

제12강 무의식의 활용

학습목표

- ▶ 무의식의 의미를 이해하고, 코칭에서의 중요성에 대해 서술할 수 있습니다.
- ▶ 무의식에 접근하기 위한 방법으로서 이미지와 꿈을 활용할 수 있습니다.
- ▶ 무의식을 활용한 코칭 실습을 통해 고객이 인지하지 못했던 문제를 해결할 수 있습니다.

1. 무의식

가. 의식과 무의식

1) 의식에 관한 연구

- 전통적으로 철학의 영역이었으며, 19세기 부터 과학적인 접근 시작
- 윌리엄 제임스(William James)
 - “대뇌피질은 인간에게 있어서 의식의 유일한 기관이다”
- 행동주의 학자 존 왓슨(John Watson)
 - 심리학이 객관적인 과학이 되려면 보이지 않는 정신보다는 직접 관찰 가능한 것을 연구해야 한다고 믿음
 - 의식에 대한 어떤 언급도 부적절하고 비과학적이라고 주장
 - 20세기 초 대부분의 과학자들
 - 의식에 대한 연구를 기피하게 됨
 - 행동주의에 대한 의문이 제기
 - 켈러(Köhler)의 통찰 학습 연구(1925)
 - 톨먼(Tolman)의 인지도(cognitive map) 연구(1946)
- 인지심리학
 - 정보처리체계(컴퓨터)의 발명에 영향을 받아 등장
 - 인간의 마음(의식)을 일종의 정보 처리 체계로 보고 이를 심리학의 연구분야로 받아들이게 됨
 - 1970년대 PET, fMRI 등이 장비가 개발되면서 살아있는 뇌를 직접 관찰하고 실험함으로써 인간의 인지, 의식에 관한 연구가 본격적으로 시작됨

2) 의식

- 인지과학은 인간의 지각처리 과정의 결과가 의식적이긴 하지만, 지각이 상당부분 무의식적으로 처리된다고 봄
 - 선택적 주의 -> 한 사건에 초점을 맞추고 다른 것들을 남겨둔 채 선택하는 것
 - 의식 : 선택적 주의에 의해 부각된 정보에 의해 조종되는 광범위한 통합
- 의식에 대한 견해
 - 철학자, 심리학자 윌리엄 제임스(William James)
 - 오직 개인에게만 생기고,
 - 끊임없이 변하기는 하지만 연속성을 띠고,
 - 지향성을 띠며,
 - 지향하는 사물이나 사건의 모든 측면을 포괄하지는 않음
 - 신경생물학자 제랄드 에델만(Gerald Edelman)
 - 1차 의식 : 세계의 사물들을 정신적으로 자각하는 상태 ➔ 현재에 심상을 갖는 상태
 - 고차 의식 : 언어의 획득으로 세계상에 대한 상징능력이 발달하고 이를 기반으로 자전전 회상이 가능 ➔ 자의식이 출현

3) 무의식

- 오스트리아의 신경학자이자 정신분석학의 창시자인 프로이트(Freud)에 의해 대중화
 - 우리가 어떠한 순간에 경험하는 의식 내용
 - 외부적 요인에 의해 주로 규제되는 선택적 여과 과정의 결과이며, 이 경험은 잠시 동안만 의식될 뿐 시간이 경과하거나 주위를 다른 곳으로 돌리면 그 순간에 전의식이나 무의식 속으로 들어가 잠재하게 된다고 하였음
 - 프로이트의 정신분석학이 임상 치료에서 많은 효과를 얻고, 임상을 넘어서 문학과 예술을 통해 대중들에게 널리 퍼지면서 무의식의 개념도 함께 알려짐
 - 하지만 과학적으로 검증되지 않은 부분도 많음
- 무의식적 작용
 - 사람이 의식적 사고를 통해서 얻는 정보보다 더 많은 정보를 의식적 자각 바깥에서 자동적, 비의도적으로 획득하는 것
 - 자신이 의식하지 못하는 두뇌의 활동
 - 사고 과정, 기억, 동기 따위 없이 자동적으로 발생하는 정신적 작용
 - 외부 사건에 대해 선택적 집중이 일어날 때 배경 부분은 의식되지는 않지만 암묵적으로 지각이 이루어짐
- 무의식적 처리
 - 이렇게 함으로써 주의력이란 뇌의 자원을 절약할 수 있기 때문
 - 언어사용, 자동화된 행동, 습관적 사고

나. 상징

1) 상징이란

- 상징(象徵, symbol)

- 연상, 닮음, 관례에 의해 다른 것을 표현하는 개체, 그림, 쓰인 말, 소리, 마크와 같은 것
- 용(Jung)
 - "상징은 의식이 직접적으로 드러낼 수 없는 어떤 불분명한 것, 알려지지 않은 것, 숨겨져 있는 것을 간접적으로 이미지를 통해 드러내는 수단이다."
 - 인지과학은 마음이 하나의 상징체계라고 봄
 - 마음은 상징들을 구성할 수 있고, 다양한 인지 과정들 속에서 그것들을 조작할 수 있음
 - 마음은 그러한 결과로 산출된 상징들을 세상 내의 어떤 것과 관련시킬 수가 있음

2) 상징의 구분

- 관습적 상징
 - 오랜 세월 동안 사용되면서 그 의미가 관습적으로 굳어진 상징
 - 예) 소나무 → 절개, 비둘기 → 평화
- 개인적 상징
 - 한 개인이 창조적인 상상력을 통해 만들어 낸 상징
 - 예) 윤동주의 '서시'
 - '별' → 희망, 이상적인 삶의 세계
- 원형적 상징
 - 역사, 문화, 종교 등에서 되풀이되어 나타남으로써 인류에게 유사한 정서나 의미를 불러일으키는 상징
 - 예) 물 → 생명력, 탄생, 정화 등

다. 수면과 꿈

1) 수면과 뇌파

- 뇌파
 - 뇌신경 사이에 신호가 전달될 때 생기는 전기의 흐름
 - 피라미드 세포의 흥분성 시냅스의 전기적 활동 신호로 발생함
- 뇌파의 종류와 특성

종류	주파수	뇌파 형태	정신상태
델타파(δ)	0~3 Hz		깊은 수면
세타파(θ)	4~7 Hz		백일몽
알파파(α)	8~12 Hz		안정, 휴식
저베타파(βl)	13~20 Hz		작업 중
고베타파(βh)	21~ Hz		작업 중 스트레스
SMR파	12~15 Hz		각성, 준비

- 수면 단계별 뇌파
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 2) 꿈꾸는 중의 뇌의 상태
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
- 3) 렘(REM) 수면의 특징

- 렘(REM, Rapid Eye Movement) 수면의 특징
 - 90%이상이 렘 수면상태에서 꿈을 꿈
 - 세로토닌 분비 감소 - 상상과 현실을 구분 못함
 - 노르아드레날린 분비 감소 - 척수 전각 운동 뉴런을 억제
 - 아세틸콜린의 분비 증가
 - PGO(뇌교, 슬상핵, 후두엽)파의 발생
 - 의식 각성, 기억회상, 시각정보 처리, 마비 상태지만 움직임 발생
 - 의식은 깨어 있으나 몸은 움직이지 못하고, 상상과 현실을 구분하지 못하고, 주의집중이나 판단을 하지 못함
 - 꿈에서는 꿈인지 현실인지를 구분하지 못하고 시각적 이미지를 논리적으로 연결을 하지 못하여, 맥락 없는 우연적이고 단편적인 사건들의 연결되어 나타남
 - 꿈을 분석해서
 - 논리적인 사건으로 해석하려는 시도는 부질없음
 - ▶ 그러나, 꿈의 장면은 나의 일상생활이나 오랜 고민 사항이 나타남

【Quiz】

Q1. 선택적 주의가 한 사건에 초점을 맞추고 다른 것들을 낭겨둔 채 () 하는 것이라면, 의식은 선택적 주의에 의해 부각된 정보에 의해 조종되는 광범위한 ()(이)라고 할 수 있다.

Q2. 다음 중 연결이 잘못된 것은?

- ① 세로토닌 분비 감소 → 상상과 현실을 구분 못함
- ② 노르아드레날린 분비 감소 → 주의 집중을 못함
- ③ 글리신 분비 증가 → 척수 전각 운동 뉴런을 활성
- ④ 아세틸콜린의 분비가 증가 → 의식 각성, 기억회상, 시각정보 처리, 마비 상태지만 움직임 발생 (환상)

Q3. 렘(REM) 수면의 상태에서 발생되는 주파수는?

- ① 세타파
- ② 알파파
- ③ 베타파
- ④ 감마파

【Learning Theorem】

- ▶ 인지과학자들은 사람이 의식적 사고를 통해서 얻는 정보보다 더 많은 정보를 의식적 자각 바깥에서 자동적, 비의도적으로 획득할 수 있음을 밝혀냈으며 이러한 것을 무의식적 작용이라고 함
- ▶ 인간의 행동이나 사고는 많은 부분이 무의식적으로 처리되는데, 이렇게 함으로써 주의력이란 뇌의 자원을 절약할 수 있기 때문임
- ▶ 인지과학은 마음이 하나의 상징체계라고 볼
- ▶ 마음은 상징들을 구성할 수 있고, 다양한 인지 과정들 속에서 그것들을 조작할 수 있음
- ▶ 마음은 그러한 결과로 산출된 상징들을 세상 내의 어떤 것과 관련시킬 수가 있음

2. 무의식과 코칭

가. 이미지 코칭

1) 이미지를 활용한 코칭

- 그림카드, 사진카드, 타로카드 등
- 타로 카드 - 상징이 풍부하여 무의식을 자극하기에 좋은 도구
- 오쇼젠태로 카드 - 타로카드 중에서도 이미지의 상징성과 양극성이 뛰어난

2) 타로코칭

- 타로카드란
 - 점성술 분야의 한 갈래인 타로 점을 치기 위한 도구
 - 타로 덱(전체 세트)의 구성
 - 메이저 아르카나 22장, 마이너 아르카나 56장, 총 78장
 - 타로코칭은 해석에 얹메이지 않음 -> 카드를 투사의 도구로 사용하기 때문
- 타로 코칭의 원리
 - 시각 재구성의 원리
 - 우연성의 원리
 - 양극성의 원리
 - 상징의 원리
 - 투사의 원리
- 타로 코칭의 특징
 - 라포 형성이 빠름
 - 내면 탐색이 용이
 - 코칭을 진행하기가 쉬움
 - 기록으로 남겨 코칭 결과를 오랫동안 기억하게 함

■ 타로점 vs. 타로심리코칭

구분	타로점	타로심리코칭
리딩의 주체	타로 점술가	고객, 타로심리코치
해석의 목적	추측과 예측을 위한 환원론적 해석	성찰과 실행을 위한 목적론적 해석
원리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상징과 무의식의 탐색 ■ 인과성 & 동시성의 원리 ■ 신비주의 & 권위의 힘 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상징과 무의식의 탐색 ■ 투사의 원리 ■ 자기성찰 & 자기결정
관련 학문	수비학, 점성술, 심리학	심리학, 코칭, 뇌인지과학
진행 방법	<ul style="list-style-type: none"> ① 고객의 질문에 적합한 배열을 타로점술가가 선택하고, ② 고객이 선택한 카드를 타로 점술가가 해석하고 평가 	<ul style="list-style-type: none"> ① 고객이 선택한 카드를 고객이 스스로 해석(투사) ② 고객의 해석을 기반으로 코치가 코칭 질문을 하면서 진행
효과	<ul style="list-style-type: none"> ■ 힘들거나 고민되는 문제에 대한 위안과 격려 ■ 가벼운 대화를 통한 스트레스 해소 ■ 고객의 고민, 문제, 미래에 대한 예측과 조언 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 무의식(장기기억)에 대한 접근이 용이하여 깊은 내면 탐색이 가능 ■ 인식하기 힘든 문제나 억압과 저항으로 접근이 어려운 문제의 해결 ■ 놓치고 있던 부분에 대한 새로운 발견이나 관점 전환이 용이

나. 꿈 분석 코칭

[꿈 해몽, 꿈 분석, 꿈 코칭의 차이점]

1) 꿈 해몽

- 꿈에 나타난 사물이나 상황에 특정한 의미를 부여하여 내용을 설명하는 것

2) 꿈 분석

■ 프로이트(Freud)

- “꿈은 잠재된 콤플렉스나 갈등을 표현하는 정신기능이다.”
- 무의식의 사물 표상이 어떤 방식으로 압축되고 전치되어 꿈 내용으로 변형되었는지 밝혀가는 과정

■ 용(Jung)

- “꿈은 무의식이 주는 메시지이다.”
- 무의식은 왜곡될 수 없는 인류의 지혜와 기억이 담긴 신비로운 영역이며, 꿈 분석은 꿈이 전하는 이야기를 경청하고 그에 따라 삶을 바꾸어 나가는 것
- 분석심리학적 꿈 분석의 중심
- 대극의 합일

3) 꿈 분석 코칭

- 꿈은 일상의 미해결 문제가 REM 수면 단계에서 의식에 걸린 것임

- 꿈은 최근의 일상 사건 중 해결되지 않은 문제가 나타나는 것으로 해몽이나 분석의 대상이 아니라 활용의 대상임
 - 관련 이론 : 정신분석, 분석심리학, 인지행동, 뇌인지과학
 - 코칭 모델 : 탐색-통찰-활용의 3단계

[꿈분석 코칭 모델]

1) 1단계 탐색

- 내담자가 꿈에서의 생각과 감정을 재 경험하게 함
 - “1인칭 현재 시제로 당신의 꿈에 대해 이야기 해주세요.”
- 꿈 속의 주요 이미지의 의미/연상을 파악함
 - “이 꿈에서 인상적인 장면은 무엇입니까?”
 - “그것은 어떤 의미라고 생각됩니까? 무엇이 연상되나요?”

2) 2단계 통찰

- 꿈이 말하고자 하는 의미를 이해함
 - “꿈의 전체 스토리를 말씀해 보시겠습니까?”
 - “이 꿈이 당신에게 말하고자 하는 것은 무엇이라고 생각합니까?”

3) 3단계 활용

- 이 꿈이 나에게 주는 교훈/조언/힌트/가르침/실행이 무엇인지를 찾아봄
 - “통찰을 통해서 새롭게 행동하고자 하는 것은 무엇입니까?”
 - “이 꿈을 바꾼다면 어떻게 바꾸고 싶은가요?”

【Quiz】

Q1. 이미지 코칭에 대해 잘못 설명한 것은?

- ① 이미지를 활용한 코칭으로는 그림카드, 사진카드, 타로카드 등 다양하다.
- ② 타로 카드에는 상징이 풍부하여 무의식을 자극하기에 좋은 도구다.
- ③ 이미지의 상징성과 양극성이 뛰어난 카드는 오쇼젠타로 카드다.
- ④ 사진은 사실적인 묘사가 뛰어나서 다양한 생각을 자극한다.

Q2. 타로 코칭의 원리가 아닌 것은?

- ① 시각 재구성의 원리
- ② 양극성의 원리
- ③ 투사의 원리
- ④ 동시성의 원리

Q3. 꿈분석 코칭의 단계에 해당하지 않는 것은?

- ① 탐색

- ② 통찰
- ③ 활용
- ④ 재구성

【Learning Theorem】

- ▶ 타로카드는 카드별로 해석집이 있으나 해석에 얹매이지 않음
 - 카드를 투사의 도구로 사용하기 때문
- ▶ 투사의 원리는 타로코칭의 원리 중에서 가장 중요한 원리라고 할 수 있음
 - ‘투사’란 자신의 감정, 생각, 욕구를 외부의 사람이나 사물에 투영하는 것으로 이를 통해 우리는 자신의 마음을 지각할 수 있음
- ▶ 우리는 자신의 이슈나 문제에 대해 잘 인지하지 못하거나, 자신도 모르게 억압하는 경우가 많음
 - 문제가 무의식 깊은 곳에 있기 때문
- ▶ 이런 경우 문제 해결이 어렵거나 피상적인 해결에 그치는 경우가 많은데 이미지가 모호하고 상징이 풍부한 타로 카드를 관찰하고 해석하는 중에 ‘내면 깊은 곳에 있던 이슈나 문제’와 관련된 기억이나 경험이 자극을 받아 의식으로 떠오르는 경우가 많음
- ▶ 꿈분석 코칭에서는 꿈을 다음과 같이 봄
 - 꿈은 일상의 미해결 문제가 REM 수면 단계에서 의식에 걸린 것
 - 꿈은 주로 최근(2~3일내)의 일상 사건 중 해결되지 않은 문제가 나타나는데, 이는 나의 문제를 해결하기 위한 매우 소중한 자원임
 - 꿈은 해몽이나 분석의 대상이 아니라 활용의 대상임

3. 꿈 분석 코칭 시연

< 반복해서 꾸는 꿈에도 의미가 있나요? 또, 이런 꿈을 꾸지 않을 방법은 없나요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 이미지를 활용한 코칭에 적합한 카드나 도구를 찾아보고 코칭에 직접 활용해 보세요.
- 꿈분석코칭을 하려면 상징에 대한 깊은 이해가 필요합니다. 상징에 관한 추가 공부를 해보시기 바랍니다.