회복의 정의에 대한 고찰: 재기와 동기균형이론을 중심으로

신 성 만 교수
한동대학교 심리학과

CONTENTS

1. 중독을 설명하는 이론들
2. 폐해감소(Harm Reduction)
3. 재기(Recovery)
4. 선택이론(Choice Theory)
5. 기본심리욕구
6. 내재적 동기(Intrinsic Motivation)
7. 동기균형이론(Motivational Balancing Theory)
8. 참고문헌

중독을 설명하는 이론들

✓ 중독의 병인을 설명하는 다양한 원인-구조적 모형들이 존재했음

- 도덕 모형, 심리 모형, 가족 모형, 질병 모형, 생물 모형, 사회문화 모형, 다중원인 모형 등이 있음

✓ 최근에는 생물학적인 차원에서 중독을 설명하는 보상-민감화 이론(Incentiv-Sensitization Theory)이 등장함

- 반복된 약물 사용으로 인한 중뇌 변연계의 민감화를 중심으로 중독을 설명함(Berridge & Robinson,2016)
- 중독행동을 통해 원함(wanting) 체계는 증가되는 반면, 즐김(liking) 체계는 감소됨
- 중독행동은 원함(wanting)은 증가하는데 이에 따른 만족이 기대에 미치지 못함에 따라 발생되는 불편감을 해소하고자 반복적으로 발생함
- 즉, 중독행동은 쾌락 보상의 차원만으로는 설명되지 않으며 오히려 갈망 해소의 메커니즘으로 설명됨

중독을 설명하는 이론들

✓ 최근 물질 중독뿐 아니라 도박, 인터넷, 운동 중독 등 행동 중독(Behavioral Addiction)이라는 영역이 대두됨

✓ 행동 중독을 설명하기 위해서는 기존의 생물학적인 접근에 '습관' 이라는 메커니즘을 이해할 필요가 있음

- 습관은 학습된 행위가 되풀이 되어 생기는 비교적 고정된 반응양식임
- 습관형성은 기저핵(basal ganglia)과 관련된 뇌의 작용으로 이해할 수 있음

✓ 습관형성에 관한 기존의 연구들로는 Wolfram Schultz의 원숭이 실험을 통한 갈망 연구 (Schultz, W., Apicella, P., & Ljungberg, T., 1993), MIT 연구진의 쥐 미로 실험 연구 (Zhao, S., Ting, J. T., Atallah, H. E., Qiu, L., Tan, J., Gloss, B., ... & Feng, G.,2011) 등이 있음

✓ 처음 경험했던 보상을 다시 경험하고자 하나 그 수준을 회복할 수 없으므로 경험하게 되는 심리적 상태가 '갈망(craving)'이라 할 수 있음

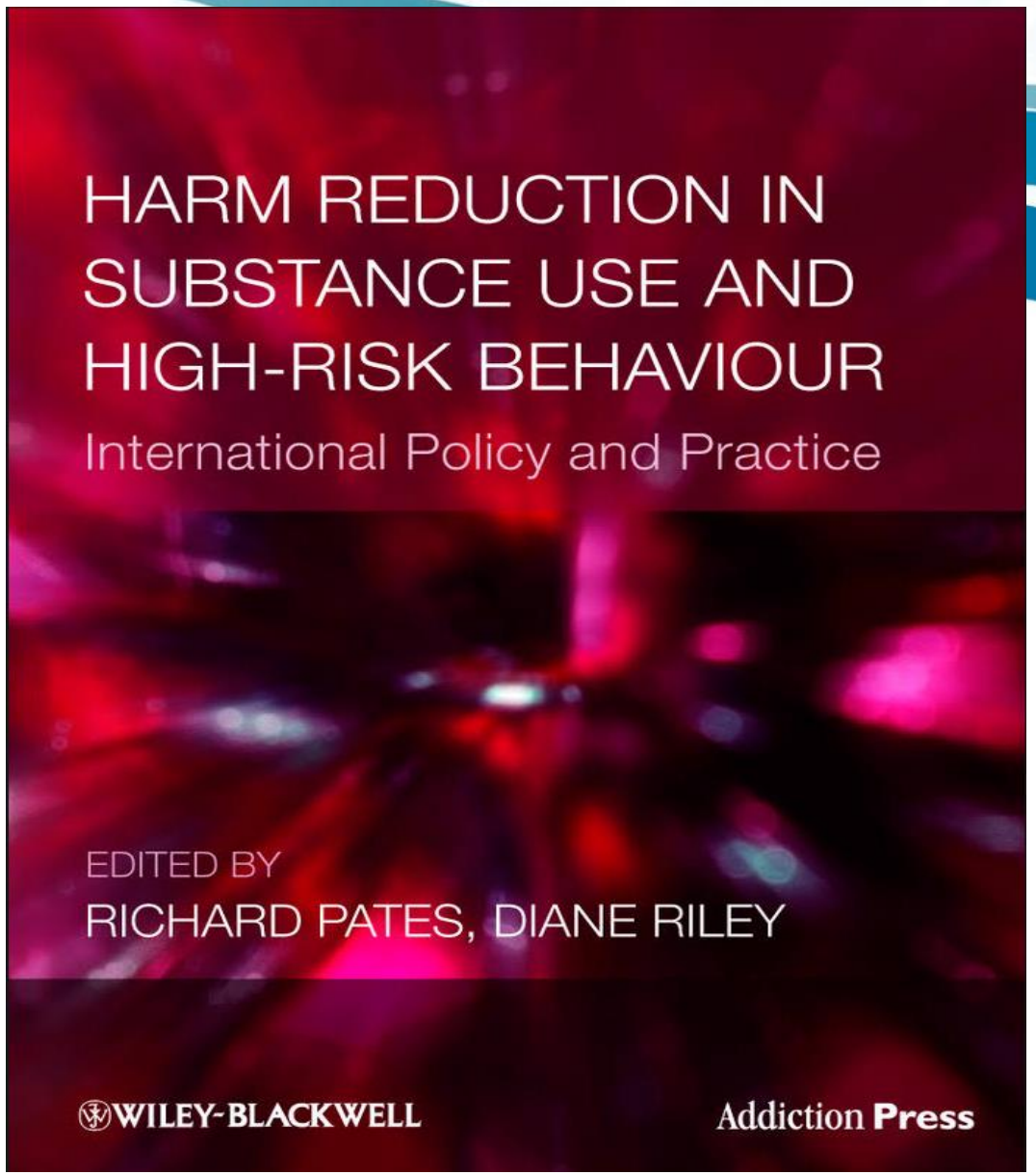
✓ 갈망으로 인한 부적상태를 개선하기 위해 보상 습득과정을 반복하게 되고 이는 중독적 습관으로 발전함

✓ **중독 행동을 설명하기 위해서 '원인-구조적' 설명에서 '개입-재활적' 설명으로의 변화가 필요함**

폐해감소(Harm Reduction)

- ✓ '개입-재활적' 차원의 시도로는 폐해감소(Harm Reduction) 모델이 있음
- ✓ 폐해감소는 폐해감소에 대한 위계를 설정하고, 안전과 웰빙을 위협하는 당면한 폐해에 집중하는 것임 (Newcombe, 1992)
- ✓ 폐해감소는 1980년대 중반부터 유럽의 여러 국가들에서 HIV가 유행하게 된 이후 공중보건문제를 해결하기 위한 것으로부터 개념이 태동하게 되었음(Marlatt, 1996)
- ✓ 폐해감소의 원리에는 1) 위험과 폐해를 표적으로 삼기 2) 근거를 기초로 하여 비용-효과를 추구 3) 점증적으로 실시 4) 존엄성을 인정하고 동정심을 표현 5) 권리들의 보편타당성과 상호의존성 인정 6) 폐해를 강화하는 정책들과 실천들에 도전하기 7) 투명성, 책임, 참여를 강조하기가 있음(HRI, 2010)

✓ **중독행동 회복에 있어 폐해감소의 접근이 필요해 보임**


HARM REDUCTION IN SUBSTANCE USE AND HIGH-RISK BEHAVIOUR
International Policy and Practice
EDITED BY
RICHARD PATES, DIANE RILEY
WILEY-BLACKWELL
Addiction Press

재기(Recovery)

- ✓ 재기의 개념은 정신질환 분야에 대한 관심의 증진과 함께 발전되었음
- ✓ 재기란 개인이 질병의 부재가 아닌, 정신장애를 가졌다는 사실 자체를 받아들이는 것임(Anthony, 1993)
- ✓ 또한, 이를 통합시키고 새로운 자기상을 세우는 것임(Deegan, 1988)
- ✓ 재기는 개인의 삶에 대한 열망을 재구성하고 최종적으로는 질환을 넘어 삶에 적응하는 것을 의미함

- ✓ **중독행동 회복에 있어 폐해감소에 그칠 게 아니라 재기 까지 나아가야 함**

선택이론(Choice Theory)

✓ 하버드 대학교 교수인 Gene. M. Heyman(2009)에 의해 제안됨

✓ 인간의 모든 행동은 선택된 것으로써 개인을 도울 수 있는 사람은 자기 자신 뿐임

✓ 맥락모델에 근거함

✓ 선택이론의 장점

- 중독을 결정론적으로 바라보지 않음
- 모든 사람들에게는 중독을 극복할 능력이 있다고 가정함
- 효과적인 3차 예방이 가능함

✓ 선택이론에 따르면, 인간의 행동은 내재적 동기를 바탕으로 선택됨

✓ **선택의 오류를 일으키고 습관적으로 중독행동을 하게 만드는 내재적 동기에 대해 제고할 필요가 있음**

선택이론(Choice Theory)

✓ 행동경제학과 휴리스틱(heuristics)

- 기존의 경제학에서는 인간이 합리적인 판단을 하는 것으로 이해했지만, 최근 행동경제학에서는 인간이 합리적이지 않으며 오히려 휴리스틱(편향)과 같이 추론을 통해 의사결정을 하는 것으로 이해함

✓ 지연할인(Delay discounting)

- 미래 보상이 현재 시점에서 멀어질수록 개인이 해당 보상의 가치를 주관적으로 평가절하 하는 정도
- 지연할인은 중독행동과 선택에 영향을 미치는 변인으로 주목받고 있음

✓ 최근 휴리스틱 및 지연할인 개념이 중독 영역에 들어오게 되었으며, 이들 개념은 인간의 선택과 의사결정에 영향을 미침

✓ **중독행동을 설명하기 위해 외재적 동기가 아닌 내재적 동기에 대해 재고해보아야 함**

기본심리욕구

✓ 인간의 기본적인 심리욕구에는 자율감(Autonomy), 소속감(Belonging), 유능감(Competence)이 있음(Deci & Ryan, 2008)

✓ **자율감(Autonomy)**

- 자율감은 자신의 행동에 대한 자기조절을 경험하려는 욕구임
- 메타분석 결과, 높은 자율감과 높은 주관적 행복(well-being) 간에는 상관이 있음(Fischer & Boer, 2011)

✓ **소속감(Belonging)**

- 내가 아닌 타인과 친밀한 정서적인 애착 및 결속을 형성하고자 하는 욕구
- 소속감이 충족된 개인은 심리적인 문제를 덜 느끼고, 주관적 행복감 및 행복을 더 느끼는 것으로 나타남 (Baard, Deci, & Ryan, 2004)

✓ **유능감(Competence)**

- 효율적이고 성공하고자 하는 욕구임
- 높은 수준의 유능감을 가진 사람은 긍정적인 결과들을 생산해 내며 특히 육체적으로 더 건강해지는 특징을 보임 (Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008).

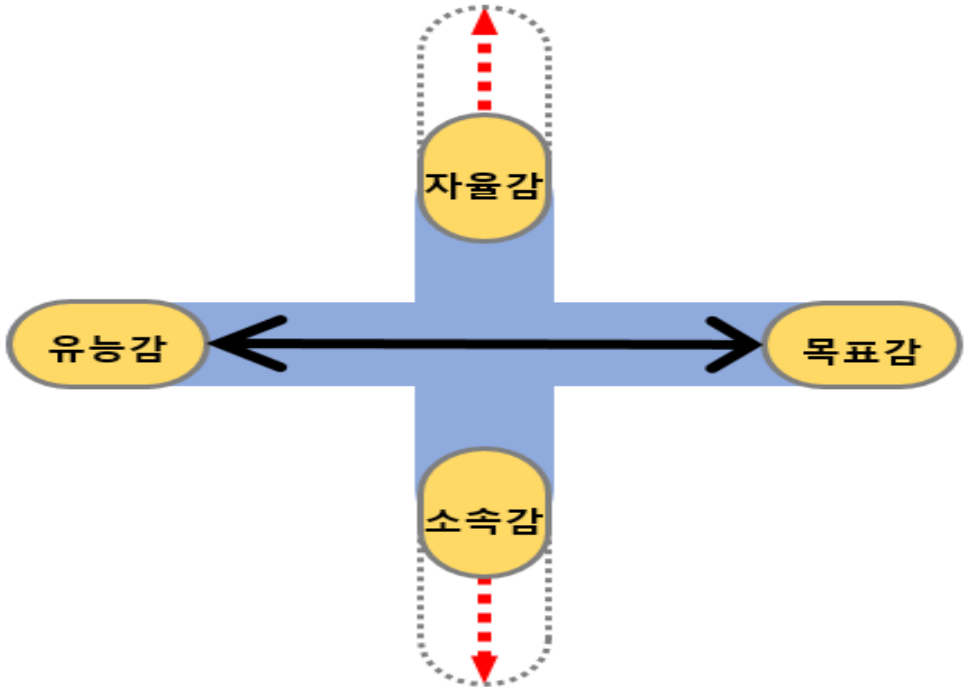
✓ **주관적 안녕감에 있어 자율감, 소속감, 유능감의 균형이 중요함(Sheldon & Niemiec, 2006)**

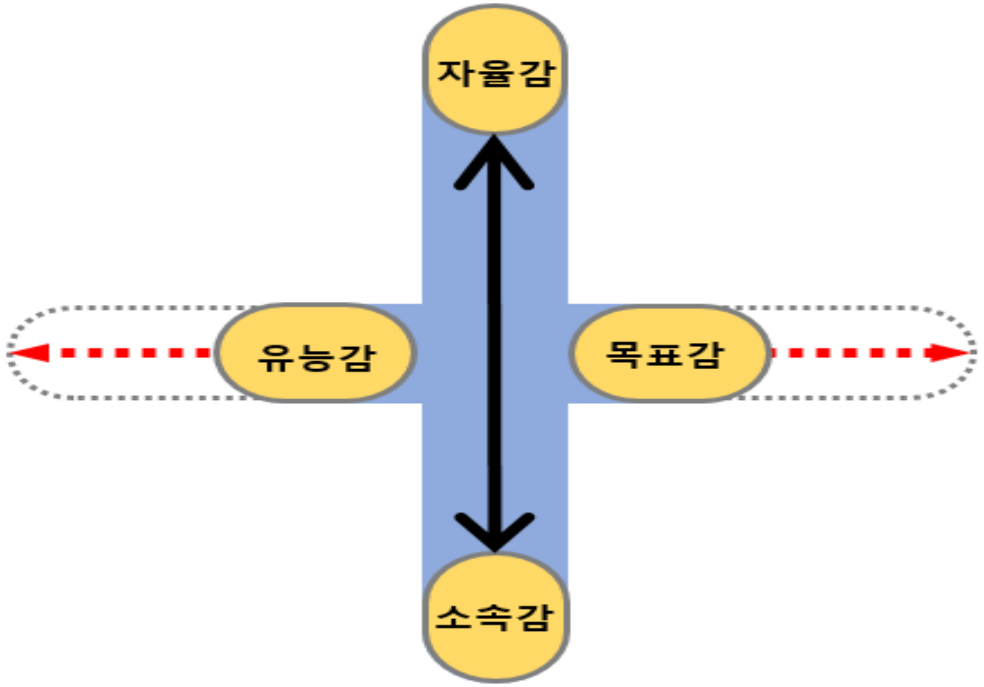
내재적 동기(Intrinsic Motivation)

- ✓ 자율감, 소속감, 유능감이 충족되었을 때 긍정적인 목표(positive goal)를 달성하고 부정적인 목표는 피하는 쪽으로 동기가 활성 되는데(Ryan & Deci, 2008), 이를 목표감(Sense of goal)이라 함
- ✓ 목표감은 다시 크게 준비(Goal Setting), 계획(Goal Planning), 추구(Goal striving) 나누어 살펴볼 수 있음
- ✓ 자율감과 소속감이 최초의 심리욕구라면, 유능감과 목표감은 기능적 측면의 심리욕구로 볼 수 있음
- ✓ 이들은 목표 지향적인 행동을 이끌어내고, 적응적이고 유기체에 유익이 되며 문화나 인종, 국가에 상관없이 전 인류적으로 나타남(Burkley & Burkley, 2017).
- ✓ 자기결정이론(Self-Determination Theory)에 따르면 내재적 동기는 기본적인 심리적 욕구와 성장을 위한 추구로부터 자발적으로 나타남(Ryan & Deci, 2000)

✓ **기본심리욕구인 자율성, 소속감, 유능감과 유능감의 근간이 되는 목표감은 핵심적인 내재적 동기임**

동기균형이론
- 동기균형의 개념





불균형(긴장감) ⟶ 균형

✓ **항상성 (균형을 지키려는 노력)에 의해 발생되는 역동**

동기균형이론
- 동기균형의 역동

✓건강한 동기균형을 유지하는 방법

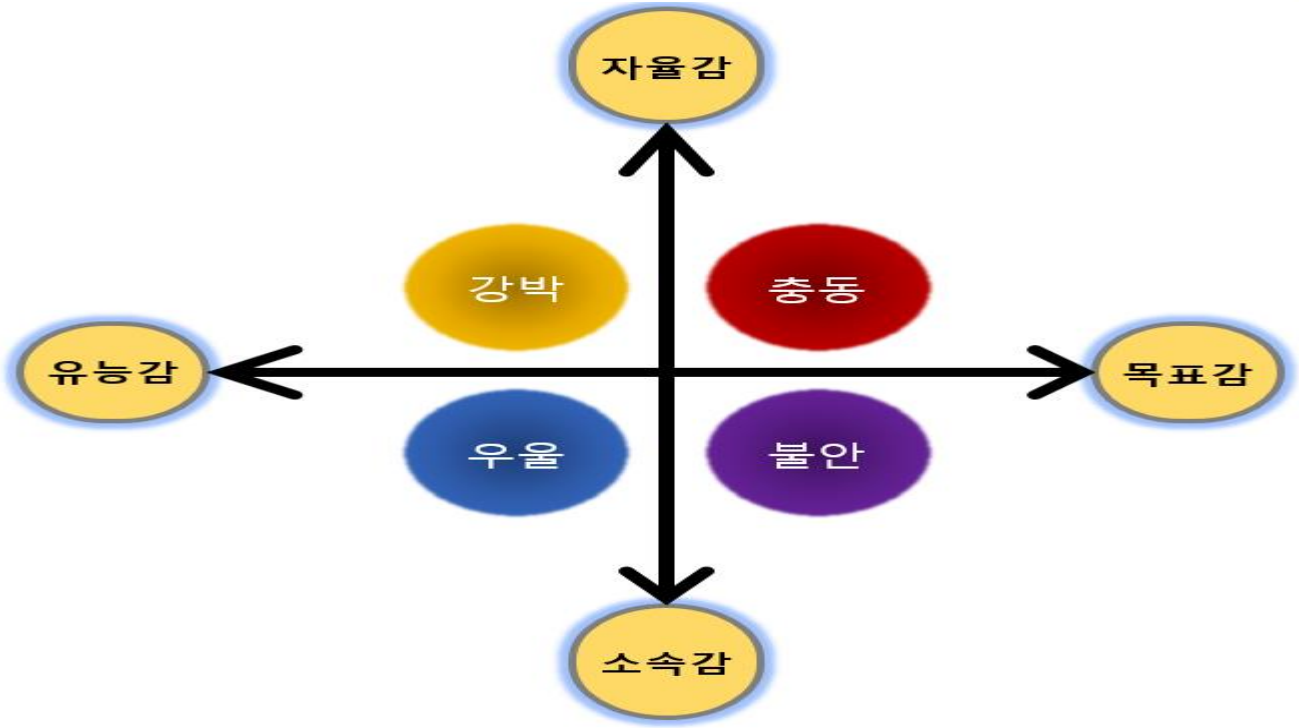
취미활동
- ✓ 스스로 선택하고 이러한 활동에서 만족해하는 과정(자율감)
- ✓ 자신이 선택한 취미활동에서 실력 및 소정의 성과가 나타날 때(유능감)

여행
- ✓ 스스로 여행 계획을 세우는 과정(자율감)
- ✓ 여행을 통해 이루고자 하는 바를 세우는 과정(목표감)

생산적인 직업 활동
- ✓ 직장 내에서 타인들과의 협업(관계감)
- ✓ 주어진 임무를 해결하는 과정(유능감)

봉사활동 및 종교 활동
- ✓ 혼자가 아닌 다수의 타인들과 함께 하는 활동(관계감)
- ✓ 집단이 이루고자 하는 바를 함께 추구하는 지점(목표감)

동기균형이론
- 동기균형의 역동



✓ 동기간의 균형이 무너지면 항상성으로 인해 무너진 동기를 되찾고자 함

동기균형이론
- 동기균형의 역동

동기균형의 불균형 → 비정상적인 방법을 반복적으로 추구 → 부적응 및 부정적 결과

✓예시: 가상의 현실, 약 효과에 의한 현실 도피

✓동기균형의 건강한 방법을 유지하는 것이 필요함

동기균형이론
- 동기균형의 적용

✓동기균형이론의 장점

- ✓ 동기균형이론은 기본심리욕구를 바탕으로 하였기 때문에 다양한 문제와 현상에 적용해볼 수 있음
- ✓ 발달상의 비정상적인 부분을 문제로 규정하기 보다 동기 간의 균형을 맞춰가려는 자연스런 과정으로 바라볼 수 있는 근거를 제공함
- ✓ 문제적 상황에 대하여 부족한 동기에 따라 다양한 방법으로 개입할 수 있는 근거를 제공함

동기균형이론
- 동기균형의 적용

✓기존 심리상담 분야에 적용

	동기강화상담의 기본원리	실존치료 주요 주제	기존 상담이론 및 접근
자율감	저항과 함께 구르기	자유	현실치료
소속감	공감표현하기	소외	인간중심치료, 관계중심치료
유능감	자기효능감 지지하기	죽음	인지행동치료
목표감	불일치감 만들기	무의미	문제해결치료, 게슈탈트, 실존치료

동기균형이론
- 동기균형의 적용

✓중독 분야에의 적용

- ✓ 중독자의 'Quantum Change' (획기적인 변화)를 설명하기에 기존의 이론들은 부족함이 있음

- ✓ 동기균형이론의 관점으로 살펴보면, 중독자의 만성적인 동기 불균형 상태가 갑작스런 계기를 통해 균형을 잡게 되고, 이러한 변화를 유지해가는 역량을 획득했을 때 'Quantum Change'가 가능한 것으로 보임

- ✓ 중독 현상이라는 악순환적 습관 상태를 불균형적인 동기를 적절한 방법으로 보충해줌에 따라 선순환적 재활 상태로 변화시킬 수 있는 것으로 보임

참고문헌

심지은 (2006). 집단상담에서의 flow경험과 상담성과의 관계. **학생생활상담, 24**, 25-45.

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial rehabilitation journal*, *16*(4), 11.

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Weil-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.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium.* New York: HarperCollins Publishers.

Deegan, P. E. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, *11*(4), 11.

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.

참고문헌

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.

Harm Reduction International (2010). What is harm reduction? Harm Reduction International.

Heyman, G. M. (2009). *Addiction : a disorder of choice*. Cambridge: Harvard university press.

Marlatt GA. Harm Reduction: Come As You Are. Additive Behaviors. 1996;21(6):779-788

Newcombe, R., O'Hare, P. A., Matthews, A., & Buning, E. C. The reduction of drug related harm: a conceptual framework for theory, practice and research. 1992.

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.

Yalom, I. D. (2007). 실존주의 심리치료*[Existential psychotherapy].* (임경수 역). 서울: 학지사 (원전은 1980년도에 출판).