

# 제11장 동기

---

배고픔, 성, 우정, 성취

# 동기 motivation

---

동기의 기본 개념

배고픔

성적 동기

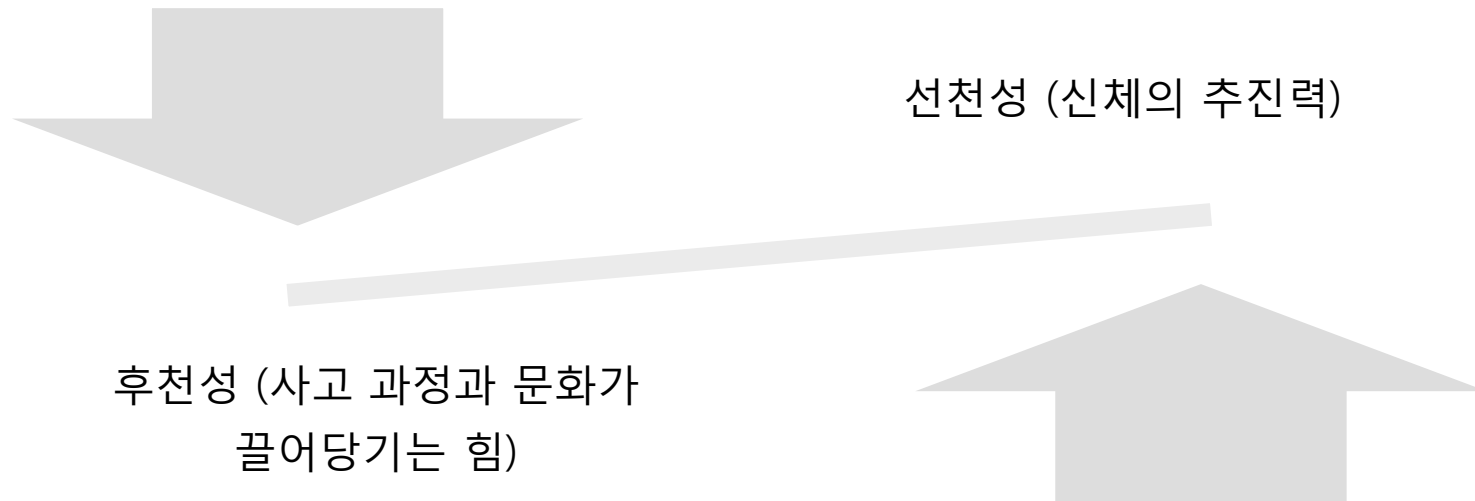
친애와 성취

# 동기의 기본 개념

---

동기 (motivation)

- 행동에 활력을 불어넣고 행동의 방향을 부여하는 욕구(need)나 원망(desire).



# 동기를 바라보는 네 가지 조망

---

## 본능 이론 (instinct theory)

- 진화적 관점.
- 유전적 소인을 가지고 있는 행동에 초점.

## 추동 감소 이론 (drive theory)

- 내적 추진력과 외적 제어 사이의 상호작용에 초점.

## 각성 이론 (arousal theory)

- 최적의 자극 수준을 찾아내는 데 초점.

## 매슬로우 (Maslow)의 욕구 위계 (hierarchy of needs)

- 어떻게 특정 동기가 우선권을 갖게 되는지 설명.

# 본능과 진화심리학

---

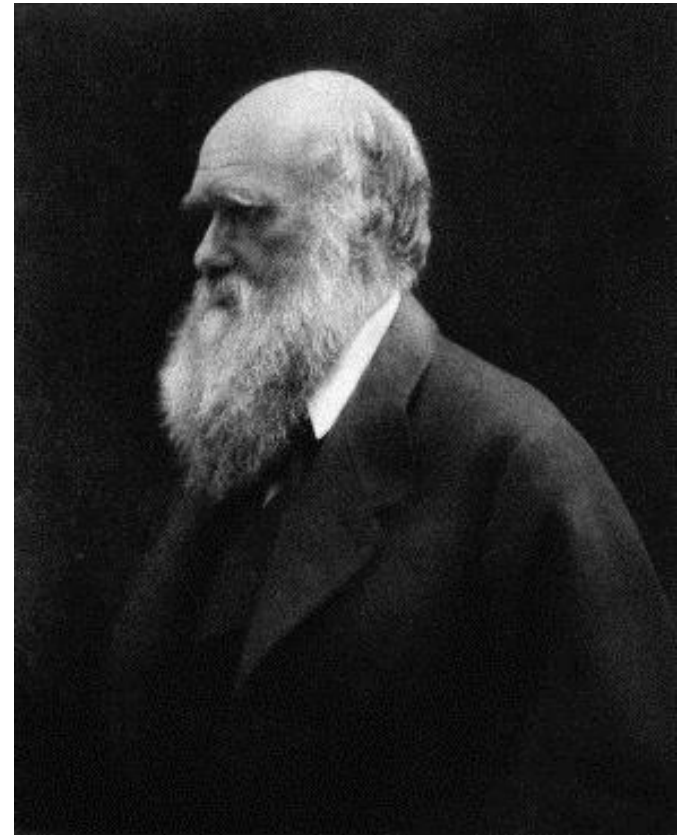
다윈 (Charles R. Darwin, 1809-1882)

- 진화론과 생물학적 결정론 제시
- 정신적인 동기의 개념에서 기계적이고 유전적인 개념으로의 변화
- 인간-동물 이원론의 종식
- 환경에 적응하도록 설계된 생물학적 본능의 중요성 제안

본능 (instinct)

- 한 동물 종의 모든 개체에 걸쳐 고정된 패턴을 가진 학습되지 않은 행동.

예) 영아의 반사행동, 고정행위패턴 (Fixed action pattern: FAP), 각인 (imprinting), 연어의 귀소 행동, 새의 집짓기



# 본능과 진화심리학

---

## 본능 이론의 문제점

- 모든 유형의 행동들을 본능으로 분류
  - 예) 자기 비하 본능, 자기 주장 본능, 손잡이 본능 ... 한 사회학자는 무려 5759개 본능 집대성
- 초기의 본능 이론가들은 인간 행동에 '이름을 붙이기'에 몰두
- 행동을 '설명'하지 못함



Anika Erickson/Blend Images/Getty Images



James Warwick/Science Source

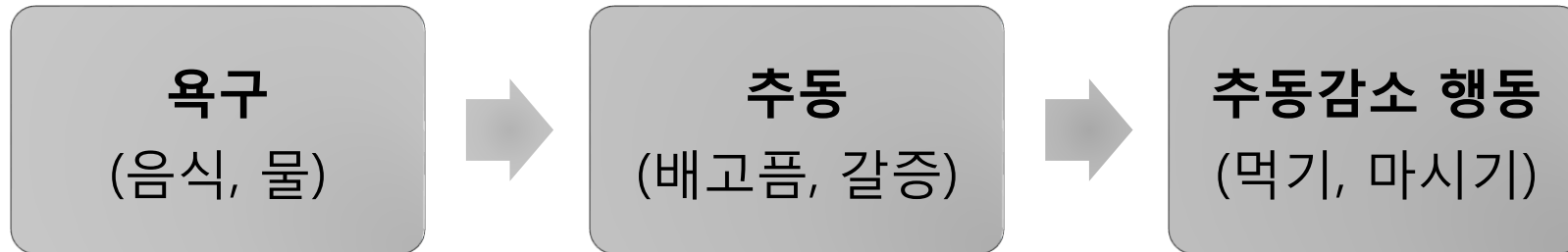
## 동일한 동기, 상이한 신경구조

- 신경계가 복잡할수록, 유기체는 적응적.
- 인간의 행동은 융통성을 보이는 데 반해, 새의 행동패턴은 고정적이다.

# 추동 감소 이론

---

- 생리적 욕구가 **각성상태 (추동, drive)**를 만들고, 각성상태인 추동은 유기체로 하여금 욕구를 감소시키도록 이끌어 간다



# 추동과 유인자극

---

추동 감소의 생리적 목표: **항상성 (homeostasis)**

- 안정된 내적 상태를 유지하려는 경향성.  
예) 체온조절시스템

**유인자극 (incentive)**

- 행동을 동기화 시키는 긍정적이거나 부정적인 환경 자극
- 생리적 욕구와 유인 자극이 동시에 존재할 때 강력한 추동 경험

# 최적 각성 이론

---



호기심과 같이 즉각적인 생리적 욕구를 채워주지 않는 동기도 존재한다.

# 최적 각성 이론

---

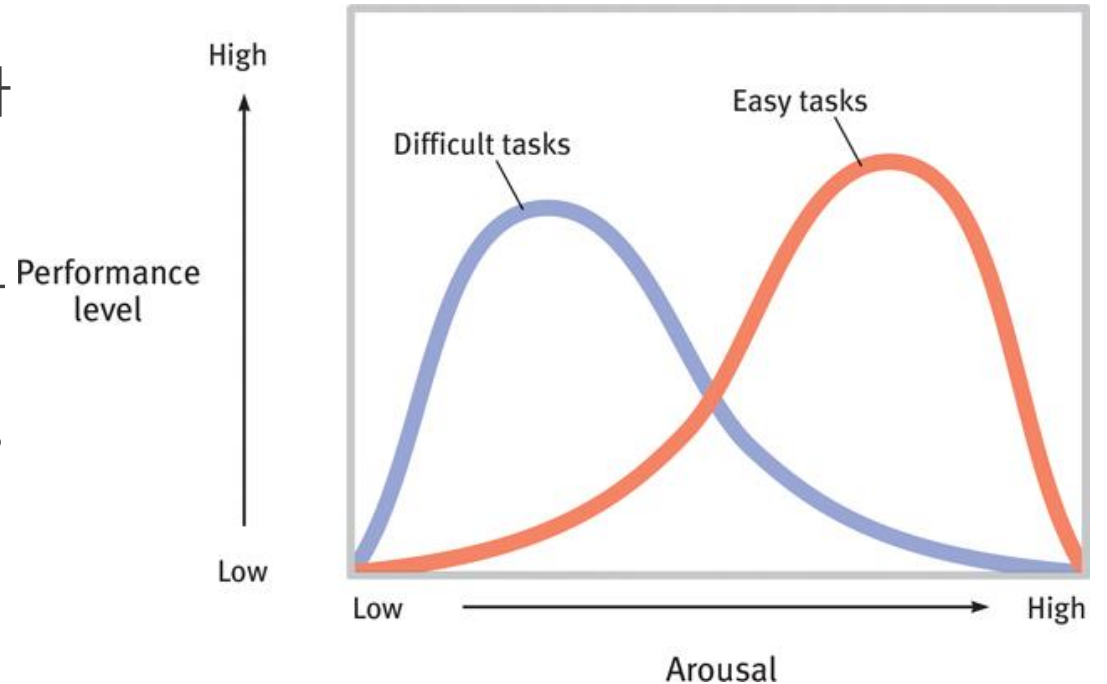
인간 동기의 목표는 각성을 제거하는 것이 아니라 최적 수준의 각성을 찾는 것임.

- 생리적 욕구 충족 이후에도 자극을 경험하고자 하는 추동 경험.
- 자극이 결여되면 지루함을 느끼고 각성을 증가시키고자 하는 행동을 추구.
  
- 높은 각성 수준 → 각성 수준을 낮추려는 동기
- 낮은 각성 수준 → 각성 수준을 높이려는 동기

# 최적 각성 이론

## 여크스-닷슨 법칙 (Yerkes-Dodson law)

- 적당한 각성이 최적의 수행으로 이끌어간다는 원리
- 어려운 과제 수행 시, 적당히 낮은 수준의 각성이 수행을 향상시킴.
- 쉬운 과제 수행 시, 적당히 높은 수준의 각성이 수행을 향상시킴.

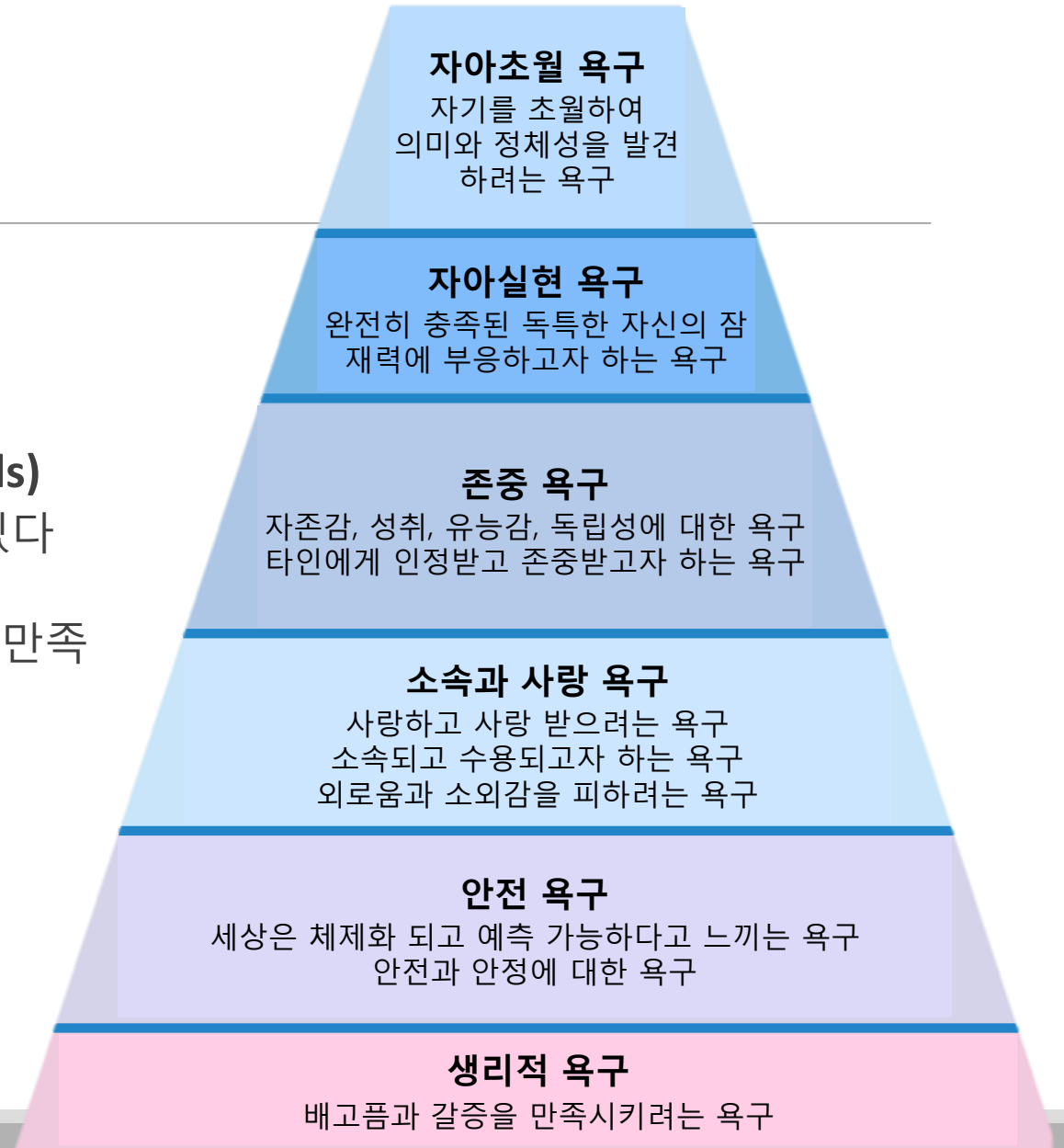


# 동기 위계

어떤 욕구는 다른 욕구들보다 우선권을 가짐.  
예) 배고픔 > 자아실현

## 매슬로우 (Maslow)의 욕구 위계 (hierarchy of needs)

- 인간 동기가 피라미드 형태의 위계 구조를 이루고 있다고 제안.
- 최저층의 기본 욕구가 충족되어야 상층의 욕구들을 만족시키고자 시도하게 됨.
- 비판
  - 욕구의 순서가 고정적인 것은 아님 (예: 단식투쟁)
  - 소속과 사랑의 욕구도 생리적 욕구만큼 기본적인 욕구임.
  - 동기의 우선순위에 대한 일반적 이해의 틀 제공.



# 배고픔

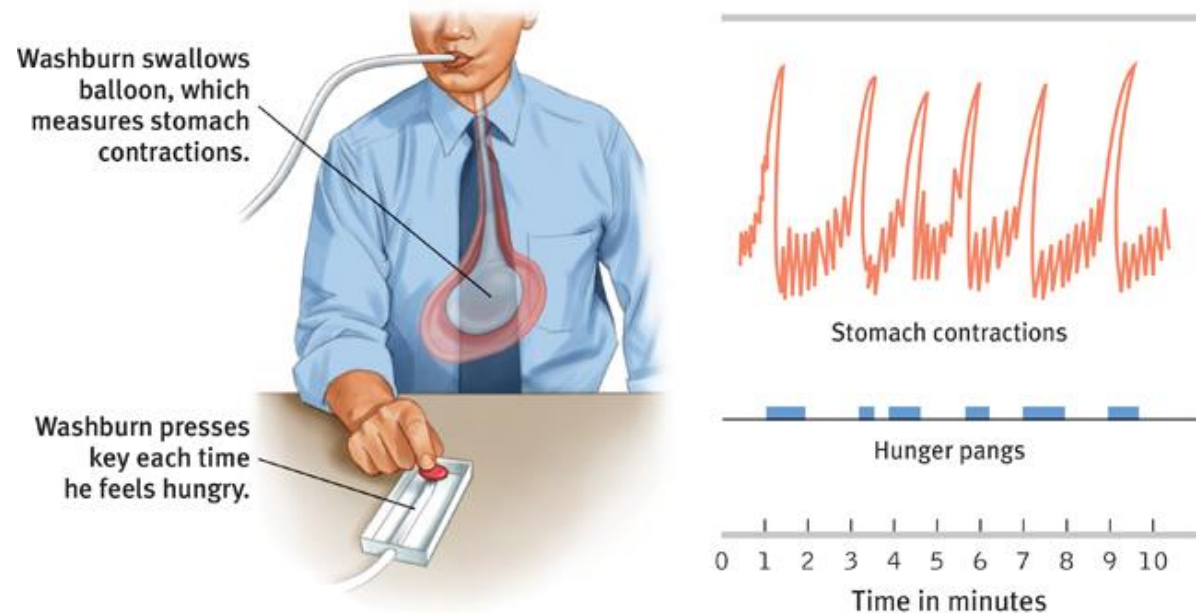


# 배고픔의 생리학

사람과 동물은 에너지 결핍을 방지하고 안정된 체중을 유지하기 위해서 칼로리 섭취를 자동적으로 조절함

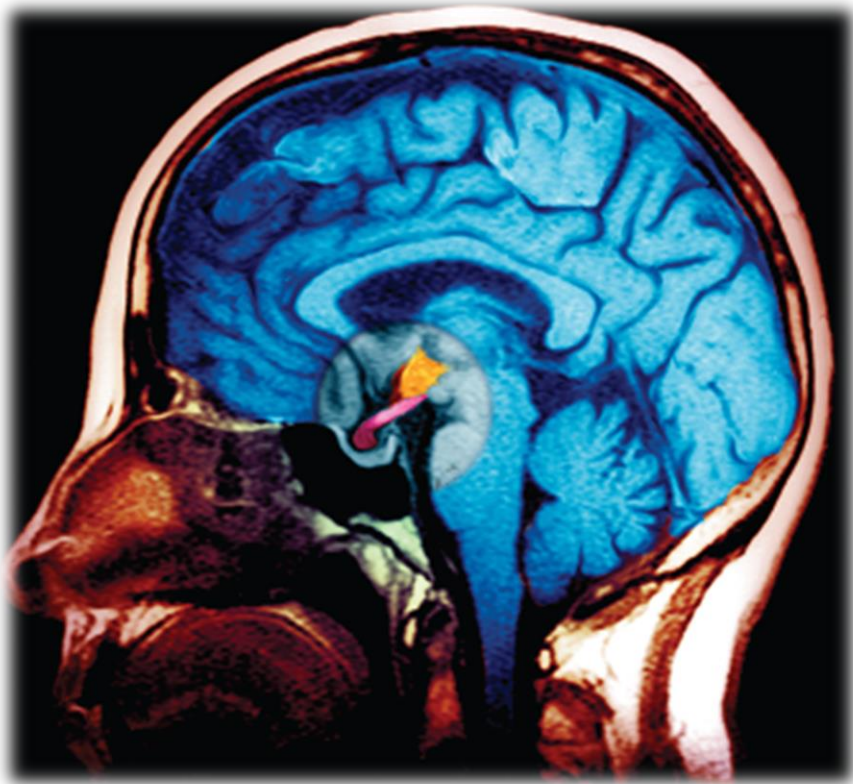
배고픔을 유발하는 생리적 요인

- 위 수축
- 혈당(글루코스)
- 식욕 호르몬



# 배고픔의 생리학

---



## 글루코스

- 혈관을 따라 순환하면서 신체조직의 일차 에너지원을 공급해 주는 당분의 형태
- 글루코스 수준이 낮아지면 배고픔을 느낌

## 시상하부

- 식욕을 비롯한 신체의 다양한 조절 기능을 담당.
- 신체 상태에 관한 신경 정보와 혈관을 통해 들어오는 혈액의 화학적 상태에 대한 정보에 반응.
- 궁상핵 (Arcuate nucleus): 식욕 촉진 호르몬과 식욕 억압 호르몬을 분비.

# 배고픔의 생리학

## 식욕 호르몬

**그렐린:**공복의 위가 분비하는 배고픔 유발 호르몬.

**인슐린:**췌장이 분비하는 호르몬. 혈당을 제어함.

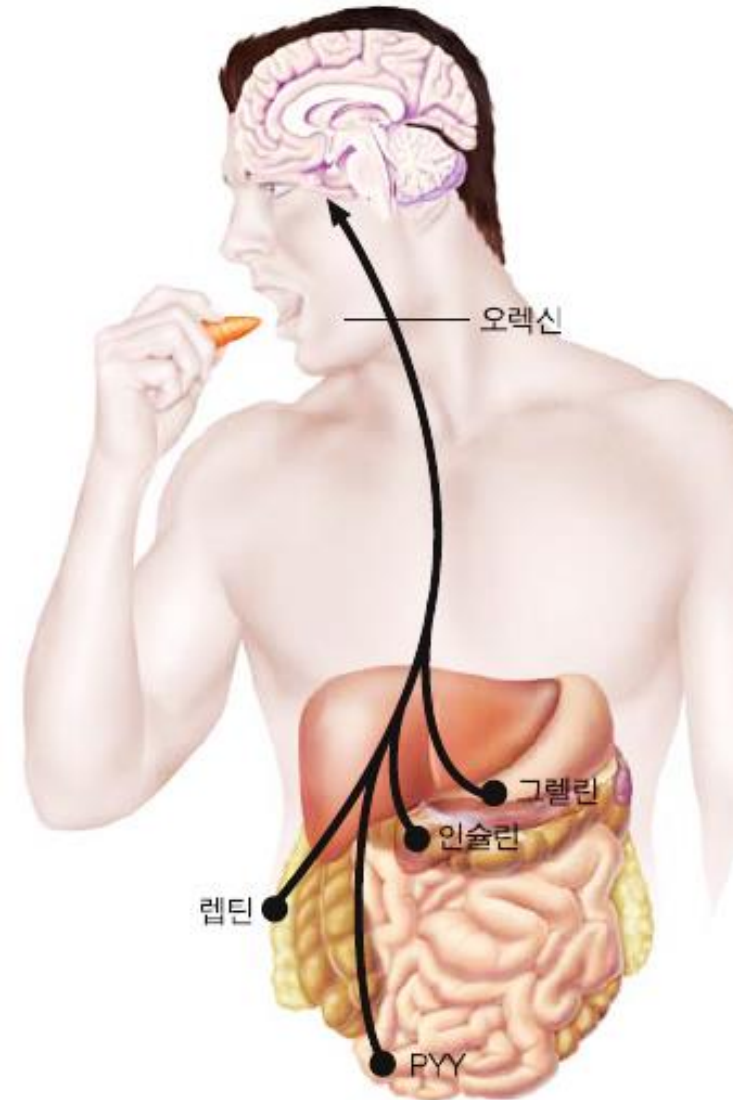
## 렙틴

- 지방세포가 분비하는 단백질 호르몬.
- 많으면 두뇌로 하여금 신진대사를 촉진하고 배고픔을 감소.

**오렉신:**시상하부가 분비하는 배고픔 촉발 호르몬.

## PYY (petide tyrosine tyrosine)

- 소화 호르몬.
- 두뇌에 배고프지 않다는 신호를 보냄.



# 배고픔의 심리학

---

## 기억

- 마지막 식사에 대한 기억이 식욕에 영향을 미침.  
예) 기억상실증 환자, 치매 환자

## 맛 선호

- 생물학적 요인
  - 단맛과 짠맛을 선호하는 것은 유전적이며 보편적임
  - 탄수화물은 신경전달물질 세로토닌의 수준을 높이는데 일조하며, 세로토닌에는 진정효과가 있음
- 문화적 요인
  - 베두인족: 낙타의 눈, 일본인: 낫또, 서양인: 치즈
  - 적응적 기능
    - 더운 기후 지역에서의 매운 음식, 강한 향신료 선호
    - 임신 10주경에 절정에 달하는 입덧 → 태아가 유독물질에 가장 취약한 시기

# 배고픔의 심리학

## 타인의 존재

- 타인의 존재는 우리의 선천적 행동 경향성을 증폭시킴.
- 다른 사람과 함께 있을 때 더 많이 먹음.

## 한 번에 제공되는 음식의 양

- **단위편향 (unit bias):** 1인분의 양을 결정하는 그릇의 크기, 문화 규범 등이 식욕에 영향.

## 음식의 다양성

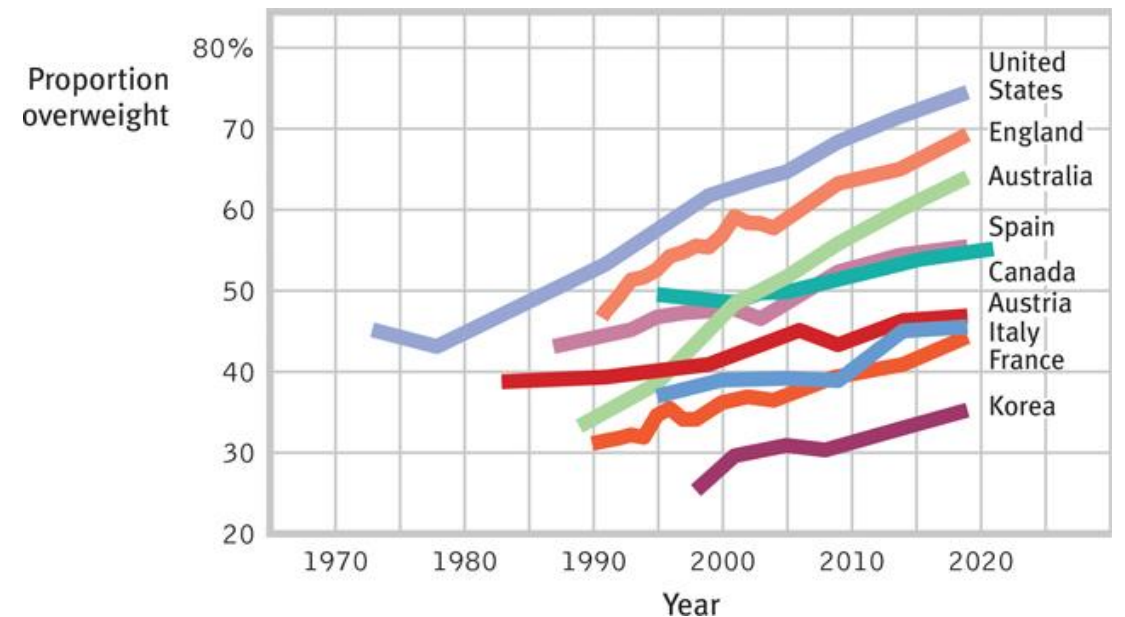
- 다양한 종류의 음식을 제공하면 식욕 증가.



# 비만과 체중 조절

## 188개국을 대상으로 수행한 연구 결과

- 1980년부터 2013년 사이에 과체중 성인의 비율 증가
  - 남자: 29%에서 37%로 증가, 여자: 30%에서 38%로 증가
- 지난 33년에 걸쳐서 비만율이 감소한 국가는 없음
- 2010년, 미국에서 비만률이 20% 이하인 주는 없음
- 국가 간 변산이 매우 큼
- 극단적 비만은 광범위한 건강 문제를 동반함



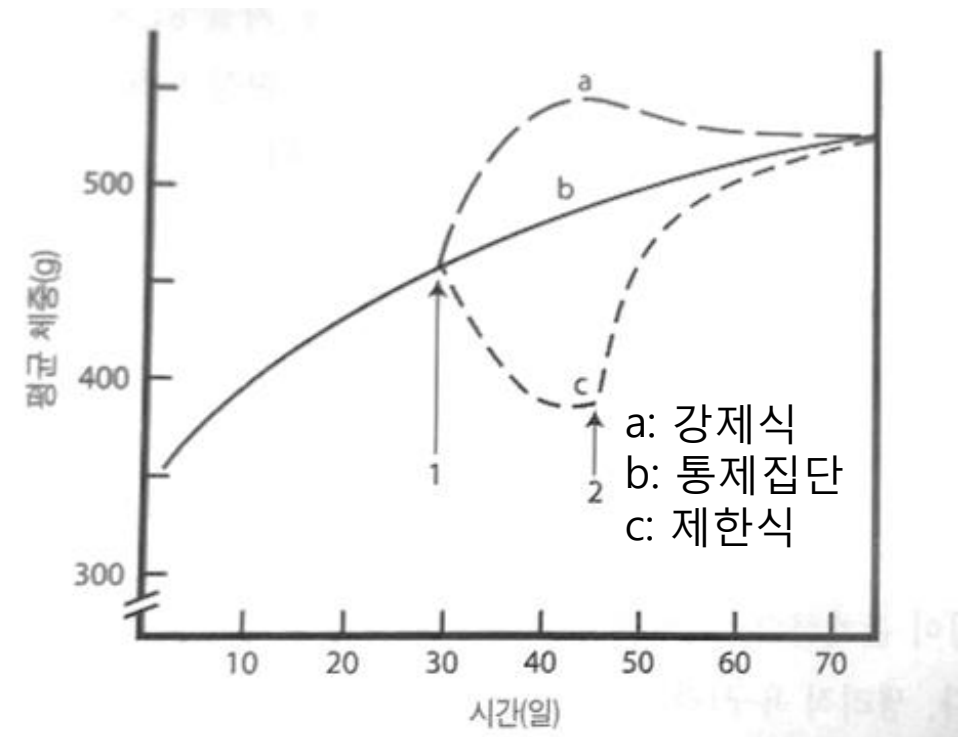
# 비만의 생리학

## 조절점 (set point)

- 개인의 '체중 자동조절 장치'가 설정되어있는 기본값.
- 체중이 조절점 이하로 떨어지면 배고픔이 증가하고 신진대사율이 감소하여 체중을 회복.

## 기초대사율 (basal metabolic rate)

- 신체가 휴식 상태에 있을 때 기본 신체 기능을 유지하기 위해서 사용하는 에너지 소비율.
- 기아상태가 지속되면 기초대사율이 감소함.



# 비만의 생리학

---

## 유전의 영향

- 체중은 친부모의 체중과 유사함
- 일란성 쌍둥이는 떨어져 성장하는 경우에도 아주 유사한 체중을 가짐

## 환경의 영향

- 수면 부족은 렙틴의 수준을 떨어뜨리고 그렐린은 증가 증가시킴
- 사회적 영향은 친구들 체중 간의 상관에서 드러남
- 음식 소비와 활동량 수준의 변화가 전세계적으로 관찰됨

# 허리 관리법

---

동기를 느끼고 자기수양이 되었을 때만 시작하라.

운동하고 충분한 수면을 취하라.

유혹적인 음식 단서에의 노출을 최소화하라.

음식의 다양성을 제한하고 건강식품을 먹어라.

한 번에 먹는 양을 줄여라.

하루 종일 굶은 후에 밤늦게 과식하는 것을 피하라.

폭식을 경계하라.

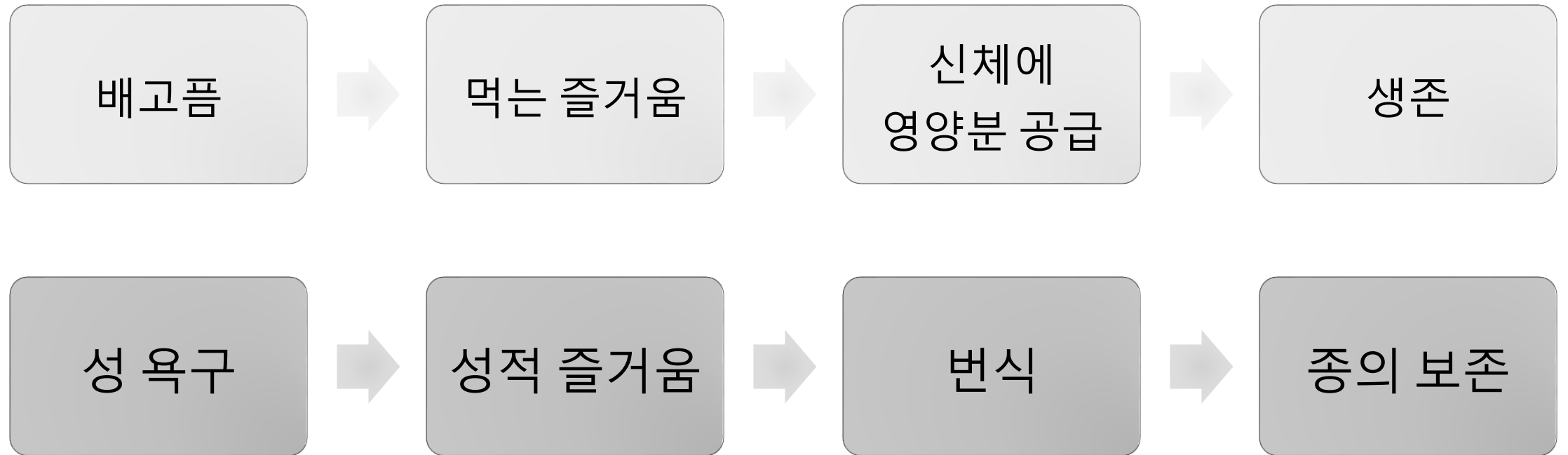
다른 사람들과 식사하기에 앞서, 얼마나 먹고 싶은지를 결정하라.

대부분의 사람들도 때때로 깜빡 한다는 사실을 명심하라.

지지 집단과 연계하라.

# 성적 동기

---



# 성의 생리학

---

## 호르몬과 성 행동

- 테스토스테론
  - 가장 중요한 남성 성 호르몬
  - 남녀 모두 가지고 있지만, 남성에게 부가적인 테스토스테론은 태아기에 남성 성 기관의 성장을 자극하며 사춘기 남성 성징의 발달을 촉진함
- 에스트로겐
  - 남성보다 여성이 더 많이 분비하는 성 호르몬
  - 인간을 제외한 포유류 암놈의 경우 에스트로겐 수준은 배란기에 최고조에 달하여 성적 수용성을 촉진시킴
- 호르몬의 대규모 증가나 감소는, 일생에 걸쳐 두 가지 예측 가능한 시점에서 일어나는 경향이 있음
  - 사춘기에 일어나는 성호르몬의 급격한 증가는 성장과 성적 관심의 발달을 촉발
  - 생의 후반기에 이르면 에스트로겐 수준이 떨어지며, 여자들은 폐경기를 경험
- 예측 불가능한 시점에 발생함
  - 외과 수술이나 약물이 호르몬의 변화를 초래할 수 있음

# 성적 지향

---

동성이나 이성의 사람을 향하여 성적으로 끌리는 것

- 이성애: 다른 성에 끌림
- 동성애: 같은 성에 끌림
- 양성애: 모든 성에 끌림

조사방법과 대상에 따라 다양한 조사 결과를 보임

- 최선의 추정치는 남자의 대략 3~4% 그리고 여자의 2% 정도가 동성애자로 파악됨
- 미국 남성의 5% 그리고 여성의 13%가 양성애자로 보임
- 미국심리학회(2009)는 성적 지향을 변화시키려는 노력은 성공할 가능성이 없으며 여러 가지 위험을 수반한다고 보고함

# 성적 지향의 생물학

---

## 두뇌 차이

- 시상하부의 한 세포군집은 양성애 남자보다 여자나 게이에서 더 작음
- 게이인 시상하부는 이성애 여성의 시상하부와 유사하게 반응함

## 유전 영향

- 성적 지향의 공유 정도는 이란성 쌍둥이보다 일란성 쌍둥이에게서 높음
- 남자의 동성애는 모계를 통해서 전달되는 것으로 보임

## 출생 이전 영향

- 출생 이전 호르몬의 변화는 인간과 동물에서 동성애를 초래할 수 있음
- 형이 많은 오른손잡이 남자가 게이일 가능성이 더 크다. 모계 면역시스템의 반응 때문일 가능성이 있음.

# 친애 욕구 Affiliation need

---

## 인간의 근본 동기

- 인간은 대부분 친밀한 관계를 맺고 특정한 타인과 지속적이고 밀접한 관계 속에서 애착을 형성하고자 함.
- 아들러: '공동체의 충동'
- 바우마이스터와 리어리: **소속욕구** (need to belong)

# 친애 욕구 Affiliation need

---

사회적 유대와 협력은 조상들의 생존율을 높여주었음

- 포식자와 적으로부터 보호받을 수 있음
- 소속 욕구를 가진 조상들이 성공적으로 생존하고 후손을 퍼뜨림

인간은 생득적으로 사회적 존재임

- 소속 욕구는 사고, 정서, 행동에 영향을 미침
- 사랑의 감정이 두뇌 보상시스템과 안전시스템을 활성화시킴
- 사회적 고립은 사람들을 심적 와해와 건강을 잃어버리는 위험에 빠뜨림

행복을 결정하는 가장 중요한 요인

- 좋은 소식에 함께 기뻐해줄 수 있는 사람의 존재
- 풍요롭고 만족스러운 긴밀한 관계

사랑은 천연 진통제

- 연인의 사진을 볼 때 고통 감소 (Younger et al., 2010)

# 친애 욕구 Affiliation need

---

## 추방의 고통

- 전 세계적으로 다양한 형태의 추방을 사용함
- 뇌영상(전측 대상회의 활성화)은 추방은 신체적 고통을 느끼게 한다는 것을 알려줌
- 사회적 고립과 배척은 우울한 기분이나 정서적 무감각을 조성하고 공격성을 촉발시킬 수 있음
- 심적 와해와 건강 문제가 유발될 위험이 있음

## 사회적 고립

- 독신의 부작용
  - 독신이나 이혼한 사람은 결혼한 사람에 비해 '매우 행복하다'고 응답하는 비율이 절반.
  - 별거 중이거나 이혼한 사람의 조기 사망률이 결혼한 사람에 비해 높음.
- 새로운 집단으로 옮기는 경우 (진학이나 이주)
  - 기존 관계망의 상실로 불안, 고독감, 스트레스 경험 → 새로운 사회적 관계망 형성
  - 난민 이주 정책: **연쇄 이주 (chain migration)**
- 인정받고 있다는 느낌과 사회적 연대감의 향상 → 자존감, 긍정적 감정, 신체 건강 향상

# 연계와 소셜 네트워킹

---

## 모바일 네트워크와 소셜 미디어

- 2013년이 끝나는 시점에 68억 대의 모바일 휴대전화가 등록됨
- 문자 보내기와 페이스북 그리고 다른 메시지 테크놀로지가 이메일 사용을 대신함
- 미국 10대 4명 중 3명이 문자 메시지를 사용하고, 절반의 10대들(대부분 소녀)은 하루에 60통 이상의 문자를 보냄
- 2010년도에 미국 대학에 입학한 학생들 중에는 94%가 소셜 네트워킹 사이트를 사용하고 있음

# 연계와 소셜 네트워킹

---

소셜 네트워킹 사이트는 사람들을 사회적으로 더 고립시키는가?

전자소통은 건강한 자기노출을 촉진하는가?

# 연계와 소셜 네트워킹

---

소셜 네트워크에 게시한 이력과 내용물이 사람들의 실제 성격을 반영하는가?

소셜 네트워킹은 자기애를 조장하는가?

# 균형과 초점 유지하기

---

과도한 온라인 접속과 게임은 낮은 학업 성적과 관련.

실세계와 온라인 접속 간의 균형을 어떻게 유지할 수 있을까?

1. 여러분의 시간을 감시하라.

“일의 우선순위에 맞게 시간을 쓰고 있는가?”

2. 여러분의 감정을 감시하라.

“지나치게 온라인에 빠져있어 정서적으로 혼란스럽지는 않은가? 컴퓨터/모바일에서 벗어나 다른 활동을 할 때 어떻게 느끼는가?”

3. 혼란스러워하는 여러분의 온라인 친구들을 보호하라.

게시물을 게시하기 전에 “누군가 이것을 게시할 때 내가 이것을 읽어보고 싶을까?”를 자문하라.

4. 손에 들고 있는 전자장치들의 전원을 끄거나 다른 곳으로 치워놓도록 노력하라.

한 가지 일에 집중하기 위해서는 주의를 산만하게 하는 방해자극을 제거하는 것이 좋다.

5. 소셜 네트워킹 단식이나 시간통제 소셜 미디어 다이어트를 시도하라.

6. 산보를 통해서 여러분의 주의를 벌충하라.

자연 속을 산책하면 주의를 집중할 수 있는 심리적 자원을 재충전할 수 있다.

# 성취동기

---

중요한 성취를 달성하려는 욕구.

완전해지려는 욕구.

높은 기준을 달성하려는 욕구.

도전거리에 대한 불굴의 정신 (grit) 덕에 더 많은 것을 성취함.

- Grit: 장기적 목표를 추구하는 열정과 집념.

# 성취동기

---

## Grit의 중요성

- 캘리포니아 아동 중 지능검사 점수가 상위 1%에 드는 1,528명의 삶을 추적 조사.
  - 40년 후 전문 직업에서 가장 성공적인 사람들과 가장 실패한 사람들을 비교.
  - 동기의 차이: 가장 성공적인 사람들은 야망 있고 에너지 넘치고 인내심이 강함.
- 중고등학생과 대학생 대상 연구
  - 지능검사 점수보다는 자율성이 학업 성취와 출석, 우등 졸업을 예측
- “규율이 재능을 압도한다” (덕워스와 셸리그만, 2005, 2006)
  - 최고의 바이올리니스트들은 20대 초반에 이미 1만시간 이상의 연습량 달성.
  - 음악 교사가 되려는 바이올린 전공 학생의 두 배.
- 혹독한 훈련과 스트레스를 이겨내는 의지가 성공의 비결.