

## 자기결정성 동기 이론과 중독상담에의 적용가능성

김 은 영<sup>†</sup>

동서울대학교

이 연구에서는 자기결정성 동기이론의 세 가지 욕구, 즉, 자율성, 관계성, 유능감이 중독관련 상담에 어떻게 적용될 수 있는지에 대해서 살펴보았다. 중독관련 내담자들은 상담실에 자발적으로 찾아오지 않으며, 상담실에 찾아오더라도 상담에서의 개입과 변화에 몰두하는 것에 대해서 낮은 동기를 보이고 있어서 상담성과를 경험하기가 어렵고 그 결과 조기종결이 되는 경우가 많다. 그래서 중독문제를 가진 내담자들과의 상담 초기에 무엇보다도 상담자가 갖추어야 할 중요한 기술 중의 하나는 내담자의 동기와 저항을 이해하는 것이다. 이 연구가 자기결정성 동기이론에 기초하여 상담자들이 실제 상담 장면에서 세 가지 욕구를 상담단계에 따라서 활용할 수 있도록 하는 기초 연구가 되기를 기대한다.

주요어 : 자기결정성 동기이론, 자율성, 관계성, 유능감

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김은영, 동서울대학교, 경기도 성남시 수정구 복정로 76

E-mail : key555@du.ac.kr

## 서 론

중독이란 일반적으로 술이나 마약 따위를 계속적으로 지나치게 복용하여 그것이 없이는 생활이나 활동을 하지 못하는 상태이다. 즉, 반복적인 사용으로 신체적, 정신적 황폐화가 일어남에도 불구하고 중단할 수 없는 조절능력이 상실되는 상태를 말한다. 최근에는 이전까지 중독행동으로 보지 않았던 섹스, 도박, 음식, 사람, 일 등과 같은 많은 행동적인 문제들이 중독의 범위에 포함 되어 중독의 개념은 더욱 복잡하게 되었다.

지금까지 중독 현상은 사용자의 의지가 나약한 탓으로 돌려져 왔으나 의학과 과학의 발달로 중독의 생화학적, 해부학적 설명이 가능해지면서 약물이나 알코올 사용이 그들의 의지만으로 중단 할 수 없음이 인식되었다. 그래서 약물이나 행위중독에 빠지면 자신의 의지와는 상관없이 끊임없는 갈망에 대한 중독에 집착하여 강박적으로 사용하게 되고 그로 인하여 자기조절능력을 상실하고 사회적, 심리적, 신체적 문제들이 더욱 나빠지고 악화된다는 것을 알면서도 계속적으로 중독행동을 사용하는 순환적인 폐해의 모습을 가져오는 것이다.

중독은 중독에 빠져있는 당사자들뿐만 아니라 주변의 가족들에게도 부정적인 영향을 끼치면서 가족 상호간에도 관계의 측면에서 지속적인 어려움을 증가시키고 있다. 이들은 전문적으로 지원하는 활동인 상담을 통해서 자신들의 가정과 삶에서 긍정적인 변화를 원하지만 상담서비스를 이용하는 경우는 여전히 적은 것으로 나타나고 있다. 실제로 상담기관에서 내담자들이 다양한 문제를 가지고 상담을 받으러 찾아오지만 중독에 빠져있는 사람

이 상담실에 자발적으로 오는 경우는 그리 흔치가 않다. 오히려 중독문제로 주로 상담실을 방문하는 사람들은 중독당사자가 아니라 중독에 빠져있는 당사자와 함께 살고 있는 다른 가족 구성원들이 중독에 빠진 사람들을 어떻게 도와야 할지에 대해서 어려움을 느끼면서 상담실로 찾아온다.

“아이의 카드 값이 너무 많이 나오고 은행에서 전화가 와서 아이가 도박에 빠진 것을 알게 되었어요. 다시는 안 그러겠다고 해서 맨 처음에는 큰 액수의 도박 빚을 갚아주었는데 그 이후에는 몇 번을 또 갚아주었어요. 며칠 전에 또 몇 백만원을 갚아야 하는 상황이 되었어요. 더 이상 갚아주면 안 될 것 같은데 어찌해야 할지 모르겠어요”

“남편이 술을 너무 많이 먹는데 술 먹었을 때 상황을 전혀 기억 못해요. 며칠 전에는 한강다리를 집까지 걸어 왔는데 어떤 상태에서 걸어왔는지 기억이 없는 상태라고 하니 혹시나 물에라도 빠질까봐 겁이 나요.”

“아이가 게임과 인터넷을 빠져서 학교 공부를 안하고 있어요. 밤새 컴퓨터에 매달려있으니 아침에 일어나지 못해서 학교에 결석하는 일이 많아요.”

물론 중독에 빠져있는 사람들이 실제로 상담실을 방문하기도 한다. 하지만 대부분은 자발적이라기보다는 부모나 가족들에 의해 이끌려온 중독자들이거나, 사법기관의 상담명령을 받고 상담실에 오는 경우가 대부분이다. 그들

은 타인에 의해 의뢰되어 상담실을 방문하다 보니 전혀 상담에 대해서 동기화되어 있지 않은 상태이다. 즉, 그들은 기관이나 혹은 의미 있는 타인이 상담을 받으라고 하는 압력을 가해서 상담을 받을 뿐이지, 어떠한 변화에 대해서도 관심을 두지도 않기 때문에 상담성과를 경험하기가 어렵고 그 결과 조기종결이 되는 경우가 많다. 또한 그들은 개인적인 관심보다는 상담자나 의미 있는 타인들로부터 인정 받으려는 욕구에 의해서 상담에 대한 복종적 태도를 보이는 것이다.

“엄마한테 도박한 것을 들켰는데 엄마가 상담을 받으라고 해서 왔어요. 저는 이제는 안 할 거라서 상담이 필요 없긴 한데 엄마와의 약속이라서 상담에 온 거예요. 저는 이제는 학교생활도 잘해요.”

“술 먹고 자꾸 문제를 일으켜서 상담실에 오긴 했지만 상담실까지 온 이상 이제는 술을 조금만 마실거예요.”

또한 어떤 내담자들은 겉으로는 동기화된 것처럼 보일지 몰라도 오래 지속되어온 자신의 경험과 행동패턴을 바꾸는 것에 대해서 방어하기도 하고(Bandura, 1996) 변화에 대해서 저항을 보인다(Engle & Arkowitz, 2006; MacKinnon, Michaels, & Buckley, 2006).

“술은 내가 힘들 때 사용할 수 있는 스스로를 달랠 수단이었어요.”

“내가 괴롭고 힘들고 외로울때는 그 방법 밖에 없는 것 같았고 그 순간만큼은 모든 걸 잊을 수 있었어요.”

“게임은 가족과 단절된 느낌이나 외로움을 잊게 해주는 즐거움의 수단이에요. 괴로울때 나를 위로해줄 수 있는 방법이에요.”

상담자는 자발적이든 비자발적이든 간에 중독관련 상담에 참여한 내담자를 만나면서 그들로 하여금 상담에 적극적으로 참여시키기 위한 노력을 지속적으로 해야 할 뿐 아니라 내담자의 특성을 이해하고 상담과정을 통해 내담자의 변화동기를 이끌어내고 상담성과로 이어지게 할 필요가 있다. 상담자의 주요과업은 내담자로 하여금 변화에 대한 의지와 열망을 가지도록 촉진하는 것이 될 것이다(Ryan & Deci, 2008).

중독 관련 내담자들이 상담을 받으면서 개입과 변화에 몰두하는 것에 대해서 낮은 동기를 보이는 상황이지만, 상담자들은 실제로 도움이 필요한 중독관련 내담자들이 더 강한 동기를 가지고 상담과정에 능동적으로 참여하기를 원한다. 그래서 중독문제를 가진 내담자들과의 상담 초기에 상담자가 갖추어야 할 중요한 기술 중의 하나는 내담자의 동기와 저항을 이해하는 것이다.

상담은 다양한 동기를 가진 내담자와 함께 작업하기 때문에 내담자의 동기계발은 상담자에게 중요한 도전과제가 되고 있으며 많은 연구자들이 상담동기와 관련된 심리적 요소들을 발견하기 위해 연구를 진행해 오고 있다. 대부분의 연구들은 상담기대나 상담자에 대한 기대(금명자, 이장호, 1990; 김혜원, 김남영, 2009), 자기결정적 동기(신은향, 1998), 상담지속요인(양미진, 이영희, 2006) 등과 같이 다양한 변인들을 중심으로 이루어지고 있다. 이러한 연구들은 상담개시 또는 상담지속과 관련

된 동기적 요소에 대한 것이다. 그러나 중독 관련 상담에서는 상담 시작 전 내담자의 자발성과 관련된 상담 동기 뿐 아니라 상담과정 중에 일어나는 긍정적인 변화와 관련된 동기를 모두 포괄하는 동기인 변화동기가 상담의 전 과정에서 다루어져야 하며 상담초기, 중기, 종결기 등 변화과정에 따라 달리 다루어져야 할 변인으로 보인다.

최근 중독치료분야에서는 TTM(Transtheoretical model, Prochaska & DeClemente, 1982), 자기결정성 이론(Self-determination Theory, Deci, Ryan, 1985), 동기강화상담(Motivational Interviewing, Miller & Rollnick, 2002), 또는 HAPA(Health Action Process Approach, Schwarzer, 2008) 등 변화동기를 다룬 이론들이 발표되어 왔다.

변화동기 이론들은 상담이론가들로부터 생성된 것이 아니어서 상담연구자들에게는 낯설고 대상이나 문제의 특징도 상담현장에서 전형적으로 만나는 내담자들과는 다소 차이가 있다. 또한 변화동기 이론들은 많은 경험적 연구를 통해서 지지되어 왔음에도 불구하고 치료대상자, 다루는 문제의 특징 등에서 일반 상담현장과 차이를 포함하고 있어서 그대로 일반상담현장에 적용하기에는 문제가 있는 것으로 보인다. 하지만 기존의 상담이론들이 변화동기의 핵심이 무엇인지 체계적으로 설명해 주지는 못하고 있는 상황에서(김창대, 2009), 변화동기 이론을 상담 장면에서 적용해보면 높은 가치를 지니고 매우 유용할 것으로 판단된다. 그 이유는 변화동기 이론들은 변화를 추구하는 사람들에 대해서 연구하고 원리적인 접근을 하여 생성된 이론이며 변화와 변화동기의 원리를 이론적으로 다루고 있기 때문이다. 뿐만 아니라 기존의 상담이론들은 성장과 발달이라는 상담의 목표를 추구하고 있지만

현대사회의 상담현장에서는 단지 성장발달이라는 모호하고 개인적인 성과보다는 가치적이고 사회적으로 공유할 수 있는 내담자의 변화를 요구하고 있다. 따라서 앞으로 상담연구자들은 이러한 시대적인 요구에 부응하기 위해서라도 기존의 상담이론 뿐 아니라 변화의 기제나 변화방법을 다루고 있는 변화동기 이론에 대해서 보다 많은 관심을 기울이면서 실제 상담장면에서 활용할 필요가 있다. 변화동기를 다룬 이론들 중에서 어떤 개념을 사용하는 내담자의 변화동기와 관련된 원리적 접근을 하는 것이 보다 구인의 특징을 명확히 하고 이를 발전시켜 나가는데 도움이 될 것이다.

중독에 관한 대부분의 연구결과들은 모두 내담자의 관점이 아닌 상담자의 관점에서 파악된 정보만을 제공한다고 볼 수 있다. 즉, 중독에 이르는 내적기제를 외로움, 충동성, 자제력상실, 부적응적 인지, 가상적 대인관계 지향성과 같은 병리적 인지나 정서의 개념으로 상담자의 관점에서 치우쳐 해석하려는 경향이 있었다. 그러나 같은 주제에 대해 내담자의 관점을 적극적으로 반영한 연구들은 내담자 스스로의 의미창출과정에 비중을 두어 분석한 결과, 지존 욕구, 대박욕구, 소비욕구, 성취감 경험 등 욕구, 동기, 보상 등의 내적기제를 도출해 냈다. 이는 내담자의 변화동기를 이끌어 내고 협력적인 작업동맹 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 측면에서 결코 간과될 수 없다고 생각한다. 이렇듯 문제를 이해하고 상담효과를 거두는 데 있어 내담자의 관점을 파악하는 일이 중요하다.

내담자의 욕구의 관점에서 동기를 살펴본 이론으로 자기결정성 동기이론이 있다. 자기결정성 이론은 세 가지의 기본적인 심리적 욕구인 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관

계성(relatedness) 욕구가 충족되면 내재적 동기가 유발되어 탐색행동을 비롯한 창의적 행동, 긍정적인 정서적 반응, 자존감, 유연한 인지적 처리, 삶의 만족, 수행, 그리고 끈기 등이 촉진된다고 보는 이론이다. 또한 자기결정성 동기이론에서는 동기를 자율성의 연속선상에 의하여 분류하여 내재적 동기, 통합된 동기, 확인된 동기, 부과된 동기, 외재적 동기, 무동기로 상대적으로 분류하여 설명하고 있다. 상담이 진행되면서 장애물을 극복하기 위한 내담자의 행동적 변화가 요구되기 때문에, 자기 동기 혹은 변화에 대한 자율성은 상담 초기 뿐 아니라 상담과정에서 지속적으로 중요하다 (Ford, 1992; Jang, 2008).

중독에 빠진 내담자들의 상담 동기는 상담의 과정에서 다양할 수 밖에 없고 그러한 동기가 상담성가에 영향을 주는 것으로 가정되는 상황에서 자기결정성 동기이론을 중심으로 변화동기의 원리가 무엇인가, 긍정적인 변화의 기제가 무엇인가를 살펴보는 것은 내담자의 동기 상태를 이해하는데 도움이 될 것이며 이는 상담의 성과로 이어질 것이다. 앞에서 살펴본 바와 같이, 내담자의 동기(motivation), 혹은 의지(volition)는 상담과 심리치료에 있어서 주요한 요인이기 때문이다. 특히 동기는 상담의 접근에 있어서 많은 관심을 받아왔는데 그 이유는 내담자가 상담동안에 일어나는 변화에 능동적으로 개입할 때 내담자의 긍정적이고 지속적인 결과들이 일어나기 때문이다(Ryan & Deci, 2008). 자기결정성 동기이론가들이 연구하고 발전시켜온 변화동기의 원리와 과정에 대해 이해하고 더 많은 경험적인 연구를 지속하는 것은 상담이론과 실제에 적용할 수 있는 방법과 가능성을 보여줌으로써 상담이론의 지평을 넓히고 새로운 상담모

형을 개발하는데 중요한 기초작업이 될 것으로 보인다.

## 이론적 배경

### 자기결정성 이론의 세 욕구

자기결정성 이론은 주로 교육, 육아, 건강관리, 친밀한 관계, 종교적 행위, 신체적 운동, 정치적 행위, 그리고 환경 친화적 행위 등의 분야에서 꾸준히 연구되어 왔다(Deci & Ryan, 2000).

자율성(autonomy)은 행동을 시작하고 유지하고 조절할 때에 자기결정성을 가지고 행동하려는 욕구(Ryan & Grolnick, 1986)이고 유능감(competence)은 환경 속에서 능력을 발휘하고 효율적으로 행동하려고 하는 욕구(Deci & Ryan, 1985)이고 관계성(relatedness)은 대인 관계적 유대를 안정적으로 형성하려는 경향성이다 (Baumeister & Leary, 1995).

이 중 자율성은 자기결정성 이론의 하위이론인 유기체 통합이론과 관련되는 개념이다. 유기체 통합이론은 처음에는 외적인 이유 때문에 시작한 행동이 개인에게 점차 내면화되어 자율성이 있는 행동으로 바뀌게 되는 과정을 설명해 준다(최병연, 2002). 자율성은 내재적 동기의 중요한 요인이기는 하지만 내재적 동기만이 자기결정적 동기의 유일한 유형이 아니며, 외재적 동기는 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라 다양한 외재적인 동기들로 분류할 수 있다. Ryan과 Connell(1989)은 외재적 동기를 자율성의 정도에 따라 세분하여 자기결정성이 낮은 순서부터 무동기(amotivation), 외재적 조정(external regulation),

부과된 조정(introjected regulation), 확인된 조정(identified regulation), 그리고 내재적 조정(intrinsic motivation)으로 연속선상에서 구분하였다. 이 중 무동기는 내재적, 외재적 동기가 없는 상태는 그들의 행동과 그 행동결과간의 관계를 전혀 지각하지 못하는 상태이다. 예를 들면 아무 희망 없이 치료에 오거나 치료가 시간낭비일 것이라고 생각하면서 치료에 임하는 사람의 경우이다. 나머지 네 개의 동기적 개념들은 자율성을 측정하기 위해 사용될 수 있다. 구체적으로 내재적 조정과 확인된 조정에 의해 행동하는 사람은 자율성이 생기면서 더 큰 만족을 얻게 될 것이지만 부과된 조정과 외재적 조정에 의해 행동하는 사람은 자율성이 감소되고 어려움을 경험할 것이다(Deci & Ryan, 1985).

네 개의 동기적 개념들을 살펴보면 다음과 같다.

① 외재적 조정(external regulation): 보상, 압력과 같이 외적인 제약 때문에 행동하는 것이다. 규칙을 지키기 위해서 혹은 처벌을 피하기 위해서 행동하는 것은 자기결정이 전혀 포함되어 있지 않는 타율적 행동이다. 외재적 조정을 하는 예로는 “안하면 문제가 생기니까” “내가 하기로 되어 있는 일이므로” “규칙이니까” 등의 반응이 있다(Ryan & Connell, 1989). 아내의 최후통첩 때문에 치료를 받으러 오는 남편의 경우가 이에 속한다.

② 부과된 조정(introjected regulation): 죄책감, 불안, 그리고 자기비난을 피하기 위하여 행동하지만 자신이나 타인의 인정을 추구하고 자신에 대한 이미지를 좋게 유지하기 위하여 행동한다. 부과된 조정에 의한 행동은 내면화된 행동이지만 외부적 통제를 내면화한 것이기

때문에 자기 결정적이라고 할 수 없다. 부과된 조정을 하는 예로는 “내가 하지 않으면 나에게 대해 못마땅하게 느낄 것이기 때문에” “사람들이 나를 좋아하기를 원하니까” 등의 반응이 있다(Ryan & Connell, 1989). 남편이 자신의 아내와 아이들을 위해 아무것도 하지 않는 것에 대한 죄책감에 압도되어 치료를 받으러 오는 경우이다.

③ 확인된 조정(identified regulation): 어떤 활동이 중요하다고 스스로 판단했기 때문에 하는 행동이다. 예를 들면, 대학에 가는 것을 좋아하지 않을 수도 있지만 자신이 원하는 직장에 취업하기 위해서는 대학졸업이 중요하다고 생각하기 때문에 대학을 가기로 결정할 수 있다. 확인된 조정은 중압감이 없는 자기 결정적 행동이지만 기쁨이나 내재적 흥미보다는 어떤 목표를 달성하기 위한 행동이기 때문에 외재적으로 동기화된 행동에 속한다. 확인된 조정을 하는 예로는 “새로운 것을 배우기를 원하기 때문에” “중요하다고 생각하기 때문에” 등의 반응이 있다(Ryan & Connell, 1989). 힘든 결혼생활을 하는 내담자가 결혼생활을 유지하기 위해 어떤 노력이라도 하는 것이 자신의 가치에 부합하기 때문에 치료를 받으러 오는 경우이다.

④ 내재적 동기(intrinsic motivation): 만족, 즐거움을 주고 재미있어서 하는 행동이기 때문에 최고의 자율성을 가진다. 내재적 동기의 예로는 “그것이 재미있으니까” “그것을 즐기기 때문에” 등의 반응이 있다(Ryan & Connell, 1989). 순수하게 자신에 대한 깊은 이해로부터 기쁨을 얻기 위해 상담을 받으러 왔다면 이는 내재적 동기에 의한 행동이다.

그림 1은 동기유형과 조정유형을 자기결정성의 정도에 따라 연속선상의 개념으로 나타

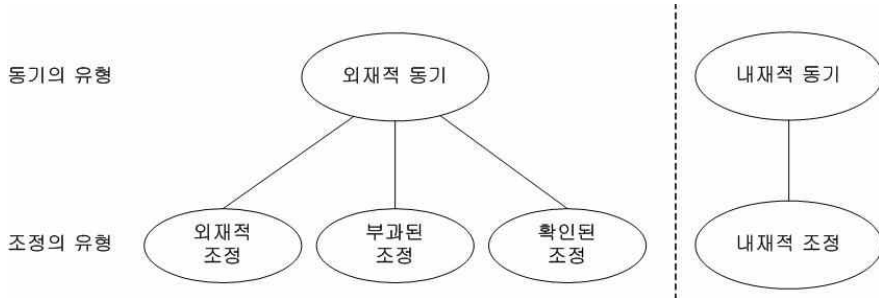


그림 1. 자기결정성 연속선상에 나타난 동기유형 및 조정유형

낸 것이다.

그 외의 동기유형인 통합된 조정(integrated regulation)은 개인적 가치와 맞을 뿐 아니라 자기도식과 일치하기 때문에 행동을 하는 것이다. 즉, 그러한 행동이 자기정체감과 일치되는 것이다. 이전에 상담을 마쳤지만 그 변화를 유지하기 위해 상담을 계속하는 것과 같이 정신건강을 유지하는 노력이 그 자신의 생활에 통합되어 그의 새로운 정체성과 일치하게 된 것이다.

이러한 동기상태에 대한 세분화는 내담자의 동기를 평가하고 그 결과를 상담에 활용하는데 도움이 된다. 실제 치료장면에서 자율적 동기는 치료에 보다 적극적으로 임하는 것에 대한 예언력을 갖고 있었다(Williams, McGregor, Zeldman, Freedman, & Deci, 2004; Williams, Rodin, Ryan, Grolnick, & Deci, 1998). 자율성과 자기조절능력은 개인이 유능성, 자율성, 관계성을 경험하도록 지원하는 사회적 환경에 의해 확장될 수 있다고 주장한다(Ryan, Deci, 2000).

이와 같이 동기의 유형 외에서 동기의 질에 대해서도 생각해 볼 수 있을 것이다. 예를 들어 내재적인 동기의 내담자라 할지라도 그 본질에 차이가 있을 수 있으며 비자발적인 내담자의 조절기능도 개인에 따라 다를 것이다.

자기결정성이론의 세가지 욕구와 인터넷 중독과의 관계에 관한 경험적 연구결과

지금까지 자기결정성 동기이론을 중독에 적용한 경험적 연구는 미미한 편이다. 이 논문에서는 연구자가 2011년 서울 및 경기지역에 소재한 3개 인문계 고등학교의 학생들을 대상으로 772명의 자료를 표집하여 자기결정성 이론에 기초하여 자율성, 관계성, 유능감 변인을 동시에 고려하여 이들 변수 중 어떤 변인들이 인터넷 중독에 상대적으로 더 강한 영향을 미치는지를 알아본 연구에 대해서 기술하도록 하겠다. 구조방정식을 사용하여 세 가지 욕구간의 관계를 모형으로 검증할 뿐만 아니라 다집단 분석을 사용하여 남학생과 여학생 집단의 인터넷 중독 구조모형이 개별적으로 어떻게 다른지를 구체적으로 살펴보았다. 집단 간 차이를 분석한다면 집단별로 어떤 욕구가 인터넷 중독에 더욱 영향을 미치는지를 알 수 있을 뿐만 아니라 예방할 수 있는 주제를 도출할 수 있을 것을 기대하고 연구가 이루어졌다.

이 연구의 구체적인 연구 목적은 아래와 같았다.

첫째, 우리나라 고등학교 학생들의 인터넷 중독 모형을 이론에 기초하여 보다 체계적으

로 이해하고자 하였다. 우리나라에서 인터넷 중독과 관련하여 많은 연구가 진행되었음에도 불구하고 이론에 기초하여 모형을 직접 검증한 연구는 거의 없었기 때문이다.

둘째, 남녀별로 인터넷 중독 모형을 탐색해 보고자 하였다.

연구대상인 참여자들의 남녀별분포는 남학생이 248명(34%), 여학생이 474명(66%)이었고, 학년별로는 1학년이 264명(36%), 2학년이 185명(26%), 3학년이 273명(38%)이었다.

측정도구로는 청소년의 인터넷 중독정도를 측정하기 위하여 2002년 한국정보문화진흥원(김청택, 김동일, 박중규, 이수진, 2002)이 정보통신부 지원하에 국내실정에 맞도록 제작한 한국판 간략형 인터넷 중독 자가진단검사(KS 척도: K척도 Short form)를 사용하였다. 그리고 Deci와 Ryan의 자기결정성 이론의 세 가지 욕구를 측정하기 위하여 이명희(2008)가 기존척도들의 문제점을 보완하고 국내실정에 맞도록 제작한 기본심리욕구척도를 사용하였다.

사용된 척도들의 신뢰도 분석을 위해서 크론바하 알파를, 변인들의 일반적인 특성을 알아보기 위해서 평균과 표준편차를, 변인간의 관계를 알아보기 위해서 상관분석을 실시하였다. 다음으로 자율성, 유능감, 관계성과 인터넷 중독을 설명하는 최적의 모형을 찾기 위해 연구모형과 대안모형을 구성하여 구조방정식 모형검증을 통해 비교하였다. 자기결정성 이론의 세 욕구와 인터넷 중독과의 관계를 모형에 기초하여 검증하였고 남녀별로 구조모형이 집단간에 차이가 있는지를 비교하기 위하여 다집단 분석을 실시하였다. 형태동일성, 측정동일성 검증을 먼저 실시하고 구조동일성 검증을 한 후 경로계수의 효과크기를 살펴보았다. 통계처리는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 사

용하였다.

### 남녀별 구조모형 검증

선행연구들에서 자기효능감은 모든 성취행동 뿐만 아니라 많은 다른 유형의 행동들의 중요한 매개변인으로 나타났기 때문에(유지선, 2004) 유능감을 매개변인으로 선정하였다. 모형의 전반적인 적합도를 비교하기 위해 자율성과 관계성이 매개효과 없이 인터넷 중독에 직접 영향을 미치는 모형을 대안모형으로 구성하여 모형을 검증하였다. 구체적으로 말하면, 자율성, 관계성이 유능감을 통하여 인터넷 중독에 영향을 미치는 것을 기본모형으로, 자율성, 관계성, 유능감이 직접 인터넷 중독에 영향을 미치는 것을 대안모형으로 구성하여 모형을 검증하였다. 이 연구에서는 인터넷 중독 모형에 있어서 남녀 차이를 보려고 하기 때문에 남녀 집단별로 다집단 분석을 실시하였다.

### 형태동일성 검증

두 모형 중에서 더 좋은 모형을 선정하기 위해서 RMSEA, TLI 등 자유도가 다른 모형을 비교할 때 적절한 적합도 지수와 함께  $\chi^2$  값 변화에 대한  $\chi^2$  차이검증 결과를 함께 고려하였다(홍세희, 2001). 각 모형별 적합도 지수는 표 1에 제시되어 있다.

남학생의 경우, 기본모형과 대안모형을 비교해보면  $\Delta\chi^2(3)=250.428$ 로 유의미한 차이를 나타냈다( $p<.001$ ). 이 결과는 대안모형에서 제외된 경로는 구조모형에 유의미한 영향을 준다는 의미이다. 그리고 RMSEA가 .136,, TLI가 .682로 대안모형에서 적합도가 나빠져서 기본



표 1. 남학생과 여학생 집단에 대한 기본모형과 대안모형의 적합도 지수 비교

| 모형      | $\chi^2$ | df | RMSEA<br>(90% 신뢰구간)  | TLI  |
|---------|----------|----|----------------------|------|
| 남자-기본모형 | 233.586  | 84 | .085<br>(.072-.0598) | .876 |
| 남자-대안모형 | 484.014  | 87 | .136<br>(.124-.148)  | .682 |
| 여자-기본모형 | 294.569  | 84 | .073<br>(.064-.082)  | .882 |
| 여자-대안모형 | 569.233  | 87 | .108<br>(.100-.117)  | .738 |

모형이 대안모형보다 자료를 잘 설명하는 모형으로 판단하였다.

여학생의 경우에도, 기본모형과 대안모형을 비교해보면  $\Delta\chi^2(3)=274.664$ 로 유의미한 차이를 나타냈다( $p<.001$ ). 그리고 RMSEA가 .108, TLI가 .738로 대안모형에서 적합도가 나빠져서 기본모형이 대안모형보다 자료를 잘 설명하는 모형으로 판단하였다.

따라서 남학생과 여학생 모두에서 기본모형이 자료를 잘 설명하는 모형이었으며 두 집단의 형태가 동일함을 알 수 있었다. 즉, 남학생과 여학생 모두에서 자율성, 관계성이 유능감은 통해서 인터넷 중독에 영향을 미치는 모형을 지지한다고 볼 수 있다.

**측정동일성 검증**

표 2와 같이 기저모형(모형1)과 측정동일성 모형(모형2)의  $\Delta\chi^2(11)=40.003$ 로 유의미한 차이를 나타내어( $p<.001$ ) 측정동일성 가정이 기각되었다. 그러나 모형 적합도를 평가하는데  $\chi^2$ 검증과 마찬가지로  $\chi^2$ 차이검증도 표본크기의 영향을 많이 받는다는 문제점을 가지고 있기

때문에(Marsh & Grayson, 1990; Steenkamp & Baumgartner, 1998) RMSEA와 TLI를 함께 고려하였다.

표 2에서처럼 RMSEA는 .055, TLI는 .879로 나빠지지 않아서 측정동일성 가정이 지지되었다.

**구조동일성 검증**

표 2와 같이 측정동일성 모형(모형2)과 경로 계수에 동일화 제약을 가한 구조동일성 모형(모형3)의 비교결과  $\Delta\chi^2(5)=5.498$ 로 유의미한 차이를 나타내지 않았다( $p>.001$ ). 또한 표 2에서처럼 구조동일성 모형의 RMSEA가 .054로 좋아지고 TLI가 .881로 좋아져서 구조동일성 가정이 지지되었다.

남녀 집단 간의 구조 모형은 그림 1에 제시하였는데 남녀 모두에서 자율성이 높을수록 인터넷 중독에 미치는 영향에서만 .001수준에서 유의미하였다.

연구결과에 의하면, 자율성, 관계성, 유능감이 인터넷 중독에 미치는 영향에서 효능감이 주요 매개변인으로 나타나서 동기와 인터넷

표 2. 남학생과 여학생 집단에 대한 모형의 적합도 지수비교

|            | $\chi^2$ | df  | RMSEA<br>(90% 신뢰구간) | TLI  |
|------------|----------|-----|---------------------|------|
| 모형1: 기저모형  | 528.257  | 168 | .055<br>(.049-.060) | .879 |
| 모형2: 측정동일성 | 568.260  | 179 | .055<br>(.050-.060) | .879 |
| 모형3: 구조동일성 | 573.758  | 184 | .054<br>(.049-.059) | .881 |

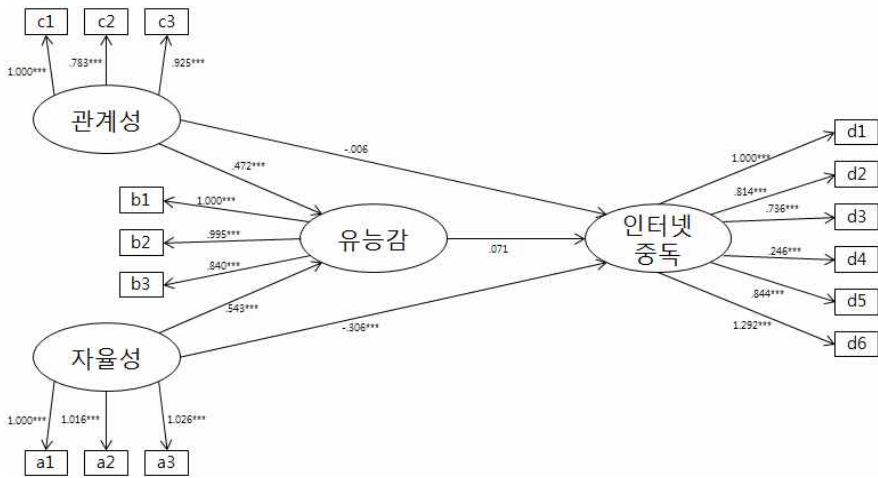


그림 2. 구조모형

중독과의 관계에 대한 이해에는 도움이 되었다.

### 논 의

연구자는 자기결정성 동기이론의 세 가지 욕구, 즉, 관계성, 자율성, 유능감의 욕구와 인터넷 중독과의 관련성에 대해서 살펴본 경험적 연구를 실시하였다. 연구결과에 의하면, 자율성, 관계성, 유능감이 인터넷 중독에 미치는

영향에서 효능감이 주요 매개변인으로 나타나서 동기와 인터넷 중독과의 관계에 대한 이해에는 도움이 되었다. 이와 같이 자기결정성 동기 이론은 내재적 동기의 중요성을 인식하고 동기상태를 평가하는데 도움이 된다. 하지만

연구결과에서 나타난 주요한 매개변인인 효능감을 실제 상담장면에서는 어떻게 실천할지와 중독에 빠진 내담자들, 즉, 무동기상태의 사람들을 하여금 어떻게 변화동기를 가지고 상담실로 오도록 할 것인지 등과 같이 실제

상담장면에 활용하기에는 어려움이 많다.

최근에는 자기결정성 동기이론의 세 가지 욕구, 즉, 자율성, 유능감, 관계성의 상호관계를 살펴보려는 연구와 함께 세 욕구가 문화에 따라, 그리고 상황에 따라서 범문화적으로 일반화될 수 있는가에 대한 연구도 이루어지고 있다. 우리나라 대학생들에게 관계성이 중요한 욕구로 나타났듯이(김은영, 2007), 세 욕구의 중요도는 다르게 나타날 수 있다.

관계성은 소속의 욕구처럼 대인 관계적 유대를 강하고 안정적으로 형성하려는 경향성으로(Baumeister & Leary, 1995) 의미있는 사람에게 밀접하게 느끼는 감정이다(Guay, Ratelle, Senecal, Larose & Deschenes, 2006). 관계성을 동기의 개념으로 설명하면, 관계성은 개인의 삶에 장기적으로 영향을 미치는 원격동기(distal motivation)로서 작용하기도 하고 특수한 영역에서(domain-specific) 직접적으로 영향을 미치는 근접동기(proximal motivation)로서 작용하기도 한다. 그래서 중독관련 상담을 진행하기 위해서는 우선 중요한 것은 중독에 빠진 사람과 주변 가족들과의 관계성을 회복하는 것이다. 이를 위해서는 중독에 빠진 당사자로 인해 힘들어하는 부모나 배우자 등 가족들과의 상담을 통해서 그들이 심리적으로 성장할 수 있도록 도와야 할 것이며 그들의 변화를 통해서 중독에 빠져있는 사람들과의 관계성을 회복하는 것이 도움이 될 것이다. 주변 가족들의 변화해 가는 모습을 통해서 관계성을 회복한 후에 중독에 빠진 내담자들이 상담에 대한 기대를 가지고 상담실을 방문하도록 해야 할 것이다. 일단 상담실에 왔다면 상담에 지속적으로 참여하도록 하여 상담에 대한 느낌이 부정적인 것에서 긍정적인 것으로 바뀌도록 하는 것이 매우 필요하다. 그들로 하여금 자율성과

유능감을 갖도록 하여 상담에 대한 사전기대가 부정적인 내담자일지라도 상담과정에서 변할 수 있기 때문이다. 이와 같이 실제 상담 장면에서는 처음부터 자율성과 자기효능감을 강조할 수 없기 때문에 상담자와 내담자의 관계성에 치중하여 신뢰로운 분위기를 우선 형성하는 것에 초점을 두어야 할 것이다.

이와 같이 상담 초기에는 관계성에 초점을 두고 상담을 진행하고 중반기부터는 자율성과 효능감에 초점을 두고 상담을 진행해야 할 것이다. 이는 Deci 와 Ryan의 이론에서도 관계성은 원격동기(distal motivation)로서 작용하는 것으로 이해되어 온 것과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 이와 같이 실제 중독 상담장면에 있어서는, 특히나 무동기와 외재적 동기로 오는 중독관련 내담자들에게 있어서는 상담초기에는 무엇보다도 관계성을 촉진하는 것이 무엇보다도 필요할 것이다.

자기결정성 동기이론이 내담자가 갖고 있는 동기상태나 동기유형에 대한 정보를 제공해주지만, 실제 동기를 향상시키는 구체적인 방법을 제시하는데에는 한계가 있다. 그래서 연구자의 경험적인 연구결과를 포함해서 많은 동기이론들이 효능감을 강조하고 있지만 상담이론에 적용되지 못하고 있다. 효능감을 실제 상담장면에서는 어떻게 실천할지에 관한 후속 연구를 통해서 상담자가 실제 상담장면에서 이러한 효능감의 중요성을 인식하고 이를 일깨우거나 형성하도록 돕는 역할을 할 수 있기를 기대한다. 또한 동기와 동기변화단계에 대한 이해에는 도움이 되었지만 이러한 지식과 원리를 일반상담장면에 적용하는 구체적인 방법과 객관적인 평가과정은 여전히 과제로 남아있다. 또한 무동기상태의 내담자를 위한 동기형성 및 강화에 대해서는 중요하게 다루지

않고 있어서 이 부분은 앞으로의 과제로 남아 있다.

이러한 상황에서 연구자의 경험적 연구가 중독에서의 자기결정성 동기이론을 기초로 상담이론과 방법의 발전을 꾀하는 시도로 활용되기를 기대하며 상담 장면에서 이를 어떻게 적용할지에 대한 추가적인 연구가 지속적으로 필요할 것으로 보인다. 마찬가지로 이러한 지식과 원리를 일반 상담장면에 적용하는 구체적인 방법과 객관적인 평가과정은 여전히 과제로 남아있으며, 일반 상담 장면에서 이를 응용할 수 있는 가능성과 연구를 확장해볼 가치가 있는 주제와 관심사가 무엇인지 살펴보는 연구가 필요할 것으로 보인다.

### 참고문헌

금명자, 이장호 (1990). 상담자에 대한 내담자의 기대. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 3(1), 23-43.

김은영 (2007). 대학생의 자율성, 유능감, 관계성이 진로미결정에 미치는 영향. *이화여자대학교 박사학위논문*.

김창대 (2009). 상담일반: 상담 성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. *상담학연구*, 9(3), 961-986.

김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 예방상담 및 예방 프로그램 개발연구. *한국정보문화진흥원*.

김혜원, 김난영 (2009). 청소년들의 특성에 따른 상담기대의 차이 및 상담현황분석. *호서대학교 여성문화복지대학원논문*.

신은향 (1998). 상담에 대한 내담자의 자기 결정적 동기에 관한 연구. *서울대학교 석사학*

위논문.

양미진, 이영희 (2006). 질적 분석을 통한 비자발적 청소년 내담자의 상담지속요인 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 18(1), 1-20.

유지선 (2004). 여대생의 진로미결정과 애착 및 자기효능감의 관계연구. *서울대학교 박사학위논문*.

이명희 (2008). 자기결정성에 근거한 한국형 기본 심리욕구 척도개발 및 타당화. *이화여자대학교 석사학위 논문*.

최병연 (2002). 자기결정성 학습동기 이론의 교육적 적용. *교육문제연구*, 16, 165-184.

홍세희 (2001). 임상심리학 이론의 경험적 검증을 위한 최신 연구방법론: 구조방정식 모형을 이용한 매개모형과 잠재평균 모형의 분석. *한국임상심리학회 워크샵 자료집*.

Bandura, A. (1996). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

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

Engle, D. E., & Arkowitz, H. (2006). Ambivalence in Psychotherapy: Facilitating Readiness to Change, by David E. Engle and Hal Arkowitz. *substance abuse*, 27(3), 55-56.

Ford, M. E. (1992). *Motivating humans: Goals*,

- emotions, and personal agency belief.* Sage Publications
- Guay, F., Ratelle, C., Senecal, C., Larose, S., & Deschenes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment, 14*, 1-17.
- Jang, H. (2008). Supporting students' motivation, engagement, and learning during an uninteresting activity. *Journal of Educational Psychology, 100*(4), 798.
- MacKinnon, R. A., Michels, R., & Buckley, P. J. (2006). Changes in the Psychiatric Landscape. *The American journal of psychiatry, 163*(5), 757-760.
- Marsh, H. W., & Grayson, D. (1990). Public/Catholic difference in the high school and beyond data: A multigroup structural equation modeling approach to testing mean difference. *Journal of Educational Statistics, 15*, 199-235.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing.* Guilford Press.
- Prochaska, J. O., & DeClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward an integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, research & practice, 19*(3), 276.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. *canadian psychology, 49*(3).
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 550-558.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology, 57*(1), 1-29.
- Steenkamp, J. B. E. M., & Baumgartner, H. (1998). Assessing measurement invariance in crossnational consumer research. *Journal of Consumer Research, 25*, 78-90.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Zeleman, A., Freedmand, Z. R., & Deci, E. L. (2004). Testing a self-determination theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. *Health Psychology, 23*, 58-66.
- Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998). Autonomous Regulation and Long-Term Medication Adherence in Adult Outpatients. *Health Psychology, 17*(3), 269-276.

원 고 접 수 일 : 2016. 04. 15.

수정원고접수일 : 2016. 06. 01.

최종게재결정일 : 2016. 06. 08.

## Applied possibility of self-determination theory in addiction counseling

**Kim, Eun-Young**

Dong Seoul University

I researched how the three needs like as autonomy, relatedness and competence are applied in the self-determination theory in addiction-related counseling. Addiction-related clients do not have to visit voluntary in counseling center. Even visiting, it is difficult to experience the counseling outcome because of low motivation about concentration of commitment and change in counseling. As a result, the counseling is early terminated in many cases. So one of most important skills for the counselor, who counsels addiction-related client, is understanding of motivation and resistance of client in the initial counseling.. I expect this study to be basic research for counselors to apply these three needs in the self-determination theory in counseling field.

*Key words* : *Self-determination motivation theory, autonomy, relatedness, competence*