

중독행동의 이해를 위한 동기균형이론

신 성 만[†]

한동대학교 상담심리학과

본 논문의 목적은 중독행동의 이해를 돕는 동기균형적 관점을 제안하는 데 있다. 동기 이론에 대한 이전 연구들은 동기 요소들에 대한 소개에만 집중하여 각 동기들 간의 역동적인 관계에 대한 논의가 부족하였다. 이에 본 논문은 내적동기 요인과 각 동기로인 간의 관계 및 상호작용을 중심으로 동기 전반에 대한 이해의 폭을 확장하고, 중독행동의 이해를 돕는 동기균형적 관점을 제안하고자 한다. 먼저, 항상성 개념을 통해 동기의 기본 상태가 항상성과 긴장성의 관계임을 밝혔다. 또한, 기본심리욕구인 자율감, 소속감, 유능감, 그리고 유능감의 근간이 되는 목표감을 동기균형이론의 핵심 동기로 상정하였다. 다음으로 동기균형이론의 두 축에 대한 역동, 그 역동이 만성적 불균형 상태일 때 나타날 수 있는 문제 행동에 대한 설명을 덧붙였다. 끝으로, 동기균형이론의 심리상담 및 중독 분야에서의 적용에 대해 고찰하면서 동기균형이론의 전망에 대해 서술하였다.

주요어 : 동기균형, 자기결정이론, 자율감, 소속감, 유능감, 목표감, 동기역동

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 신성만, 한동대학교 상담심리학과, (37554) 경북 포항시 북구 흥해읍 한동로 558 한동대학교 현동홀 327호 / Tel : 054-260-1333, E-mail : sshin@handong.edu

서 론

중독이라는 단어는 라틴어 ‘addicere’에서 비롯되었으며 이 단어는 “노예가 되다(enslave.)”라는 뜻을 가지고 있다(Potenza, 2006). 수세기에 걸쳐 중독은 아편이나 알코올과 같은 물질 사용에 관련된 문제를 설명하는 개념이었는데 최근에는 성(sex), 인터넷, 도박, 쇼핑 등과 같은 행동과 관련된 문제를 설명하는 개념으로도 사용되고 있다(김교현, 2007).

중독행동을 이해하는 이론에는 생물학적이고 약리적인 측면에서 선택이론에 이르기까지 다양한 설명들이 존재해 왔다. 먼저, 중독은 뇌 변연계의 도파민경로를 통한 신경생리학적 방식으로 설명될 수 있다. 중뇌 변연계에는 복측피개영역(ventral tegmental area)이라는 곳이 있는데 이곳은 모든 오·남용성 물질의 단기적 보상효과를 매개하는 곳으로 알려져 있다. Nestler (2005)에 따르면, 약물에 대한 만성적인 노출이 도파민체계의 손상을 일으켜 도파민 기저 기능을 저하시키고, 도파민체계를 민감화시켜 약물에 대한 갈망과 재발을 일으킨다고 한다.

다음으로, 중독행동을 보상에 관한 학습과 기억기제로 설명할 수 있다. Orford(2001)는 즐거움을 주는 동시에 자신과 주변 사람들에게 피해를 줄 수 있는 활동에 대해 조절하려고 해도 반복적으로 실패하는 경우를 중독이라고 명명했다.

최근에는 원함(wanting)과 즐김(liking)의 차이에서 중독을 설명하는 시도들이 있어왔다. Berridge와 Robinson(2016)의 보상-민감화 이론(Incentive-Sensitization Theory)에 따르면, 반복된 약물 사용으로 인한 중뇌 변연계의 민감화는 원함(wanting) 체계를 약물신호와 맥락에 대해

과민감화 시킨다. 그 결과 중독자는 더 강력한 신호-유발 충동을 느끼고 약물을 섭취하려는 원함을 느끼게 된다. 반면, 즐김(liking) 체계는 중뇌 변연계의 민감화에 의해서 증가되지 않고 심지어 감소된다. 따라서 원함(wanting)은 증가하고 어떤 상황을 원하는 심리적 경험은 커지는데 해당 상태에 대한 경험으로 야기되는 만족은 기대에 미치지 못하는 상태가 됨으로써 이들 간의 괴리에 의한 불편감을 해소하고자 중독행동이 반복·지속되는 것이다. 즉, 중독행동은 쾌락 보상의 차원만으로는 설명되지 않으며 기대와 경험 간의 괴리에 의한 갈망 해소의 메커니즘으로 설명될 수 있다고 제안하는 것이다.

한편, 술, 마약 등과 같은 물질 중독에 있어서는 신경생리학적이고 뇌 과학적인 이론들이 설득력이 있었으나 도박, 인터넷, 쇼핑, 성(sex) 등과 같은 행동중독에 있어서는 한계가 있어왔다. 이에 따라 중독행동을 부적강화 및 정적강화 메커니즘으로 설명(Everitt & Robbins, 2005)하거나 습관적인 행동(김교현, 2002)으로 설명하려는 움직임이 나타났다.

행동중독까지 확장된 중독 현상을 설명하기 위해 Heyman(2010)은 중독행동을 개인의 선택의 문제로 설명하는 선택이론(Choice Theory)을 제안했다. 선택이론에 따르면, 인간의 모든 행동은 내재적 동기를 바탕으로 선택된 것이므로 모든 책임은 개인에게 있으며 그렇기 때문에 상황을 변화시키거나 벗어날 수 있는 능력은 개인 자신에게 있다. 또한, 유전적 요인을 고려하더라도 다른 정신장애와 달리 중독자들은 중독에 대한 비용과 편익을 고려하기 때문에 중독 상황에서 스스로 벗어날 수 있다(Heyman, 2013). 미국에서 진행된 ECA(The Epidemiologic Catchment Area Study)와 NCS(The

National Comorbidity Survey)의 관해율(Remission Rate)을 살펴보면 중독행동은 다른 정신장애의 관해율보다 압도적인 차이로 높다. 즉, 중독행동이 다른 정신장애와 달리 나이가 들면서 회복되는 경우가 더 빈번하며 건강, 가족 등의 영향에 따라 회복되는 경우가 많다는 것을 시사한다. 이는 중독행동을 더 이상 치유될 수 없는 질병으로 보기보다는 개인의 선택으로 바라보는 선택이론을 뒷받침해주는 결과이다 (Heyman, 2010).

중독행동을 개인의 선택의 문제로 바라보는 관점은 더 이상 인간을 중독행동에 수동적인 존재가 아닌 능동적인 존재로 바라보게 한다. 또한, 중독행동에 벗어날 수 있는 개인의 역량에 초점을 두는 관점이기도 하다. 앞서 제시된 바와 같이 Heyman (2010)에 따르면, 사람들의 선택은 항상 내적 동기를 바탕으로 이루어지며 따라서 인간의 모든 행동은 내제된 동기부여로 인한 생각의 결과이다. 따라서 이제는 중독행동에 있어 선택의 오류를 일으키고 부정적인 결과가 주어져도 습관적으로 중독행동을 하게 만드는 내제적인 동기에 대해서 재고할 필요가 있다.

내제적인 동기에 대한 설명에 앞서 내제적인 동기의 성질인 항상성에 대해 논하고자 한다. 항상성(Homeostasis)은 그리스어에서 유래했으며 “same”과 “steady”의 의미를 가진 단어이다(Cannon, 1932). 초기에 항상성은 인간의 신체적인 대사 활동과 관련하여 사용된 용어이었지만 최근에는 다양한 분야에서 사용되고 있다. 특히, 심리와 관련해서는 신경적응(Neuroadaptation) 경향성으로 적용되는데 이는 처음 경험했던 보상을 다시 경험하고자 하나 그 수준을 회복할 수 없으므로 경험하게 되는 심리적 상태인 갈망(craving)을 설명할 때 사

용되는 개념이다(Yin, 2008).

항상성은 모태에서 태어나는 순간부터 시작된다(Cannon, 1932). 엄마의 자궁이라는 안정된 환경에 있던 태아는 출생과 동시에 현실이라는 불안정한 상황에 처하게 된다. 이 때 이전의 안정감을 되찾고자 하는 아기들은 우는 행동으로 자신들이 불편한 상황에 놓여있음을 알린다. 이렇듯 유기체는 안정된 상태를 위협하는 긴장이 발생했을 때 항상성을 발동시키는데, 이는 항상성을 되찾고자 하는 본능이 언제나 긴장성과 함께 설명될 수밖에 없음을 뜻한다.

Deci와 Ryan(2008)에 따르면, 인간의 내제적 동기는 기본심리욕구의 충족에 영향을 받는데 인간의 기본적인 심리욕구에는 자율감(Autonomy), 소속감(Belonging), 유능감(Competence)이 있다. 자율감은 자신의 행동에 대한 자기조절을 경험하려는 욕구이다. Fischer와 Boer(2011)는 63개의 연구들을 대상으로 한 메타분석을 통해 높은 자율감과 높은 주관적 행복(well-being) 간에는 상관이 있음을 밝히고 있다. 소속감은 내가 아닌 타인과 친밀한 정서적인 애착 및 결속을 형성하고자 하는 욕구이다. 소속감이 충족된 개인은 심리적인 문제를 덜 느끼고, 주관적 행복감 및 행복을 더 느끼는 것으로 나타났다(Baard, Deci, & Ryan, 2004; Sheldon & Schöler, 2011). 유능감은 효율적이고 성공하고자 하는 욕구이다. 높은 수준의 유능감을 가진 사람은 긍정적인 결과들을 생산해 내며 특히 육체적으로 더 건강해지는 특징을 보인다(Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008). 이러한 욕구들은 서로 확장하려는 성질을 가지고 있기 때문에 인간의 항상성 추구에 긴장감을 준다.

이 중, 자율감과 소속감은 최초의 심리욕구

로서 삶의 첫 단계부터 관찰된다(Erikson, 1994). 아기는 모태로부터 연결되어 있다는 느낌(소속감)과 자신의 손과 발을 자유자재로 움직일 수 있다는 느낌(자율감)을 가지고 있다. 모태 안에 있을 때는 자율감과 소속감이 적절히 균형을 이루었으나 출생한 이후에는 이 두 심리욕구 간의 불균형이 발생하고 이 때 아기는 균형을 이루기 위해 자율감 및 소속감을 확장시키려고 한다.

최초의 유능감은 바로 자율감과 소속감의 확장에 따른 불균형을 안정적으로 운영하려고 할 때 나타난다. 즉, 아기는 우는 행동을 통해 양자 간의 불균형을 해소하려고 하는데 조력자의 도움을 통해 자율감과 소속감이 안정적으로 균형을 이루면 아기는 자신이 유능하다는 느낌(유능감)을 갖게 된다.

기본심리욕구인 자율감, 소속감, 유능감이 충족되었을 때 긍정적인 목표(positive goal)를 달성하고 부정적인 목표(negative goal)는 피하는 쪽으로 동기가 활성화 되는데(Ryan & Deci, 2008), 이를 목표감(Sense of goal)이라 한다. 목표감은 목표에 대한 느낌이다. 자율감과 소속감이 최초의 심리욕구라면, 유능감과 목표감은 기능적 측면의 심리욕구로 볼 수 있다. 즉, 자율감, 소속감, 유능감, 목표감은 인간의 초기발달 단계에서부터 시작되어 한 평생 지속되는 심리욕구이자 내재적 핵심 동기이다. 이들은 목표 지향적인 행동을 이끌어내고, 적응적이고 유기체에 유익이 되며 문화나 인종, 국가에 상관없이 전 인류적으로 나타난다(Burkley & Burkley, 2017). 필연적으로 서로 긴장 관계에 놓여 있으며, 이는 성장과 행복을 위한 과정으로 이해할 수 있다. Sheldon과 Niemiec(2006)은 안녕감에 있어 자율감, 소속감, 유능감 간의 균형이 중요하다고 하였다.

자기결정이론(Self-Determination Theory; Ryan & Deci, 2000)에 따르면 내재적 동기는 기본적인 심리적 욕구와 성장을 위한 추구로부터 자발적으로 나타나며 인간의 기본적 심리욕구인 자율감, 소속감, 유능감이 만족되었을 때 발현된다(Deci & Ryan, 2008). 동기(motivation)라는 용어가 “to move(~로 향하다.)”의 뜻을 가진 “motive”에서 유래한 것을 고려해 볼 때 기본심리욕구가 충족됨에 따라 생겨나는 내재적 동기는 우리의 사고 안에서 자동적으로 목표를 생성하는 것으로 이해할 수 있다.

동기균형이론 (Motivational Balancing Theory)

동기균형(Motivational Balancing)의 개념

자율감, 소속감, 유능감과 목표감은 크게 두 축으로 분류할 수 있다. 최초의 심리욕구인 자율감과 소속감을 한 축으로, 환경과의 상호작용을 포함해 나타나는 기능적 측면의 심리욕구인 유능감과 목표감을 또 다른 축으로 나눌 수 있다.

하나의 축인 자율감과 소속감은 서로 긴장 관계에 놓여 있다. 유기체는 자유롭고자 하는 욕구를 바탕으로 자율감을 확장시키려고 하는 동시에 타인과 관계되어지고 싶은 욕구를 바탕으로 소속감을 확장시키려고 한다. 한 쪽의 확장의 결과 자율감과 소속감의 균형이 깨지게 되면 유기체는 불균형을 경험하고, 이를 해결하기 위하여 다른 한 쪽이 확장하여 항상성을 유지하고자 한다. 또한, 양자 간의 균형이 이루어질 때 유기체는 유능감을 경험하게 된다.

또 다른 축인 유능감과 목표감 역시 서로 긴장 관계에 놓여 있다. 유기체는 유능(able)하고자 하는 욕구를 바탕으로 유능감을 확장시키려고 하는데 이때의 유능하다는 느낌은 필연적으로 “무엇에” 유능하다는 느낌이다. 여기서 “무엇에” 해당하는 것이 바로 목표감이다. 유능감이 확장되면 양자 간의 불균형이 생겨 목표감을 더 추구하고자 하며 반대로 목표감이 확장되면 양자 간의 불균형이 생겨 유능감을 더 추구하고자 한다.

자율감과 소속감의 안정적인 운영에서 유능감이 비롯되고, 유능감은 목표감의 존재를 필요로 하므로, 목표감의 확장은 다시 자율감의 확장으로 이어진다. 이러한 과정이 지속될 때, 유기체는 마치 헬리콥터의 프로펠러와 같이 균형 있게 기능하고 성장할 수 있으며, 그 결과 안녕감 및 행복을 경험하게 된다. 그림 1은 동기 간의 확장과 긴장에 대한 것을 나타낸 것이다. 그러나 이 과정에서 균형이 무너지면 비효율적인 또는 부적절한 방법으로 균형을 추구하려는 악순환이 시작될 수 있다. 따라서 동기의 균형을 위해 자신에게 효율적

이고 적절한 방법이 무엇인지 깨닫는 것이 중요하다.

동기균형의 역동

동기 간의 균형이 무너지면, 비효율적이거나 부적절한 방법으로 균형을 추구하면 악순환적 동기 충족의 습관화가 형성될 수 있다. 이의 대표적인 예가 중독이다.

자율감과 목표감을 역기능적으로 추구하게 되면 ‘충동’의 증세를, 자율감과 유능감을 역기능적으로 추구하게 되면 ‘강박’의 증세를 경험하게 된다. 가령, 아이들을 억압 상황에서 경쟁시킨다고 할 경우, 이러한 기본심리욕구들을 현실에서 만족시키지 못하고 대신 인터넷이나 가상현실에서 추구하려는 현상으로 나타날 수 있다. 그러나 인터넷이나 가상현실에서는 이러한 욕구가 일시적으로 충족되는 것처럼 보이지만 여전히 현실 세계에서는 이러한 욕구들이 충족되지 않았기 때문에 또 다시 인터넷이나 가상현실로 도피하게 되고 이것이 반복되면 중독에 빠지게 된다.

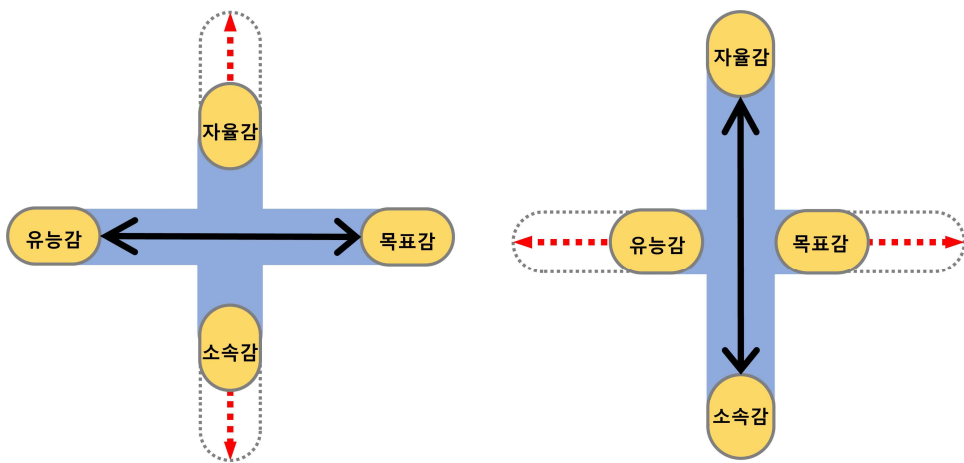


그림 1. 동기균형(Motivational Balancing)

한편, 소속감과 목표감을 역기능적으로 추구하게 되면 ‘불안’의 증세를, 소속감과 유능감을 역기능적으로 추구하게 되면 ‘우울’의 증세를 경험하게 된다. 이 두 문제는 동시에 경험될 수 있는데 이러한 상태에서 도피하고자 하는 상태가 자살 또는 중독으로 이어질 수 있다. 그림 2는 동기균형의 역동에 문제가 생겼을 때 나타날 수 있는 행동을 나타낸 것이다.

동기균형이 무너질 때 역기능적인 방법으로 균형을 잡으려는 시도는 악순환을 낳을 뿐이

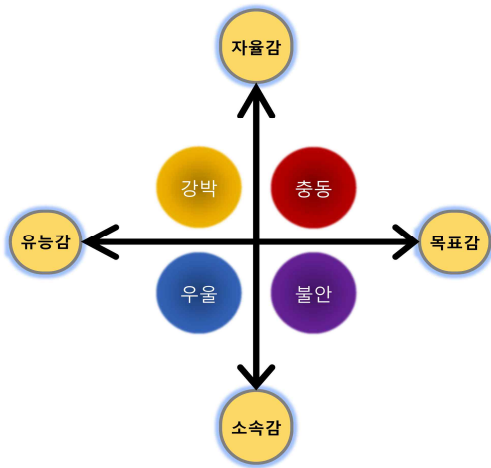


그림 2. 동기균형의 역동

다. 즉, 비현실적이거나 과도하고 순간적인 방법으로 이를 추구할 경우에는 일상생활에 적용하지 못하는 결과로 이어지며 이를 해소하기 위해 앞선 방법에 집착하는 부정적인 결과가 반복되는 것이다. 이런 예로는 가상현실로의 도피, 약 효과에 의한 현실 도피 등이 있다. 따라서 이러한 동기의 균형을 건강한 방법으로 유지하는 것이 중요하다.

중독이 아닌 건강하게 동기 간의 균형을 유지하는 방법의 예를 들면, 자율감과 목표감은 여행을 통해 충족할 수 있다. 스스로 여행 계획을 세우는 과정을 통해 자유롭다는 느낌과 여행을 통해 이루고자 하는 바를 세우는 과정에서 목표감을 충족시킬 수 있는 것이다. 자율감과 유능감은 취미활동을 통해 채울 수 있다. 스포츠 활동, 독서와 같은 취미활동을 스스로 선택하고 이러한 활동에서 만족해하는 과정을 통해 자율감을 채울 수 있고, 자신이 선택한 취미활동에서 실력 또는 소정의 성과가 나타날 때 유능감을 경험할 수 있는 것이다. 소속감과 목표감은 봉사활동이나 종교 활동을 통해 충족할 수 있다. 혼자가 아닌 다수의 타인들과 함께 하는 활동을 통해 소속감을 느낄 수 있고, 집단이 이루고자 하는 바를 함

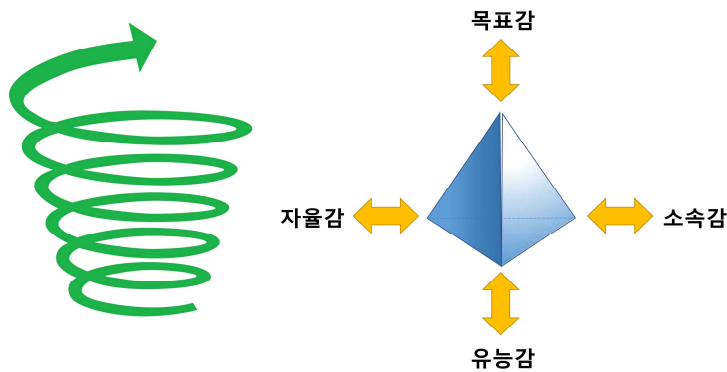


그림 3. 동기균형의 건강한 상태

게 추구하는 지점에서 목표감을 채울 수 있는 것이다. 끝으로 소속감과 유능감은 생산적인 직업 활동을 통해 만족이 가능하다. 직장 내에서 타인들과 협업하는 가운데 소속감을 충족할 수 있고, 주어진 임무를 해결하는 과정을 통해 유능감을 느낄 수 있는 것이다. 물론 여행, 취미활동, 봉사 또는 종교활동, 직업활동이 위의 욕구만 충족한다는 것은 아니다. 예를 들어, 자신이 선택한 취미활동에서 나타나는 성과가 타인에게 기쁨을 안겨주는 것을 볼 때 목표감을, 그리고 같은 취미를 즐기는 사람들과 만나 공동체를 이룰 경우 소속감도 경험할 수 있겠다.

그림 3은 동기 간의 균형이 충족되어 동기 간의 확장과 긴장이 해소된 건강한 동기균형의 상태를 나타내는 것이다. 기본동기는 지속적으로 성장하려고 하는데 이 때 동기 간의 균형이 유지되면 주관적 안녕감 및 행복, 성장을 이루는 것으로 보인다. 성장과 발전에 대한 개념을 나선형으로 표현하는 것은 유기체의 성장을 나타내는 방식의 하나로서 Kegan(1982)은 성장하는 자기(self)를 표현하는 방법으로 나선형 그림을 사용하였다. 또한, 기본동기 간의 긴장과 균형을 삼각뿔로 개념화할 수 있는데 꼭지점 하나라도 비균형적으로 확장 또는 축소하게 되면 삼각뿔의 모습이 무너지게 된다. 삼각뿔의 모습을 유지하기 위해서는 기본동기 간의 균형을 유지하는 것이 필요하다. 기본동기 간의 동기균형이 유지되면 동기불균형으로 인한 폐해 및 악순환을 예방할 수 있고 더 나아가 동기균형의 결과로 나타나는 지속적인 성장과 안녕감 및 행복을 경험할 수 있게 된다.

동기균형이론의 적용

동기균형이론의 장점은 첫째, 기본심리욕구를 바탕으로 한 이론이기 때문에 다양한 현상에 적용하여 살펴볼 수 있고 둘째, 발달상의 정상적이지 못한 부분을 문제로 보지 않고 동기간의 균형을 맞춰가려는 자연스런 발달의 과정으로 이해할 수 있는 근거를 제공하며 셋째, 하나의 문제적 현상에 있어서도 부족한 동기에 따라 다양한 방법으로 개입할 수 있다는 것이다. 즉, 이 이론은 다양한 행동에 대한 해석적 틀을 마련해 주며 특히 문제 상황에 어떻게 개입할 수 있는지 그 적절한 방법을 안내해 준다.

심리상담 분야

이러한 동기균형이론을 심리상담 분야에 적용한다면 다음과 같은 점들을 고려해볼 수 있다. 먼저 내담자의 심리적 욕구의 부족감 및 불균형이 무엇인지 살펴보아야 한다. 한 측면의 부족감은 긍정적일 수도 있지만 다른 욕구의 확장 또는 초과된 만족으로 인한 불균형의 신호일 수도 있다. 여기서 중요한 점은 부족감 자체가 문제라기보다 욕구들이 어떻게 불균형을 이루고 있는지, 그리고 이 불균형을 내담자는 어떤 식의 역기능적 방법으로 해결하려 들고 있는지 그에 주목해야 한다는 점이다.

만약 내담자가 자율감의 부족감 문제를 경험하고 있다면 동기강화상담(Motivational Interviewing, 이하 MI)의 기본 원리 중 하나인 '저항과 함께 구르기'를 사용해 볼 수 있을 것이다. 내담자의 저항을 효과적으로 다루어줌에 따라 내담자는 타인의 선택과 강요가 아닌

스스로 자신의 생활을 일구어가는 자율감을 재경험하게 될 것이다. 만약 내담자가 소속감의 부족을 경험하고 있다면 MI의 '공감표현하기'를 사용해 볼 수 있을 것이다. 상담자의 공감은 내담자로 하여금 연결되어 있음과 더불어 어딘가에 소속되어 있다는 소속감을 재경험하게 해준다. 만약 내담자가 유능감의 부족을 경험하고 있다면 MI의 '자기효능감 지지하기'를 사용해 볼 수 있을 것이다. 상담자의 자기효능감 지지는 내담자로 하여금 자신에게 주어진 도전에 있어 유능감을 재경험하게 도울 것이다. 끝으로 만약 내담자가 목표감의 부족감 문제를 경험하고 있다면 MI의 '불일치감 만들기'를 사용해 볼 수 있다. 이 과정을 통해, 내담자는 자신이 바라는 미래의 모습을 위한 새로운 도전과 과업을 세우게 되고 이 과정을 통해 목표감을 재경험할 수 있다.

한편, 실존치료 영역에서도 동기균형적 접근을 적용해볼 수 있다. Irvin D Yalom(1980)은 실존치료의 주요 주제로 자유(freedom), 소외(isolation), 무의미(meaninglessness), 죽음(death)을 꼽았다. Yalom(1980)에 따르면, 모든 인간 실존은 자유를 충족시키고자 하고, 소외가 오랫동안 지속될 때 매우 불쾌한 정서를 경험한다. 또한 죽음이라는 운명은 인간 실존으로 하여금 '할 수 있음'에 대한 존재론적 박탈을 경험하게 하며 의미를 추구하는 인간 존재에게 있어 의미의 상실은 실존적 위기를 경험케 한다. 이와 같은 실존치료의 주요 주제를 동기균형적 관점으로 이해해보면, 자유는 자율감으로, 소외는 소속감으로, 죽음은 유능감으로, 무의미는 목표감과 상관지어 적용해 볼 수 있을 것이다.

또한, 내담자의 동기불균형 상태에 따라 상담의 접근을 달리 해볼 수도 있을 것이다. 자

율감의 부족감 문제를 경험하는 내담자에게는 현실치료 또는 실존치료를, 소속감의 부족감 문제는 인간중심치료 또는 관계중심치료를, 유능감의 부족감 문제는 인지행동치료 또는 사회기술훈련을, 목표감의 부족감 문제는 실존치료, 문제해결, 게슈탈트 등을 사용해 볼 수 있을 것이다.

일반적인 인간행동에의 적용

동기균형적 관점은 일반적인 인간행동에서도 찾아볼 수 있는 것으로 보이는데 그릿(Grit)이나 몰입(Flow)은 동기균형을 지속시키는 역량 또는 유기체의 최적의 동기균형상태를 나타내는 것으로 볼 수 있다.

그릿(Grit)은 장기적인 목표달성에 대한 집요함과 열정을 뜻한다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 그릿은 흥미유지(consistency of interest)와 노력지속(perseverance of effort)으로 이루어져 있는데 흥미유지는 자신의 목표에 대한 관심이 얼마나 바뀌지 않고 유지해 나가는가와 관련된 것이며 노력지속은 노력을 긴 시간에 걸쳐 꾸준히 하는 것과 관련된 것이다(Duckworth, Quinn, 2009). 이러한 그릿은 동기균형을 지속하는 원동력(힘)으로 작용하는 것으로 보인다. 따라서 그릿을 향상시키는 것은 또 다르게 말해서 동기균형을 지속시키는 역량으로 이해해 볼 수 있다.

몰입(Flow)이란 자신의 행위에 몰입하는 것과 같이 자연스럽게 깊게 빠져들어 감에 따라 시간의 흐름이나 공간, 자아에 대한 생각까지도 잊어버리게 되는 심리적인 상태를 뜻한다(Csikszentmihalyi, 1993). 몰입은 목표가 분명하고 목표 달성에 대한 피드백이 즉각적으로 전달될 때 일어나는데 몰입 상태에서는 주의집

중이 일어나며 이러한 몰입은 내재적 동기에서 유발된다(심지은, 2006). 따라서 몰입은 유기체가 최적의 동기균형상태를 이룰 때를 지칭하는 것으로 나타내볼 수 있다.

한편, 나이가 들어감에 따라 동기의 확장에 대한 욕구가 줄어드는 것으로 보이는데 이는 생물학적(호르몬), 사회적인 영향 때문으로 볼 수 있다. 즉, 나이가 들어가는 만큼 동기 간의 긴장을 덜 느끼기 때문에 역기능적이거나 불안정한 행동이 줄어드는 것으로 보인다. 이는 중독자들 가운데에서도 나이가 들수록 병식이 나아지는 경향을 통해 선택이론을 제시하는 Heyman(2013)의 연구결과와 일맥상통하는 것으로 볼 수 있다.

그릿과 몰입 경험, 그리고 인간의 나이에 따른 변화는 인간의 전 행동에 걸쳐 동기균형이 어떻게 작용되는지에 대한 포괄적인 이해의 폭을 확장시킬 수 있는 가능성을 여는 것으로 바라볼 수 있다.

중독 분야에의 적용

중독 현상과 관련해서 동기균형이론은 중독의 원인에 대한 새로운 관점 뿐 아니라 중독자를 재활시키는 과정에서 부족한 동기가 무엇인지에 따른 다양한 접근 및 치료의 근거를 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 그동안 중독의 원인을 설명하는 다양한 설명들이 제시되어 왔다. 뇌 변연계의 도파민 경로를 통한 신경생리학적인 차원에서부터 원함(wanting)과 즐김(liking)의 차이에서 중독을 설명하는 보상-민감화 이론(Berridge & Robinson, 2016), 개인의 선택의 문제로 설명하는 선택이론(Heyman, 2010)에 이르기까지 다양한 이론들이 있었지만 중독자의 ‘Quantum Change’(획

기적인 변화)를 설명하기에는 역부족이었다. ‘Quantum Change’는 극적인 개인의 인지적, 정서적, 행동적인 변화(Miller & C’de Baca, 2001)이다. 그러나 동기균형이론의 관점에서 보면 중독자의 만성적인 동기 불균형 상태가 갑작스런 계기로 균형을 이루게 되고 동시에 이것을 유지해가는 역량을 획득했을 때, ‘Quantum Change’가 일어났다고 설명할 수 있다.

중독자의 동기불균형 상태가 어느 기본심리 욕구의 만성적 부족감에서 비롯되었는지를 살펴봄으로써 우리는 부족한 동기에 따라 적절한 상담 전략을 세우고 개입할 수 있다. 즉, 중독 현상이라는 부정적인 결과를 초래한 악순환적 습관 상태인 불균형적인 동기를 건강한 방법으로 다시 구축하려는 선순환적 재활 상태로 변화시킬 수 있는 것이다.

동기균형이론은 중독이라는 동기불균형의 상태자체를 문제라고 보기보다는 동기불균형의 상태를 건강하지 못한 방법으로 균형 잡으려고 하는 습관을 문제로 보기 때문에 여전히 중독자 중심의 상담 및 재활이 가능하다. 이러한 관점은 중독자 스스로의 역량 강화를 통해 중독에서 벗어날 수 있다는 믿음을 지지한다.

참고문헌

- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 159-179.
- 김교현 (2007). 중독, 그 미궁을 헤쳐 나가기. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 677-693.
- 심지은 (2006). 집단상담에서의 flow경험과 상담성과의 관계. 학생생활상담, 24, 25-45.
- 진미령, 신성만, (2016). 애착외상, 자아존중감,

- 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well Being in Two Work Settings. *Journal of applied social psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670-679.
- Burkley, E., & Burkley, M. (2017). *Motivation Science*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cannon, W. B. (1932). *Homeostasis. The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins Publishers.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- 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., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT - S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- Earley, P. C., & Erez, M. (1991). Time-dependency effects of goals and norms: The role of cognitive processing on motivational models. *Journal of Applied Psychology*, 76(5), 717-724.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.
- Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2005). Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. *Nature neuroscience*, 8(11), 1481-1489.
- Fischer, R., & Boer, D. (2011). What is more important for national well-being: money or autonomy? A meta-analysis of well-being, burnout, and anxiety across 63 societies. *Journal of personality and social psychology*, 101(1), 164-184.
- Heyman, G. M. (2010). *Addiction: A Disorder of Choice*. Harvard University Press.
- Heyman, G. M. (2013). Addiction and Choice: Theory and New Data. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 31. <http://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00031>
- Kegan, R. (1982). *The evolving self*. Harvard University Press.
- Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational behavior and human performance*, 3(2), 157-189.
- Miller, W. R., & C'de Baca, J. (2001). *Quantum change: When epiphanies and sudden insights transform ordinary lives*. Guilford Press.
- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction?. *Nature neuroscience*, 8(11), 1445-1149.
- Orford, J. (2001). Addiction as excessive

- appetite. *Addiction*, 96(1), 15-31.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non substance related conditions?. *Addiction*, 101(s1), 142-151.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of personality and social psychology*, 91(2), 331-341.
- Sheldon, K. M., & Schöler, J. (2011). Wanting, having, and needing: integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1106-1123.
- Thompson, J. D., & McEwen, W. J. (1958). Organizational goals and environment: Goal-setting as an interaction process. *American Sociological Review*, 23(1), 23-31.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.
- Yalom, I. D. (2007). 실존주의 심리치료 {*Existential psychotherapy*}. (임경수 역). 서울: 학지사 (원전은 1980년도에 출판).
- Yin, H. H. (2008). From Actions to Habits: neuroadaptations leading to dependence. *Alcohol Research & Health*, 31(4), 340-344.

원 고 접 수 일 : 2017. 04. 03.

수정원고접수일 : 2017. 05. 23.

최종게재결정일 : 2017. 05. 30.

Motivational Balancing Theory for Understanding Addictive Behaviors

Shin, Sung-Man

Department of Counseling Psychology, Handong Global University

The purpose of this study is to suggest a motivational balancing perspective that helps to understand the addictive behaviors. Previous studies on motivation has mainly focused on introducing motivational factors and few studies explained dynamic associations between each motivations. The current study intends to expand the understanding of the overall motivation by focusing on the relationships between motivation factors and to suggest a motivational balancing perspective that helps to understand addictive behaviors. The author first explained that the basic state of motivation indicates the dynamics between homeostasis and tension. The author also introduced that autonomy, belonging, competence, and sense of goal which is generating competence are the key motives of motivational balancing theory. Next, the author discussed the dynamics between two axes of the motivational balancing theory and the problematic behaviors that may arise when the motivational factors are in a chronically unbalanced state. Finally, the author described the implications of motivational balancing theory in psychological counseling and addiction area and future direction of the theory.

Key words : *motivational balancing, self-determination theory, Autonomy, Belonging, Competence, Sense of goal, motivational dynamic*