., 2011). 즉 이러한 극대화 전략을 사용하는 사람들은 수많은 대안들에 압도되어 놓친 기회를 후회하게 되고 충족되지 않은 기대로 인해 고민하게 되며, 결국 선택에 대한 불안감을 경험하고 선택 후의 만족도가 낮아지게 된다. 더 나아가 극대화 전략은 과도한 대안 탐색과 비교로 인해 결정을 지연시키고 선택에 대한 확신과 몰입을 저해함으로써 결과적으로 안녕감을 감소시킬 수 있음을 시사한다. Iyengar 등(2006)에서는 극대화 전략이 선택에 대한 전념을 방해하는 과정을 분석하였다. 처음에는 실현되지 않은 선택지에 대한 집착과 더 많은 대안을 탐색하려는 경향이 부정적 감정을 유발했고, 시간이 지날수록 선택지 부족에 대한 후회와 외부 영향에 대한 의존이 더해지면서 부정적 감정이 심화되는 것으로 나타났다. 즉, 극대화 전략을 사용하는 사람들은 선택 과정의 대안들에 집착하게 하여 결과에 대한 전념을 어렵게 만들 수 있고 더 많은 선택지를 고려했어야 했다고 후회하는 경향이 있었다. 이러한 현상은 윤인영과 유나현(2023)의 연구 결과와도 맥을 같이한다. 그들의 연구에서 사회 비교 경향성이 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 극대화 전략을 사용하는 사람들의 지속적인 대안 비교 패턴과 유사한 패턴을 보여준다. 그러나 극대화 전략과 전념하는 삶의 직접적 관계에 관한 실증적 연구는 현재까지 충분히 수행되지 않아, 이 관계가 부정적이거나 유의미한

영향이 없는 두 가지 가능성 모두 존재하므로 추가적인 검증이 요구된다. 이에 본 연구에서는 두 변인 간 관계를 포함하는 경로모형과 포함하지 않은 연구모형을 설정하여 비교·분석하고자 한다. 또한 만약 극대화 전략과 전념하는 삶의 관계가 부정적으로 유의미한 관계라면, 이는 결과적으로 부정적 정서 증가와 낮은 삶의 만족도(Bruine de Bruin et al., 2016; Moyano-Díaz et al., 2014)로 이어질 수 있으므로, 이 경로에 대한 추가적인 탐색이 필요하다.

종합하면, 극대화 목표는 자기표현과 정체성 실현의 수단으로서 자아실현과 삶의 의미 추구와 연결되어 있어 전념하는 삶과 긍정적인 관계를 형성할 수 있으며, 이는 궁극적으로 번영감의 향상으로 이어질 것으로 예상된다. 반면 극대화 전략은 과도한 대안 탐색과 비교, 높은 후회 경향성으로 인해 선택한 결과에 대한 몰입과 헌신을 저해할 수 있다. 극대화 전략과 전념하는 삶의 관계는 현재까지 충분히 연구되지 않아, 이 관계가 부정적이거나 유의한 영향이 없는 두 가지 가능성이 모두 존재하며, 이로 인해 번영감에도 다른 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 극대화의 두 요인이 각각 어떠한 경로를 통해 번영감에 영향을 미치는지 검증하고자 한다. 이에 따라 본 연구는 극대화 성향을 보이는 내담자들의 심리적 특성과 적응 패턴을 체계적으로 이해할 수 있는 이론적 틀을 제공하며, ACT 기반 상담에서 전념하는 삶의 개념을 활용하여 극대화 성향으로 인한 부적응적 패턴을 완화하고 번영감을 증진시킬 수 있는 구체적인 개입 방향을 제시할 것으로 기대된다. 이를 통해 극대화가 개인의 심리적 번영감에 이르는 과정을 보다 체계적으로 이

해하고, 극대화 성향이 높은 개인들의 번영감 증진을 위한 실천적 함의를 도출하고자 한다.

### 연구 목적 및 가설

본 연구에서는 극대화의 두 요인이 각각 번영감에 영향을 미치는 경로를 알아보고자 먼저 선행연구를 토대로 두 가지 경쟁 모형을 설정하였다. 연구모형에서는 극대화 전략과 전념하는 삶 간의 경로를 설정하지 않고, 다른 주요 변인들 간의 관계와 극대화 목표가 전념하는 삶을 통해 번영감에 영향을 미치는 경로를 중심으로 구성하였다. 반면 경쟁모형에서는 극대화 전략의 특성인 과도한 대안 탐색, 비교, 높은 후회 경향성이 선택 결과에 대한 전념을 저해할 수 있다는 가능성을 고려하여 전념하는 삶에 대한 직접경로와 매개경로를 추가하여, 극대화 전략이 전념하는 삶을 통해 번영감에 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 검증하고자 하였다. 다음으로 구조모형 검증단계에서 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교를 통해 두 모형 중 자료에 더 부합하는 모형을 최종모형으로 선택하고자 하였다. 본 연구의 연구모형과 경쟁모형은 그림 1에

제시하였다. 구체적인 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

**연구문제 1.** 극대화의 두 요인(극대화 목표, 극대화 전략)은 번영감과 각각 어떠한 관계를 보이는가?

H1-1. 극대화 목표는 번영감을 정적으로 유의하게 예측할 것이다.

H1-2. 극대화 전략은 번영감을 부적으로 유의하게 예측할 것이다.

**연구문제 2.** 극대화의 두 요인(극대화 목표, 극대화 전략)은 전념하는 삶과 각각 어떠한 관계를 보이는가?

H2-1. 극대화 목표는 전념하는 삶을 정적으로 유의하게 예측할 것이다.

H2-2. 극대화 전략은 전념하는 삶을 유의하게 예측하지 않을 것이다.

**연구문제 3.** 전념하는 삶은 극대화 목표와 번영감의 관계를 매개하는가?

H3-1. 전념하는 삶은 극대화 목표와 번영감의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

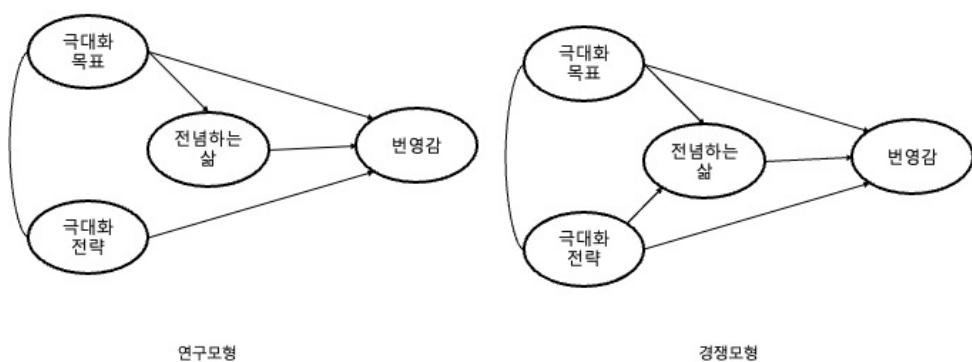


그림 1. 연구모형과 경쟁모형

## 방법

## 연구참여자 및 절차

본 연구는 충남대학교 생명윤리심의위원회 (IRB)의 심의를 거쳐 승인을 받은 후 진행되었다(IRB NO:202111-SB-238-01). 국내 온라인 설문 플랫폼 오베이의 활성 패널 18만명 중 만

19세 이상, 49세 미만인 국내 거주 한국 국적의 성인을 대상으로 온라인 설문 링크를 통해 자료가 수집되었다. 온라인 설문 링크를 통해 먼저 연구에 대한 설명문이 제공되었으며, 참여자는 이를 읽은 후 연구 참여에 대한 동의 표시를 한 후 설문을 진행하였다. 표본크기는 Chou와 Bentler(1995)가 구조방정식 활용 시 최소 200명의 표본크기를 제안한 것에 따라

표 1. 인구통계학적 특성(N=200)

특성	구분	빈도	비율(%)
나이	20-29	67	33.50
	30-39	66	33
	40-49	67	33.50
성별	여자	100	50
	남자	100	50
고용형태	정규직	107	53.50
	비정규직	13	6.50
	파트타임	12	6
	자영업	9	4.50
	무직	26	13
	학생	21	10.50
	기타	12	6
월평균 소득(세전)	200만원 미만	58	29
	200만원 이상-400만원 미만	94	47
	400만원 이상-600만원 미만	23	11.50
	600만원 이상-800만원 미만	16	8
	800만원 이상-1000만원 미만	3	1.50
	1000만원 이상	6	3
혼인상태 및 부양가족 유무	기혼/부양가족 유	78	39
	기혼/부양가족 무	18	9
	비혼/부양가족 유	32	16
	비혼/부양가족 무	72	36

총 200명의 자료를 수집하였다. 이때 설문에 포함된 주의력 확인 문항인 Maniaci와 Rogge(2014)의 Directed Questions Scale 중 첫 번째 문항 ‘이 지시사항을 주의 깊게 읽고 있다는 표시로 3번을 표기해 주시기 바랍니다.’를 포함하여 참여자들의 응답 성실성을 확인하였다. 모든 참여자가 3번을 선택하여 설문에 성실히 임했다고 판단되어 200명의 자료가 모두 분석에 사용되었다. 연구 참여자들은 설문에 응답한 보상으로 설문기관에서 지급하는 최대 10,000포인트(약 10,000원 상당)를 지급받았다. 연구 참여자의 평균연령은 만 34.35세(표준편차 8.46)였으며, 구체적인 인구통계학적 정보는 표 1과 같다.

### 측정 도구

#### 극대화 목표

본 연구에서는 극대화 목표를 Cheek와 Schwartz(2016)의 제안에 따라 Dalal 등(2015)의 척도 MTS-7를 양윤과 신선미(2020)가 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 총 7문항으로 구성되었으며 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 총 점수가 높을수록 의사결정을 할 때 극대화의 기준이 더 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는 ‘적당히 좋은 것에 만족하는 것을 좋아하지 않는다.’ 등이 있다. Dalal 등(2015)이 보고한 내적합치도는 .82였고, 본 연구에서의 내적합치도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77이었다.

#### 극대화 전략

본 연구에서는 극대화 전략 또한 Cheek와 Schwartz(2016)의 제안에 따라 Turner 등(2012)이 개발한 Maximization Inventory 척도의 Alternative

Search 부분을 양윤과 신선미(2020)가 번안한 척도를 사용하여 측정하였다. 총 9문항으로 구성되었으며 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 총 점수가 높을수록 가능한 모든 선택지를 탐색하여 자원을 사용하는 경향성이 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는 ‘모든 선택 사항을 신중히 고려하지 않으면 결정을 내릴 수 없다.’ 등이 있다. Turner 등(2012)이 보고한 내적합치도는 .82였고, 본 연구에서의 내적합치도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였다.

#### 번영감

본 연구에서는 번영감을 Su 등(2014)이 개발한 Brief Inventory of Thriving(BIT) 척도를 전승아 등(2024)이 번안 및 타당화한 한국어판 단축형 번영척도(K-BIT)를 사용하여 측정하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 5점 척도(1=전혀 동의하지 않는다, 5=매우 동의한다)로 응답하도록 되어 있다. 총 점수가 높을수록 번영감이 높다는 것을 의미한다. 문항의 예로는 ‘나를 하나의 인격체로 존중해주는 사람들이 있다.’ 등이 있다. 전승아 등(2024)이 보고한 내적합치도는 .89였고, 본 연구에서의 내적합치도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었다.

#### 전념하는 삶

본 연구에서는 전념하는 삶을 Trompetter 등(2013)이 개발한 전념하는 삶 척도(Engaged Living Scale[ELS]의 단축형(Trindade et al., 2016)에 해당하는 문항을 박세란(2020)이 한국판으로 타당화한 원척도에서 선별하여 사용하였다. 가치로운 삶, 충만한 삶 2개 하위요인 중 각각 3문항, 6문항씩 총 9문항으로 구성되어 있으며 5점 척도(0=전혀 동의하지 않는다, 4=완

전히 동의한다)로 응답하도록 되어 있다. 총 점수가 높을수록 개인적 가치에 대한 명확성과 전념이 높아지고, 삶의 성취감이 높아진다는 것을 의미한다. 문항의 예로는 가치로운 삶은 ‘나는 인생에서 무엇이 나에게 동기를 부여하는지 안다.’ 등이 있고, 충만한 삶은 ‘나는 내 가치들이 실제로 내 행동에 반영되어 있다고 생각한다.’ 등이 있다. 박세란(2020)의 연구에서 내적합치도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였으며 본 연구에서는 .82이었다.

### 자료 분석

본 연구의 자료 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, SPSS 26.0 프로그램으로 각 변수 간 상관관계를 산출하고 본 연구에 사용된 척도들의 신뢰도를 측정하기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다. 다음으로 변량들의 평균, 표준 편차를 산출하였고 다변량 정규분포 가정을 충족하는지 확인하고자 각 변수들의 왜도 및 첨도를 확인하였다. 둘째, Mplus 7.0 프로그램으로 구조방정식 2단계 접근법(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 구조모형 검증을 진행하였다. 1단계에서는 측정변인들이 잠재변인들을 적절하게 잘 측정하는지 보기 위해 측정모형 검증을 실시하고, 문항 균형 뮤음(item-balanced parceling; Little et al., 2002) 방법을 사용하여 잠재변수를 생성한 후 확인적 요인분석을 통하여 측정모형을 검증하였다. 2단계에서는 극대화 목표와 극대화 전략, 번영감과의 구조적 관계를 파악하기 위하여 연구모형을 설정한 후, 경쟁모형과 비교하였다. 구조방정식 모형분석의 계수추정 방법으로 정규분포를 가정하는 최대우도법을 적용하였으며, 연구모형과 자료가 잘 부합하는지 알아

보기 위해 연구모형의  $\chi^2$ 값, GFI, CFI, TLI, SRMR, RMSEA값 등을 이용하여 모형 적합도 평가를 통하여 최종모형을 선정하였으며 최종모형의 변인 간 구조적 관계에 대한 모형 검증을 수행하였다. 마지막으로, Mplus 7.0 프로그램을 사용하여 극대화 목표와 번영감의 관계에서 전념하는 삶의 간접 효과의 유의성을 검증하고자 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 원자료( $N=200$ )에서 무선할당으로 추출된 10,000개의 표본으로부터 간접 효과를 추정하였다. 간접 효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우,  $\alpha=.05$  수준에서 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다(Shrout & Bolger, 2002).

### 결과

#### 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

주요 변인들의 왜도 및 첨도를 확인한 결과, 각각 변수들의 왜도는 절댓값 2 이상, 첨도는 7 이상을 초과하지 않는 것으로 나타나, 본 자료는 정규성 분포 가설을 위배하지 않는 것으로 간주하였다(West et al., 1995). 주요 변인들 간 상관관계는 표 2과 같다. 분석 결과, 극대화 목표는 극대화 전략( $r=.63$ ,  $p<.001$ ) 전념하는 삶( $r=.22$ ,  $p<.001$ ), 번영감( $r=.19$ ,  $p<.001$ )과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 극대화 전략은 전념하는 삶( $r=.07$ ,  $p=.099$ ), 번영감( $r=.08$ ,  $p=.17$ )과도 유의한 상관을 보이지 않았다. 전념하는 삶은 번영감( $r=.68$ ,  $p<.001$ )과 강한 정적 상관을 보였다.

표 2. 각 변인 간의 상관관계(N=200)

	1	2	3	4	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 극대화 목표	(.77)				4.15	0.89
2. 극대화 전략	.63**	(.85)			4.65	1.06
3. 전념하는 삶	.22**	.07	(.83)		3.4	0.61
4. 번영감	.19**	.08	.68**	(.86)	3.65	0.59
왜도	.33	-.28	-.32	-.37		
첨도	.2	-.2	.17	-.14		

주. \*\* $p < .01$ . 팔호 안의 값은 Cronbach's  $\alpha$ 를 나타냄.

### 측정모형 검증

측정변인들이 잠재변인을 적절하게 측정하는지 알아보고자 먼저 측정변인들을 문항 균형 뉘음(item-balanced parceling) 방법(Little et al., 2002)을 사용하여 잠재변수를 생성한 후 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과, 측정모형의 전반적인 적합도 지표들이  $\chi^2(48)=135.56$  ( $p<.001$ ), RMSEA=.10(90% CI[.10-.12]), CFI=.93, SRMR=.05로 양호한 것으로 나타났다. 잠재변인별 측정변인들의 표준화된 요인부하량을 살펴보면, 번영감은 .79-.85, 극대화 목표는 .54-.84, 극대화 전략은 .69-.88, 그리고 전념하는 삶은 .57-.88의 범위를 보였다. 모든 잠재변인 별 하위요인의 요인부하량의 표준화 추정치는 모두 .001의 유의수준에서 통계적으로 유의하였으며, 하위요인별 요인부하량의 표준화 추정치의 범위가

모두 .4 이상(Wang & Wang, 2019)으로 나타나 수렴타당도가 확인되었다.

### 연구모형과 경쟁모형의 비교검증

본 연구에서는 구조적 관계를 더욱 명확하게 설명하는 모형을 탐색하기 위해, 경쟁모형을 추가하여 비교하였다. 두 모형의 적합도 비교검증 결과는 표 3에 제시하였다. 경쟁모형의 적합도를 검증한 결과,  $\chi^2$ 값은 유의도  $p<.001$ 으로 기각되었다. 그러나  $\chi^2$ 값은 표본 수에 민감하다는 특성이 있어 다른 적합도 지수를 함께 고려하여 검증을 실시하였다. 분석 결과, TLI는 .90, CFI는 .93, SRMR은 .05, RMSEA는 .10으로 나타나 전반적으로 수용 가능한 수준의 적합도를 보였다. 연구모형과 경쟁모형 간의 적합도를 비교한 결과,  $\chi^2$  차이값은 3.66로 나타났다. 이는 자유도가 1일 때 유

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도

모형	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	TLI	CFI	RMSEA (90% CI)	SRMR
연구모형	139.22	49	.000	.90	.93	.1 (.08-.12)	.06
경쟁모형	135.56	48	.000	.90	.93	.1 (.08-.12)	.05
$\Delta\chi^2=4.29$		$\Delta df=2$					

의학률 .05 수준의 분포 임계치인 3.84보다 작은 값으로, 두 모형 간에 통계적으로 유의한 차이가 없음을 의미한다. 이러한 경우 간결성의 원칙에 따라 더 간단한 모형을 선택하기 때문에(홍세희, 2000) 본 연구에서는 연구모형을 최종모형으로 선택하였다.

### 구조모형 검증

최종 연구모형의 구조모형 검증을 통해 변

인 간 경로계수의 유의성을 확인하였다. 분석 결과는 표 4와 그림 2에 제시된 바와 같다. 극대화 목표( $\beta=-.01, p=.94$ )와 극대화 전략( $\beta=.00, p=.99$ )은 모두 변영감을 통계적으로 유의하게 예측하지 않는 것으로 나타났다. 반면, 전념하는 삶은 변영감을 유의하게 예측하는 것으로 확인되었다( $\beta=.79, p<.001$ ). 한편, 극대화 목표는 전념하는 삶을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $\beta=.30, p<.001$ )

표 4. 최종모형의 경로계수

경로		B	$\beta$	Boot SE	95% 신뢰구간	
					LL	UL
극대화 목표	→	변영감	-.01	-.01	.16	-.28 .35
극대화 전략	→	변영감	.00	.00	.16	-.31 .23
극대화 목표	→	전념하는 삶	.20**	.30***	.07	.09 .49
전념하는 삶	→	변영감	.96***	.79***	.07	.65 .91

주. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

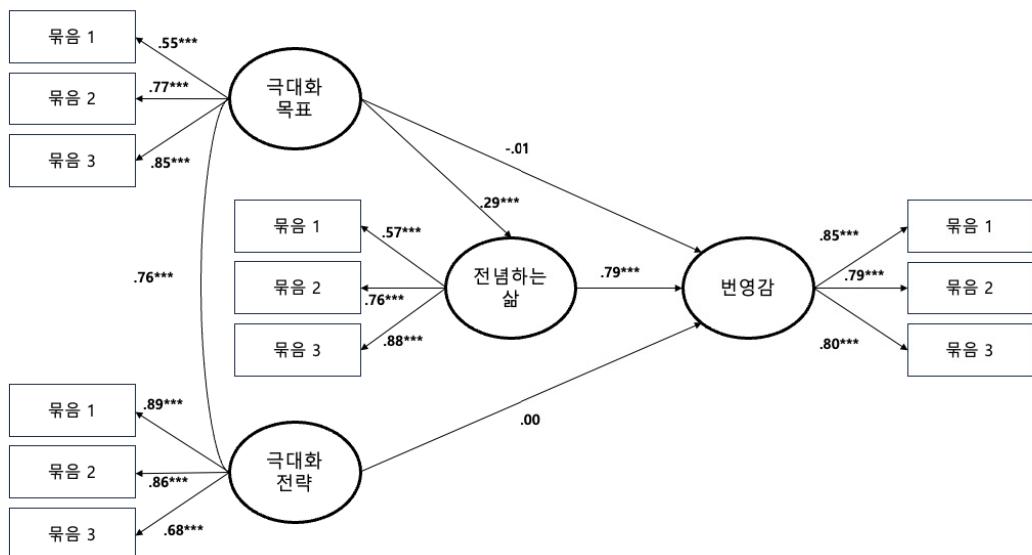


그림 2. 최종모형 분석결과

### 매개효과 검증

극대화 목표와 전략과 번영감 사이에서의 전념하는 삶의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 부스트래핑 방법을 활용하여 검증하였다(Shrout & Bolger, 2002). 원자료 ( $N=200$ )에서 무선할당으로 추출된 10,000개의 표본을 무선으로 추출하여 간접효과를 추정하였으며 결과는 표 5와 같다. 극대화 목표와 번영감 사이에서의 전념하는 삶의 매개효과의 분석 결과, 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $\beta=.23$ ,  $p<.001$ , 95% CI[.11-.36]).

### 논의

본 연구는 한국 성인의 극대화 목표와 극대화 전략이 번영감에 미치는 영향을 살펴보고, 이 관계에서 전념하는 삶의 매개효과를 검증하였다. 연구 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 극대화 목표와 번영감과의 상관 분석 결과, 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 높은 기준을 설정하고 최선의 결과를 추구하는 성향이 번영감과 긍정적으로 관련될 수 있음을 시사한다. 선행연구에서는 번영감보다 안녕감을 측정한 연구가 더 많이 이루어졌으며, 이

들 연구에서는 극대화 목표가 안녕감과 긍정적으로 관련되어 있음이 보고되었다(Kokkoris, 2016; Oishi et al., 2014; Rim et al., 2011). 본 연구에서는 극대화 목표가 번영감과도 정적 상관이 있음을 발견함으로써, 극대화 목표의 번영감에 대한 긍정적인 관계를 확인할 수 있었다. 특히 주목할 만한 점은, 본 연구와 동일하게 한국 성인들을 대상으로 한 Shim 등 (2024)의 연구에서도 극대화 목표가 안녕감에 중요한 예측 요인임이 확인되었다는 사실이다. 이는 극대화 목표가 개인의 가치와 목표에 부합하는 선택을 하도록 유도하여 전반적인 번영감을 높이는데 기여할 수 있음을 시사한다. 그러나 모든 선행연구에서 두 변인 간 정적 관계가 일관되게 나타난 것은 아니다. Roets 등(2012)의 연구에서는 유럽과 중국 표본에서 극대화 목표와 안녕감 간의 관계가 유의하지 않았으며, Vargová 등(2020)의 연구에서도 극대화 목표와 안녕감 간의 유의한 관련성이 발견되지 않았다. 이는 문화적 가치와 사회적 맥락에 따라 극대화 목표의 역할이 다를 수 있음을 시사한다(Oishi et al., 2014). 그러나 이 관계의 보편성과 특수성을 더 깊이 이해하기 위해서는 다양한 문화권과 표본을 대상으로 한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

반면, 극대화 전략과 번영감 간의 상관은 통계적으로 유의하지 않은 결과를 보였는데, 이는 극대화 전략이 안녕감에 부정적 영향을

표 5. 매개모형 검증결과

경로			$\beta$	Boot SE	95% 신뢰구간			
					LL	UL		
극대화 목표	→	전념하는 삶	→	번영감	.23**	.06	.11	.36

주. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

미친다는 기준의 연구 결과들과는 일치하지 않는 결과를 보였다. 선행연구들을 살펴보면, 대체로 극대화 전략과 안녕감 간의 부정적 관계가 보고되었다. Bruine de Bruin 등(2016)의 연구에서는 극대화 전략이 부정정서와는 정적 상관을, 긍정정서와는 부적 상관을 보였고, 유럽에서 진행된 Vargová 등(2020)과 Ďuriník 등(2018)의 연구에서도 행복감과 부적 상관이 나타났다. 아시아권의 경우, Oishi 등(2014)의 연구에서 일본 표본은 극대화 전략이 행복감과 삶의 만족도 모두와 유의미한 부적 상관을 보였고, 같은 연구의 미국 표본에서는 극대화 전략이 행복감과만 유의미한 부적 상관을 보였다. 반면, 일부 연구들에서는 극대화 전략과 안녕감 간에 유의미한 관계가 나타나지 않았는데, 예를 들면 Weinhardt 등(2012)의 연구에서는 극대화 전략이 삶의 만족도 및 행복감과 유의미한 관계를 보이지 않았으며, Shim 등(2024)에서도 한국 성인의 극대화 전략이 안녕감과 유의미한 관계를 보이지 않았다. 이러한 상반된 연구 결과들은 안녕감의 유형에 따른다른 양상을 보이는 것으로 해석할 수도 있다. 행복감, 삶의 만족도, 정서와 같은 쾌락주의적(hedonic) 안녕감을 측정한 연구들에서는 대체로 부정적 관계나 유의미하지 않은 관계가 나타났다(Bruine de Bruin et al., 2016; Ďuriník et al., 2018; Oishi et al., 2014; Vargová et al., 2020). 반면 삶의 의미나 성장을 포함하는 자아실현적(eudaimonic) 안녕감이나 번영감과 같은 포괄적 안녕감의 지표에서는 대체로 유의미하지 않은 관계가 나타났다(Shim et al., 2024; Weinhardt et al., 2012). 본 연구에서의 번영감은 포괄적 심리적 상태를 평가하는 종합적 개념이라는 특성이 극대화 전략과의 유의미하지 않은 관계에 영향을 미쳤을 수 있다.

유사한 맥락에서 Kokkoris(2016)의 연구에서는 극대화가 삶의 만족도와 행복감에서는 유의미한 부정적 상관을 보였지만, 자아실현적 안녕감과는 통계적으로 유의미한 관계가 나타나지 않았다. 다만 이 연구는 극대화를 총체적 개념으로만 살펴보았을 뿐, 극대화 성향을 전략과 목표 두 요인으로 구분하여 분석하지 않았다는 한계가 있어 극대화 전략의 영향을 알아보는 데에 제한적이다. 때문에 극대화의 하위 요인들이 안녕감의 각 측면에 미치는 차별적 영향을 보다 면밀히 살펴보는 후속 연구가 필요하다.

구조모형 분석에서는 극대화 목표와 극대화 전략 모두 번영감에 대한 직접 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 극대화 전략은 번영감과 모든 분석에서 관련이 없었던 반면, 극대화 목표는 단순 상관에서만 번영감과 정적 관련성을 보였고 구조모형에서는 직접 효과가 사라졌다. 이러한 분석 결과의 차이는 상관분석이 두 변인 간의 단순 관련성만을 검증하는 반면, 구조모형 분석은 다른 변인들의 영향력을 통제한 상태에서 각 변인의 고유한 효과를 검증하기 때문인 것으로 해석된다. 즉, 극대화 목표는 번영감에 직접적으로 영향을 미치기보다는 전념하는 삶 등 매개변인을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 해석된다. 이러한 해석은 Iyengar 등(2006)의 연구와도 맥을 같이 한다. 해당 연구에서 극대화 성향이 높은 사람들이 더 높은 연봉을 받는 등 객관적으로 더 나은 결과를 얻었음에도 구직과 정초기에는 부정적 정서를 보였다. 구직 과정이 진행됨에 따라 극대화 성향은 ‘외부 정보 의존’과 ‘실현되지 않은 대안에 대한 집착’ 패턴을 통해 부정 정서에 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 극대화 성향은 선택 과정에서의

여러 요인에 영향을 받을 뿐 아니라 극대화 성향과 번영감의 관계 역시 직접적이기보다는 구체적인 매개변인들을 통해 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

둘째, 극대화 목표와 전념하는 삶의 관계를 분석한 결과, 상관분석과 구조모형 분석 모두에서 유의한 정적 관계가 확인되었다. 이는 극대화 목표가 높을수록 전념하는 삶의 정도가 높아짐을 의미한다. 기존 연구에서는 극대화 성향과 전념 혹은 헌신과의 관계를 연구함에 있어서 극대화 목표와 전략을 나누어서 살펴본 연구가 제한적이었다. 본 연구에서 극대화 목표가 전념하는 삶과 정적 상관을 보인 결과는 개인이 높은 기준을 설정하고 최선의 결과를 추구하는 성향과 삶에 대한 전념이 서로 연관되어 있음을 시사한다. 이는 Zhu 등 (2017)의 연구 결과와 일치하는데, 그들은 높은 극대화 목표를 가진 사람들이 일시적 이득보다는 미래 결과를 고려하는 행동에 더 전념하는 경향이 있음을 밝혔다. 이러한 결과는 직업 영역에서 극대화가 직업 몰입과 긍정적 관계를 보인다는 연구 결과(Alabood & Manakkattil, 2020)와도 맥을 같이 한다. Medlin과 Green(2009)의 연구에서 제시된 목표 설정과 성과 향상의 관계와도 연관성을 보인다. 그들의 연구에 따르면, 체계적이고 구조화된 목표 설정은 직원들의 참여도를 높이고, 이는 궁극적으로 개인의 성과 향상으로 이어진다고 한다. 반면, 극대화 전략과 전념하는 삶 간의 관계에서는 상관분석과 구조모형 분석 모두에서 유의한 관계가 나타나지 않았다. 선행 연구에서 직접적으로 극대화 전략과 전념하는 삶의 관계를 본 연구는 없었지만, Tanius 등 (2009)의 연구에서는 극대화 전략이 의사결정 과정에서 끊임없는 비교와 후회를 유발할 수

있다고 보고하였다. 특히 Vargová 등(2020)의 연구는 극대화 전략이 극대화 목표보다 자기반추(self-rumination)와 더 강한 관련성을 보임을 발견했는데, 이는 극대화 전략이 과도한 자기분석과 부정적 사고의 순환을 초래할 수 있음을 의미한다. 이러한 끊임없는 비교와 자기반추의 순환으로 인해 극대화 전략을 사용하는 사람들은 자신의 가치를 추구하는 전념 행동에 다가가기 어려울 수 있다. 또한 Mikkelsen과 Pauley(2013)의 연구에서는 극대화 성향이 만족도, 투자, 헌신과 부적 상관을 보였는데 이는 본 연구에서 극대화 전략과 전념하는 삶이 유의미한 관계가 없다는 결과와 일치하지 않는다. 이러한 불일치는 본 연구가 극대화 성향을 목표와 전략으로 구분하여 분석했기 때문에 나타났을 가능성이 높다. Mikkelsen과 Pauley(2013)는 극대화 성향을 통합적으로 측정했기 때문에, 부적 상관의 원인이 극대화 목표보다는 극대화 전략에 기인했을 수 있다. 하지만 극대화 성향을 목표와 전략으로 구분하여 전념하는 삶과의 관계를 살펴본 연구가 아직 충분히 축적되지 않았으므로, 더 많은 후속 연구를 통해 극대화 전략과 전념하는 삶의 관계가 실제로 유의미하지 않은지, 혹은 특정 조건이나 집단에서는 부적 관계가 나타날 수 있는지 검증할 필요가 있다.

셋째, 극대화 목표와 번영감의 관계에서 전념하는 삶의 매개효과는 유의하였는데, 이는 극대화 목표가 전념하는 삶을 통해 번영감으로 이어지는 경로가 존재함을 의미한다. 이러한 결과는 한은숙과 이희경(2013)의 연구와 일관성을 보이는데, 해당 연구에서는 직장인의 성취목표지향성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 몰입이 매개역할을 하는 것으로 나타났으며, 이는 본 연구의 결과와 유사

한 기제가 작용함을 보여준다. 구체적으로, 극대화 목표는 개인으로 하여금 자신의 삶에 대해 더 높은 기준과 기대를 설정하도록 하는데, 이러한 높은 기준은 단순히 스트레스나 부담으로 작용하는 것이 아니라, 개인이 자신의 삶에 더욱 전념하게 만드는 동기로 작용할 수 있다. 높은 목표 설정은 개인의 내적 동기와 자기결정성을 강화함으로써 전념하는 삶을 촉진할 수 있다(Ryan & Deci, 2000). 삶의 여러 영역에서 최상의 결과를 추구하는 극대화 목표는 개인이 자신의 가치와 목표에 부합하는 활동에 더 많은 시간과 에너지를 투자하도록 이끌며, 이는 전념하는 삶의 핵심 요소이다(Hayes et al., 2011). 예를 들어, 직장에서 높은 성과 목표를 설정한 직원은 이를 달성하기 위해 자신의 업무에 더욱 몰입하고 지속적으로 노력하게 된다. 이러한 전념의 과정은 개인에게 목적의식과 성취감을 제공하며(Medlin & Green, 2009), 이는 궁극적으로 더 높은 수준의 번영감으로 이어질 수 있다. 그러나 본 연구에서 전념하는 삶의 매개효과가 통계적으로 유의하였음에도 불구하고 그 효과 크기가 상대적으로 작게 나타난 점은 주목할 만하다. 이는 극대화 목표 추구자들이 모두 동일한 경로를 통해 번영감에 도달하는 것은 아니며, 개인차나 상황적 요인에 따라 서로 다른 양상을 보일 수 있음을 시사한다. 후속 연구에서는 조절변인이나 추가 매개변인을 포함한 보다 정교한 모형을 통해 극대화 목표가 번영감에 이르는 다양한 경로를 탐색할 필요가 있다.

또 다른 관점에서 보면, 극대화 목표와 극대화 전략이 안녕감에 미치는 영향이 다른 것은 선택 과정과 선택 후라는 시점에 따라 이들의 역할이 달라지기 때문일 수 있다. 이와 관련하여 Belli 등(2022)은 메타분석을 통해 극

대화가 안녕감에 미치는 영향이 측정 시점에 따라 달라질 수 있음을 제안하였다. 극대화 목표는 미래지향적이고 발전적인 특성을 가지고 있어, 선택 과정에서는 적극적인 탐색과 분석을 통해 긍정적 기대감을 형성하고 (Misuraca, 2016), 선택 후에도 더 나은 미래를 위한 학습 기회로 인식하여 전념을 통한 지속적 발전을 추구하게 만든다. 이러한 특성으로 인해 극대화 목표는 선택 과정과 선택 후 모두에서 안녕감에 긍정적 역할을 할 수 있으며, 특히 선택 후 그 선택에 대한 집중과 전념을 통해 안녕감이 더욱 증진될 수 있다. 반면, 극대화 전략은 선택 과정에서는 체계적인 정보 수집과 비교를 통해 합리적 의사결정에 도움이 될 수 있으나(Schwartz et al., 2002), 선택 후에도 지속되는 대안 탐색과 비교는 현재 선택에 대한 확신을 저해하여 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 이와 같이 극대화 전략의 긍정적 효과와 부정적 효과가 동시에 작용하여 안녕감에 대한 복합적인 영향을 미칠 수 있다. Iyengar 등(2006)은 구직과정을 초기 탐색, 지원/면접, 취업 결정의 세 시점으로 구분하여 극대화가 부정적 정서에 미치는 영향을 종단적으로 분석한 결과, 극대화 성향이 부정적 정서에 미치는 영향은 초기 시점에서 가장 강했으나, 시간이 지날수록 그 영향력이 점차 감소하여 시점에 따른 차이가 있음을 확인하였다. 이 연구는 극대화를 목표와 전략으로 구분하지 않고 부정적 정서만을 측정했다는 점에서 제한적이지만, 극대화가 안녕감에 미치는 영향이 선택 시점에 따라 달라질 수 있다는 중요한 시사점을 제공한다. 추후 연구에서는 극대화의 목표와 전략을 구분하여 이들이 선택 과정과 선택 후의 다양한 안녕감 측면에 미치는 영향을 종단적으로 검증할 필요

가 있다.

또한 상담 현장에서 극대화 성향 내담자들을 이해하고 돋는 데 중요한 시사점을 제공한다. 극대화를 목표와 전략으로 구분한 본 연구 결과는 극대화 성향이 높은 사람들의 어려움을 평가할 때보다 세밀한 접근을 가능하게 한다. 특히 전념하는 삶이 번영감에 미치는 직접 효과는 유의하지 않았으나 극대화 목표와 번영감을 매개하는 효과는 유의하게 나타나, 극대화 목표와 전념하는 삶이 모두 존재할 때 극대화 성향이 높은 사람의 번영감에 최적의 효과를 발휘함을 시사한다. 이러한 결과는 상담에서 단순히 전념하는 삶만을 강조하는 것이 아니라, 극대화 목표와 전념하는 삶을 동시에 증진시키는 통합적 개입이 필요함을 의미한다. 극대화 목표가 높은 사람들의 번영감 증진을 위한 방법으로 수용전념 치료의 가치 명료화(value clarification)를 활용할 수 있다. 극대화 성향이 높은 사람들의 선택은 단순한 의사결정을 넘어서 자신의 정체성과 삶의 의미와 깊이 연결되어 있다(Kokkoris, 2020). 이들의 극대화 목표는 종종 개인의 핵심 가치와 밀접하게 연결되므로, 다양한 가치를 인식하는 것을 넘어서, 가치 간 우선순위를 명확히 정립하고, 객관적 최선보다는 개인의 가치에 부합하는 최선의 기준을 정립하는 것이 핵심이다. 가치명료화를 통해 이러한 가치 및 우선순위들을 더욱 명확하게 함으로써 극대화 목표가 높은 사람들을 위해 가치에 기반한 선택 방향과 기준을 제공할 수 있다. 가치명료화는 가치카드 분류(Values Card Sorts)와 같은 방법을 활용할 수 있는데, 이는 다양한 가치 영역들 중에서 개인에게 가장 중요한 가치들을 선택하고 우선순위를 매기는 과정으로, 극대화 성향자들이 모든 가치를 동등하게 중

요하게 여기는 경향을 보완하여 핵심 가치를 명확히 식별하도록 돋는다(Ciarrochi & Bailey, 2008). 인생 회고 연습(End-of-Life Exercises)은 생애 마지막 시점에서 자신의 삶을 돌아보며 어떻게 기억되고 싶은지, 어떤 유산을 남기고 싶은지를 상상함으로써 현재의 가치 지향적 행동 방향을 명확히 하는 방법이다(Hayes et al., 2012). 이러한 명료화된 가치는 이를 기반으로 전념행동으로 이어나갈 때 번영감 증진에 더욱 효과적인 결과를 얻을 수 있다. 즉, 극대화 목표가 활성화된 상태에서 그 목표와 일치하는 가치 지향적 행동에 전념할 때, 본 연구에서 확인된 바와 같이 번영감에 긍정적 효과가 발현된다. 가치기반 전념행동은 가치 원형 구축(Values Prototyping)을 통한 가치 일관적 행동의 시험적 실행이나, ACT 매트릭스를 활용한 가치를 향한 구체적 행동 식별과 이러한 행동의 유효성을 확인하는 방법을 활용할 수 있으며(LeJeune & Luoma, 2019; Polk, 2014), 이를 통해 명료화된 가치를 일상의 구체적 행동으로 전환할 수 있다. 반면, 극대화 전략은 보다 유연하고 적응적인 방식으로 수정될 필요가 있다. 모든 선택지를 완벽하게 탐색하려는 시도 대신 합리적인 수준의 정보 수집과 의사결정을 돋는 개입이 효과적일 수 있으며, 이 역시 가치명료화를 통해 개인의 가치에 부합하는 합리적 기준을 설정하는 것이 도움이 될 수 있다. 또한 마음챙김이나 수용 기반 접근을 통해 불확실성을 수용하고 현재의 선택에 전념할 수 있는 능력을 키우도록 도울 수 있다(강재연, 장재홍, 2017; Schwartz et al., 2002). 이는 상담 과정에서 내담자의 극대화 성향을 단순히 줄여야 할 특성으로 보는 것이 아니라, 그 차원에 따라 차별화된 개입을 할 수 있는 근거를 제공한다. 상담자는 이러한

이해를 바탕으로 내담자가 자신의 극대화 성향의 긍정적 측면은 강화하고 부정적 측면은 보완할 수 있도록 돋는 균형 잡힌 접근을 할 수 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 극대화 성향의 차원별 특성을 고려한 차별화된 상담 개입 프로그램의 효과성을 실험적으로 검증하는 연구가 필요할 것이다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 개인의 전반적인 극대화 성향과 전념하는 삶을 측정했으나, 실제 선택 상황에서의 전념을 직접적으로 관찰하지 않았다는 한계가 있다. 극대화 성향이 실제 의사 결정 과정과 그 결과에 대한 전념에 어떻게 영향을 미치는지를 보다 정확히 이해하기 위해서는 실제 선택 상황을 반영한 연구가 필요하다. 후속 연구에서는 실험 설계를 통해 참가자들에게 중요한 선택 상황(예, 직업 선택, 주요 구매 결정 등)을 제시하고, 그들의 의사 결정 과정, 극대화 전략 사용 정도, 선택 후 만족도 및 전념 정도를 측정하는 방법을 고려해볼 수 있다. 또한, 일상생활에서의 선택 상황을 추적하는 일기 연구(diary study) 방법을 활용하여 (예, Shim et al., 2024) 극대화 성향과 실제 선택 행동, 그리고 전념 간의 관계를 보다 생태학적으로 타당한 방식으로 조사할 수 있을 것이다.

둘째, 선택 후 전념하는 과정에는 시간적 차이가 존재하기 때문에 획단 연구만으로는 이 과정을 충분히 이해하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 종단 연구 설계를 통해 극대화 성향, 선택 행동, 전념의 관계를 시간의 흐름에 따라 살펴볼 필요가 있다. 특히 Iyengar 등(2006)의 연구에서 보여준 것처럼, 구조과정과 같은 중요한 선택 상황에서 시점별로 극대

화 목표와 전략이 어떻게 작용하는지, 그리고 이것이 전념과 번영감에 어떤 영향을 미치는지를 종단적으로 검증할 필요가 있다. 이러한 종단 연구는 선택의 여러 단계(예, 정보 탐색, 의사결정, 선택 직후, 장기적 적용 단계)에서 극대화 목표와 전략의 영향력 변화를 파악하고, 전념이 어떻게 극대화 성향과 번영감 사이의 관계를 매개하는지, 또한 전념의 질과 강도가 시간에 따라 어떻게 발전하는지 분석함으로써 전념의 역할과 중요성에 대한 더 깊은 이해를 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 극대화 목표와 극대화 전략이 번영감에 미치는 영향에 대한 연구 결과들이 지속적으로 불일치하게 나타나는 현상을 해결하기 위해 번영감 하위요인의 세부적인 영향을 알아볼 필요가 있다. 기존 연구들은 쾌락적 안녕감(행복감, 삶의 만족도)에 치중되어 있어 극대화가 번영감의 다른 측면들에 미치는 영향을 충분히 파악하지 못했다는 한계가 있다. 본 연구에서는 BIT(Brief Inventory of Thriving) 척도를 사용하여 번영감을 측정했으나, 간편형 척도의 특성상 하위 요인별 세부적인 영향을 분석하기는 어려웠다. 따라서 후속 연구에서는 CIT(Comprehensive Inventory of Thriving)와 같은 포괄적 척도를 활용하여 쾌락적 안녕감 뿐 아니라 삶의 의미, 성장과 같은 자아실현적 안녕감을 포함한 다양한 하위 요인들을 구분하여 측정할 필요가 있다. 특히 이러한 번영감의 하위 요인들은 시간에 따라 다른 반응 패턴을 보일 수 있다. 예를 들어, 정서와 같은 쾌락적 안녕감은 상황의 변화에 즉각적으로 반응하는 반면, 삶의 의미나 성장과 같은 자아실현적 안녕감은 상대적으로 늦게 반응할 수 있다(Huta & Ryan, 2010). 따라서 후속 연구에서는 이러한 다양한 안녕감 측정치들을

동시에 포함하여 극대화가 안녕감의 각 측면에 미치는 차별적 영향을 비교 검증할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 전념하는 삶을 측정할 때 2개 하위요인(가치로운 삶, 충만한 삶)을 통합하여 균형묶음을 통해 문항묶음을 진행하였다. 이는 각 하위요인의 개념적 구별성이 완전히 반영되지 못하고, 가치로운 삶과 충만한 삶이 극대화 목표 및 전략과 맺는 차별적 관계를 파악하지 못한다는 문제점이 있을 수 있다. 그러나 본 연구는 문항 분포의 불균등 성과 측정모형의 국소적 과소식별 문제를 고려하여(Little et al., 2013), 측정모형의 안정성을 우선시하는 균형묶음을 선택하였다. 향후 연구에서는 여러 집단에서 본 연구의 측정모형을 확인하여, 집단 간 타당성과 안정성을 검증할 필요가 있다. 또한 전념하는 삶의 각 하위요인인 가치로운 삶과 충만한 삶을 분리하여 극대화 목표와 번영감 간의 관계를 심층적으로 분석함으로써 각 차원의 기능적 역할에 대한 더 정교한 이해를 제공할 수 있을 것이다.

마지막으로, 극대화와 번영감의 관계에 대한 이해를 넓히기 위해서는 문화적 맥락을 더 섬세하게 고려할 필요가 있다. 극대화와 번영감의 관계를 문화 간에 비교한 선행연구들이 존재하지만 각각의 한계점이 있다. Roets 등(2012)은 미국, 유럽, 중국을 비교했는데, 극대화의 구성요소를 전략과 목표로 구분하지 않았고 결과 변인도 부정 정서에만 초점을 맞추었다. 또한 ‘선택이 풍부하고 개인의 선택이 높이 평가되는 사회’라는 단순한 도식으로 극대화의 부정적 영향을 설명하려 했다는 한계가 있다. Oishi 등(2014)의 연구는 일본과 미국의 비교를 통해 높은 기준 설정의 문화적 의

미 차이를 보여주었는데, 미국에서는 이것이 달성가능한 목표로 인식되어 긍정적으로 작용한 반면 일본에서는 달성 가능성과 분리된 이상적 기준으로 작용하였다. 이러한 연구들은 극대화가 문화권마다 다른 의미와 기능을 가질 수 있음을 시사한다. 따라서 앞으로는 다양한 문화권을 대상으로 극대화 목표와 전략이 지니는 고유한 의미와 그 영향을 더 심도 있게 탐구할 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다.

첫째, 극대화 성향의 두 차원이 가지는 차별적 영향을 국내 성인을 대상으로 경험적으로 검증하였다. 기존 연구들이 극대화를 단일 차원으로 접근했던 것과 달리, 본 연구는 목표와 전략이라는 두 차원을 구분하여 번영감과 전념하는 삶에 미치는 영향을 분석함으로써 극대화 성향에 대한 더 정교한 이해를 제공하였다.

둘째, 전념하는 삶이 극대화 성향과 번영감을 연결하는 중요한 기제임을 밝혔다. 특히 극대화 목표가 전념하는 삶을 통해 번영감에 긍정적 영향을 미친다는 결과는, 최선을 추구하는 목표가 삶에 대한 적극적 참여와 몰입을 통해 개인의 번영으로 이어질 수 있음을 보여준다. 이러한 발견은 극대화가 어떻게 긍정적 결과로 이어질 수 있는지에 대한 구체적인 경로를 제시했다는 점에서 의의가 있다. 이러한 연구 결과는 향후 극대화 성향에 대한 더 깊은 이해와 효과적인 개입 방안을 발전시키는 데에 기여할 것으로 기대된다. 특히 극대화의 다차원적 특성과 전념하는 삶의 역할을 고려한 후속 연구들을 통해, 개인의 성장과 적응을 촉진하는 더 효과적인 개입 방안을 개발할 수 있을 것이다. 또한 이러한 이해를 바탕으

로 상담 현장에서는 내담자의 극대화 성향을 보다 균형 있게 다룸으로써, 그들의 심리적 안녕과 성장을 더욱 효과적으로 지원할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 극대화 성향을 목표와 전략으로 구분하여 전념하는 삶과의 차별적 관계를 밝힘으로써 극대화 성향에 대한 이론적 이해를 확장하였다. 또한 상담 현장에서 극대화 성향 내담자들에게 가치명료화를 통한 극대화 목표 활성화와 유연성 증진을 통한 극대화 전략 수정을 결합한 통합적 개입 방향을 제시하였다는 실무적 의의가 있다.

### 참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356.
- 박세란 (2020). 전념하는 삶 척도 타당화 연구. *인문사회* 21, 11(2), 225-240.
- 양윤, 신선미 (2020). 극대화 성향, 자기해석, 자기-타인이 제품선호에 미치는 영향. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 21(2), 237-255.
- 윤인영, 유나현 (2023). 사회비교 경향성과 주관적 안녕감의 관계: 자기개념 명확성과 공적 자의식의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 177-198.
- 전승아, 신주연, 심예린 (2024). 한국어판 종합형 변영척도(K-CIT) 및 단축형 변영척도(K-BIT) 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 29(5), 861-888.
- 한은숙, 이희경 (2013). 직장인의 성취목표지향 성과 심리적 안녕감의 관계: 몰입의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(2), 351-370.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Alabood, E., & Manakkattil, S. K. (2020). Career maximization and employee engagement: The role of psychological capital and meaning in work. *Management Science Letters*, 10(9), 2041-2052.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Belli, A., Carrillat, F. A., Zlatevska, N., & Cowley, E. (2022). The wellbeing implications of maximizing: A conceptual framework and meta analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 32(4), 573-596.
- Bruine de Bruin, W., Dombrovski, A. Y., Parker, A. M., & Szanto, K. (2016). Late-life depression, suicidal ideation, and attempted Suicide: The role of individual differences in maximizing, regret, and negative decision outcomes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29(4), 363-371.
- Bubić, A., & Erceg, N. (2018). The role of decision making styles in explaining happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 213-229.
- Cheek, N. N., & Schwartz, B. (2016). On the meaning and measurement of maximization. *Judgment and Decision Making*, 11(2), 126-146.
- Chou, C. P., & Bentler, P. M. (1995). Estimates

- and tests in structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 37-55). Sage Publications.
- Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). *A CBT practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Dalal, D. K., Diab, D. L., Zhu, X., & Hwang, T. (2015). Understanding the construct of maximizing tendency: A theoretical and empirical evaluation. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28(5), 437-450.
- Dar-Nimrod, I., Rawn, C. D., Lehman, D. R., & Schwartz, B. (2009). The maximization paradox: The costs of seeking alternatives. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 631-635.
- Diab, D. L., Gillespie, M. A., & Highhouse, S. (2008). Are maximizers really unhappy? The measurement of maximizing tendency. *Judgment and Decision Making*, 3(5), 364-370.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(1), 143-156.
- Ďuriník, M., Procházka, J., & Cíglér, H. (2018). The short maximization inventory. *Judgment and Decision Making*, 13(1), 123-136.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Yerkewicz, C., Fan, J., Allen, J., & Glowacki, J. (2010). The benefits of passion and absorption in activities: Engaged living in adolescents and its role in psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 311-332.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498624>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2012). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hsieh, M. H., & Yalch, R. F. (2020). How a maximizing orientation affects trade offs between desirability and feasibility: The role of outcome versus process focused decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(1), 39-51.
- Hughes, J., & Scholer, A. A. (2017). When wanting the best goes right or wrong: Distinguishing between adaptive and maladaptive maximization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(4), 570-583.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic

- and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing Better but Feeling Worse: Looking for the “Best” Job Undermines Satisfaction. *Psychological Science*, 17(2), 43-150.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kokkoris, M. D. (2016). Revisiting the relationship between maximizing and well-being: An investigation of eudaimonic well-being. *Personality and Individual Differences*, 99(1), 174-178.
- Kokkoris, M. D. (2019). Maximizing without borders: Evidence that maximizing transcends decision domains. *Frontiers in psychology*, 9(1), 2664.
- Kokkoris, M. D. (2020). Choice as a meaning-making device for maximizers: evidence from reactance to restrictions of choice freedom during lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 571462.
- Lai, L. (2010). Maximizing without difficulty: A modified maximizing scale and its correlates. *Judgment and Decision Making*, 5(3), 164-175.
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician’s guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. New Harbinger Publications.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn’t be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285.
- Ma, M., Zhao, N., & Zhang, L. (2021). The positive side of maximization: linking maximization tendency with meaning in life through time perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 708117.
- Maniaci, M. R., & Rogge, R. D. (2014). Caring about carelessness: Participant inattention and its effects on research. *Journal of Research in Personality*, 48(1), 61-83.
- Medlin, B., & Green, K. W. (2009). Enhancing performance through goal setting, engagement, and optimism. *Industrial Management & Data Systems*, 109(7), 943-956.
- Mikkelsen, A. C., & Pauley, P. M. (2013). Maximizing Relationship Possibilities: Relational Maximization in Romantic Relationships. *The Journal of Social Psychology*, 153(4), 467-485.
- Misuraca, R., Teuscher, U., & Carmeci, F. A. (2016). The effect of time pressure and evaluation apprehension on maximizers and satisficers. *International Journal of Psychology*, 51(3), 192-200.  
<https://doi.org/10.1002/ijop.12146>
- Moyano-Díaz, E., Martínez-Molina, A., & Ponce, F. P. (2014). The price of gaining: maximization in decision-making, regret and life satisfaction. *Judgment and Decision Making*, 9(5), 500-509.
- Newman, D. B., Schug, J., Yuki, M., Yamada, J., & Nezlek, J. B. (2018). The negative consequences of maximizing in friendship

- selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(5), 804-824.
- Oishi, S., Tsutsui, Y., Eggleston, C., & Galinha, I. C. (2014). Are maximizers unhappier than satisficers? A comparison between Japan and the USA. *Journal of Research in Personality*, 49(1), 14-20.
- Peng, S., Hobman, E. V., & Jamieson, R. D. (2018). Maximizing in decision-making: The roles of regret and success in life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 186-205.
- Polk, K. L. (2014). The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. In K. L. Polk & B. Schoendorff (Eds.), *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings & populations* (pp. 8-14). New Harbinger Publications.
- Purvis, A., Howell, R. T., & Iyer, R. (2011). Exploring the role of personality in the relationship between maximization and well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 370-375.
- Rim, H. B., Turner, B. M., Betz, N. E., & Nygren, T. E. (2011). Studies of the dimensionality, correlates, and meaning of measures of the maximizing tendency. *Judgment and Decision Making*, 6(6), 565-579.
- Roets, A., Schwartz, B., & Guan, Y. (2012). The tyranny of choice: A cross-cultural investigation of maximizing-satisficing effects on well-being. *Judgment and Decision Making*, 7(6), 689-704.
- 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.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79-88.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197.
- Shim, Y., Quan, S., Lim, J.-A., & Suk, H. W. (2024). Putting maximization dimensions and well-being in a daily context: the moderating role of choice domains and characteristics. *The Journal of Positive Psychology*, 20(3), 485-497.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well Being*, 6(3), 251-279.
- Tanious, B. E., Wood, S., Hanoch, Y., & Rice, T. (2009). Aging and choice: Applications to Medicare Part D. *Judgment and Decision Making*, 4(1), 92-101.
- Trindade, I. A., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Nooren, L. (2016). Clarity of personal values and committed action: Development of a

- shorter engaged living scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 258-265.
- Trompetter, H. R., Ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1235.
- Turner, B. M., Rim, H. B., Betz, N. E., & Nygren, T. E. (2012). The maximization inventory. *Judgment and Decision making*, 7(1), 48-60.
- Vargová, L., Zibrínová, E., & Baník, G. (2020). The way of making choices: Maximizing and satisficing and its relationship to well-being, personality, and self-rumination. *Judgment and Decision Making*, 15(5), 798-806.
- Wang, J., & Wang, X. (2019). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. John Wiley & Sons.
- Weinhardt, J. M., Morse, B. J., Chimeli, J., & Fisher, J. (2012). An item response theory and factor analytic examination of two prominent maximizing tendency scales. *Judgment and Decision Making*, 7(5), 644-658.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). Guilford Press.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249-272.
- Zhu, X., Dalal, D. K., & Hwang, T. (2017). Is maximizing a bad thing? Linking maximizing tendency to positive outcomes through future-oriented thinking. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 94-101.

원고 접수일 : 2025. 04. 22

수정원고접수일 : 2025. 06. 16

게재 결정일 : 2025. 06. 23

한국심리학회지: 상담 및 심리치료  
*The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*  
2025, Vol. 37, No. 3, 961-985

# The Relationship between Maximization Goals, Maximization Strategy, and Flourishing: The Mediating Effect of Engaged Living

SHAOYING QUAN Yerin Shim

Department of Psychology, Chungnam National University

This study explored the mediating role of engaged living in the relationship between maximization (maximization goal and maximization strategy) and flourishing. An online survey was conducted on 200 Korean adults aged 20-49, and data were analyzed using SPSS and Mplus. After comparing the research and competing models, the more concise research model was selected as there was no significant statistical difference between them. Structural equation modeling showed a good fit for both the measurement and structural models. The maximization goal significantly predicted engaged living but did not directly predict flourishing, with engaged living mediating this relationship. However, the maximization strategy did not significantly predict flourishing. These results suggest that the two dimensions of maximization have differential effects on engaged living and flourishing, and emphasize the importance of engaged living in understanding the relationship between maximization goal and flourishing. This study contributes to developing practical interventions to enhance flourishing for maximizers.

*Key words : maximization, maximization goal, maximization strategy, engaged living, flourishing*