

중년 성인의 개성화 과정에서 ‘꿈’이 주는 의미

전진아

(대구가톨릭대학교 심리학과 · 상담심리 전공 · 박사수료생)*

장진이

(대구가톨릭대학교 심리학과 · 상담심리 전공 · 부교수)**

- I. 서론
- II. 꿈에 대한 다양한 관점
 - 1. 고대 시대의 꿈
 - 2. 심리학에서의 꿈
 - 3. 신경과학에서의 꿈
- III. 개성화 과정
 - 1. 중년기와 중년기의 위기
 - 2. 중년 성인의 개성화 과정
- IV. 결론

* 제1저자, choims2802@naver.com

* 교신 저자, jyjang21@cu.ac.kr

I. 서론

4차 산업혁명으로 인한 인공지능 시대에 인공지능 로봇이 인간에게 물리적 편리함을 제공할 수 있겠지만(송용민, 2022), 정서적 유대감을 제공할 수 있을지에 대해서는 논란이 지속되고 있다. 인공지능이 인간 지능을 능가할 수 있더라도 과연 인간의 감정까지 구현할 수 있을지에 대해서도 회의적이며(천현득, 2017), 인간의 고유 영역인 영혼 역시 대체할 수 없을 것임이 주장되었다(정재식, 2017). 이처럼 인공지능 시대에 접어들면서 영혼 등 인간만이 가지고 있는 고유성¹⁾에 대한 논의는 새로운 화두가 되었다고 할 수 있다.

영혼은 분석심리학에서 심혼으로 인간만이 가지고 있는 고유한 성질이다(이부영, 2001). 심혼인 아니마·아니무스는 각각 남성·여성 내면의 고유한 삶의 흐름인 정신 에너지(Libido)로서 창조적 삶으로 자아를 인도한다(von Franz, 2018). 인공지능이 인간의 지능보다 우위를 확보한다고 해도 심혼의 창조성을 가질 수 있을지에 대해서는 속단할 수 없을 것이다(박정식, 2018; 정재식, 2017). 인공지능은 엄청난 데이터 수집과 분석을 통해서 인간의 창조성을 단지 모방하는 것으로 이해할 수 있다.

한편, 꿈은 인간 심연에 있는 심혼을 깨우고 전체성, 본질인 자기(Self)에게 이르도록 자아의식을 돕는다(김성민, 2010; von Franz,

1) 연구에서 인간의 고유성은 영혼, 심혼(心魂, Seele), 자기(Self)로 표기한다. 심혼은 아니마(Anima)·아니무스(Animus)를 구체적으로 일컫는 명칭이고, 내적 인격(內的人格, internal personality)이다. 특히 분석심리학에서는 자기(Self)를 대문자 S로 표기한다. 분석심리학에서 자아(Ego)는 의식 영역의 중심이자 인간 정신 활동의 주체이며, 자기(Self)는 의식과 무의식 영역을 포괄하는 전체 정신의 중심이다. 이 연구에서 자기(Self)는 개성, 본성, 본질, 전체성, 진짜 나, 참자기를 가리킨다.

2018). 심혼은 상징을 창조함으로써 자아가 알아차릴 때까지 꿈을 통해 계속 신호를 보낸다(von Franz, 2016). 즉, 꿈을 통해 각 개인이 고유하게 가지고 있는 심혼을 만날 수 있다(Jung, von Franz & Henderson, 1964; Jung, 1969b). 꿈은 자아가 무의식에 방치한 정신 요소들의 활동 무대로(이부영, 2014; Roesler, 2020) 꿈이 전달하는 무의식의 내용을 자아가 의식화할 수 있을 때 무의식이 가진 창조성은 발현되고, 창조성은 개성화 과정을 촉진할 수 있다. 즉, 무의식의 의식화 작업을 통해 각 개인은 고유한 개성화로 향할 수 있다. 여기서 개성화(Individuation)는 각 개체가 가진 창조성의 발현이자(김덕규, 2023) 유일무이한 고유의 본성을 회복하는 것이라고 할 수 있다.

이러한 개성화는 중년 성인들에게 중요한 발달과업으로 강조되어 왔다(김성민, 2001; Jung, 1933). 인간은 인생 중반기에 삶의 전환기를 맞이하는데, 이때 외부로 향했던 에너지를 개인 내부로 전환하지 않으면 전체성이 흔들리고 신경증적 고통을 경험할 수 있다(전찬례, 2014; Jung, 1966). 이러한 신경증적 고통은 자아의식의 비대화로 인한 심혼(Seele) 상실과 자기(Self) 소외의 결과인데, 중년 성인은 의미 상실의 고통을 통해 경험할 수 있다(Jung, 1969b). 이러한 고통은 자아가 삶의 의미를 인식하고 의식화함으로써 자기(Self)를 실현해 갈 수 있을 때 극복할 수 있다(한오수, 1999).

이러한 주장은 중년 성인들이 인생의 중반기에 경험할 수 있는 불운과 좌절 등 심리적 어려움에 대한 대안적 관점을 시사하는 것으로, 위기가 아닌 전체성 회복 혹은 자기실현의 기회로 보는 것이다(오제은, 2013). 위기를 겪으면서 중년 성인들은 인생 전반기에 경시한 내면과의 접촉을 통해 심혼을 살리고 자기(Self)와의 화해를 시도해야 하는데(전찬례, 2014; Jung, 1966; Patton, 2006) 이때 꿈은 심혼과 자기(Self)

와의 만남에 중요한 매개체가 된다(Jung et al., 1964). 꿈은 잃어버린 의미를 매일 밤 이미지 등의 상징을 통해 보여 주기 때문에(이부영 2014; Roesler, 2020) 중년 성인들은 꿈의 상징이 의미하는 바에 귀 기울이고, 그 의미를 알아차림으로써 진정한 자기(김성민, 2001) 혹은 참자기(Jung, 1969a)를 회복할 수 있고, 개성화 과정(Jung, 1974)을 밟아 나갈 수 있다.

그러나 한국의 중년들은 가정 경제의 주체로서의 역할 수행과 자녀들의 입시 및 취업 과정을 같이 겪어야 하는 현실적 스트레스가 많고(이은영·왕은자, 2017), 청년 실업으로 자녀의 부모의존도까지 높아짐에 따라 중년기 발달과업에 집중할 심리적 여유를 갖기 어렵다(박문정·장진이, 2019). 따라서 이 연구에서는 중년의 발달과업으로써 개성화 및 인격 성숙에(Erikson, 1950; Jung, 1966; Levinson, 1986; Vaillant, 1977) 주목하여, 중년기 개성화 과정을 촉진할 수 있는 방법을 모색하고자 하였다. 이를 위하여 중년의 심리학이라고 할 수 있는 분석심리학에(Jung, 1969c) 기반하여 선행 연구를 검토하고, 개성화와 자기(Self) 발견에 대한 함의를 도출하고자 하였다.

특히, 분석심리학에서는 꿈을 통한 개성화 과정을 강조해온 만큼(윤우상, 2017; Jung, 1933; Jung et al., 1964) 이 연구에서는 우선적으로 인간의 심리적 삶에 영향을 미쳐온 꿈에 대한 다양한 관점을 살펴본 뒤 중년 성인의 개성화 과정에서 주목해야 할 꿈의 역할과 의미를 살펴보고자 하였다. 이러한 탐색은 개성화와 자기실현을 촉진하는 중년 성인 대상의 상담 및 심리치료에서 꿈을 활용하는 전략에 대한 시사점을 제공할 것이다.

II. 꿈에 대한 다양한 관점

1. 고대 시대의 꿈

고대 시대에 꿈은 신의 의도를 파악해 미래의 길흉을 알려주는 신탁의 역할을 했다. 고대 이집트 및 메소포타미아 문명과 그리스 문명 등에서는 꿈을 거북이 등, 신전 벽, 파피루스 등에 적어 두고 그 의미를 의학과 정치 분야에 적극 활용하려고 하였다(Ribeiro, 2024). 고대 후기 의사이자 꿈 해석가였던 아르테미도로스는 꿈이 현재나 미래의 상황을 설명할 수 있다고 보아 예언적 꿈을 직접적인 꿈과 우의적인 꿈으로 분류함으로써 꿈이 가지는 다양한 의미를 파악하고자 하였다(Ribeiro, 2024).

또한, 고대 그리스 히포크라테스는 수면이 인간의 수명을 건강하게 유지하는 데 필수 요건이며, 꿈은 내부 감각으로부터의 신호라고 생각했다. 이에 따라 꿈을 해석함으로써 질병을 진단함으로써 내부 감각을 치료하는 도구로 사용하였다. 이러한 고대 그리스 꿈에 대한 탐구는 신비주의에서 체계적인 정보를 제공하는 의학으로의 개념으로 진화하는 발판을 제공하였다(Askitopoulou, 2015).

꿈에 대한 의학 및 과학적 접근은 19세기에 들어서야 활발해지기 시작하였는데, 꿈에 영향을 미치는 외부 자극(Maury, 1861), 꿈의 성적 상징(Scherner, 1861), 자각몽(de Saint-Denis, 1867), 꿈의 계량화(Calkins, 1893) 등이 그 예라고 할 수 있다. 또한 꿈에서 나타나는 남성 과 여성, 유아, 성인과 노인, 정신질환자 등이 탐구되었다(de Sanctis, 1899). 이러한 연구들은 정신분석(Freud, 1953)과 분석심리학(Jung, 1974) 등 꿈을 본격적으로 다루는 심리학 이론 발달의 초석이 되었다

(Zadra & Stickgold, 2023).

2. 심리학에서의 꿈

분석심리학의(Jung et al., 1964) 관점에서 무의식은 초월적이고 치유적이며 창조적 특성을 가진다. 이러한 무의식의 내용을 반영하는 상징으로 구성된 꿈은 꿈을 꾸 개인을 고유한 전체성으로 이끌어 치유하고, 창조성을 발현하도록 함으로써 영적 성숙의 중요한 열쇠로 작용한다(김덕규, 2023; 김정택, 2011). 특히, 꿈은 의식 세계로 기울어진 자아 태도를 교정하는 기능을 해 의식과 무의식의 균형, 즉 심리 내적 세계의 균형을 회복하도록 한다(Dalsett, 1973; Jung, 1974).

또한, 꿈은 외부 세계와 내부 세계의 균형을 맞추기 위한 단서를 제공한다(Dalsett, 1973). 꿈은 다른 사람과 외적 상황에 대한 정보를 알려주는 객관적 단계와 꿈꾼 개인의 성격과 내적 측면을 대변하는 주관적 단계로 나눌 수 있는데, 후자가 더 큰 의미가 있다고 할 수 있다(이부영, 2014; Roesler, 2020). 이러한 꿈의 상징은 단순하지 않고 복잡하며 비합리적이고 언어를 초월하기 때문에(Dalsett, 1973) 꿈의 의미를 이해할 때는 꿈을 꾸 개인의 삶에 대한 태도와 의식적 내용을 함께 고려해야 한다(김성민, 2010; Jung, 1933, 2001).

특히, 중년 성인의 개성화 과정에서 꿈의 의미를 알아차리고 무의식의 내용들을 인식하는 것은 심적 균형을 이루게 하고(Jung, 1974; Jung et al., 1964), 개인의 전체성을 회복하도록 한다(Jung, 2001, 2002b, 2004a). 이러한 개성화 과정은 무의식의 의식화 과정이기도 한데, 의식과 무의식이라는 대극 외에도 물질과 영, 일시성과 영원성, 악함과 선

함, 인성과 신성, 자아와 자기(Jung, 1969a) 등 대극의 통합 과정이기도 하다(이부영 2012; von Franz, 2016). 실제로 40대 중년 남성의 개성화 과정에서 의식과 무의식의 대극적 갈등이 꿈에서 어떻게 나타나고, 궁극적으로 개성화로 이끄는지를 살펴볼 수 있는 상담 사례가 있다. 한 남성은 꿈에서 길을 가다가 앉아 있는 하얀 새에게 먹이를 주었다. 새를 날려 보내려는데 개 두 마리가 나타났지만 개에게는 관심을 주지 않았다. 이후 새는 날아가다가 과수원에 떨어졌고, 개는 계속해서 그 새를 쫓는다. 꿈에 등장한 비둘기를 연상시키는 하얀 새는 영적 가치와 관련성을 가지는 반면, 개는 본능적인 면을 나타낸다. 이 꿈을 꾸는 40대 남성은 전문직 종사자로 내면의 본능적 욕구를 배제하고 정신적 가치만 추구하며 살아왔는데, 꿈에서 역시 새에게만 먹이를 주고 개를 도의시하지만 결국 개가 새를 공격하는 상황이 발생한다. 이 꿈은 자신의 본능적 에너지에 대한 관심을 촉구하는 것으로 남성이 살아오면서 소홀히 한 내면의 본능적인 욕구에 주의를 기울이고 에너지를 분배함으로써 무의식과 의식이 균형을 이루고 조화로운 상태가 되도록 하는 계기를 마련하였다(김성민, 2010).

인간은 사회화 과정에서 사회로부터 용납될 수 없는 욕구와 충동을 억압함으로써 타인에게 투사하게 되는데(Schultz, 1982; Perls, 1969), 꿈에 등장하는 사람과 사물 등 대상들은 인식되지 못하고 충족되지 못한 욕구들로(Fantz & Roberts, 1998) 자아가 잃어버린 성격의 일부분이요 투사한 이미지들이다(Alban & Groman, 1975). 따라서 이러한 꿈에 등장하는 대상들의 특성을 이해하고 자기로 통합하는 과정이 자기실현 과정에서 중요하게 된다.

한편, 꿈을 비교적 현실적인 문제와 실존적인 의미를 반영하는 것으로 이해한 심리학 이론으로는 개인심리학(Adler, 1931)과 게슈탈트 치

료(Pearls, 1969)가 있다(윤우상, 2017). 개인심리학에서는 꿈이 꿈을 꾸 개인의 생활양식을 나타내기 때문에(Adler, 1931) 고유하며 개인 성격의 전체성을 나타낸다고(Venukapalli, 2023) 보았다. 꿈은 깨어 있는 동안 느끼는 욕구와 목표를 드러낼 뿐만 아니라(Venukapalli, 2023) 일상의 다양한 문제를 어떻게 인식하고 대처해 갈 것인지에 대한 해결책을 제시하기 때문에 개인은 꿈을 통해 삶의 문제에 직면하고 행동을 변화시켜 나갈 수 있다(Adler, 1936; Dushman & Sutherland, 1997). 또한, 꿈을 통해 자신의 욕구와 목표를 인식하고, 자기 인식 수준을 높일 수 있는데, 이러한 인식 확장은 행동의 변화를 통해 궁극적인 성장으로 이끄는 동력이 될 수 있다(Venukapalli, 2023).

또한, 게슈탈트 심리학에서는 창조적 표현 방식인 꿈을 통해 개인 존재의 실존적 의미를 찾아갈 수 있음을 주장한다(Elliott, 2013; Fantz et al., 1998). 꿈의 내용에는 지금 현재 꿈을 꾸 개인의 삶에 무의미하고 불필요한 것은 등장하지 않기 때문에(김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최웅용, 2016), 꿈의 내용을 이해하고 외부로 투사된 부분들과 접촉하고 동화함으로써 부분을 유기적으로 연결된 하나의 의미 있는 전체로 통합할 수 있게 된다(Hill & Knox, 2010; Perls, 1969). 즉, 꿈은 한 개인의 모든 측면을 상징하는 전체성이기 때문에(Venukapalli, 2023) 꿈을 꾸 개인은 꿈의 내용이 담고 있는 의미를 알아차리기 위해서 자신의 꿈을 분석하는 데 적극적으로 참여함으로써 자기를 발견해 갈 수 있다.

지금까지 살펴본 바에 따르면, 꿈은 욕구 충족(Freud, 1953), 일방성 탈피(Jung, 1974), 태도 변경(Adler, 1936), 형태 복구를(Perls, 1969) 추구함으로써 한 개인이 결핍을 채우고 온전히 기능하는 통합된 전체로서의 고유한 자기가 되도록 한다(Hill et al., 2010; Jung et al.,

1964; Perls, 1969). 그렇다면 꿈은 개성화와 자기실현(이부영, 2014; Jung, 2001), 참자기로서의 삶이라는(Jung, 1969a) 긴 여정에 중요한 함의를 가지는 인간 삶의 중요한 내적 동력으로 가정할 수 있을 것이다.

특히, 꿈 기능의 궁극적 목표를 개성화로 본 분석심리학에서는 개성화를 자신의 고유성 발견으로 보았는데(김덕규, 2023; 이부영, 2014), 이는 상담 및 심리치료에서 말하는 내담자의 고통을 회복시켜 영혼의 힘을 복돋아 성장으로 이끄는 영혼(psyché)의 소생과 일맥상통하는 의미로 볼 수 있다(유성경, 2018). 구체적으로 꿈에서 맞닥뜨린 자신의 어두운 부분, 즉 그림자를 억압하지 않고 인식·인정·통합하는 과정으로서 개성화 과정은(Patton, 2006) 상담 및 심리치료에서의 심리적 성장 과정인 자신의 가장 고통스러운 부분을 회피하지 않고 대면하는 것과(유성경, 2018) 유사하다고 할 수 있다. 이러한 성장 과정은 자신만의 고유성을 활발히 회복하게 하고 창조성 발현으로 이어질 수 있는데(김덕규, 2023), 상담 및 심리치료에서 강조하는 심리적인 성장력이 회복된 주체성의 회복 상태이자 영혼의 활성화 상태라고 할 수 있다(유성경, 2018).

3. 신경과학에서의 꿈

꿈은 무의식으로 가는 왕도(Freud, 1953; Jung et al., 1964)로서 분석자의 분석을 통해 인식할 수 있는 영역이었으나 뇌과학의 발전과 램수면(REM: 이하 REM)의 발견으로 경험 과학적인 탐구가 가능하게 되었다(Scarpelli, Alfonsi, Gorgoni, Gennaro, 2022). 즉, 수면 중 눈이 빠르게 움직이는 REM 수면과 느리게 움직이는 비램수면(NREM: 이

하 NREM)의 발견으로(Aserinsky & Kleitman, 1953, 1955) 뇌의 기능으로서 꿈을 설명하는 과학적 토대가 마련되었다고 할 수 있다.

REM 수면은 90분 주기로 자동적으로 점화되는 스위치가 켜지면 활성화되었다가 스위치가 꺼지면 비활성화된다(Hobson, McCarley & Wyzinski, 1975). REM 수면과 NREM 수면의 자동적 교대 주기는 핵심 뉴런에 의해 상호작용한다. REM 수면을 활성화하는 중추적 뉴런은 뇌간의 중간뇌교피개에 위치하는데, 이 뉴런에서 신경전달물질인 아세틸콜린이 분비된다.

한편, 뇌간에 기반한 활성화-합성 모델에 따르면, 꿈은 뇌 인지 영역이 아니라 뇌간(brainstem)의 뇌교(pons)에서 유발된다(Hobson & McCarley 1977). 이때 관여하는 콜린성 세포가 REM 수면과 꿈을 생성하는데(Hobson, 1988), 전뇌(forebrain)는 뇌간에서 발생하는 무의미하고 불완전한 이미지들에 의미를 부여하고 삽화를 구성하려고 한다(Hobson et al., 1977; Hobson, 1992). 결국 합성된 꿈의 줄거리는 무작위적이고 혼돈스럽지만 보존되어 상징적 특성을 가지게 된다(Hobson, 1992).

또한, 수면 상태에서의 뇌 활동은 비수면 상태보다 점성이 적고 유동성이 있어서 감정과 기억들이 쉽게 연결되기 때문에 꿈의 내용에는 의식 세계보다 새로운 생각과 기발한 아이디어들이 많을 수 있다(Krippner & Combs, 2002). 실제로 REM 수면기는 오래된 기억과 새로운 정보를 통합하고, 연관된 연결망을 확장해서 창의적 문제 해결을 돕는 것으로 검증되었는데(Cai, Mednick, Harrison, Kanady & Mednick, 2009), 이는 꿈이 단순히 REM 수면 상태에서의 무작위적이고 무의미한 정신 활동이라기(Hobson et al., 1977) 보다는 창의성을 촉진하고(Deperrois, Petrovici, Jordan, Huber & Senn, 2024;

Jandial, 2024), 감정적 기억(emotional memories)을 처리하며 (Eichenlaub, van Rijn, Gareth Gaskell, Lewis, Maby, Malinowski, Walker, Boy and Blagrove, 2018), 기분을 조절하는(Cartwright, Agargun, Kirkby, Friedman, 2006) 기능을 수행하고 있음을 뒷받침하는 것이라고 할 수 있다.

보다 최근 연구에 따르면 COVID-19 팬데믹 동안 꿈에 대한 회상 빈도(dream recall frequency)가 증가했는데(Fränk1, Scarpelli, Nadorff, Bjorvatn, Bolstad, Chan, Chung, Dauvilliers, Espie, Inoue, Leger, Macêdo, Matsui, Merikanto, Morin, Mota-Rolim, Partinen, Penzel, Plazzi, Sieminski, Wing, De Gennaro & Holzinger, 2021), 이러한 현상을 꿈의 연속성 가설에 근거해 살펴보면, 현실에서의 강렬한 삶의 경험이 꿈으로 등장하고, 이것이 부정적 감정을 해소하는 데 도움이 될 것으로 가정할 수 있다(Nielsen & Levin, 2007). 이러한 발견은 꿈과 꿈 회상은 마음 건강 개선의 잠재적 자원으로 활용할 수 있음을 시사하는 (Fränk1 et al., 2021) 것이다.

또한, 꿈의 잠재적인 치료적 가치를 탐색한 연구에서는(Appel, Pipa, & Dresler, 2018; Wolk, Morris, Nahas, Konkoly, Carr, Paller, & Mallett, 2024) 꿈을 꾸는 동안 꿈꾼다는 사실을 깨닫는 자각몽을 끝 때 고차원적 인지가 작용함을 검증하였다(Adams & Bourke, 2020). 고차원적 인지는 인지 제어와 실행 기능으로 전두엽 피질 영역과 관련되어 있는데(Friedman & Robbins, 2022), 이러한 전두엽 피질 활동으로 잠재몽을 꾸는 사람은 꿈이 현실이 아님을 인식하기 때문에 악몽의 두려움 감소, 운동 능력 향상, 통찰력과 창의적 사고가 촉진되는 것으로 나타났다(Appel et al., 2018). 실제로 자각몽을 활용하여 자기 인식이 어려운 조현병 환자들이 자신의 상태에 대한 통찰력을 증가시키거나

운동선수들의 경기력 향상을 촉진할 수 있음이 검증되었다(Appel et al., 2018).

이 밖에도 REM 수면은 연합적 사고(associative thinking)와 창의성을 일깨우고, 이미 형성된 도식(schema)을 해체하도록 함으로써, 사고를 유연하게 재조합하여 창의적인 문제 해결책을 발견하도록 하였다(Landmann, Kuhn, Maier, Spiegelhalder, Baglioni, Frase, Riemann, Sterr, Nissen, 2015). 특히, REM 수면기에서 나타나는 전두엽 세타파는 최근 삶의 경험과 관련된 꿈의 내용 형성 배후의 뇌 활동으로서, 감정적 기억들을 처리하는 기능을 하였다(Eichenlaub et al., 2018). 구체적으로 REM 수면기에서 편도체와 해마를 포함한 변연계와 대뇌피질 영역 간의 전기생리학적 진동 활동의 특징인 전두엽의 세타파 활동은 감정적 기억을 통합하고 만성 불안을 해소하는 데 도움을 준다(Nishida, Pearsall, Buckner & Walker, 2009). 이러한 측면에서 REM 수면기의 꿈은 부정적 감정 기억들의 완화 및 균형 회복 그리고 기분 조절에 중요한 역할을 한다고(Cartwright et al., 2006) 할 수 있다.

한편, 최근 신경과학의 발견에서 주목할 만한 것은 뇌의 기본 모드 네트워크(Default Mode Network: 이하 DMN)가 꿈을 꿀 때 활성화된다는 것이다(Carroll, 2020; Jandial, 2024). 우선 DMN의 해부학적 구성 영역은 전방 및 후방 중앙선(전방 내측 전두엽 피질, 후방 대상피질), 측면 두정엽 피질, 전전두엽 피질, 내측 측두엽 등인데(Andrews-Hanna, Reidler, Sepulcre, Poulin and Buckner, 2010; Buckner, Andrews-Hanna & Schacter, 2008) 외부 환경에 관심을 거두고 내부에 초점을 맞출 때 자동적으로 활성화되는 뇌의 연결망을 가리킨다(Buckner et al., 2008; Blagrove & Edwards, van Rijn, Reid, Malinowski, Bennett, Carr & Eichenlaub, McGee, Evans, Ruby,

2019). 특히, DMN이 포괄하고 있는 영역들은 정신화(mentalizing)와 마음 이론(theory of mind), 미래에 대한 상상, 자서전적 기억을 탐색할 때 활성화되는 경향이 있는데(Andrews-Hanna et al., 2010; Buckner et al., 2008), REM 수면이 부족하면 DMN 기능이 방해를 받을 수 있다는 점에서(Di, Zhang, Meng, Liu, Guo, Zheng, Xie, Xiang, Jia, Lu, Sun & Shi, 2024) DMN과 REM 수면기 동안 발생하는 꿈의 (Peever & Fuller, 2017) 기능과의 관련성을 가정해 볼 수 있다.

지금까지 살펴본 REM 수면기와 DMN의 기능과 역할 등은 인간의 심리적 삶에 영향을 미치는 꿈에 대한 뇌과학적 토대이자 분석심리학에서 주장하였던 창조성 발현과 개성화의 자원(resources)으로서 꿈의 중요성을 시사하는 것이라고 할 수 있다. 그렇다면 꿈을 창의성 발휘와 개성화 자원으로 활용하기 위해 어떻게 할 것인가. 꿈의 메시지와 상징에 접근하고 이해하기 위해서는 직관, 즉 앎의 느낌이 필요하다(Vedfelt, 2020). 앎의 느낌(feeling of knowing)은 오른쪽 내측 전두엽 피질(medial prefrontal cortex: mPFC)과 관련이 있는데(Modirrousta, Fellows, 2008; Schnyer, Verfaellie, Alexander, LaFleche, Nicholls, Kaszniak, 2004), 이러한 직관적 통찰은 DMN의 활성화로 얻을 수 있고, 기존 도식을 탈피한 새로운 사고방식을 가능하게 하여 창의적인 문제 해결로 이끌 수 있다(Jandial, 2024).

한편, 분석심리학에서는 의식으로 향한 자아(Ego) 중심적 사고가 아닌 무의식의 내적 원리를 따르고 자기(Self) 고유의 흐름에 순응할 것을 강조하는데(김성민, 2016; 김정택, 2011; Jung 1969b; Tyagi, 2008), 이것은 아무것도 하지 않는 수동적 단순함을 의미하는 무위(無爲)의 상태(von Franz, 2018)이다. 무위(無爲)는 일찍이 동양의 전통 사상인 노자의 도덕경에서도 강조하였다. 작위적 마음을 버리고 우주

적 질서에 맡기며 고요히 있음이라고 정의하고, “욕심내지 않고 조용히 있으니 천하가 저절로 안정될 것이다.”라는 표현처럼(왕필, 2005) 무위로 질서를 회복할 수 있음을 강조하고 있다(이부영, 2012). 그렇다면 개성화의 자원으로 꿈에 접근하고 꿈을 활용하기 위해서는 의식의 편견과 간섭을 경계하면서도 정신적으로 떠오르는 것을 자연스럽게 떠오르게 하는 내향적 무위가(이부영, 2012; von Franz, 2018) 요구될 것이다. 이는 앞서 살펴보았듯이 비지향적이고 자유분방한 내부 정신 활동을 의미하는 DMN의 수동적 상태(Andrews-Hanna, 2012)와도 유사한 것으로 가정할 수 있다.

하지만 꿈 분석에서는 DMN의 수동적 상태에 머무르는 것만이 아닌 자아의 적극적 의식화 과정이 필요하다. 무위 역시 중국 고전 철학의 도(道) 안에 있음, 즉 도를 따르고 도와 일치된 상태로 자아와 자기(Self)가 통합된 상태로도(Jung 2004b) 설명할 수 있다. 이러한 통합은 자신의 내면에 관심을 돌리고 자신의 무의식 내용을 의식화함으로써 성취할 수 있는 자기실현으로(이부영, 2012) 자아의 의식화 노력이 수반되어야 한다는 점에서 자아의식의 역할이 중요하다.

아울러, 자발적으로 새로운 생각들을 생성하는 DMN과 달리 질서와 논리를 따르고 현실 감각을 담당할 뿐 아니라(Jandial, 2024) 의도적이고 목표 지향적으로 새로운 생각들을 선택하고 정리해서 실행하는 외부 지향적인 실행 통제 네트워크(Executive Control Network: 이하 ECN)도(Beaty, Benedek, Silvia & Schacter, 2016; Carroll, 2020) 꿈을 탐색하는데 유용한 자원으로 볼 수 있다. 특히, DMN과 ECN 두 연결망의 협력으로 자발적 정신 활동이 창의적 사고로 발현될 수 있을 것으로(Carroll, 2020) 가정할 수 있다. 결론적으로 뇌의 REM 수면기와 DMN의 기능과 역할 등 수면과 관련된 뇌의 연결망과 그 기능에 대한

발견은 추후 꿈을 창의성 발휘와 개인 고유의 개성화 자원으로 활용하도록 하는 꿈 분석의 효용성을 검증하는 경험 과학적 연구의 토대 마련에 기여할 것이다.

지금까지 꿈에 대한 고대의 신비적인 관점부터 심리학적 관점과 보다 최근의 신경 과학적 접근까지 꿈이 인간의 실질적인 혹은 심리적인 삶에 적극 활용되어왔음을 살펴보았다. 좀 더 핵심적인 내용을 요약하면 <표 1>과 같다. 이제 인생 전반부에 의식의 비대화로 인한 내적 불균형과 중년기 위기를 경험하는 성인의 개성화 과정과 꿈의 활용에 대해(Dallett, 1973; Hill et al., 2010; Patton, 2006; Tyagi, 2008; Weaver, 2009) 살펴보려고 한다.

<표 1> 2)

	꿈의 형성	꿈의 기능	꿈의 목적	꿈의 접근	꿈의 탐색
분석 심리학	•창조성과 파괴성을 가진 무의식의 내용	•내면 탐색 •창조성 활성화 •개성화 과정 및 자기실현 촉진	•창조성 발현 •개성화와 자기 실현	•무위(無爲)의 상태 •자아의 적극적인 의식화 활동	•꿈에 투사된 무의식의 의식화 •의식과 무의식 통합
신경 과학	•전두엽의 세타파 작용	•핵심 도식 재조합 •감정 기억 통합 •감정 조절 •연합적 사고 촉진 •창의적 문제 해결책 제시	•창의성 발휘	•꿈을 꿈: DMN (수동적 상태)	•DMN과 ECN의 상호 지원

2) 연구에서 꿈의 접근은 꿈을 어떻게 만나고 다가갈 것인가에 주목한다면, 꿈의 탐색은 꿈의 무의식 요소가 가진 의미를 어떻게 이해하고 창조력으로 이끌 것인가에 초점을 두는 것이다.

III. 개성화 과정

1. 중년기와 중년기의 위기

중년기는 40세 전후부터 60세 중반까지로 성인기와 노년기 사이의 발달 단계를 가리킨다(김명자, 1989; 김애순·윤진, 1993; Jung, 1969c; Levinson, 1986, 1996). 중년기의 성인들은 자기 개념을 재정립하고, 삶의 의미를 재평가하며, 삶의 목표와 관점을 재조정하면서 노년기를 준비해야 한다(Berk, 2020). 이 시기는 삶의 전환기로서 신체적, 인지 및 심리사회적으로 변화를 경험한다. 이러한 변화는 외부로 향했던 에너지를 내부로 전환해야 하는 시기가 도래했음을 알리는 징표이기도 하다(전찬례, 2014; Jung, 1933). 하지만 변화는 위기로 경험되기 때문에 중년 성인들은 그 변화를 두려워하고 회피하려고 하기 때문에(Weaver, 2009) 소수의 중년만이 인생의 전반기에 소홀했던 내적 경험에 귀 기울이고 그 시간들을 보상하기 위해서 노력하며 변화를 시도한다(Berk, 2020). 특히, 중년 성인은 지금까지의 삶에 익숙해지고, 사회적 지위가 안정됨에 따라 인생 중반기에 의미 있는 심리적 변화와 새로운 과제들을 간과할 수 있다(Jung, 2004b).

특히, 중년기는 신체적 변화뿐 아니라 부모-자녀 중심의 가족체계에 의한 부부간의 친밀감 결여, 급변하는 사회적 변화에 대한 부적응 등으로 심리적 위기를 경험할 수 있는데(고수진, 2022), 이러한 위기는 변화의 기회를 제공한다. 즉, 다양한 삶의 역경과 위기를 통해 지금까지의 내 자신과 삶을 되돌아보며, ‘지금까지 잘살고 있다고 생각하였는데, 왜 이런 일이 일어난 건지’, 혹 ‘잘못 살아온 건지’, ‘남아 있는 인생 후반기에는 다르게 살아야 하는 건지’ 등 자신과 자신의 삶에 대한 근본적인

질문을 던지게 된다. 이를 통해 자기 개념을 재정립하고 삶의 목표와 관점을 재조정하게 되는데, 이러한 과정은 일찍이 개성화 과정으로 (Jung, 1969c) 명명되었다.

이러한 중년기 전환 과정에서 경험할 수 있는 다양한 심리적 변화와 갈등은 뇌과학적 관점으로도 살펴볼 수 있다. 중년기에 내측 전두엽 피질(mPFC)에서 구조적 변화가 나타나는데, 대뇌 피질이 얇아지는 변화가 관찰되었다(Giorgio, Santelli, Tomassini, Bosnell, Smith, De Stefano, Johansen-Berg, Heidi, 2010; Kiesow, Uddin, Bernhardt, Kable, Joseph & Bzdok, Danilo, 2021; Salat, Buckner, Snyder, Greve, Desikan, Busa, Morris, Dale, and Fisch, Bruce, 2004). 이러한 대뇌 피질에서의 변화는, 내측 전두엽 피질이 자기 개념, 자기 참조적 감정 처리와 조절, 다른 사람의 의도를 파악할 수 있는 능력, 추상적 추론 기능(Gusnard, Akbudak, Shulman and Raichle, 2001; Mitchell, 2009)을 담당하기 때문에 자기 개념 등에서 경험하는 심리적 변화의 뇌과학적 근거로 볼 수 있다. 동시에 뇌 기능의 노화로 인한 신경생리학적인 경직성은 중년에게 새로운 방향 모색이 어려울 수 있음을 시사하는 것이기도 해 중년 성인의 변화와 개성화 과정이 쉽지 않음을 가정할 수 있다.

한편, 앞서 기술하였듯이 중년기에 자신의 참모습을 직면할 수 있다면 중년기 위기는 진정한 자신을 찾아가는 기회가 될 수 있다(오제는, 2013). 특히, ‘나는 누구인가’라는 자기성찰적 질문이 중요한데, 자기 인식은 투사 증지로부터 시작되고 내면과의 접촉이 요구되기 때문에 (von Franz, 2016), 꿈을 탐색하고 이해하는 것이 내면 탐색의 발판이 될 수 있다(Vedfelt, 2020). 동시에 꿈은 외부로만 치우쳐 흘렀던 정신 에너지를 조정하여 내부로 흐르게 함으로써 새로운 가능성을 탐색할

수 있는 폭넓은 관점을 가질 수 있게 한다(Jung, 2001).

2. 중년 성인의 개성화 과정

인간은 유아기부터 시작해 청소년기, 성인 초기, 중년기, 노년기까지 각 발달 단계에서 성취해야 할 발달 과업을 통해 신체, 정서, 인지, 사회성을 발달시키며 자아정체감을 형성한다. 또한 자아를 성숙시키면서 전체 인격을 통합해 가고(Erikson, 1950; Jung, 1969c; Levinson, 1986, 1996; Vaillant, 1977) 개성화 혹은 자기실현을 추구한다. 개성은 개체의 고유한 본질을 의미하며, 본질은 더 이상 나누어질 수 없는 상태로 전체성이라고 할 수 있다(Tyagi, 2008). 이러한 개성을 성취하려는 개성화 과정이란 개체의 자기(Self)를 만나는 내면으로의 여정이라고(Jung et al., 1964) 할 수 있다.

개성화 과정은 인간이 태어나면서부터 시작해서 생을 마감할 때까지 지속되는데(박아청, 1995; Erikson, 1950; Gould, 1978; Jung, 1966; Levinson, 1986; Neugarten, 1968; Vaillant, 1977), 마치 태양의 궤도처럼 확장과 상승, 축소와 하강으로 나선형으로 흘러간다(Jung, 1966). 구체적으로 인생의 전반기인 아동·청소년기와 초기 성인기는 무의식과의 단절을 감수하더라도 세상 속으로 들어가 사회적 관계를 도모하고 외적 인격인 페르조나를 건강하게 형성해야 한다. 반면, 중년기는 외부로 향했던 삶의 에너지를 내부로 전환하고 인생 전반기에 소홀했던 무의식 요소들과 접촉해야 하는데, 이때 중년 성인들은 자신의 그림자를 의식화하고 삶으로 가져와 체화하며, 아니마·아니무스를 인식하고 통합함으로써 의식으로 향했던 일방성을 탈피하고 심리 내적

균형을 이루어 나간다(윤영돈, 2019).

이와 같은 중년기 개성화 과정은(Jung, 1966, 2004b) 발달심리학 관점에서도 조명할 수 있다. 중년기는 생산성 대 침체성의 갈등(Erikson, 1950), 개별화 작업과 새로운 인생 구조의 형성(Levinson, 1996), 인생의 재평가 및 재정비 시간인 생산성-제 2의 청소년기(Vaillant, 1977) 등으로 특징지어진다. 이러한 관점의 공통점은 진짜 나다운 삶의 모습을 모색하고, 참자기를 발견하는 것이다(박아청, 1995).

그러나 분석심리학적 관점에서 삶의 과정이자 개성화 과정은 대극의 통합 과정으로 비유되기도 한다(이부영, 2012; von Franz, 2021). 대극이란 의식과 무의식, 음과 양, 선과 악, 흑과 백, 우월기능과 열등기능, 아름다움과 추함, 지혜와 어리석음, 외향과 내향 등을 예로 들 수 있는데(이부영, 2012), 대극의 일방성으로부터 해방되어 대극을 통합하는 것 역시 개성화 과정에서 만나는 과업이라고 할 수 있다. 이러한 대극의 통합을 위해서는 비의식적인 요소들에 관심을 가져야 하고(김성민, 2016; von Franz, 2021), 형태가 없는 비의식적인 요소들은 꿈에서 상징으로 가시화되어 나타날 수 있기 때문에 중년 성인의 개성화 과정을 촉진하기 위한 한 방법으로 꿈 분석을 활용할 수 있다(이부영, 2014; Jung, 2002a).

꿈 분석은 무의식에 억압된 미성숙하고 열등한 정신적 요소를 나타내는 꿈의 상징이 무엇을 의미하는지 탐색하게 함으로써 대극 통합을 통한 삶의 정신적 균형을 성취할 수 있게 돕는다(Jung, 1966; Tyagi, 2008). 즉, 꿈 분석을 통해 외적 세계로의 성장을 위해서 억압되어 미발달된 성격적 특성을 수용하고 통합할 때 전체성으로 향하는 개성화와 자기실현은 촉진될 수 있을 것이다(Patton, 2006).

IV. 결론

인간의 무의식은 빛과 그림자라는 대극을 가지며(Jung, 2004a), 무의식 내용들은 꿈을 통해 가시화된다(Jung, 1974; Roesler, 2020). 자신의 꿈에 관심을 가지고 의미를 이해하려는 것, 즉 무의식을 의식화하여 전체성으로서의 자기를 발견하기 위해 노력할수록 그림자의 파괴성은 의식화되어 한 개인의 창조성으로 발현될 수 있다(Dallett, 1973). 그림자는 자아의 어두운 측면으로 자율성을 가지고 의식적 인격에 통합되지 않고 투사되어 꿈에 등장하기 때문에 꿈에 대한 탐색은 정신적 성장 과정이라 일컫는 개성화 과정을 촉진할 것으로(Jung et al., 1964) 가정할 수 있다.

또한, 꿈은 창조성 발현과 전체성 복구를 위한 안내자 역할을 하는데(김덕규, 2023; 김성민, 2010; Dallett, 1973), 이는 중년 성인의 개성화 과정에서 꿈에 대한 탐색 그리고 해석을 통해 이해한 메시지가 심리 내적 자원이 될 수 있음을 시사하는 것이다. 이러한 꿈이 가진 내적 자원은 중년기 삶을 정리하고 새롭게 후반기 인생을 모색하는 중년 성인 대상의 상담 및 심리치료에서 꿈을 활용하는 것의 효용성을 시사하는 것으로도 볼 수 있다.

꿈의 의미를 탐색함으로써 사회적 페르소나 뒤에 숨겨진 본질을 되찾고, 자아는 거짓 자기가 아닌 참자기를 회복하게 될 수 있다(Tyagi, 2008). 이러한 과정에서 꿈 분석은 온전히 기능하는 삶과의 단절을 경험하는 이들에게 내면에 관심을 가지고 그동안 몰라서 또는 무시하고 살았던 무의식 요소들을 인식하고 의식으로 고정할 수 있도록 도울 수 있다(Jung, 2001). 특히, 중년 성인들은 자신의 그림자를 각자 자신의

삶으로 통합함으로써 개성화 과정을 촉진할 수 있다(Patton, 2006). 이를 위하여 중년 성인 대상의 상담 및 심리치료에서 발달을 촉진하고 개성화에 초점화된 개입을 하기 위해 다양한 자원을 가진 꿈에 접근하고 탐색하여 해석하는 전략을 적극적으로 도입할 수 있을 것이다. 특히, 뇌과학의 발달로 밝혀진 뇌의 구조 및 기능과 꿈의 관련성이 과학적으로 검증되고 있는 만큼, 전체성으로서 인간 존재의 삶에서 꿈을 창조성 발현과 개성화의 자원으로 새롭게 자리매김시켜 나갈 필요가 있다. 아울러 ‘꿈’에서 ‘꿈에 대한 이해’로 관심을 확대하여 실제 중년 성인들이 자신의 꿈의 메시지를 이해하도록 촉진하고, 이러한 이해가 개인의 개성화 과정에 어떠한 영향을 미쳤는지에 대한 추후 연구가 시도되어야 할 것이다. 마지막으로 이 연구에서는 분석심리학적 관점에 국한하여 논의를 전개한 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 정신분석 등 다양한 이론적 관점에서 중년 성인의 개성화를 촉진시킬 수 있는 방안에 대한 탐색이 필요하다.

참고문헌

- 고수진, 「중년 여성의 발달 트라우마를 회복하는 영적 글쓰기 교육」, 『신학논단』, 108(2022), 7-40쪽. 10.17301/tf.2022.6.108.7
- 김덕규, 「무의식의 창조성에 관한 하나의 고찰: 일련의 꿈을 중심으로」, 『심성연구』, 38(2)(2023), 239-268쪽.
- 김명자, 『중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구: 서울시 남성과 여성을 중심으로』, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 1989.
- 김성민, 『분석심리학과 기독교』, 학지사, 2001.
- _____, 「꿈의 의미와 꿈의 보상적 기능: C. G. 융의 분석심리학적 입장에서」, 『한국기독교신학논총』, 70(2010), 361-380쪽.
- _____, 「프로이트와 융의 심층심리학 사상과 그 차이」, 『한국실천신학회: 신학과 실천』, 49(2016), 369-401쪽.
- 김애순 · 윤진, 「중년기 위기감(1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향」, 『한국노년학』, 13(1)(1993), 1-16쪽.
- 김정택, 「무의식의 창조성과 종교: 그리스도교를 중심으로」, 『심성연구』, 26(1)(2011), 36-66쪽.
- 김춘경 · 이수연 · 이윤주 · 정종진 · 최웅용, 『상담학 사전 1(ㄱ~ㄹ)』, 학지사, 2016.
- 박문정 · 장진이, 「중년의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 신애착과 영성의 조절된 매개효과」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, 31(2)(2019), 455-475쪽.
- 박아청, 「성인발달연구를 통해 본 평생발달심리학의 경향과 전망」, 『인간발달연구』, 2(1)(1995), 95-106쪽.
- 박정식, 「인공지능과 인간의 마음」, 『코기토』, 86(2018), 195-218쪽.
- Berk, Laura E, 『생애발달II: 청소년기에서 노년기까지』, 김민희 · 김연수 · 노수림 · 맹세호 · 이승진 · 이정윤 옮김, 시그마프레스, 2020(7판). (원전은 1998에 출판).
- 송용민, 「A.I.(인공지능) 시대의 신인류(posthuman)는 그리스도교 인간학의 위기를 가져올 것인가?」, 『누리와 말씀』, 52(2022), 35-69쪽.
- Schultz, Duane, 『성장심리학-건강한 성격의 모형』, 이혜성 옮김, 이화여자대학교출판부, 1982. (원저는 1977년에 출판).
- 이부영, 『아니마와 아니무스: 남성 속의 여성, 여성 속의 남성』, 한길사, 2001.

- _____, 『노자와 융: 『도덕경』의 분석심리학적 해설』, 한길사, 2012.
- _____, 『분석심리학 이야기』, 집문당, 2014.
- 이은영 · 왕은자, 「중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, 29(2)(2017), 481-503쪽.
- 오재은, 「중년, 위기인가? 전환점인가? 중년기 위기에 대한 통합적 접근: 인간발달에 대한 세 가지 주요 관점을 중심으로」, 『한국인문사회과학회: 현상과인식』, 120(2013), 141-166쪽.
- 왕필, 『왕필의 노자주』, 임채우 옮김, 한길사, 2005.
- 유성경, 『상담 및 심리치료의 핵심원리』, 학지사, 2018.
- 윤영돈, 「융 심리학과 생애주기별 인성교육」, 『윤리교육연구』, 52(2019), 171-197쪽.
- 윤우상, 「꿈 드라마를 위한 기법 및 이론에 관한 고찰」, 『한국사이코드라마학회지』, 20(1)(2017), 1-16쪽. <http://dx.doi.org/10.17962/kjp.2017.20.1.001>
- Jung, C. G, 『융 기본 저작집 1권~9권』, 한국융연구원 C.G. 융 저작 번역위원회 옮김, 솔출판사, 2001, 2002a, 2004a, 2002b, 2004b. (원전은 1984, 1984, 1934, 1985, 1937년에 출판).
- Zadra, A & Stickgold, R, 『당신의 꿈은 우연이 아니다』, 장혜인 옮김, 서울: 청림출판, 2023. (원전은 2021년 출판).
- 전찬례, 「중년전환기 여성의 인생구조변화와 신경증에 관한 기독교 상담학적 고찰」, 『한국기독교상담학회지』, 25(4)(2014), 285-308.
- 정재식, 「인공지능과 미래를 위한 개념 상자: 어느 사피엔스(Sapiens)의 “가보지 않은 길”과 픽션(Fiction) 쓰기」, 『비평과 이론』, 22(2)(2017), 115-137쪽.
- 천현득, 「인공 지능에서 인공 감정으로: 감정을 가진 기계는 실현가능한가?」, 『철학』, 131(2017), 217-243쪽.
- von Franz Marie-Louise, 『민담 속의 그림자와 악』, 이부영 · 이광자 옮김, 한국융연구원, 2021. (원전은 1972에 출판).
- _____, 『민담의 심리학적 해석 하나의 서론』, 이부영 · 이광자 옮김, 한국융연구원, 2018. (원전은 1978년에 출판).
- _____, 『C. G. 융 우리 시대 그의 신화』, 이부영 옮김, 한국융연구원, 2016. (원전은 1972에 출판).
- 한오수, 「C. G. Jung의 ‘신경증’론: 고통의 의미와의 관련에서」, 『심성연구』, 14(2)(1999), 55~73쪽.
- Ribeiro, Sidarta, 『꿈의 인문학』, 조은아 옮김, 흐름출판, 2024. (원전은 2019에 출판).

- Adams, L., & Bourke, P., "Examining the triggers of lucid insight", *Dreaming*, 30(2)(2020), pp.120-139.
- Adler, A., "Dreams. Chapter V", in Porter, A (ed.), *What Life Should Mean to You*, New York: Grosset & Dunlap, 1931, pp.60-69.
- _____, "On the interpretation of dreams", *International Journal of Individual Psychology*, 2(1936), pp.3-16.
- Alban, L. S., & Groman, W. D., Dream work in a gestalt therapy context. *The American Journal of Psychoanalysis*, 35(2)(1975), pp.147-156.
- Andrews-Hanna, Jessica R., Reidler, Jay S., Sepulcre, Jorge., Poulin, Renee., and Buckner, Randy L., "Functional-Anatomic Fractionation of the Brain's Default Network", *Neuron*, 65(4)(2010), 550-562.
- Andrews-Hanna, Jessica R., "The Brain's Default Network and its Adaptive Role in Internal Mentation", *Neuroscientist*, 18(3)(2012), 251-270. doi: 10.1177/1073858411403316.
- Appel, K., Pipa, G., & Dresler, M., "Investigating consciousness in the sleep laboratory—an interdisciplinary perspective on lucid dreaming", *Interdisciplinary Science Reviews*, 43(2)(2018), pp.192-207.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N., "Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep", *Science*, 118(3062)(1953), pp.273-274.
- _____, "Two types of ocular motility occurring in sleep", *Journal of applied physiology*, 8(1)(1955), pp.1-10. <https://doi.org/10.1152/jappl.1955.8.1.1>
- Askitopoulou, Helen., "Sleep and Dreams: from Myth to Medicine in Ancient Greece", *Journal of Anesthesia History*, 1(3)(2015), pp.70-75. doi: 10.1016/j.janh.2015.03.001
- Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L., "Creative cognition and brain network dynamics", *Trends in cognitive sciences*, 20(2) (2016), pp.87-95.
- Blagrove, Mark & Edwards, Chris., van Rijn, Elaine., Reid, Alex., Malinowski, Josie., Bennett, Paul., Carr, Michelle & Eichenlaub, Jean-Baptiste., McGee, Shauna., Evans, Katie., Ruby, Perrine., "Insight From the Consideration of REM Dreams, Non-REM Dreams, and Daydreams", *American Psychological Association*, 6(2)(2019), pp.138-162.

- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., & Schacter, D. L., "The brain's default network: Anatomy, function, and relevance to disease", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1)(2008), pp.1-38. <http://dx.doi.org/10.1196/annals.1440.011>
- Cai, D. J., Mednick, S. A., Harrison, E. M., Kanady, J. C., & Mednick, S. C. (2009). "REM, not incubation, improves creativity by priming associative networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(25)(2009), pp.10130-10134.
- Calkins, M., "Statistics of Dreams", *American Journal of Psychology*, 5(3)(1893), pp.311-343.
- Carroll, J., "Imagination, the brain's default mode network, and imaginative verbal artifacts", *Evolutionary perspectives on imaginative culture*, (2020), pp.31-52.
- Cartwright, R., Agargun, M. Y., Kirkby, J., Friedman, J. K., "Relation of dreams to waking concerns", *Psychiatry Research*, 141(3)(2006), pp.261-270.
- Dallett, Janet., "THEORIES OF DREAM FUNCTION", *Psychological Bulletin*. 79(6)(1973), pp.408-416.
- Deperrois, N., Petrovici, M. A., Jordan, J., Huber, L. S., & Senn, W., "How Adversarial REM Dreams May Facilitate Creativity, and Why We Become Aware of Them" *Clinical and Translational Neuroscience*, 8(2)(2024), 21.
- de Saint-Denis, J. M. L. Hervey., *Les Rêves et les Moyens de les Diriger*. Paris, Amyot, 1867.
- de Santics, Sante., *I Sogni: Studi Psicologici e Clinici di un Alienista*, Torini, Italy, Bocca, 1899.
- Di, T., Zhang, L., Meng, S., Liu, W., Guo, Y., Zheng, E., Xie, C., Xiang, S., Jia, T., Lu, L., Sun, Y., & Shi, J., "The impact of REM sleep loss on human brain connectivity", *Translational Psychiatry*, 14(1)(2024), 270.
- Dushman, R. D., & Sutherland, J., "An Adlerian perspective on dreamwork and creative therapies". *Individual Psychology: the Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 53(4)(1997), pp. 461-475.
- Eichenlaub, Jean-Baptiste., van Rijn, Elaine., Gareth Gaskell, M., Lewis, Penelope A., Maby, Emmanuel., Malinowski, Josie E., Walker,

- Matthew P., Boy, Frederic., and Blagrove, Mark., "Incorporation of recent waking-life experiences in dreams correlates with frontal theta activity in REM sleep", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(6)(2018), pp.637-647. <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsy041>
- Elliott, N., "Catching Dreams: Applying Gestalt Dream Work to Canadian Aboriginal Peoples", *First Peoples Child & Family Review*, 7(2)(2013), pp.34-42. <https://doi.org/10.7202/1068839ar>
- Erikson, E. H., *Childhood and society*. New York: Norton, 1950.
- Fantz, R. E., & Roberts, A., *The dreamer and the dream: Essays and reflections on gestalt therapy*. The Gestalt Institute of Cleveland Press, Cleveland: OH, 1998.
- Fränkl, E., Scarpelli, S., Nadorff, M. R., Bjorvatn, B., Bolstad, C. J., Chan, N. Y., Chung, F., Dauvilliers, Y., Espie, C. A., Inoue, Y., Leger, D., Macêdo, T., Matsui, K., Merikanto, I., Morin, C. M., Mota-Rolim, S., Partinen, M., Penzel, T., Plazzi, G., Sieminski, M., Wing, Y. K., De Gennaro, L., & Holzinger, B., "How our dreams changed during the COVID-19 pandemic: Effects and correlates of dream recall frequency-a multinational study on 19,355 adults", *Nature and Science of Sleep*, 13(2021), pp.1573-1591.
- Freud, S., "The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vols. IV and V", in J. Strachey (ed.), trans., *The interpretation of dreams*, The Hogarth Press, 1953. (orig. published 1900).
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W., "The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function", *Neuropsychopharmacology*, 47(1) (2022), pp.72-89.
- Giorgio, Antonio., Santelli, Luca., Tomassini, Valentina., Bosnell, Rose., Smith, Steve., De Stefano, Nicola., Johansen-Berg, Heidi., "Age-related changes in grey and white matter structure throughout adulthood", *Neuroimage*, 51(2010), pp.943-951. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.03.004>
- Gould, R. L., *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Simon & Schuster, 1978.
- Gusnard, Debra A., Akbudak, Erbil., Shulman, Gordon L., and Raichle, Marcus E., "Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity:

- Relation to a default mode of brain function”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(7)(2001), pp.4259-4264. <https://doi.org/10.1073/pnas.071043098>
- Hill, Clara E. & Knox, Sarah., “The Use of Dreams in Modern Psychotherapy”, *International Review of Neurobiology, Academic Press*, 92(2010), pp.291-317.
- Hobson, J. A., *The dreaming brain*, Basic Books, 1988.
- _____, “The Brain as a Dream Machine: An Activation-Synthesis Hypothesis of Dreaming”, in Melvin R. Lansky (ed.), *ESSENTIAL PAPERS ON DREAMS*, New York University Press, 1992, pp.452-473.
- Hobson, J. A., McCarley, R. W., & Wyzinski, P. W., “Sleep cycle oscillation: reciprocal discharge by two brainstem neuronal groups”, *Science*, 189(4196)(1975), 55-58.
- Hobson, J. A., and McCarley, R. W., “The Brain as a Dream-State Generator: An Activation Synthesis Hypothesis of the Dream Process”, *American Journal of Psychiatry*. 134(12)(1977), pp.1335-1348. <https://doi.org/10.1176/ajp.134.12.1335>
- Jandial, R., *This Is Why You Dream: What Your Sleeping Brain Reveals About Your Waking Life*. Penguin, 2024.
- Jung, C. G., *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self* (2nd ed.), in R. F. C. Hull. (trans.), Princeton University Press, 1969a. (Orig. published 1951).
- _____, *Modern man in search of a soul*. in W.S. Dell and Cary F. Baynes (trans.), A Harvest book, 1933.
- _____, *On the Nature of Dreams*, in R. F. C. Hull (trans.), Princeton University Press, 1974, pp.67-83. (Orig. published 1948).
- _____, *On The Psychology of The Unconscious* (2nd ed.), in R. F. C. Hull (trans.), Routledge, 1966. (Orig. published 1943).
- _____, *The Autonomy of the Unconscious Mind* (2nd ed.), in R. F. C. Hull (trans.), Routledge, 1969b. (Orig. published 1938).
- _____, *The Stages of Life* (2nd ed.), in R. F. C. Hull (trans.), Routledge & Kegan Paul, 1969c, pp.387-403. (Orig. published 1931).
- Jung, C. G., von Franz, M. L., & Henderson, J. L., *Man and his symbols*, New

- York: Dell Publishing Group, 1964.
- Kiesow, Hannah., Uddin, Lucina Q., Bernhardt, Boris C. Kable, Joseph & Bzdok, Danilo., “Dissecting the midlife crisis: disentangling social, personality and demographic determinants in social brain anatomy”, *COMMUNICATIONS BIOLOGY*, 4(728)(2021), pp.1-17. <https://doi.org/10.1038/s42003-021-02206-x>
- Krippner, Stanley. & Combs, Allan., “A systems approach to self-organization in the dreaming brain”, *Kybernetes*, 31(9/10)(2002), pp.1452-1462.
- Landmann, Nina., Kuhn, Marion., Maier, Jonathan-Gabriel., Spiegelhalter, Kai., Baglioni, Chiara., Frase, Lukas., Riemann, Dieter., Sterr, Annette., Nissen, Christoph., “REM sleep and memory reorganization: Potential relevance for psychiatry and psychotherapy”, *Neurobiology of Learning and Memory*, 122(2015), pp.28-40. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nlm.2015.01.004>
- Levinson, Daniel J., “A Conception of Adult Development”, *American Psychologist*, 41(1986), pp.3-13.
- , *The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share*. New York: Ballantine Books, 1996.
- Maury, Alfred L. F., *Le Sommeil et les Rêves: Études Psychologiques sur ces Phénomènes et les Divers États qui s'y Rattachent*. Paris, France, Didier et cie, 1861.
- Mitchell, Jason P., “Social psychology as a natural kind”, *Trends Cogn Sci*, 13(6)(2009), pp.246-251. doi: 10.1016/j.tics.2009.03.008.
- Modirrousta, Mandana., Fellows, Lesley K., “Medial prefrontal cortex plays a critical and selective role in ‘feeling of knowing’ meta-memory judgments”, *Neuropsychologia*, 46(12)(2008), pp.2958-2965. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2008.06.011
- Neugarten, B. L., *Middle Age and Aging*. Chicago: University of Chicago Press, 1968.
- Nielsen, T., & Levin, R., Nightmares: a new neurocognitive model. *Sleep medicine reviews*, 11(4)(2007), pp.295-310.
- Nishida, M., Pearsall, J., Buckner, R. L., & Walker, M. P., “REM sleep, pre-

- frontal theta, and the consolidation of human emotional memory”, *Cerebral Cortex*, 19(5)(2009), pp.1158-1166. <http://dx.doi.org/10.1093/cercor/bhn155>
- Patton, Julie F., “Jungian Spirituality: A Developmental Context for Late-Life Growth”, *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 23(4) (2006), pp.304-308. <https://doi.org/10.1177/1049909106289087>
- Peever, J., & Fuller, P. M., “The biology of REM sleep”, *Current biology*, 27(22)(2017), pp.1237-1248.
- Perls, F., *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press, 1969.
- Roesler, C., “Jungian theory of dreaming and contemporary dream research—findings from the research project ‘Structural Dream Analysis’”, *Journal of Analytical Psychology*, 65(1)(2020), pp.44-62.
- Salat, David H. Buckner, Randy L. Snyder, Abraham. Greve, Douglas N. Desikan, Rahul S.R. Busa, Evelina. Morris, John C. Dale, Anders M. and Fisch, Bruce., “Thinning of the cerebral cortex in aging”, *Cerebral Cortex*, 14(2004), pp. 721-730. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhh032>
- Scarpelli, Serena., Alfonsi, Valentina., Gorgoni, Maurizio., Gennaro, Luigi De., “What about dreams? State of the art and open questions”, *Journal of Sleep Research*, 31(4)(2022), e13609. <https://doi.org/10.1111/jsr.13609>
- Scherner, Karl A., *Das Leben des Traums*. Berlin, Germany, H. Schindler, 1861.
- Schnyer, David M., Verfaellie, Mieke., Alexander, Michael P., LaFleche, Ginette., Nicholls, Lindsay., Kaszniak, Alfred W., “A role for right medial prefrontal cortex in accurate feeling-of-knowing judgments: evidence from patients with lesions to frontal cortex”, *Neuropsychologia*, 42(7)(2004), pp.957-966. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.020
- Tyagi, A., “Individuation: The jungian process of spiritual growth”, *Explorations of human spirituality*, (2008), pp.128-153.
- Vaillant, G. E., *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown, 1977.
- Vedfelt, Ole., “Integration versus conflict between schools of dream theory and dreamwork: integrating the psychological core qualities of dreams with the contemporary knowledge of the dreaming brain”, *Journal of Analytical Psychology*, 65(1)(2020), pp.88-115. DOI: 10.1111/1468-5922.12574

- Venukapalli, Sudhakar., “On the Phenomenological Investigations into the Psychology of Dreaming”, *Philosophy International Journal*, 6(3) (2023), pp.1-6. DOI: 10.23880/phij-16000312
- Weaver, Yana., “Mid-life—A Time of Crisis or New Possibilities?”, *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 20(1)(2009), pp.69-78.
- Wolk, N., Morris, D., Nahas, Y., Konkoly, K., Carr, M., Paller, K., & Mallett, R., “Lucid dreams from reactivating mindfulness during REM sleep: A pilot study”, *International Journal of Dream Research*, 17(2)(2024), pp.224-227.

【국문초록】

분석심리학에서는 개성화 과정을 촉진하기 위한 내면 탐색의 주요한 도구로서 꿈을 활용한다. 무의식과 접촉할 수 있도록 도와주는 내적 자원으로서의 꿈은 의식과 무의식의 통합 과정인 개성화 과정을 활성화하고, 자기(Self) 발견과 실현화인 개성화로 이끌기 때문이다. 특히 삶의 전환기를 맞이하는 중년 성인에게 꿈은 중년기 위기를 극복하고 인격 발달을 도모할 수 있는 매개체가 될 수 있다. 이 연구에서는 꿈에 대한 다양한 관점을 고대 시대, 분석심리학, 개인심리학, 게슈탈트 치료, 뇌과학 및 신경과학을 중심으로 살펴보고, 창조력과 개성화의 자원으로서의 꿈의 중요성을 탐색하였다. 또한 중년 성인 대상의 상담 및 심리치료에서 꿈의 의미를 탐색하고 이해하도록 함으로써 자기실현과 개성화를 촉진할 수 있음을 강조하였다.

주제어: 중년 성인, 중년기 위기, 꿈, 심혼, 창조성, 개성화, 자기

【 ABSTRACT 】

The Meaning of “Dreams” in the Individuation Process of Middle-aged Adults

Jeon, Jin Ah

(Department of Psychology · Daegu Catholic University · a PhD candidate)

Jang, Jin Yi

(Department of Psychology · Daegu Catholic University · Associate Professor)

In analytical psychology, dreams are used as a major tool for inner exploration to promote the individuation process. Dreams form an internal resource that helps us contact the unconscious, activate the individuation process (the process of integrating consciousness and the unconscious), and lead to individuation (which is the discovery and actualization of the self). In particular, for middle-aged adults who are going through a transitional period in their lives, exploration of dreams can be an opportunity to overcome the middle-life crisis and develop their personality. This study reviewed various perspectives on dreams, focusing on ancient times, analytical psychology, individual psychology, gestalt therapy, brain science, and neuroscience, and explored the importance of dreams as a resource for creativity and individuation. In conclusion, the exploring and understanding of the meanings of dreams, noted in the individuation process of middle-aged adults, can promote self-actualization and individuation in counseling and psychotherapy for middle-aged people.

Key words: Middle-aged Adults, Middle-life Crisis, Dreams, Seele, Creativity, Individuation, Self

투고 접수: 2025. 02. 25.	심사 완료: 2025. 04. 08.	게재 결정: 2025. 04. 08.
----------------------	----------------------	----------------------