

삶의 질과 내재적 동기의 실현

한 성 열

고려대학교 심리학과

서구 선진국을 비롯해서 최근의 우리사회에서도 삶의 질에 관한 논의가 활성화되고 있다. 우리나라에서 삶의 질의 문제가 큰 관심을 가지게 되는 이유는 첫째, 이제 우리도 경제적으로 선진국의 대열에 속할 만큼 많은 발전을 해서 사람이 느끼는 주관적인 삶의 만족에 관심을 가질 토대가 마련되었던 것이고, 둘째로 현재의 우리의 삶이 만족스럽지 못하다는 점일 것이다. 이 논문에서는 삶의 질과 관련이 있는 동기론적 이론들을 개관하였다. 이 이론들은 다양한 학문적 배경 속에서 주장되었지만 다음과 같은 공통점을 가지고 있다. 첫째, 사람은 자기-결정감과 유능감을 느끼게 해주는 행동을 통해서 자신이 행위의 주체자라고 느끼려는 선천적인 내재적 동기를 가지고 있다. 둘째, 이러한 행동을 통해서 자기의 잠재력을 발휘하려는 자기실현이 가능하게 된다. 셋째, 이러한 동기의 실현은 환경에서 주어지는 도전과 각 개인의 능력의 균형이 맞을 때 제일 잘 일어날 수 있다. 넷째, 내재적 동기와 자기의 실현에 도움을 주는 행동을 할 때 부수적으로 느끼게 되는 정서는 긍정적인 것이고, 이 긍정적인 정서로 삶의 질을 근본적으로 높여 줄 수 있다. 이제 우리 사회도 사회, 경제적으로는 선진국의 대열에 설 수 있게 되었다. 그러나 개개인이 느끼는 삶의 질을 높이기 위해서 사회구조적으로는 자율성과 유능감을 높일 수 있는 환경을 조장하는 것이고, 개인적으로는 자신의 내재적 동기에 의한 행동을 통해 자신의 잠재력을 발휘하도록 더 많은 관심과 노력이 필요하다고 하겠다.

최근 우리사회에서 삶의 질(quality of life)에 대한 논의가 점차 활성화되고 있다. 이러한 논의는 다양한 영역에서 그리고 다양한 수준에서 다루어지고 있다. 최근의 한 일간지는 "이젠 삶의 질...유연근무제의 정착"이라는 큰 제목으로 한면에 걸쳐 요즘 일부기업에서 실험적으로 시행

되고 있는 토요일무제, 주5일 근무제, 조기 출퇴근제 등이 회사원들에게 미치는 긍정적인 효과에 대해서 특집으로 다루었다(국민일보, 1995년 3월 30일자). 이 기사는 유연근무제가 직원들 개인의 삶의 질을 높였다는 면과 사업장에서의 생산성을 높였다는 면에서 긍정적이라고 결론지

었다. 그리고 최근의 여러 조사에서도 대학생이나 젊은 직장인들이 선호하는 직업의 선택동기도 경제적인 면이나 사회적인 면보다도 개인의 자기실현이나 많은 여가시간을 가질 수 있는 방향으로 변화하고 있다고 밝히고 있다. 이러한 추세에 발맞추어 드디어 “삶의 질의 세계화”라는 국정의 목표까지 설정되었다. 삶의 질에 관한 정의는 다양하지만, “한 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 즐거움, 행복감, 유능감, 자긍심, 보람, 삶의 의미 등의 긍정적 정서”라고 정의할 수 있을 것이다. 따라서 삶의 질에 대한 논의는 비단 우리 나라에만 국한되는 것은 아니다.

‘삶의 질’이라는 용어 자체가 경제선진국들의 모임인 OECD에서 회원국들이 보다 나은 삶의 조건을 모색하기 위하여 경제발전에 부수적으로 갖추어야 할 정치, 사회 및 복지제도를 연구하면서 관심을 끌게 되었다(이훈구, 송관재, 이명신, 1994). 초기에는 주로 경제나 사회적인 측면에서 삶의 질을 향상시킬수있는 조건들에 관심이 맞추어 졌다. 그러나 경제적인 수준이 향상된다고 해서 삶의 질이 비례해서 증진되는 것이 아니라는 사실을 알고부터 점차로 개인이 주관적으로 느끼는 삶의 만족(life satisfaction)이나 안녕감(well-being)에 관한 연구로까지 관심의 영역이 확산되었다.

최근 우리나라에서 활성화되고 있는 삶의 질에 대한 다양한 논의도 이런 세계적인 추세와 기본적으로는 보조를 맞추고 있다고 볼 수 있다. 우리나라도 금년에 수출 1000억달러에 이르는 경제적 발전을 이루었다. 따라서 이제는 우리도 삶의 질에 대해서 관심을 가질 만한 경제적인 토대는 마련된 것이다. 그러나 이러한 세계적인 추세와 경제적인 조건외에도 우리나라에서의 삶의 질에 대한 다양한 관심의 원인은 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있을 것이다. 첫째는 우리의

현재 삶의 질이 바람직한 수준이 아니라는 현실 인식을 드러내는 것이고, 둘째는 우리의 삶의 질을 높이는 방향으로 삶의 여러 영역이 변해야 한다는 것이다. 따라서 삶의 질에 관한 논의가 좀 더 효율적으로 진행되고, 결과적으로 삶의 질을 높이는 데 실질적으로 기여하기 위해서는 먼저 우리나라 사람들이 자신의 삶에 대해서 주관적으로 어떻게 느끼고 있는가에 대한 객관적이고 경험적인 자료를 살펴보고, 그 후에 지금까지의 심리학적 연구들을 종합하여 구체적으로 삶의 질을 높이기 위해서는 어떠한 변화가 일어나야 하는 것을 살펴보아야 한다.

지금까지 우리나라에서 이루어진 삶의 질과 관련이 있는 연구는 구체적인 영역, 즉 교육장면이나 직업분야, 혹은 특정 연령계층, 즉 노년기의 생활만족도 등의 구체적인 분야에 주로 국한되어 연구되었다. 교육에 관계된 연구들은 주로 학생들의 학습의욕을 고취시키고 학습에 흥미를 느끼게 하는 요인과 구체적인 조건을 찾는데 초점이 맞추어 졌다(예를 들면 계현아,1993; 박기완,1995; 박종철,1989; 추재운,1995). 직업분야에서도 근로자의 직무동기나 직무만족도가 생산에 정적인 상관이 있다는 것이 밝혀지면서 이들 변인 등에 영향을 미치는 요인들을 찾아내는데 주력하였다(예를 들면 이훈구,1994; 서병인,백유성,1993; 서용원,1995). 또한 점차 고령화사회로 진입해 가는 우리나라의 실정에 발맞추어 성인 노인심리학분야에서도 노인들의 삶의 만족도에 관한 연구들이 최근에 행해지고 있다 (예를 들면 윤진,1995; 한성열,1990)

그러나, 우리나라 사람들이 삶에 대해서 전반적으로 느끼는 주관적인 삶의 질에 대한 포괄적인 연구와 다른 나라 사람들이 느끼는 삶의 질과를 비교한 연구는 그리 많지 않은 실정이다. 이 점에서 1990년에 한국갤럽조사 연구소가 실

시한 한국인의 인간 가치관에 관한 조사 연구는 여러 가지를 시사해 주고 있다. 여가, 노동, 인생의 의미와 목적, 가정생활, 현대의 여러 사회 문제 등에 대한 세계 여러 나라 사람들의 가치관을 비교한 이 연구는 한국인이 자신의 삶에 대해서 다른 나라 사람들과 비교해서 상대적으로 어떻게 느끼고 있는가에 대해 중요한 정보를 제공하고 있다. 한국을 포함한 18개국(일본, 미국, 캐나다, 멕시코, 영국, 아일랜드, 프랑스, 벨기에, 서독, 네덜란드, 스페인, 덴마크, 이태리, 스웨덴, 핀란드, 노르웨이, 남아공화국)에 살고 있는 만 18세 이상의 남녀를 대상으로(각 국 모두 1000명의 유효 표본 수를 원칙으로 함) 한 연구의 결과 중에서 삶의 질과 관계되는 내용을 살펴보면 다음과 같다.

평소에 삶의 의미에 대해서 조사 대상국 중에서 제일 많이 생각하고 있는 한국 사람들은 삶에 대한 만족도가 제일 낮은 것으로 나타났다(전체 평균은 10점척도에서 7.48, 한국인 평균 5.34, 제일 높은 핀란드의 평균 9.18). 그리고 삶에 대한 자신감의 차원에서도 제일 낮은 것으로 나타났다(전체 평균 6.78, 한국인 평균 5.11, 제일 높은 핀란드와 캐나다의 평균 9.09). 그러므로 조사 대상국 중에서 한국 사람이 행복감이 가장 낮은 것으로 나타난 것은 크게 놀랄만한 것이 아니다. 그렇다면 한국 사람들이 일상생활을 영위하면서 주관적으로 어떤 정서를 가지고 있을까? 결론적으로 말하면, 한국 사람들은 긍정적 감정보다는 부정적 감정에 더 지배를 받는 것으로 나타났다. 일상적인 감정 경험 중에서 제일 두드러지는 것은 '눈코 뜰 새 없이 바쁨'(52%)이다. 그리고 그 다음으로는 '지겨움'(47%), '우울함'(40%), '흥분됨'(38%), '성취의 기쁨'(38%), '외로움'(31%), '자랑스러움'(27%), '마음먹은대로 잘됨'(26%), '기분 나쁨'(25%), '인생에 대한 회열'(15%)의 순

으로 나타났다. 즉 일상 생활에서 자주 경험하는 감정 중에서 1, 2, 3순위가 부정적인 것으로 나타났다. 이러한 생활감정을 다른 나라와 비교해보면 한국인들은 지겨움, 우울함, 불행함 등 부정적 감정이 우세한 데 반해, 다른 나라 사람들은 흥미로움, 자랑스러움, 성취감, 희열감 등의 긍정적인 감정을 느끼며 살고 있는 것으로 나타났다. 특히 '성취감'은 미국 등의 북미지역과 서독 등의 북유럽에서는 80% 이상의 높은 경험율을 보이고 있다. 또 한국 사람은 삶의 허무감을 제일 많이 느끼고 있으며, 외로움을 제일 자주 느끼는 것으로 나타났다.

이 결과를 해석하는데 있어서는 몇 가지 점에서 주의를 하여야 한다. 첫째는 남아공화국을 제외한 조사 대상국이 우리나라보다는 경제적으로 부유한 소위 '선진국'이라는 점이다. 따라서 이 조사의 결과에서 우리나라가 제일 삶의 만족도나 의미에 있어서 낮은 것으로 나타났다 할지라도 세계의 모든 나라를 대상으로 비교해 보면 상당히 높은 수준으로 나타날 가능성이 높다는 것이다. 둘째는 이 결과가 1990년에 발표가 되었지만 모두 1981년에 수집된 자료를 바탕으로 분석되었다는 점이다. 따라서 지난 15년동안 우리나라도 경제적으로 많은 발전을 하였고, 사회 각 부분에서 많은 변화가 일어났으므로 현재 자료를 수집한다면 상당히 다른 결과가 나왔을 수도 있다는 점이다. 예를 들면 이 조사에서도 우리나라에서도 조사대상자가 젊을수록, 그리고 교육수준이 높을수록 삶의 만족도가 높이 나오는 경향을 보이고 있다. 그러나 우리나라의 조사대상자들이 5년 전과 비교했을 때, 18개국 중 유일하게 현재의 생활 만족도가 더 낮다고 평가한 점은 주요한 시사점이 될 것이다.

한국 갤럽조사연구소의 조사 결과를 지지해주는 실험적인 연구결과가 최근에 발표되었다.

한국, 일본 및 미국 대학생들의 삶의 질을 비교한 차경호(1995)의 연구에 의하면, 삶의 만족도에서 미국 대학생들은 삶에 대해서 약간 만족(slightly satisfied)을 하고 있으며, 일본 대학생들은 중간 정도이고, 한국 대학생들은 약간 불만족함(slightly dissatisfied)을 보여준다. 그리고 이 연구는 또 이와 같은 세 나라간의 삶의 만족도의 차이가 삶의 만족에 대한 친숙성, 중요성, 그리고 정적인 정서 경험에 대한 사회적 바람직성의 차이에 기인하는 것이 아니라는 것을 보여준다. Suh와 Diener(1995)의 연구에서도 긍정적인 정서는 미국인에게서 가장 빈번하게 나타나고, 부정적인 정서는 한국인에게서 제일 빈번하게 나타나는 것으로 밝혀졌다. 따라서 한국인은 미국인보다 전반적인 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 따라서 다음과 같은 한국 갤럽조사연구소의 조사결과보고서의 결론은 왜 우리가 이 시점에서 삶의 질에 관심을 가져야 하는가를 잘 보여주고 있다고 하겠다.

"이 조사에 참여한 18개국 가운데 한국사람이 삶에 대한 자신감이 가장 없고, 또 불만스럽게 생각하며 불행을 많이 느끼고 있음을 알 수 있다. 따라서 한국인들은 다른 나라들보다 삶을 외롭고 허무하게 느끼고 그래서 죽음에 대해 많은 생각을 하고 있다. 또한 이 조사에서 관심을 끄는 것은 삶의 의미에 대한 생각의 빈도와 허무함, 불만족, 불행감, 자신감과 서로 상관성이 있으며 죽음에 대한 생각의 빈도와 외로움, 허무감, 삶에 대한 불만족도와도 상관관계가 있다는 점이다 (p.26)."

위의 연구 결과들에서도 나타났듯이 우리는 급속한 경제 발전으로 경제적으로는 선진국 수준으로 올라와 있지만, 그 과정에서 삶의 질이라고 하는 주관적 정서에 대해서는 도외시했다는 비난을 면할 수 없게 됐다. 삶의 질이 사회 경제

적인 조건만 갖추면 자동적으로 주어지는 것이 아니라는 사실이 밝혀진 이상, 이에 대한 관심 못지 않게 개개인이 주관적으로 느끼는 심리적인 삶의 질에 대해서도 많은 관심을 기울여야 시점이다.

삶의 질에 대한 심리학적 접근

지금까지 심리학에서 삶의 질에 대한 연구를 개관해보면 교육이나 직업장면에서의 만족에 관한 구체적인 영역에서의 연구는 있지만 삶의 질 자체를 주요 연구주제로 삼아서 체계적으로 연구한 것은 최근까지는 거의 없는 실정이라고 해도 과언이 아닐 것이다. 이 방면의 선구자적 역할을 한 Diener(1984)도 심리학이 행복이나 삶의 질에 대해서 게을리 했다고 고백하였다. 이렇게 된 이유로는 다음 몇 가지 점을 지적할 수 있다.

첫째로 심리학이 모태가 되는 학문인 철학으로부터 분리되면서 독자적인 학문적 정체성을 확립하는 과정에서 자연과학적인 방법론을 중시하였다는 점이다. 이와 같은 태도가 심리학의 연구대상과 방법론에 대한 하나의 패러다임으로 구체적으로 드러나면서 서구 심리학을 풍미한 행동주의에 의하면 심리학은 행동의 과학이고 따라서 순수하게 객관적이고 실험적인 방법을 사용하는 자연과학의 한 분야일 뿐이었다. 그러므로 연구대상에서 모든 정신적인 개념이나 정서는 철저히 배제되어야 하고, 단지 자극이나 반응과 같은 행동개념만이 사용되어야 한다는 것이었다(Watson, 1913). 이와 같은 패러다임 하에서는 삶의 질이라고 하는 주관적인 정서는 연구대상이 될 수가 없었으며, 행동의 기저에 깔려 있는 정신적인 개념, 즉 동기나 삶의 의미나 보람을 느끼는 조건 등은 철저히 도외시 될 수 밖

에 없었다. 이와 같은 과학적인 방법이나 행동에 대한 객관적인 연구는 심리학사가인 Schultz(1981)가 지적한 대로 심리학을 뚜렷한 정체성에 가진 독립된 학문으로서의 토대를 굳건히 해주었다는 긍정적인 측면을 인정하지만, 연구방법론에 맞지 않는 주제에 대해서는 철저하게 무시함으로써 심리학의 연구범위를 현저하게 축소시켰다는 비판을 받을 수 있다. Bakan(1966)은 이와 같은 객관적이고 실험적인 과학적 연구방법론을 절대시하는 경향을 방법론 우상숭배 (methodolatry)라고 비판하면서, 방법론의 목적하는 것보다 방법론 그 자체를 중시하는 오류를 범하는 결과를 초래하게 되었다고 하였다.

삶의 질에 대한 연구가 중요한 주제로 떠오르지 못하게 된 두번째 이유로는 행동주의를 비판하고 나선 인지주의의 영향을 들 수 있다. 행동주의가 인간의 내면에서 일어나는 정신적인 과정이나 기제에 대해서 도외시하고 있다고 비판하면서 최근에 많은 영향력을 행사하는 인지주의도 환경에서 주어지는 정보를 변형시키고 저장하는 기제에 대해서만 관심을 가지게 되면서 인간의 정서도 또한 연구대상에서 제외되는 결과를 초래하게 되었다. 이는 첫번째 이유인 행동주의가 방법론적으로 객관적이고 관찰 가능한 행동이 아니라는 점에서 인간의 정서를 도외시한 경향과 맞물리면서 정서에 대한 연구가 활성화되지 못하게 되었다. 따라서 삶의 질과 같은 정서적인 측면은 인간의 이상적인 행동이나 부적응적 행동을 연구하고 치료하는 임상심리학의 분야에서나 다루는 주제로 한정되게 되었다. 그러나 임상, 상담심리학은 기본적으로 비정상인이나 부적응인들에게 치료적인 개입을 통해 정상인으로 변화시키는 과정에 초점을 맞추고 있다. 따라서 정상인이 자신의 삶의 질을 높이하고자 하는 부분에 대해서는 최근까지 크게 관심을 가지

지 않았다. 즉, Maslow(1970)도 한탄했듯이 심리학은 인간의 덕성과 강점과 밝은 면에 대한 연구를 스스로 포기하고 “반쪽짜리 심리학”이 되고 말았다.

그러나 삶의 질에 대한 연구가 심리학의 주요한 주제가 된 것은 최근의 일이지만 동기론의 연구 분야에서는 사람이 긍정적인 정서를 가지게 되는 여러 조건들에 관한 이론들이 있다. 이 이론들은 다양한 학자들에 의해서 주장되었지만 기본적인 가정은 유사한 점이 많이 있다. 이 이론들의 공통점은 인간이 선천적으로 가지고 있는 내재적 동기의 실현, 혹은 자기의 실현을 위한 창조적이고 생산적인 활동을 통해서만이 진정한 삶의 질이 향상될 수 있다는 주장이다. 따라서 이 글에서는 삶의 질과 관계가 있는 동기이론들을 개관해 보기로 한다.

Fromm과 잠재력의 실현

삶의 질에 관계해서 살펴볼 주요한 이론 중에서 우선 Fromm(1947)을 들 수 있다. 인간이 가지고 있는 가장 본질적인 경향성은 자신의 잠재력(potentiality)을 최대한으로 실현하려는 경향이라고 주장하는 그는 Freud(1934, 1955)의 정신분석적인 접근이나 Hull(1943, 1951)의 추동이론(drive theory)에 강하게 반대한다. Freud나 Hull은 기본적으로 인간의 행동은 결핍상태에서 기인하는 요구(need)를 만족시키려는 경향을 보인다는 점에서 공통점을 가지고 있다. 물론 두 이론에서 행동을 야기시키는 기본적인 결핍상태가 무엇에서 기인하느냐 하는 데에서는 차이가 있다. Freud는 본능적인 욕구, 즉 성욕과 공격욕의 결핍이 제일 중요한 행동의 동인으로 보았고, 반면에 Hull은 생리적인 결핍상태나 고통의 감소를 주요한 동인으로 보았다. 그러나, 두 이론은 심

리적이거나 생리적인 결핍상태가 되면 긴장을 야기하게 되고 그 긴장을 피하고 감소시키기 위해 욕구가 발생하게 되며, 욕구를 만족시키려는 행동을 하게 된다는 긴장-감소가설(tention-reduction hypothesis)이라는 데에서는 서로 일치할 한다. 이러한 욕구는 결핍상태가 해소되면 긴장이 감소되므로 더 이상의 행동을 유발시키지 않는다. 그러나 얼마간 시간이 흐른 후에는 또 다시 결핍상태가 되므로 다시 욕구를 일으키고 행동을 유발하게 되는 주기성을 갖게 된다. 그러나, Fromm은 쾌락(pleasure)과 즐거움(joy) 및 행복감(happiness)은 질적으로 다른 정서이므로 이들을 구분해야 한다고 주장한다. 그에 의하면 쾌락은 Freud나 Hull의 이론에서처럼 결핍상태로 야기되는 긴장을 감소시키는 과정에서 얻게되는 정서적인 만족감이다. 따라서 쾌락이란 결핍이라고 하는 부정적인 상태에서 원래의 상태로 돌아가려고 하는 동질정체적(homeostatic)인 성향을 가지게 되는 한계가 있다.

이와는 대조적으로 Fromm에 의하면 즐거움이나 행복감은 성취(achievement)에 수반되는 긍정적인 정서이다. 따라서 성취하기 위해서는 내적인 노력, 즉 생산적인 활동(productive activity)을 전제로 한다. 그러므로 즐거움은 생리적 혹은 심리적 결핍상태에서 비롯되는 욕구의 만족의 결과가 아니라 사고, 느낌, 행동의 영역에서 나타날 수 있는 모든 생산적인 활동에서 나타나는 성장지향적이고 합목적적인 행동에 수반되는 정서이다. 이 점에서 즐거움과 행복감은 본질적으로 차이점이 없다. 단지 즐거움은 단일한 행위에 수반되는 정서이고 행복감은 즐거움의 지속적이고 통합적인 경험일 뿐이다. 따라서 행복감을 느낀다고 하는 것은 다른 말로 하면 인간존재의 문제에 대한 해답을 찾았다는 것을 의미한다. Fromm에 있어서 인간존재의 궁극적인 해답은

자신의 잠재력을 생산적인 활동을 통해 실현하는 것이다. 그리고 동시에 세상과 하나되는 것이고 자신의 통합성을 유지하는 것을 의미한다. 그러므로 우리가 행동을 통해서 추구해야할 목표는 결핍상태에서 오는 욕구의 단순한 만족이 아니라 창조적인 활동을 통해서 자신의 성장가능성을 구체화하고 실현하는 것이다. 이러한 과정은 근본적으로 즐겁고 행복한 정서를 수반하는 것이므로 Fromm에 의하면 생산적인 활동을 하는데 있어서 우리는 능력을 증가시키게 되고 “타오르지만 소진하지는 않게 된다(burns without being consumed, p189).”

일반적으로 행복감에 반대되는 것으로 슬픔(grief)이나 고통이라고 생각한다. 신체적 혹은 정신적인 괴로움은 인간존재의 한 부분이고, 따라서 그러한 정서를 경험한다는 것은 사회로부터 완전히 분리되는 대가를 치르지 않을 수 없다. 따라서 동시에 행복을 경험할 기회와 능력을 전적으로 배제해야 하는 모순에 빠지게 된다. 그러므로 Fromm에 의하면 행복의 반대는 슬픔이나 괴로움이 아니라 우울(depression)이다. 그리고 이 우울은 내적인 빈곤(sterility)이나 비생산성(unproductivity)의 결과인 것이다. Fromm의 이와 같은 생각은 다음의 인용문에 잘 나타나 있다.

“즐거움과 행복은 가장 기본적인 덕성이기는 하지만 우리가 그것을 이루를 과정은 가장 쉬운 것이 아니라 가장 어려운 과제이다. 왜냐하면 우리의 생산성을 충분히 발달시켜야 하는 가장 어려운 과제이기 때문이다(p191).”

Maslow와 성장동기

Fromm과 여러 면에서 유사하면서 좀 더 구체적으로 자신의 이론을 발전시킨 사람은 Maslow

이다. Maslow는 인간의 핵심적인 경향성은 자기 실현이라는 점에서 Fromm과 동의하면서 인간의 본성에 대해서 더욱 긍정적이고, 연구대상이나 방법론에서 좀 더 구체적으로 이론을 발전시킨다. Maslow(1962)는 다음과 같은 기본 가정에서 출발한다. 인간은 본질적으로 내적 본성을 가지고 있다. 이 내적 본성은 어느 정도는 자연적이고 내재적이고 주어진 것이므로 제한적 의미에서는 변할 수도 없고 변하지도 않는다. 이 내적 본성은 악한 것이 아니라 오히려 선한 것이거나 중립적인 것이다. 따라서 이것을 억제하기 보다는 드러내고 조장하는 것이 최선의 길이다. 이 내적 본성이 우리의 삶을 이끌어 가면 우리는 건강하고 생산적이고 행복한 삶을 살 수 있다.

Maslow는 이와 같은 기본 가정 위에, 동기의 계층적 구조를 제시하면서, 좀 더 구체적으로 설명하고 있다. 그에 의하면 (1970), 인간의 동기들은 타고난 것이며, 그것들은 강도와 중요성에 따라 일종의 계층적 단계로 배열되어 있다. 이 동기를 강도의 순서로 제시하면, 첫째 생리적 욕구, 둘째 안전욕구, 셋째 소속감과 사랑의 욕구, 넷째 자존심의 욕구, 마지막으로 다섯째 자아실현의 욕구이다. 이 도식에 의하면, 낮은 단계의 욕구가 적어도 어느 정도 만족이 되어야만, 개인은 더 높은 단계를 의식하거나 동기화된다. Maslow(1962)는 이와 같은 동기의 계층적 개념 외에 동기를 크게 2가지로 분류하였다. 즉, 인간의 동기를 결핍동기(deficiency-motivation), 성장동기 혹은 자아실현 동기(growth-motivation, metamotivation 혹은 self-actualization)로 구분하였다. 결핍동기와는 대조적으로 성장동기는 인간의 잠재력을 실현하려는 선천적인 충동과 관련이 있다. 성장동기의 목적은 경험을 넓힘으로써, 삶을 풍요롭게 하고, 삶의 기쁨을 증대시키는 것이다. 그러므로 성장동기는 결핍상태의 회

복 즉, 긴장감소를 목표로 하는 것이 아니라, 오히려 범위의 확대 즉 긴장의 증가를 목표로 한다.

성장동기는 선천적인 것이므로 만약 심리적 건강이 유지되고 성장이 이루어지려면, 이 동기 또한 결핍동기와 마찬가지로 만족되어야만 한다. 만약 그렇지 않으면, 개인이 심리적으로 병이 들게 되고, 이러한 병은 무관심, 소외, 우울, 냉소 등과 같은 정서적 상태를 나타내게 된다. Maslow(1970)는 높은 단계의 욕구와 낮은 단계의 욕구 사이의 관계를 다음과 같이 구체적으로 가정하였다. 이 중에서 삶의 질과 관계되는 것을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 높은 단계의 욕구수준(동기)에서 사는 것은 생물학적으로 더 효율적이고, 더 오래 살며, 병에 적게 걸리고, 더 잘 자는 것을 의미한다.

둘째, 높은 단계의 욕구만족은 더 바람직하고, 주관적인 결과 즉, 더 많은 행복감, 평온 그리고 더 풍부한 내적 생활을 경험하게 된다.

셋째, 높은 단계의 욕구의 만족이 기능하기 위해 더 좋은 외적 조건을 필요로 한다.

넷째, 높은 단계의 욕구와 낮은 단계의 욕구를 둘 다 경험한 사람은 높은 단계의 욕구만족에 더 많은 가치를 둔다.

다섯째, 높은 단계의 욕구의 추구하고 만족은 사회적으로 바람직한 결과를 가져온다.

여섯째, 높은 단계의 욕구 만족은 자기 실현에 더 가깝다.

일곱째, 높은 단계의 욕구의 추구하고 만족은 더 강하고, 더 진정한 개인화(individualization)로 이끈다.

지금까지 살펴본 Maslow의 이론은 요약하면, 인간에게는 자기를 실현하려는 내적 동기를 가지고 있고, 이 내적 동기가 드러나고 조장되면,

건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있다는 것이다. 그리고 건강한 사람은 전반적으로 외적 통제나 억압이 없으며, 자기에게 좋은 즉 자신과 다른 사람의 자기 실현에 도움이 되는 선택을 한다는 것이다. 이상과 같은 그의 생각은 다음의 인용문에서 잘 나타나고 있다.

“자기 실현은 젊은 시절의 결핍의 문제와 삶의 신경증적(혹은 유아적이거나 몽상적이거나 비현실적인) 문제로부터 자유스럽게 해주는 성격의 발달이라고 할 수 있다. 그래서, 우리는 삶의 실제적인 문제(내재적이고 궁극적인 인간의 문제 즉 피할 수도 없고 완전한 해결도 없는 실존적인 문제)를 직면하고, 견디고, 해결하려고 노력할 수 있게 된다(1962, p109).”

Hebb 및 Fiske와 Maddi의 최적동기화이론

Fromm이나 Maslow처럼 잠재력이나 자신을 실현하려는 동기를 구체적으로 설정하지는 않았지만, 선천적으로 가지고 태어나는 내재적 동기의 실현을 주요 연구주제로 한 연구들이 1970년대를 전후해서 동기심리학에서 다루기 시작하였다. 이런 연구들의 바탕을 마련하준 것은 Hebb(1955, 1966)의 최적동기화이론(optimal arousal theory)이다. Hebb도 Fromm이나 Maslow처럼 인간행동이 긴장감소를 위해 동기화된다는 Freud와 Hull등의 이론에 반대하였다. 그는 생리적으로 동기화되는 최적의 수준에 대한 욕구를 가정하면서 이 최적의 수준이 되었을 때, 기능이 가장 효율적이 된다고 제안하였다. 유기체는 최적 수준에 대한 욕구를 가지고 있으므로 이 최적의 수준으로 이끄는 반응은 강화가 된다. 만약 동기화 수준이 너무 높으면 그것을 그것을 감소시키는 반응이 강화될 것이고 반면에 동기화 수준이 너무 낮으면 그것을 높이는 반응이 강화가 된다.

물론 Hebb의 이론은 생리적인 동기화를 다루고 있지만, 그에 의하면 심리적인 동기화도 유사하다고 주장하였다. 그러므로 특정한 수준에 이르기까지는 위협(threat)이나 퍼즐도 긍정적인 가치를 가지게 된다. 그의 주장은 Harlow(1953)가 연구실에서 원숭이의 행동을 관찰한 결과로도 입증된다. 그에 의하면, 원숭이도 사람과 마찬가지로 퍼즐을 푸는 것을 배우는데, 다른 외부적인 보상을 얻기 위해서가 아니고 단지 퍼즐을 푸는 그 자체가 즐겁기 때문이다. 또 상당히 오랫동안 퍼즐을 푼다. 이와 같은 현상은 대학생들 대상으로한 유명한 감각박탈 실험(sensory-deprivation)에서도 지시되었다.

Hebb와 유사한 주장을 한 Fiske와 Maddi(1961)에 의하면, 유기체가 추구하고 유지하려는 특정한 동기화수준이 있다. 따라서 특정한 시간에 최적의 수준과 차이가 나면 최적의 상태를 회복할 수 있는 행동을 하려고 동기가 발생한다. 이들의 주장이 Hebb과 다른 점은 최적의 수준이 일정한 것이 아니라 수면-각성의 주기적 상태에 따라 변한다는 것이다. 따라서 하루 중에도 생리적인 각성의 상태에 따라 최적의 수준이 변한다. 이와 같이 최적의 수준이 변한다는 점은 후에 다루게 될 내재적 동기와 발달과 관계를 이해하는데 도움이 된다. Hebb나 Fiske와 Maddi등의 이론은 생리적 결핍상태에 따른 긴장감소이론으로는 설명할 수 없었던 행동들, 즉 쥐조차도 음식을 얻거나 충격을 회피하기 위한 행동만을 하는 것이 아니라, 새로운 것(novelty)을 탐색하려는 행동, 호기심을 충족시키려는 행동 및 능력(competence)을 발휘하려는 등의 내재적인 동기에 의한 행동을 하는 원인을 설명해 줄 수 있도록 해준다.

Deci와 내재적 동기이론

동기심리학에서 내재적인 동기를 직접적으로

연구한 Deci(1975, Deci와 Ryan, 1985)는 인간행동의 기저에 있는 동기를 크게 내재적 동기(intrinsic motivation)와 외재적 동기(extrinsic motivation)로 나눈다. 내재적 동기는 행동 자체가 목표가 되고 즐거움을 얻게 되는 것을 의미한다. 반면에 외재적 동기는 행동을 하는 이유가 그 행위자체의 흥미(interest)가 아닌 다른 것을 목표로 하는 행동으로 정의된다. 그리고 내재적 동기이론은 사람은 그의 내적 외적 환경을 주도하려고 노력하는 적극적인(active) 유기체라는 것을 가정한다. 그리고 또한 내재적 동기는 선천적으로 타고난 유기체의 욕구의 하나라는 점을 중시한다. 선천적으로 타고난 내재적 동기는 여럿이 있을 수 있으나 그 중에서 Deci는 자기-결정(self-determination)과 능력(competence)을 특히 강조한다. 즉 사람은 내적 외적 환경을 주도하고 행위를 통해서 자기 스스로 결정한다는 것을 즐기는 내재적 동기를 가지고 있으며, 또한 잠재적인 자신의 능력을 발휘하려는 동기를 가지고 있다는 것이다. 이러한 동기들은 선천적으로 타고난 것이므로 내적 외적 환경이 통제를 하지 않고 자유스러운 결정을 할 수 있는 상태를 만들어 주면 지속적으로 일어나게 된다.

내재적 동기는 정서와도 밀접한 관련을 가지고 있다. 흥미라는 긍정적 정서는 내재적 동기에서 중요한 역할을 하므로 내재적 동기는 외적인 보상이 없어도 지속적으로 행동을 하게 만든다. 능력감과 자율성에 수반되는 즐거움과 흥분(excitement)이라는 정서는 내재적 동기에서 의한 행동을 하게 하는 보상을 대표한다고 볼 수 있다. 따라서 사람이 내재적으로 동기화되었을 때 그들은 흥미와 즐거움을 경험하게 되고 능력감과 자기 결정을 느끼게 되고, 때때로 flow(Csikszentmihalyi)에 의해 처음 사용된 이 개념은 우리말로 적합한 용어를 찾지 못했으므로 그대로

로 원어로 쓰기로 함. 후에 좀 더 자세히 설명함) 경험을 하기도 한다. 그러므로 흥미와 flow의 반대되는 개념은 압력(pressure)과 긴장이라고 할 수 있다. 사람이 자신에게 특정한 행동을 하도록 압력을 가하거나, 불안을 느끼거나 혹은 몹시 다급하게 일을 한다면, 그는 적어도 약간의 외재적인 동기에 의해서 유발된 행동이라고 유추해 볼 수 있다.

자기-결정(self-determination)은 선택을 하고, 이러한 선택이 자신의 행동의 결정요인이 도리수 있도록 하는 능력을 의미하지만 앞에서 언급한 대로 이것은 또한 내적인 욕구이기도 하다. 따라서 사람은 흥미있는 행동을 하도록 해주는 자기-결정을 선호하는 경향을 선천적으로 가지고 있으며, 이러한 행동들의 결과는 능력감을 더 발달시키게 되고 사회적인 환경과 융통성있게 대처할 수 있는 도움을 주게 된다. 따라서 다른 말로 하면, 자기결정은 곧 사람이 선택(choice)을 경험하는 것을 의미한다고 할 수 있다.

자기-결정과 더불어 Deci가 인간의 내재적인 동기 중에 관심을 가진 변인은 능력이다. 능력을 발휘하고 증가시키려고 내재적 동기때문에 사람은 최적의 도전(challenge)을 찾고 이것을 해결하려는 지속적인 노력을 하게 된다. Csikszentmihalyi의 이론의 도움을 받은 Deci는 도전을 "개인의 능력을 확장시키고 새로운 것을 시도하도록 요구하는 것"으로 정의하였다. 즉 Deci에 의하면 외적인 압력이나 본능적인 욕구 등의 지배를 받지 않는 조건에서 사람은 자신의 능력을 발휘할 수 있고 도전을 찾는다는 것은 최적의 불일치(incongruity)를 찾는다는 것을 의미한다. 최적의 불일치가 최적의 도전이 된다는 점은 발달심리학에서 아동의 인지도식을 연구하면서 내세운 상위가설(discrepancy hypothesis)을 원용하면 쉽게 이해할 수 있다.

이 가설에 의하면 어린이가 어떤 사물이나 사건에 대해 갖는 관심은 그가 이미 형성한 도식과 상이한 것이면 주의를 집중하지만 너무 심하게 달라지거나 현저성이 적은 것에는 습관화(habituation)가 일어나 지속적인 관심을 보이지 않는다. 이 가설이 어린이의 인지과정을 이해하기 위한 것이기는 하지만 이 현상자체를 꼭 어린이시기에만 나타나는 것으로 한정시킬 필요는 없을 것이다. 성인이 되면 인지도식이 더 세분화됨과 동시에 통합이 이루어지면 흥미를 유발시킬 수 있는 상위의 범위가 확대되고 현저한 자극의 내용이 변하는 것으로 이해할 수 있을 것이다. 그러므로 내재적 동기에 의한 행동, 즉 능력을 고양시키려는 행동은 최적의 불일치를 감소시키려는 지속적인 과정을 포함하고 있다.

deCharms와 행위주도자 및 인질

Deci와 유사한 주장을 한 동기심리학자중에는 deCharms(1968)이 있다. Rotter(1966)의 지각된 통제소재(locus of control)이론에 영향을 받은 그는 내재적으로 동기화된 행동은 개인적 인과성(personal causation)을 경험하려는 바램의 결과라고 하였다. 즉 사람의 기본적인 동기적 성향은 그 자신의 환경에서 변화를 가져오는데 효과적인 영향력을 행사하려는 것이다. 그러므로 사람은 인과관계에서 자신이 주도적인 역할을 하는 행위자(causal agent)가 되려고 노력한다. deCharms에 의하면 자신의 운명(fate)을 통제하려는 이 기본적인 욕구는 모든 동기화된 행동에 영향을 미치는 요인이기는 하지만, 그것은 내재적으로 동기화된 행동에서만 가장 중심적인 욕구가 된다. 그러므로 사람은 스스로의 행동에 대해서 자신이 원인이 있다고 경험할 때만 내재적으로 동기화되었다고 생각하게 된다. 반대로

행동의 원인이 자신의 외부에 있는 압력이나 보상에 의한 것이라고 지각하게 되면 자신은 외재적으로 동기화되었다고 생각하게 된다. 이와 같은 생각을 기초로 해서 deCharms는 사람이 자신의 행동에 대한 원인의 소재를 지각하는 방식에 따라 두 종류, 즉 행위주도자(origin)와 인질(pawn)로 구분하였다. 행위주도자는 자신의 행동이 스스로의 선택에 의해 결정된다고 지각하는 사람이고, 반면에 인질은 자신의 행동이 스스로의 통제를 벗어난 외부의 힘에 의해 결정된다고 지각하는 사람이다. 행위주도자로 느끼는 것은 인질로 느끼는 것에 비해 행동에 더욱 강한 영향을 준다. 그리고 이 양자사이의 구분은 연속적인 것이지 단속적인 것이 아니다. 즉 동일한 사람도 한 상황에서는 행위주도자로 더 많이 느끼게 되고, 또 다른 상황에서는 인질로 더 많이 느끼기도 한다. 행위주도자는 자신이 행동의 원인이라고 강하게 느끼게 되고, 이러한 느낌은 자신의 주도로 일어난 환경의 변화에서 강화를 받게 된다. 반면에 인질은 행동의 원인이 자신 외부의 힘에 의한 것으로 느끼게 되므로 강한 무력감(powerlessness)이나 비효율성(ineffectiveness)을 경험하게 된다.

지금까지 살펴본 Deci나 deCharms의 이론을 통해서 나타났듯이 최근의 동기심리학은 초기의 Freud나 Hull식의 이론적 틀에서 많은 변화를 보이고 있다. 즉 결핍상태의 회복이나 고통의 회피가 인간행동의 기본적이 동기가 아니라 자기-결정, 능력, 그리고 행위의 원인이 되고자 하는 등의 선천적인 내재적 동기를 행동에 중요한 기본적 동기로 가정한다. 그리고 이러한 내재적인 동기가 실현될 때 흥미나 즐거움, 그리고 흥분 등의 긍정적인 정서를 경험하게 된다는 것으로 최근의 경향을 요약할 수 있을 것이다. 그리고 한가지 더 지적할 점은 Deci나 deCharms등이

긍정적인 정서는 꼭 내재적인 동기에 의한 행동에서만 나타나는 것이 아니라는 것을 지적한 점이다. 즉 외재적인 동기에 의한 행동에서도 다른 조건들이 충족이 되면 긍정적인 정서를 경험할 수 있다는 점을 배제하지 않았다. 또 하나는 개인차가 있다는 점을 시사해준 것이다. 즉 동일한 상황하에서도 행위주도로 경험하는 사람도 있고 인질로 경험하는 사람도 있으므로 내재적 혹은 외재적 동기에 의한 행동의 결과로 경험하게 되는 정서에는 개인의 성격도 같이 고려해야 한다는 것이다.

Csikszentmihalyi와 flow

지금까지 살펴본 Deci나 deCharms의 이론들은 주로 내재적으로 동기화된 행동과 행동에 내재적으로 지각되는 조건과 인지과정에 주로 초점을 맞추고 있다. 이들의 이론에서 결과적으로 내재적으로 동기화된 행동에 긍정적인 정서를 유발한다는 점은 모두 지적하는 바이지만 긍정적인 정서 그 자체를 직접적으로 연구하지는 않았다. 또한 이들의 연구들은 실험실이라는 제한적이고 인위적인 상황에서 대부분 수행되었다. 이들과 달리 긍정적인 주관적 정서와 일상생활에서 행하는 활동과의 관계를 직접적으로 연구한 학자로는 Csikszentmihalyi(1975, 1985, 1990, 1993)가 있다. Csikszentmihalyi도 내재적 동기에 관심을 갖은 것은 다른 이론가들과 같지만 주된 관심은 특정한 행동을 내재적으로 보상적이게 만드는 주관적 경험의 질과 조건에 관한 것이다. 즉 어떻게 내재적 보상을 느끼는가, 그리고 왜 보상적인가 하는 것이다. 그도 내재적 동기가 중요하고 내재적으로 동기화된 행동이 보상적이고 긍정적인 정도와 깊은 관련이 있다는 점을 주장한다. 그에 의하면 내재적 행동이란 행동을 하는

그 자체가 흥미롭고 즐거운 것이므로 외부적인 보상이 없더라도 지속되는 행동이다. 따라서 내재적 행동에 의한 보상은 그 자체가 목적적인 (autotelic) 성격을 지니게 된다. 즉 행동 그 자체가 보상이 된다. 그는 이와 같은 행동을 통해 얻는 경험을 flow라고 정의하였다. flow는 사람이 자신이 흥미를 느끼는 행동을 하면서 경험하게 되는 상태를 스스로 표현하는 비유적인 표현에서 따온 것으로 시간과 공간개념을 의식하지 않고 행위 자체에 몰두하다 보면 의식적인 노력 없이도 모든 것이 자연스럽게 흐르는 듯한 느낌을 갖게 된다고 한데서 따온 것이다. 우리는 지속적으로 많은 활동을 하면서 살아간다. 그 중 많은 부분은 그 행동의 결과로 얻게 되는 보상이 행동을 하는 목적인 경우가 많다. 그 보상이나 돈이나 명예이든 또 사회적 지위이든 관계가 없이 이러한 경우 그 행동은 도구적(instrumental)이다. 그러나 외부적 보상과 관계없이 우리는 또한 많은 행동을 한다. 어린이에게서 나타나는 놀이(play)가 대표적인 경우이지만 성인에게 있어서도 이러한 행동은 얼마든지 찾아볼 수 있다. 장거나 바둑을 둔다든지 독서를 한다든지 혹은 명상을 하는 경우도 그 행동의 결과로 인한 보상을 염두에 두지 않는 행동의 예이다. 이러한 행동 중에는 암벽등반이나 카레이스처럼 최악의 경우 목숨까지 잃을 수 있는 행동들도 단지 그 행동 자체가 흥미로워서 하는 것도 많이 있다. 그러나 일견 다양하게 보이는 이러한 행동의 기저에는 한가지 공통점이 있다. 즉 flow를 경험하는 것이다.

Csikszentmihalyi에 의하면 flow는 두가지 요인, 즉 능력(skill)과 도전(challenge)의 함수관계에 의해서 결정된다. 그러므로 개인이 수행하는 과제의 도전적인 수준과 개인이 가지고 있는 능력이 균형을 이룰 때 flow를 경험하게 된다. 만

약 한 개인이 수행하는 행동이나 과제의 도전적 수준이 그의 능력수준에 비해서 상대적으로 낮을 때 그는 그 과제에 몰두할 수 없고 권태감(boredom)을 느끼게 된다. 반대로 한 개인이 수행하는 과제의 도전적 수준이 그의 능력수준에 비해서 높을 때는 사람은 일반적으로 불안(anxiety)을 경험하게 된다. 그러므로 이 상황에서 개인은 자신의 행위에 몰입하지 못하게 되고 여러 부정적인 정서를 경험하게 된다. 그러므로 한 개인이 수행하는 과제의 도전적 수준이 그가 가지고 있는 능력수준과 균형을 이룰 때 사람은 외부의 상황이나 그 자신까지 의식하지 않고 과제에 몰두하게 되고 flow를 경험하게 된다.

이 경험에 수반되는 정서는 즐거움, 성취감, 새로운 것을 발견한 느낌, 그리고 자신과 환경이 제공해 주는 많은 기회와 새롭게 상호작용할 수 있는 가능성을 느끼는 등의 긍정적 정서이다.

이제 Csikszentmihalyi가 주장하는 flow가 경험되는 조건과 특징에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보도록 하자. 먼저 flow가 일어나는 조건에는 크게 두 가지가 있다. 첫째로 flow는 보통 한 개인이 도달하려고 노력하는 분명한 목표와 그가 얼마나 잘 하고 있는지에 대한 분명한 피이드백이 있을 때 일어난다. 우리가 일상생활에서 flow를 느끼는 행동들, 즉 운동경기나 game이나 예술적 작업등은 모두 분명한 목표와 정확한 feedback을 가지고 있다. 특정한 직업, 예를 들면 외과의사나 컴퓨터 프로그래머 등도 이와 유사한 조건을 가지고 있으므로 그들의 직업에서 자주 flow를 느낀다고 보고하고 있다. 위에 제시한 예들의 경우 구체적인 목표가 갖는 공통된 가치는 그 행동이 자신의 능력을 사용하고 더욱 숙달시킬 수 있는 기회를 제공해 준다는 점이다.

두번째로 flow가 일어나게 하는 조건은 주어

진 상황에서 행동을 할 수 있는 기회와 행동할 수 있는 개인의 능력 사이의 균형(balance)이다. 도전은 앞에서 정의한 것처럼 "개인의능력을 확장시키고 새로운 것을 시도하는 것"을 의미한다. 따라서 과제가 도전적이라고 하는 것은 개인의 능력을 확장해서 새로운 것을 시도하게끔 해준다는 것을 의미한다. 그러므로 도전과 능력이 균형을 이룰 때 사람들은 그 과제를 수행하기 위해 주의집중을 하게 되고 flow를 경험하게 된다. 그리고 도전의 내용은 행동의 목표에 따라 다를 수 있다. 예를 들면 바둑을 두는 경우에는 주로 지적인 도전을 받게 된다. 그리고 외과의사의 경우에는 환자의 건강을 회복하는 것이고 소설가의 경우에는 언어를 잘 조작하여 감동적으로 허구의 인물을 그려내는데 있다. 또 보통의 주부의 경우에는 주어진 음식재료를 가지고 맛있는 요리를 만드는데 있다. 그러나, 행위의 목적과 도전의 내용은 다를지라도 도전과 능력이 조화를 이루면 어느 행동에서도 flow를 경험할 수 있다.

flow를 경험하게 되는 조건과 관계해서 Csikszentmihalyi의 이론이 실생활에 많은 시사점을 줄 수 있는 점은 첫째, 두 가지 조건만 충족되면 거의 모든 활동에서 flow를 경험할 수 있다는 점이다. 그러므로 비록 외적인 보상을 기대하고 시작한 활동일지라도 분명한 목표와 피이드백이 있고 도전수준이 능력수준과 균형을 이루게 되면 거의 모든 활동에서 flow를 경험하고 긍정적인 정서를 느낄 수 있다. 따라서 집에서 가사를 돌보는 전업주부나 밖에서 사회생활을 하는 여성이나 모두 조건만 잘 구조화하면 똑같이 flow를 경험할 수 있다. 따라서 flow를 경험할 수 있는 활동과 그렇지 않은 행동 자체가 구분되어 있지 않다. 이 점은 일과 여가 등의 연구에도 많은 시사점을 준다. 일반적으로 일은 외적 보상을 위해서 하는 것이므로 내재적 동기에

의한 행동에서처럼 긍정적인 정서를 수반하지 않을 것이라고 가정하기 쉬운데, 사실은 이와 다를 수 있다는 점이다. 실제로 Csikszentmihalyi의 연구에서 보면 직장을 가진 사람인 경우 휴식시간보다 일을 할 때 3배나 더 많은 flow를 경험한다는 결과가 있다.

둘째로 flow는 모든 연령층에서, 그리고 다양한 문화 속에서 경험할 수 있다. 내재적 동기를 강조하는 이론들에 대해서 많은 학자들이 서구의 개인주의적 문화에서나 일반화될 수 있는 이론이라고 생각하고, 그 적용범위에 대해서 회의적이었다. 그러나 다양한 연령층에서 그리고 다양한 문화 속에서도 사람은 끊임없이 많은 활동을 하며 살아간다. 따라서 조건만 갖추어지면 flow를 경험할 수 있다. 이 점은 한성열(HAN, 1988)의 연구에서도 지지되었다. 미국에 이민한 65세 이상의 노인은 대상으로 한 연구에 의하면 미국에 살고 있는 한국노인들도 다양한 활동을 통해 flow를 경험하고 있으며, flow를 자주 경험하는 노인은 삶의 만족도가 높다는 것이 밝혀졌다.

지금까지 살펴본 flow에는 다음과 같은 특징이 있다.

첫째, flow경험을 통해 사람은 일종의 통제감(sense of control)을 경험하게 된다. flow는 도전과 능력이 균형을 이룬 상태에서 경험하게 되므로 과제를 수행하느냐의 여부는 외적인 힘이나 통제에 의한 것이 아니라 자신의 능력에 의해서 결정되는 것이다. 그리고 이 능력이 결국 과제를 성공적으로 이끄는데 원인이 있으므로 개인은 통제감을 경험하게 된다. 여기에서 중요한 것은 객관적으로 통제할 수 있느냐의 여부가 아니라, 개인이 주관적으로 통제감을 갖게 된다는 것이다.

둘째로 flow에서는 주의집중과 몰입이 일어나

게 된다. 주어진 과제를 성공적으로 수행하는 것이 최대의 목적이므로 불필요한 과정이나 정보에 주의를 분산시킬 필요도 없고 또 분산시킬 심리적 에너지도 많이 남아있지도 않게 된다. 이와 같은 현상은 Montessori(1936)의 교육이론에서도 잘 나타나고 있다. Montessori가 주장한 교육이론도 구체적으로 내재적 동기나 그에 수반되는 정서에 대해서 언급하고 있지는 않지만 그녀의 일반적인 주장은 Csikszentmihalyi의 주장과 유사하다. Montessori에 의하면 어린이가 자신의 깊은 내적인 욕구를 충족시켜주는 과제에 접하게 될 때 놀라울 정도의 주의집중(concentration)을 한다. Montessori가 직접 관찰한 다음의 에피소드는 이 점을 잘 보여주고 있다.

“4살의 소녀는 나무로 된 실린더꽃이의 구멍에 상이한 크기의 실린더를 모두 꽂을 때까지 계속해서 구멍에 실린더를 넣고 있었다. 그런 다음에 이 아동은 그것들을 모두 꺼내어 섞은 다음 다시 시작하였다. 그러는 동안 이 소녀는 자기 주위에 있는 세상에 대해 까맣게 잊고 있었다. 그 소녀가 이러한 시행을 14번 반복한 후에, Montessori는 그녀의 집중력을 검사해 보기로 하였다. Montessori가 학급의 나머지 아동들에게 큰 소리로 노래부르면서 행진하게 했을 때도 소녀는 단지 자기 일만을 계속하고 있었다. 그 다음에는 의자위에 소녀를 앉힌채로 의자를 탁자 위에 올려놓았다. 그러나 소녀는 자기 무릎위에서 실린더를 모으는 일만을 계속했고 방해에 대해서는 거의 알지 못하는 듯 하였다. 마침내 42번이나 이러한 시행을 반복한 후에야 그 소녀는 꿈에서 깨어난 사람처럼 하던 일을 멈추더니 행복하게 미소지었다(Craigne, 1980; 서봉연 역, 1983, p104에서 인용).”

셋째로 flow에서는 행위와 의식(awareness)이 하나가 된다. 이 특징은 위에서 인용한 에피소드에서도 이미 잘 나타나 있다. flow하에서는 행위

와 의식이 하나가 되므로 따라서 행위자와 행동 사이에 나타나는 일반적인 구분은 무의미해진다. 단지 개인은 자신이 흥미있는 행동을 별다른 의식적인(conscious)노력없이 행할 뿐이다. 그러므로 flow상태에서 개인은 일반적으로 자의식(self consciousness)을 경험하지 않는다. 우리가 일상 생활에서 행하는 행동들은 사회적 기대에 부응하지 못할지도 모른다는 두려움과 부정적인 결과가 나오지 않을까하는 우려 속에서 행하는 경우가 많이 있다. 이러한 상태에서는 종종 자의식을 경험하게 된다. 그러나flow상태하에서는 행동 그 자체가 목표가 되므로 이러한 부정적인 자의식을 경험하지 않게 된다.

넷째로 flow상태에서는 시간개념의 왜곡이 일어난다. 과제를 수행하는 동안 주의집중을 하고 몰입을 하게 되므로 시간의 흐름을 의식하지 못하게 된다. 따라서 오랜 시간동안 과제를 수행했지만 짧은 시간이 흐른 것 같은 착각을 종종 하게 된다.

마지막으로 flow상태에서는 점점 더 어려운 과제를 선택하는 특징을 보인다. 자주 언급되지만 flow는 능력과 도전의 함수관계에서 경험하게 된다. 그리고 이 경험은 즐거운 것이므로 자주 되풀이하게 된다. 되풀이하는 과정에서 한 과제에 대한 능력을 향상되고 성공에 대한 목표수준(aspiration level)이 향상된다. 그러므로 점점 더 어려운 과제, 즉 점점 더 많은 도전을 찾는 경향이 나타난다. 이점에 있어서 Csikszentmihalyi도 Hebb나 Fiske와 Maddi의 최적동기화수준이론에 동조한다. 즉 결핍상태의 회복이나 고통의 회피가 주된 동기가 아니라 자신에게 맞는 적절한 도전을 지속적으로 추구하고 그 과정은 긴장감소가 아니라 최적의 긴장상태를 계속 유지하기 위해 자신의능력에 맞는 도전을 찾게 된다. 그리고 새로운 도전을 발견할 때마다, 그리고 새로운

능력을 사용할 때마다 우리는 더 깊은 즐거움을 경험하게 된다. 따라서 이 과정은 점점 더 능력을 고양시키고 즐거움을 경험하게 해주는 순기능의 고리를 형성하게 된다. 최적의 도전을 환경이 마련해 주지 못하면 부정적인 정서나 행동을 선택하는 경향이 높아진다. 그의 이러한 생각은 다음의 인용문에서 잘 나타난다.

“한 활동(activity)이 flow를 만들어 내면 그 활동을 되풀이하려는 강한 매력(attraction)이 작용하기 시작한다. 이 점이 혼란(chaos)이 아니라 조화스러운 복잡성으로 이끄는 활동을 즐기는 것을 배우는 것이 매우 중요한 이유이다. 사람이 더 흥미로운 기회를 인식할 능력이 결여되었을 때 그는 단순하고 조악한 선택을 하는 경향이 있다(1993, p187).”

지금까지 삶의 질에 관계가 있는 주요 이론들을 살펴보았다. 비록 삶의 질을 직접적인 연구 주제로 삼은 이론은 많지 않지만 이들 이론들의 개관을 통한 결론은 다음과 같다고 할 수 있다. 사람은 자기의 잠재력이나 자신을 실현시키려는 내재적 동기를 선천적으로 가지고 있다. 따라서 외부의 압력이나 생리적인 욕구로부터 상대적으로 자유스러워지면 이 동기를 만족시키는 행동을 하는 경향을 보인다. Rogers(1963)가 ‘유기체적 평가과정(organismic valuing process)’이라고 부른 이 과정을 통해 사람들은 자신을 유지시키고 향상시키는 것으로 지각된 경험들을 더욱 추구하고 긍정적으로 평가한다. 이러한 경향은 생산적이고 적극적인 활동을 통해 발달되고 실현된다. 그리고 이러한 행동을 통해 삶에 대한 만족감, 즐거움, 행복감과 자신의 삶이 의미있고 가치있다는 느낌을 갖는다. 즉 삶의 질이 높아지는 것이다. 따라서 많은 사람들이 삶의 질을 높이고 삶을 즐기기 위해서는 스스로 결정하고 능력을 발휘할 수 있는 조건을 외부에서 만

들어 주고 조장해야 한다는 것이다.

오늘날 우리 사회는 경제개발 일변도의 정책을 통해 어느 정도 경제적인 문제는 많이 해결이 되고 선진국으로 향하는 마지막 관문에 와있다. 이제는 외적인 조건 뿐만 아니라 개인이 주관적으로 느끼는 삶의 질에 더 많은 관심을 가져 명실상부한 선진국이 되도록 심리학도 더 많은 관심과 공헌을 해야할 중요한 시기라고 생각된다. 마지막으로 다음의 일화를 소개하면서 이 글을 마친다.

“미국인으로서는 처음으로 노벨물리학상을 수상한 Albert Michelson은 빛의 속도를 더욱 더 정확하게 측정할 수 있는 방법을 고안하기 위해 한평생을 바쳤다. 말년에 그에게 왜 그 일을 한 평생 했느냐고 질문했을 때 그는 다음과 같이 대답했다. '매우 재미있었기 때문이다(It was so much fun!)'" (Csikszentmihalyi, 1993, p192).

참 고 문 헌

계현아(1993). 내외통제성과 수업방식의 상호작용이 학업성취도에 미치는 효과. 이화여자대학교 석사학위논문.

박기완(1995). 담임교사의 지도성 행위와 학생의 태도와의 관계에 관한 연구. 서강대학교 석사학위논문.

박종칠(1989). 교사의 발문기법이 아동의 학업성적 및 학습태도에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.

서병인, 백유성(1993). 한국기업의 QWL구성요인에 관한 연구. 경영학 연구, 23, 261-295.

서용원(1995). 조직관리의 변화 방향: 인본적 가

치를 중심으로. 한국 산업 및 조직심리학회 추계학술발표대회 발표논문.

윤진(1995). 성공적 노화와 삶의 질: 한국노인 대상연구에서 고려할 측면들. 삶의 질의 심리학. 한국심리학회 춘계심포지움 발표논문집.

이훈구(1994). 한국근로자의 소외감. 서울: 연세대학교 인간행동연구소.

차경호(1995). 한국, 일본 및 미국 대학생의 삶의 질 비교. 삶의 질의 심리학. 한국심리학회 춘계심포지움 발표논문집.

한성열(1990). 한국노인의 친밀한 인간관계와 생활만족도. 인문논집, 제35집, 고려대학교 문과대학.

한국갤럽조사연구소(1990). 한국인의 인간가치관. 서울: 한국갤럽조사연구소

Bakan, D.(1966). *The duality of human existence*. Boston: Beacon Press.

Crain, W. C.(1980). *Theories of development*, New York: Prentice-Hall. 서봉연역(1983). 발달이론. 서울: 중앙적성출판사.

Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond boredom and anxiety*. San francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M.(1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28,(No.4), 469-497.

Csikszentmihaly, M.(1988). *The flow experience and its significance for human psychology*. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi(Eds), *Optimal experience: Studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M.(1990). *The psychology of experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M(1993). *The evolving self*.

- New York: Harper Collins Pub.
- Deci, E. L.(1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- deChrms, R.(1968). *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*. New York: Irvington.
- Diener, E.(1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Fiske, D. W. & Maddi, S.R.(1961). *Fuctions of varied experience*. Homewood, IL: The Dorsey Press.
- Freud, S.(1934). *A general introduction to psychoanalsis*. New York: Washington Squire Press.
- Freud, S.(1955). *Beyond the pleasure priciple*. The standard edition(vol.4). London: Hogarth 2Press.
- Fromm, E.(1947). *Man for himself*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Han, Seong-Yeul.(1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants, In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge university Press.
- Harlow, H. F.(1953). Mice, monkeys, men & motives. *psychological Review*, 60, 23-32.
- Hebb, D. O.(1955). Drive and the CNS. *Psychological Review*, 243-252.
- Hebb, D. O.(1966). *The organization of behavior*. New York: Wiley & Sons.
- Hull, C.(1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century-Crafts.
- Hull, C.(1951). *Essential of behaviors*. New Heaven, Conn.: Yale University Press.
- Maslow, A. H.(1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Co., Inc.
- Maslow, A. H.(1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Montessori, M.(1936). *The secret of childhood*. New York: Ballantin Books.
- Rogers, C.(1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch(Ed), *Psychology: A stydy of a science*, vol. 3. New York: McGraw-Hill.
- Rotter, J. B.(1966). Generalized expectancies for internal versus external controls of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80.
- Schultz, D.(1981). *A history of modern psychology* (3rd ed.). New York: Academic Press.
- Suh, Eunkook & Diener, E.(1995). Subjective Well-Being: Issues for Cross-Cultural Research. 삶의 질의 심리학. 한국심리학회 춘계심포지움 발표논문집.
- Watson, J. B.(1913). Psychology as the bahaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.

Quality of Life and Intrinsic Motivation

Seong-Yeul Han

Department of Psychology, Korea University

Recently, there have been many simposiums and discussions on the quality of life in Korea. The reasons of these activated concerns on the the quality of life might be two. One is that Korea has achieved rapid economic development, providing the objective condition of putting attention on the subjectively perceived life satisfaction. The other is that many Korean are not satisfied with their current state of quality of life. This research focused upon some motivation theorists, such as Fromm, Maslow, Hebb, Fiske and Maddi, Deci, deCharms, and Csikszentmihaly. Even though these theorists have diverse research orientations and interests, their suggestions have basic common assumptions. First, they assume that people have innate tendency to feel self-determination and competency through intrinsically motivated activities. Second, with this kind of activities people can achieve the innate tendency of self-actualization. Third, this innate tendency of actualizing self can be achieved optimally under the condition of balancing between challenge provided by environment and individual capability to cope with. Forth, by doing intrinsically motivated activities, people feel the positive affects such as excitement, joy, interest, and self-worth. Finally, with this positive affects, people can increase the level of the subjunctively perceived quality of life. Therefore, in oder for Koreans to achieve high level of quality of life, Korean social structure has to change in the direction of providing many challenges for individual, and people also try to do intrinsically motivated activities according to their capability