

P · S · Y · C · H · O · L · O · G · Y

# 처음 만나는 심리학

< 4주차 1차시 > 의식

# “의식”

당신의 현실 마음은 어디에 있나요?



## 🔍 당신의 현실 마음은 어디에 있나요?

- ▶ 여러분은 마음은 어디에 있을까요?
- ▶ 내 마음이 과거를 반추하거나, 미래에 대한 공상을 하고 있을 때 의식은 어느 곳에 있는 걸까요?

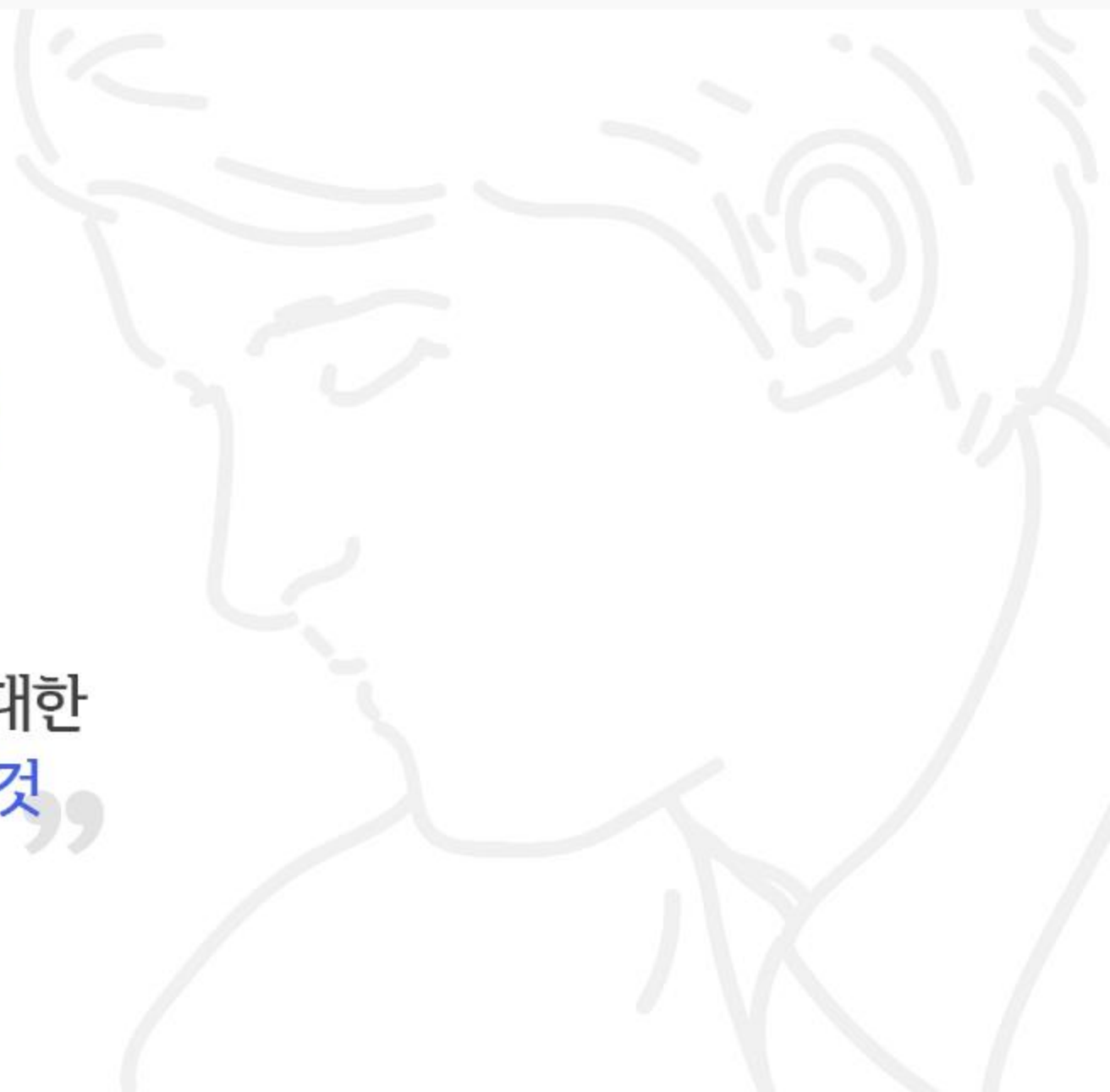
P · S · Y · C · H · O · L · O · G · Y

# 의식이란?



# ‘의식’ (Consciousness)

“깨어있는 상태 뿐 아니라,  
우리의 생각·느낌·감각·외부환경에 대한  
지각 등 우리가 자각하고 있는 모든 것”





빨간색



“이 차는 무슨 색일까요?”



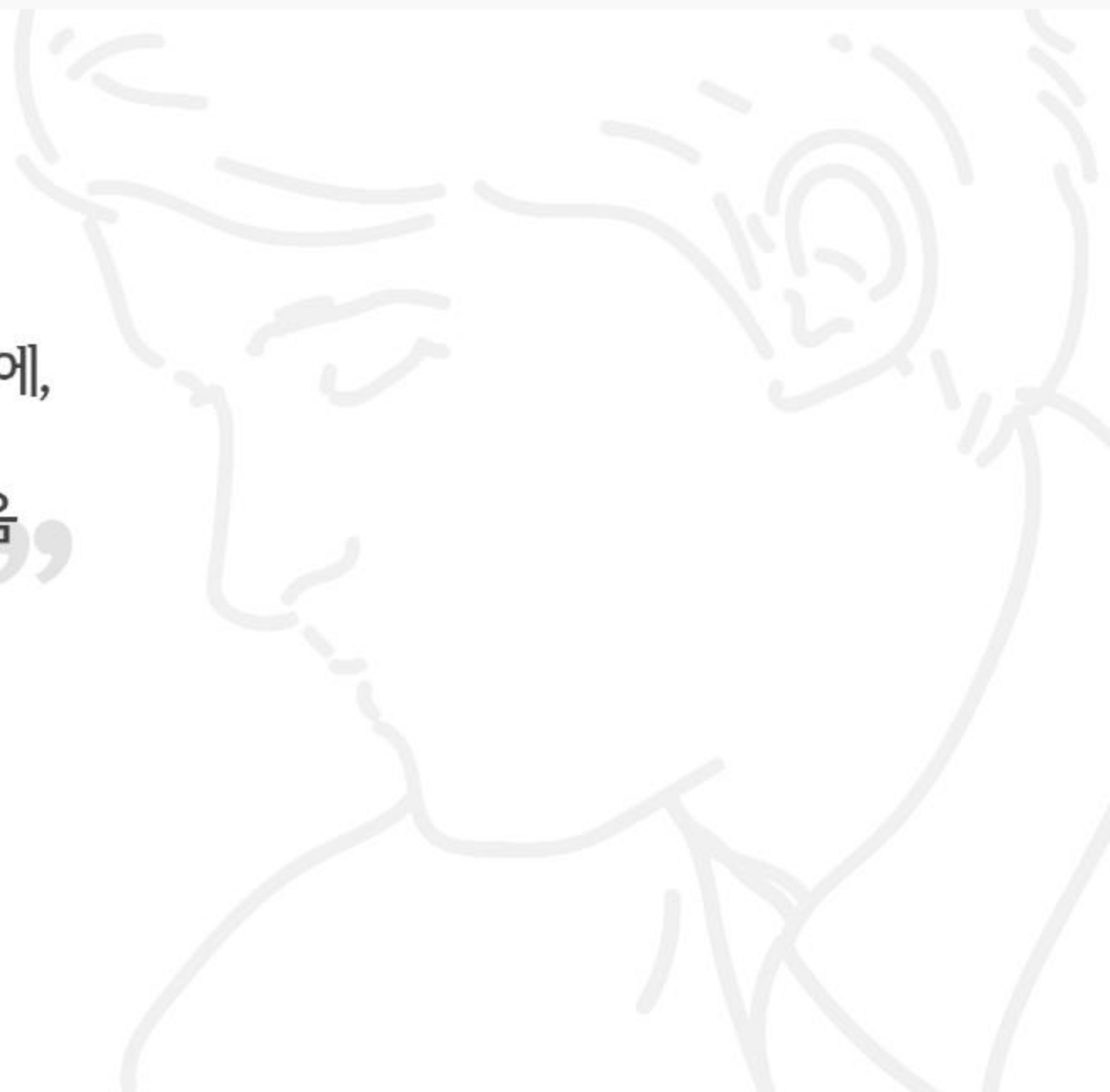
제가 보는 빨간색과 여러분이 보는 빨간색이 같은 빨간색일까요?



“의식이라는 것이 본래 내적이기 때문에,  
다른 사람의 인식과 나의 인식이  
얼마나 같고 다른 지 알 방법은 없음”



**다른 마음의 문제**



A B C D E

글씨가 어떻게 보이시나요?

‘N은 고무처럼 부드럽고, L은 수성 물감 같은 점성이 있다.’

글씨의 색깔은 어떤가요?

‘A는 푸르고, B는 빨강고, C는 약간 밝은 회색 같고, D는 오렌지색이네요.’

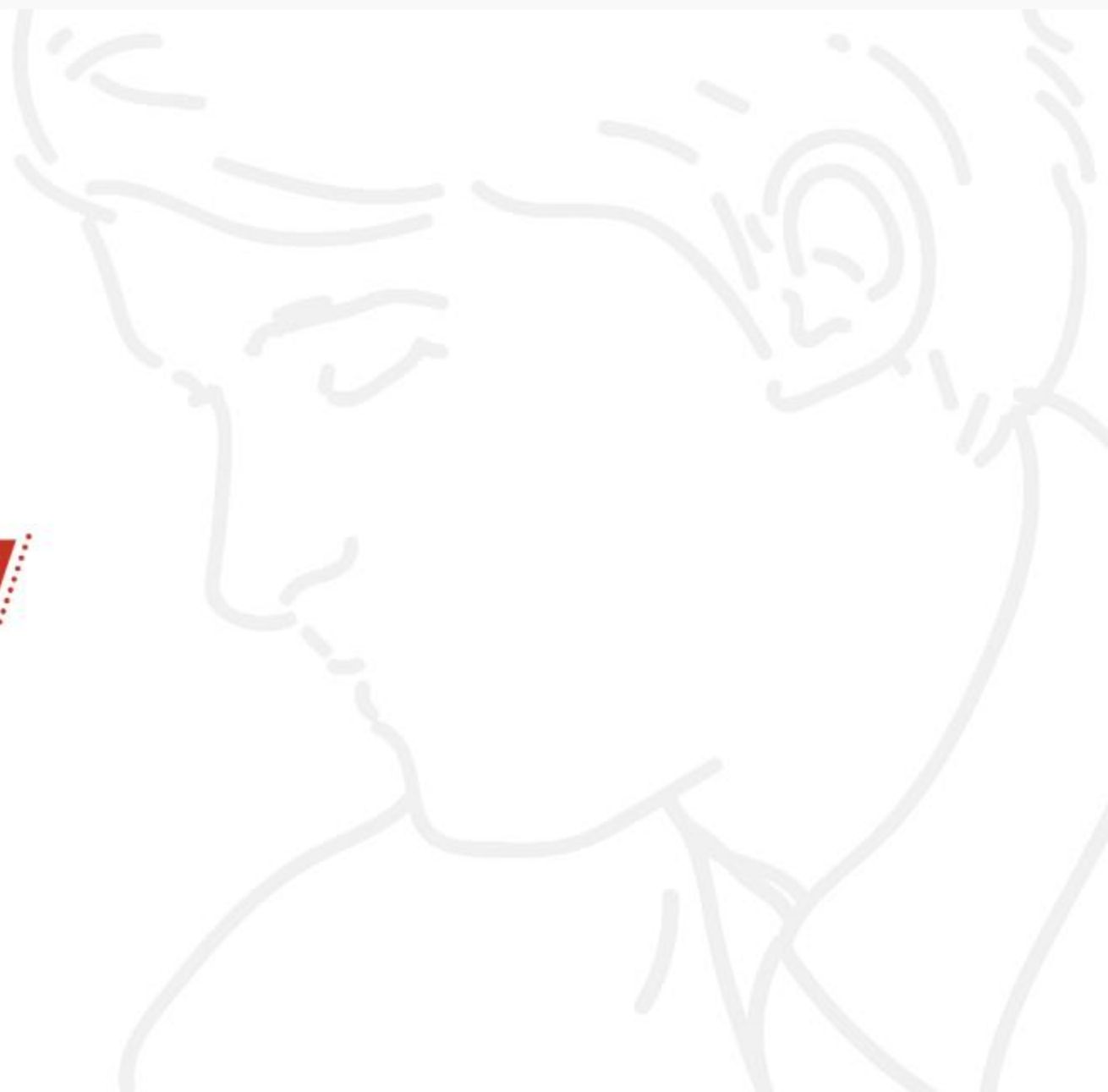
글씨에서 무슨 맛이 느껴지나요?

‘저는 기본적으로 단어를 보면 어떤 맛이 느껴져요.’



의식이 있는 상태?

의식이 없는 상태?



잠을 자고 있을 땐 의식이 없는 상태일까요?

자는 동안에 꿈을 꾸고 있다면 의식이 있는 상태일까요?





### ○..... **몽유병 (Sleepwalking)**

수면 도중 잠자리에서 일어나  
돌아다니는 등 이상행동을 보이는  
각성 장애

[출처] 서울대학교병원 의학정보

“어젯밤에 도대체 왜 그랬어?”

“어젯밤에? 난 기억이 안 나는데?”



몽유병의 상황은

의식이 있다고 할 수 있을까?



‘어? 이건 꿈이야.’



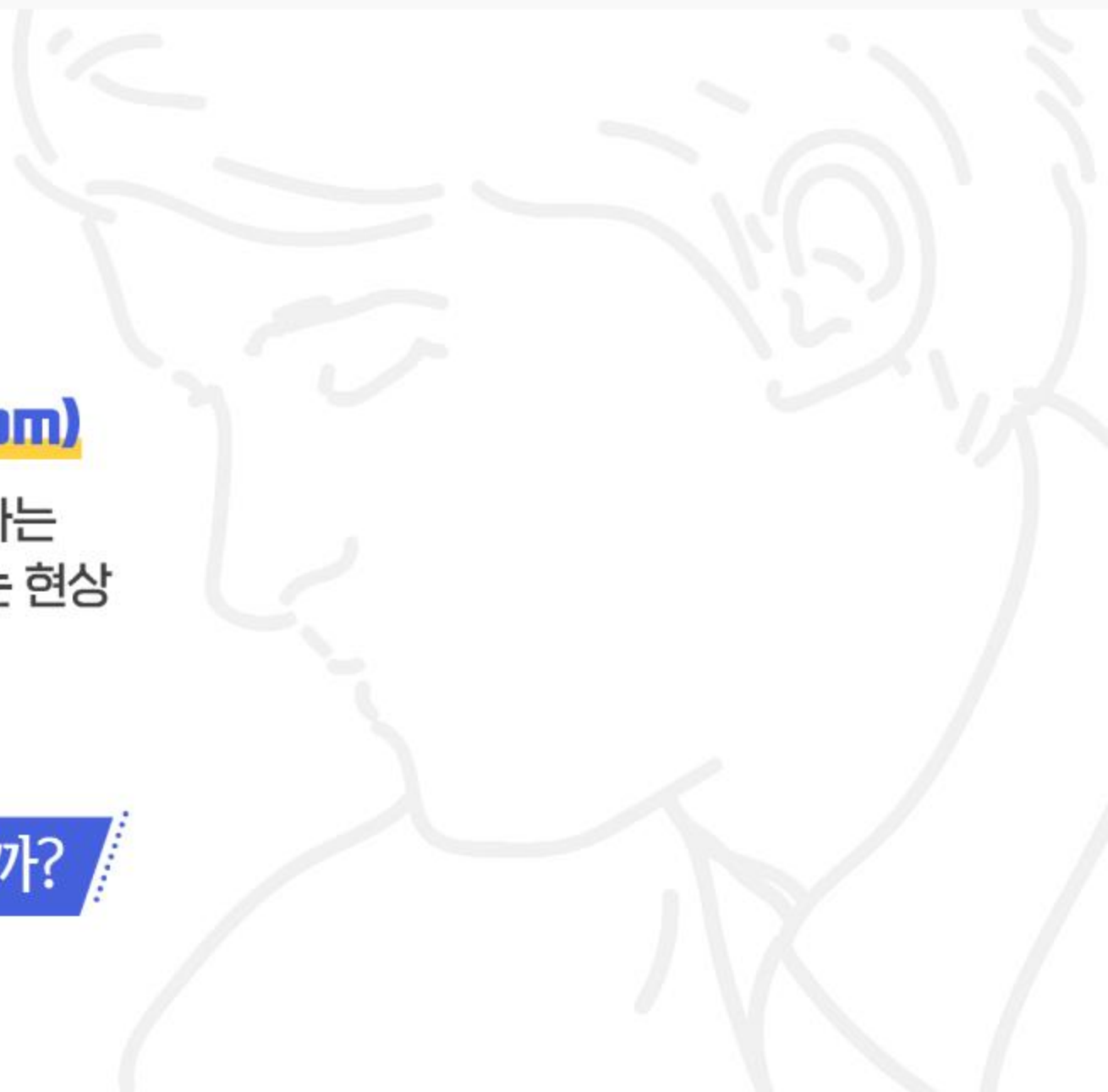
### **자각몽 (Lucid dream)**

수면자 스스로 꿈을 꾸고 있다는  
사실을 자각한 채로 꿈을 꾸는 현상

[출처] doopedia(두산백과)

꿈속에서 꿈을 자각했다면

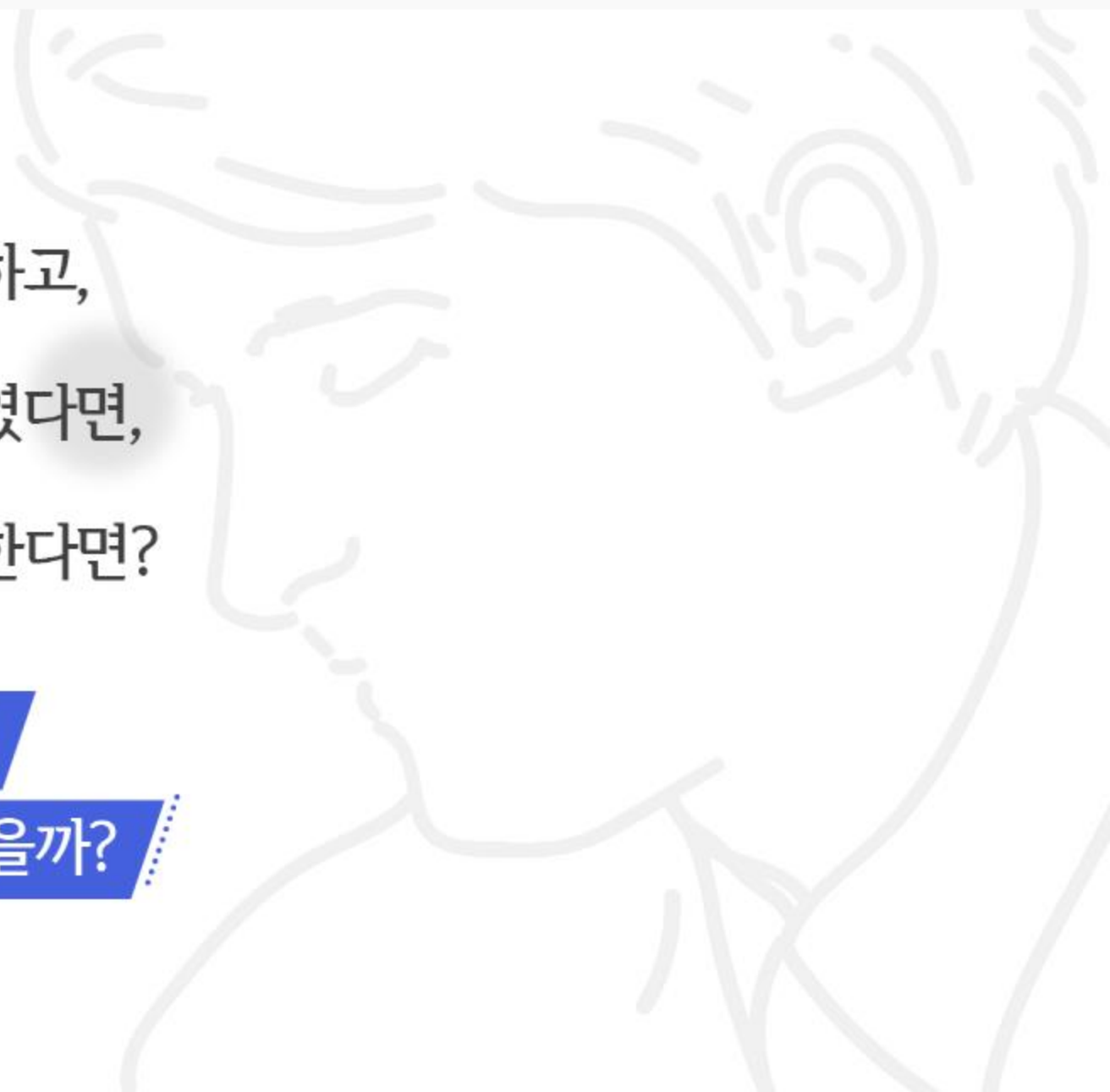
의식이 있는 상태일까?



자는 사이에 친구가 얼굴에 낙서를 하고,  
그 기척을 느껴 손을 짓고 뒤척였다면,  
그러나 아침에 전혀 기억을 하지 못한다면?

자다가 손을 짓고 뒤척였던 순간엔

의식이 있었을까?





# ‘의식’의 ‘종류,

우리가 ‘의식이 있다.’라고 이야기하는 데에는 무척 다양한 상태가 존재하는데요.



## ○..... **전적인 의식 (Full Consciousness)**

자신의 환경 뿐 아니라, 정신상태 및 그에 관한 정보를 제공하는 능력

## ○..... **메타 인지 (Meta cognition)**

초인지, 의식에 대한 인지,  
자신을 객관화하여 볼 수 있는 능력, 자신이 아는 것과 모르는 것을 구분할 수 있는 능력



### 변경된 의식상태

altered state of Consciousness

괴이하고, 조직화되어 있지 않으며,  
꿈과 같은 사고 패턴으로 특징지어지는 상태  
(꿈속에서 꿈인 것을 알아챌, 몽유병 상태)





## 최소한의 의식

Minimal Consciousness

외부 환경 등의 자극에 대하여  
반응 할만한 의식은 가지고 있지만,  
더 깊은 생각을 갖고 반응하지는 않는 상태  
(예 : 잘 때 누군가 괴롭히면 몸을 뒤집음)

## 자의식

Self consciousness

“의식이 자기 자신을 가장 잘 인식하는 상태로  
우리가 우리 자신에게 집중하게 하는 것”

- 거울에 비친 모습이 나라는 것을 알며 나의 모습이  
어떤지 관찰하는 의식
- 18개월 이전에는 자의식이 발달하지 않음



### 자의식이 발달했는지 확인하는 실험

- 아기의 코에 빨간색 점을 찍음 (스티커를 붙여도 됨)
- 아기에게 거울을 보여줌

#### 자의식이 발달했다면

자신의 코에 있는 점을 만지거나 떼려고 함

#### 자의식이 발달하지 않았다면

거울에 있는 점을 만지려고 함



## 자의식

Self consciousness

**[자의식을 가지는 존재]** 인간, 오랑우탄, 침팬치

- 자신의 장, 단점을 알아차림
- 자기평가와 자기 비난을 할 수 있음



“인간은 한 번에 여러 가지에 집중할 수는 없음,  
“한 가지 의식 상태에만 존재할 수 있음”

### 자의식이 높은 상황의 사람

- 자신이 자기 스스로를 관찰하는데 에너지를 들임
- 타인과 있을 때 그 상호작용에 집중하지 못함
- 교류관계에서 타인의 표정이나, 말에 집중하지 못해 관계에 어려움을 겪음

‘과연 내가 지금  
무슨 말을 해야 할까?’

‘내가 어떻게  
보일까?’

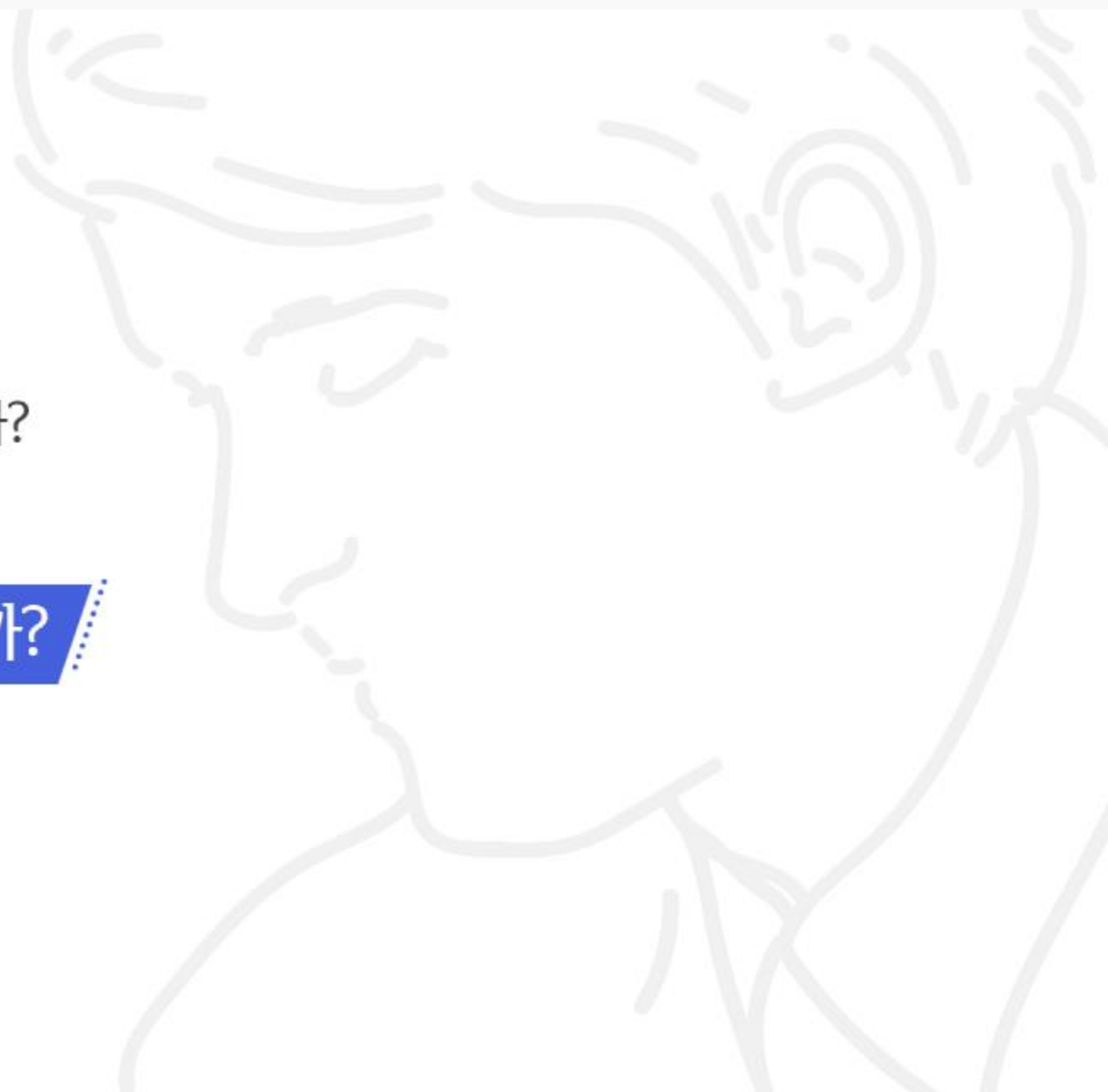
‘내가 이 사람에게  
어떤 사람으로 여겨질까?’

자의식이 높은 사람과는 대화를 이어가지 못하고 계속 단절되는 경험을 하게 됩니다.

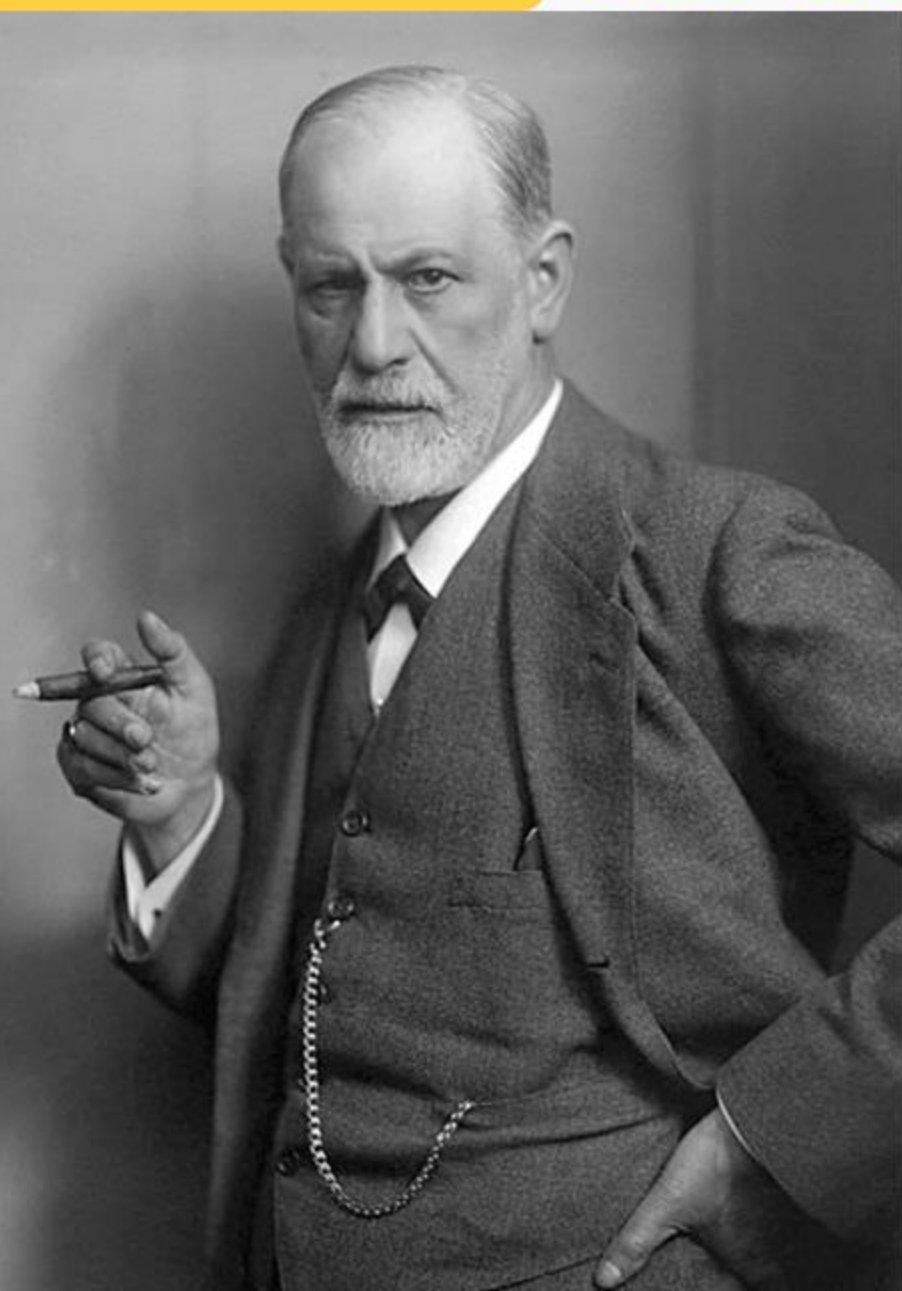
의식하지 않는 순간에 우리는 어디에 있을까?

우리의 모든 행동이 그렇게

의식적이고 의도적이기만 할까?



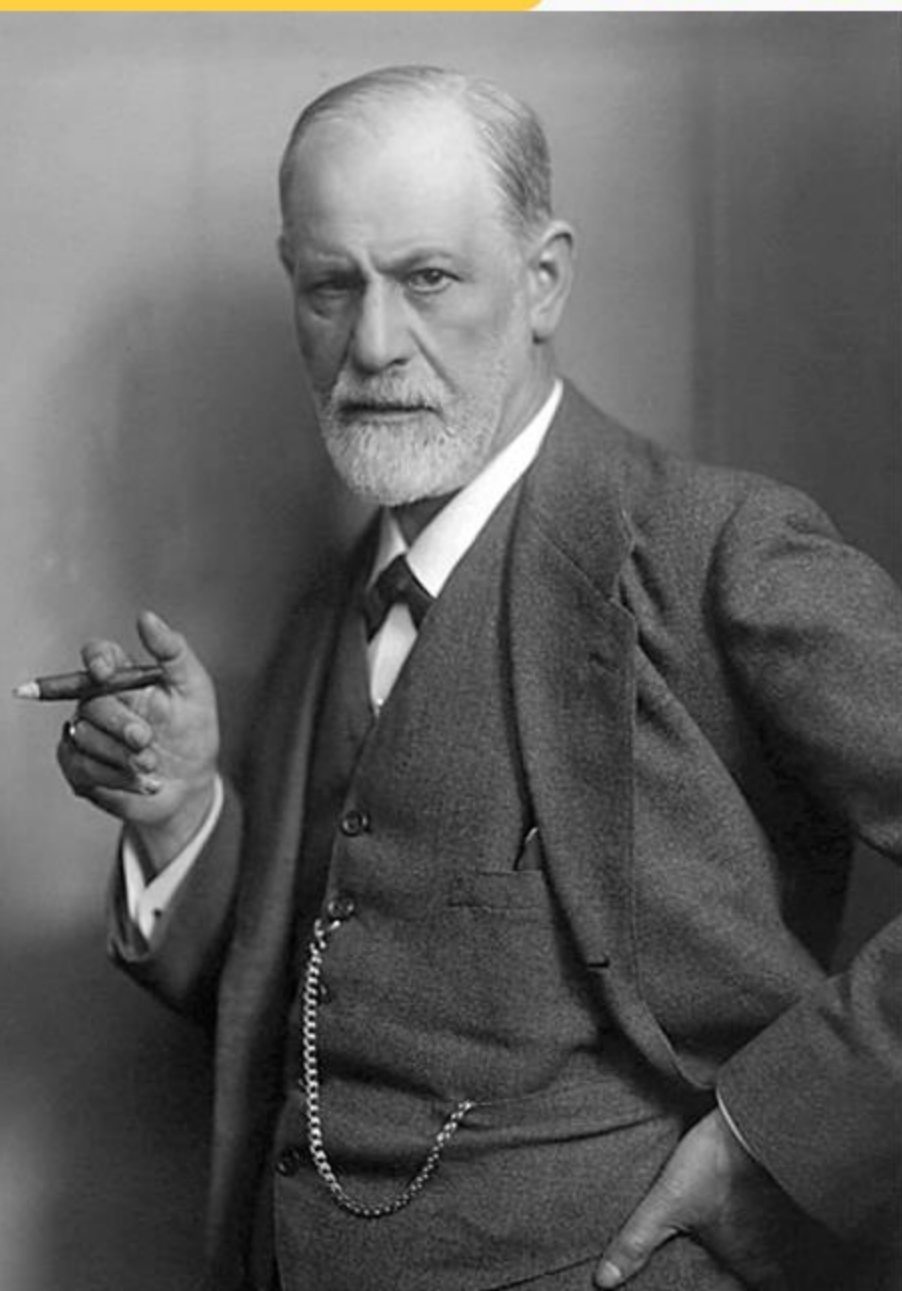




## Sigmund Freud

1856 ~ 1939

- 정신분석
  - ▶ 1896년에 지그문트 프로이트가 처음 사용하기 시작
- 무의식적인 정신력에 초점을 두고 성격을 이해
- 어린시절의 경험이 성격을 결정
- 개인이 본능적 충동을 어떻게 대처하는가에 의해 성격형성



## Sigmund Freud

1856 ~ 1939

- 다양한 의식에 대한 관심을 갖기 시작한 동시에 무의식의 힘에 대해서 가장 획기적인 생각
- 무의식이라는 개념이 아직 등장하지 않았을 때 무의식이라는 구별된 상태를 처음으로 주장함



사람의 의식을 여러 층위로 나누어서  
분석해야 한다고 주장

프로이트의 사후에  
그의 가설이 과학적으로 검증됨

프로이트를 통해 사람의 마음을 더 잘 이해할 수 있게 되었습니다.

본능 → 성욕, 공격성



사람을 움직이는 가장 큰 힘

“본능에 어떻게 대처하는가?”

무의식의 영역까지 탐구해야 본능을 이해할 수 있다고 여김



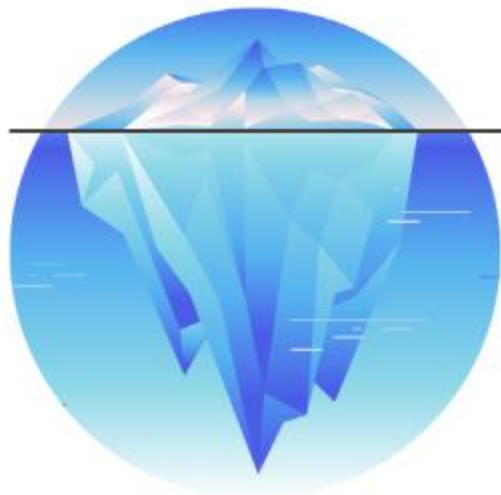
‘정신 분석적 접근’

**‘프로이트,**가  
말하는 **‘의식,’**





의식  
무의식

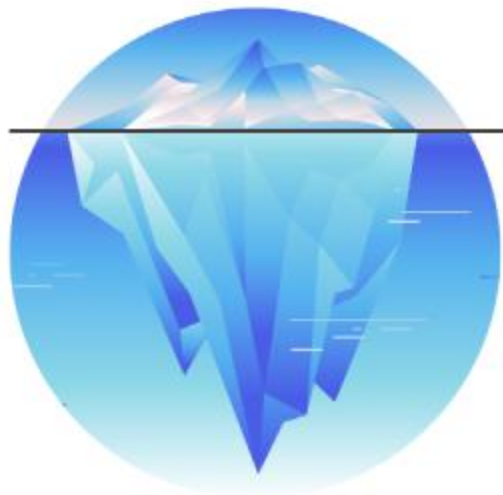


### 의식

- 개인이 각성하고 있는 순간의 기억, 감정, 공상, 관념, 경험, 현상
- 타인과 있을 때 그 상호작용에 집중하지 못함



강의를 듣고 있는 현재의 의식



## 의식

● 주위가 분산되거나  
시간이 경과하면 의식은 변함

예 물을 마시거나  
잠시 시간을 확인하는 순간





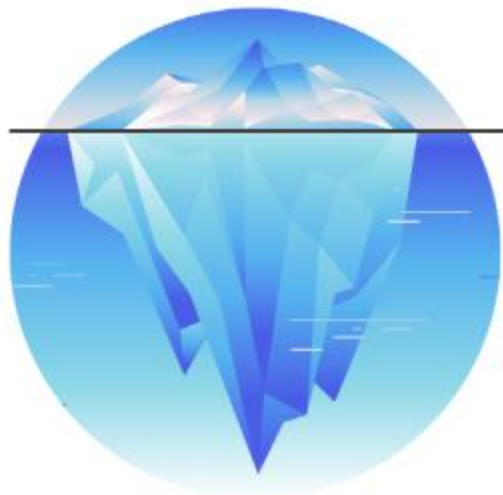
## 전의식

- 의식과 무의식 사이의 교량역할
- 주의를 기울여보면 금새 떠올려서 알 수 있는 것들
- 예 주민번호, 전화번호, 지난시간에 공부한 내용, 어제 입었던 옷의 색깔



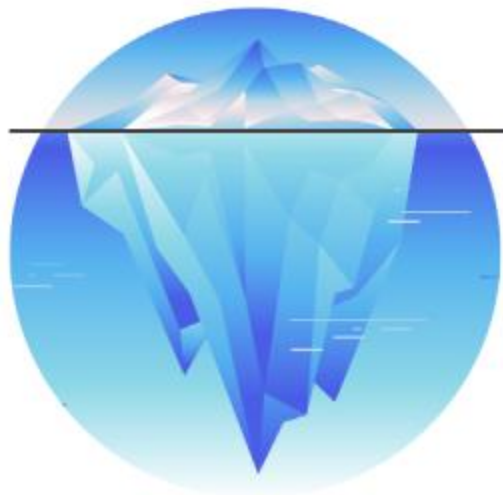
## 전의식

- 언제든지 의식으로 떠오를 수 있지만,  
오랫동안 꺼내지 않으면  
무의식의 영역으로 내려감



### 무의식

- 인간 정신의 심층에 잠재
- 가장 큰 비중을 차지함
- 기억하려 해도 잘 기억나지 않음



### 무의식

- 한때는 알고 있었지만  
어떤 사연으로 망각해버린 일이  
저장되어 있는 곳
- 의식상태에 붙잡아 두기 너무  
위험적이거나 고통스러운 일들

‘**무의식**,을 꺼내는 방법?





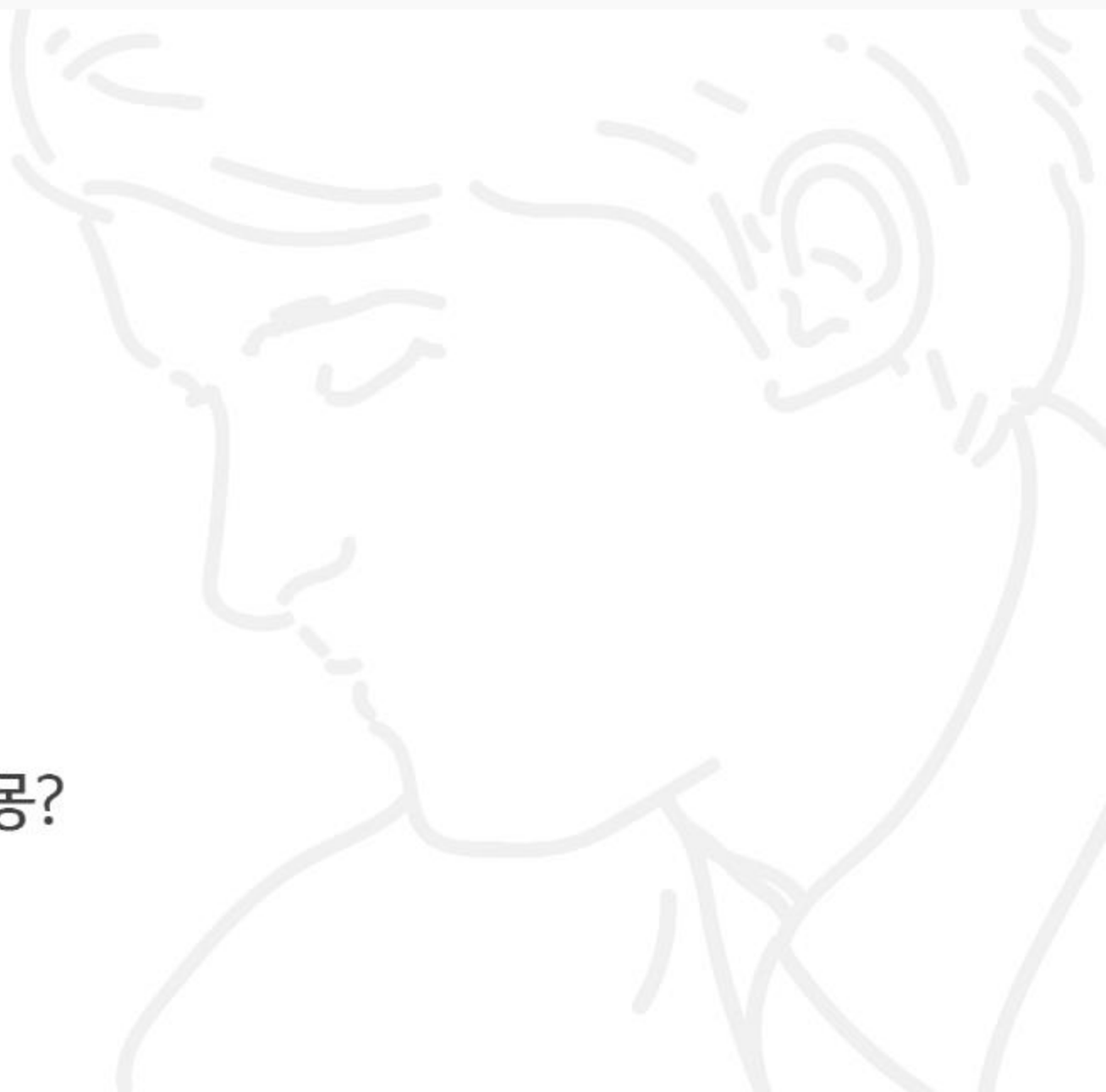
무의식을 꺼내는 방법 1

➤ **꿈**

돼지꿈?

꿈은 현실과 반대?

아이의 미래를 말해주는 태몽?



## 무의식을 꺼내는 방법 1

### ① 꿈

프로이트

꿈은 무의식적인 마음을 보여주는 것

- 꿈은 내면을 이해할 수 있는 단서
- 꿈에 나오는 상징과 의미는 무의식적 욕망과 관련되어 있음

“과학적인 분석에는 한계가 있음”

꿈을 분석하기 위해서는 오랜 수련이 필요하다고 합니다.

## 꿈을 통한 무의식의 분석 사례 (교수님의 사례)

- 교수님이 박사학위 논문 심사를 앞두고 있을 때 꾸었던 꿈
- 조선시대 배경,  
누군가가 다가와 고을에 있는 모든 불을 꺼야 한다고 함
- 다급하게 집집 마다 돌아다니면서 모든 불을 끄
- 마을사람들은 화가 났지만 그럼에도 계속 모든 불을 끄고 다님
- 한 대감댁에 불을 끄러 갔는데, 마침 종갓집에서 제사를 지내는 중
- 제삿상의 촛불을 끄려고 하자,  
화를 내며 하인들이 교수님을 진흙 바닥에 던져버림
- 진흙탕에서 촛불을 꺼야 한다며 절박하게 몸부림을 치다가 잠에서 깼

## 꿈을 통한 무의식의 분석 사례 (교수님의 사례)

**불** = **발등의 불, 급한 불**

- 논문심사를 앞둔 절박한 심정에서 논문에 대한 압박감이 있었던 상황
- 의식적으로 심적압박을 억누름

“무의식 속의 조바심으로 꿈으로 나타난 것”



## 무의식을 꺼내는 방법 2

## ① 자유 연상

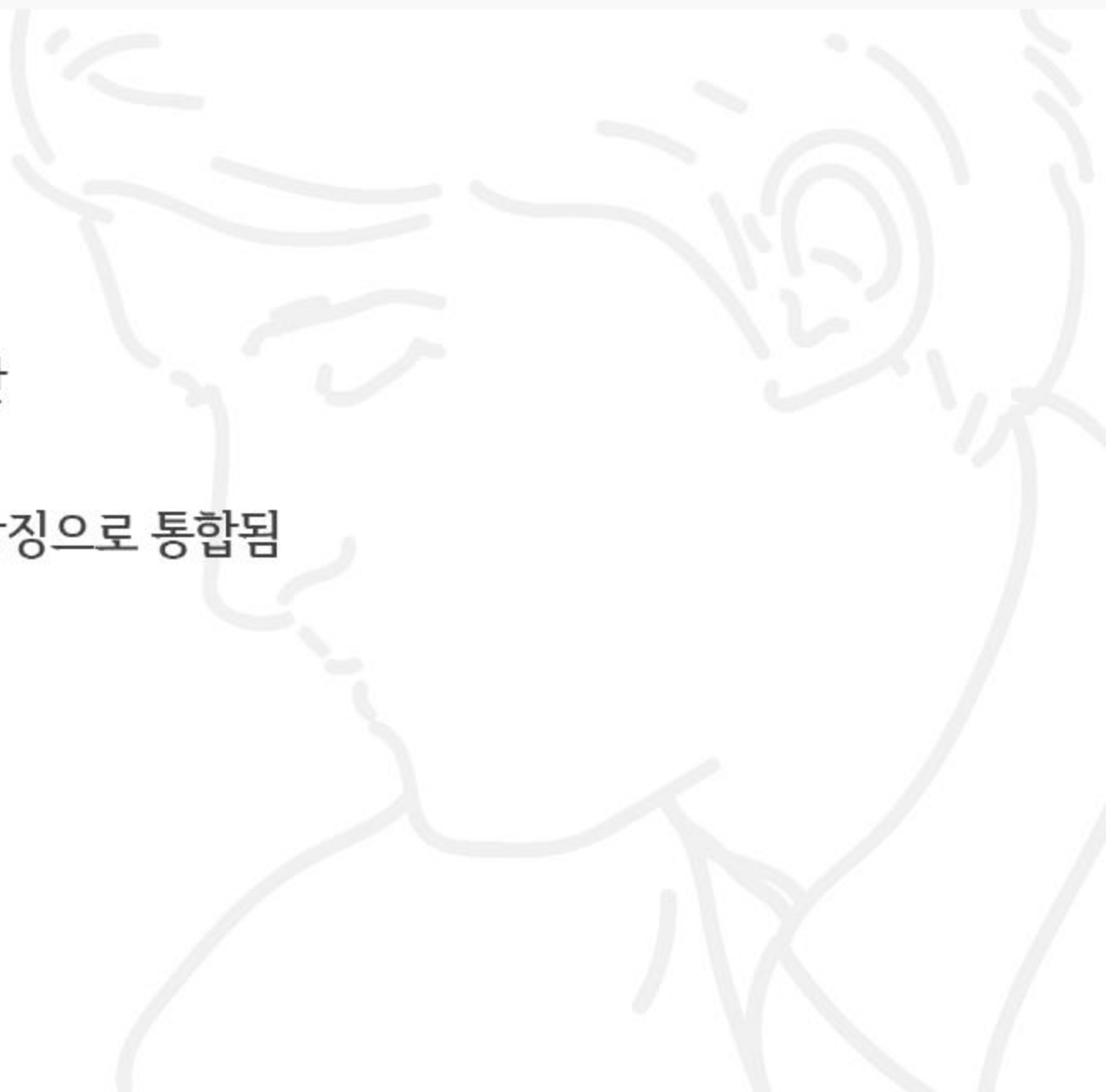
- 편안한 상태에서 마음속에 떠오르는 생각을 무엇이든지 자유롭게 말하는 것



## 무의식을 꺼내는 방법 2

## ② 자유 연상

- 처음엔 주제와 상관없는 이야기인 것 같지만 점차 조각이 맞춰짐
- 자유연상을 통해 나온 이야기들이 하나의 상징으로 통합됨

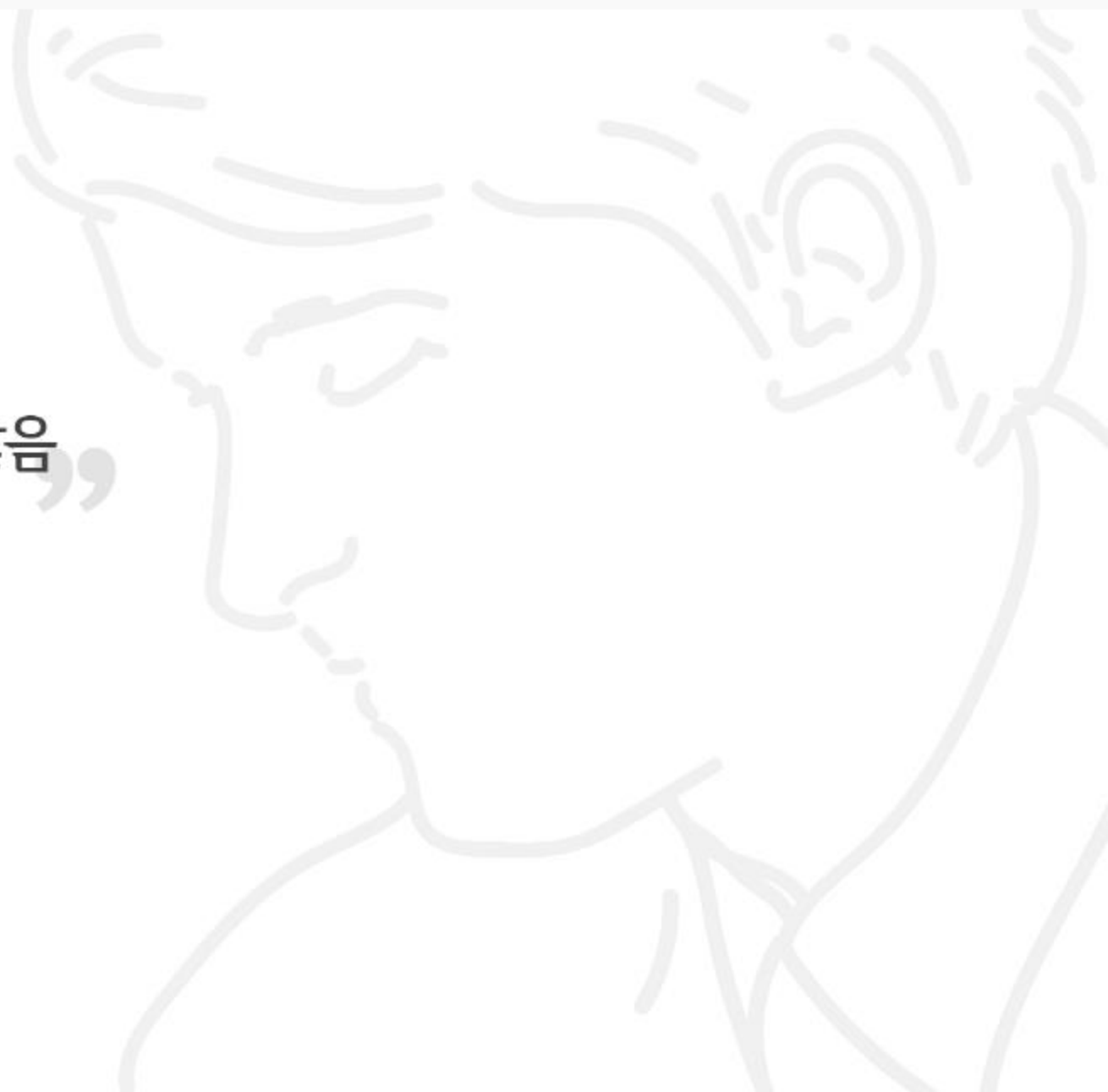


무의식을 꺼내는 방법 3

④ 최면

“최근 심리학에서는 잘 사용하지 않음”

“최면을 통한 ~~전생~~ 여행?”



### 무의식을 꺼내는 방법 3

#### ④ 최면

- 수면보다는 각성되고 몸은 이완된 상태에서 알파파가 나오는 고도의 집중상태
- 최면상태에서 암시를 주어서 부정적 기억을 완화하거나, 좋은 행동을 지속하도록 고취
- 억압된 무의식에 저항 없이 접근하도록 하는 방법으로 사용됨



## 무의식이 일상에 나도 모르게 내 행동에 영향을 미친다?

### [사례]

- 직장상사인 B에게 자꾸 혼이 나는 회사원 A씨
- 다른 업무는 문제가 없는데  
상사인 B씨가 지시하는 일에서는 실수가 반복되는 상황
- 직장상사인 B는 사람들과의 관계도 원만하고,  
직장에서도 술선수범하기 때문에 A가 딱히 B를 싫어할 이유도 없었음
- 일에 깐깐한 B의 성격을 알기 때문에  
A는 B가 지시한 일은 더 신경을 쓰지만 자꾸 실수가 반복됨
- A는 유독 B가 지시한 일에서만 실수가 반복되는 원인을 알지 못함

### 무의식이 일상에 나도 모르게 내 행동에 영향을 미친다?

- 자유연상을 통해  
직장상사 B가 A의 아버지와 닮았다는 사실을 발견



### 무의식이 일상에 나도 모르게 내 행동에 영향을 미친다?

- A는 아버지에게 상대적인 무능감을 느꼈지만  
표면적으로 이를 의식하지 않음



## 무의식이 일상에 나도 모르게 내 행동에 영향을 미친다?

- B의 일을 실수하면 B가 곤경에 처하고 그럼으로써 B도 약점을 가진 인간이라는 것을 확인하고 싶은 욕망이 무의식속에 내재되어 있었다는 것을 알게 됨





# “무의식,”

우리의 의식에 영향을 미치고,  
행동에 영향을 미치기도 함

