



꿈을 통해 '나'를 발견한다 ... 꿈이 알려주는 진정한 나

정신분석학의 창시자인 지그문트 프로이트는 잠자는 동안 억압된 욕망이 꿈으로 나타난다고 이야기했다. 그에 따르면 꿈을 통해 미처 알아차리지 못한 마음의 갈등이나 소망, 욕의 이상 등을 발견하게 될 수도 있다.

색채심리 및 인지심리 분야의 권위자 하라다 레이지는 그의 저서 <써먹는 심리학> 시리즈 가운데 하나인 <써먹는 심리학: 자기 계발 편>에서 꿈을 통해 자신의 성격과 행동을 이해하고 심리 상태를 잘 살핀다면 더 자신 있는 삶을 살 수 있다며 '꿈이 알려주는 진정한 나'에 대해 설명했다.

■ 하늘을 나는 꿈

양손을 펴덕거리면서 공중으로 날아오르거나 마음만 먹으면 하늘을 자유롭게 떠다니는 꿈은 매우 상징적인 의미가 있다. 중력에서 해방되어 상쾌한 기분으로 날아다니는 꿈은 새로운 일을 시작하거나 새로운 목표를 설정했을 때 잘 꾸는 꿈이다. 애인이 생기거나 마음이 드는 사람을 만났을 때 느끼는 기대감이 하늘을 나는 꿈으로 나타나기도 한다.

또 어떤 바람을 이룰 수 없는 처지에서도 이런 꿈을 꾸기 쉬운데, 꿈속에서는 중력의 장벽에서 해방되어 마음껏 날아다닐 수 있기 때문이다. 그런 면에서 하늘을 나는 꿈은 따분한 일상에서 탈출하려는 욕구를 꿈속에서나마 만족시키려는 잠재의식의 배려일 수 있다. 별다른 욕구나 바람이 없는데도 하늘을 나는 꿈을 꿨다면 자신이 정말로 바라는 것이 따로 있을지도 모른다.

꿈속에서 하늘을 나는 방법은 다양하다. 가장 많은 것이 양팔을 벌리고 나는 꿈이고, 그 다음이 양팔을 뻗고 나는 꿈이다. 그냥 공중에서 우두커니 서 있거나 걸어나가는 사람도 있고, 헤엄치듯 나는 사람도 있다. 어렵게 날아오르는 사람일수록 따분한 일상에서 탈출하려는 욕구가 강하다고 볼 수 있다.

■ 떨어지는 꿈

높은 곳에서 떨어지는 꿈은 흔한 꿈 중 하나다. 신나게 날아다니다가 중심을 잃고 곤두박질치기도 하고 언덕에



서 떨어지기도 한다. 떨어지는 꿈은 보통 실연이나 실패로 불안을 느낄 때 꾸기 쉽다.

자기 뜻대로 안 되거나 욕구를 참아야 할 때도 이런 꿈을 꾸는 꿈이다. 인간은 꿈속에서 떨어질 때 심한 공포감을 느끼는데, 너무 무서워서 꿈이라는 것을 알아차리기도 한다. 이런 꿈은 일상생활에서 느낀 초조감이나 불안이 마음속 깊이 숨어 있다가 꿈으로 나타난 것이다.

꿈이라는 사실을 알고 꾸는 꿈을 '명석몽'이라고 한다. 꿈속에서는 불가능이 없으며 자신이 꿈을 꾸고 있다는 것을 알면 마음껏 욕구를 충족시킬 수 있다. 그래서 명석몽을 꾸는 사람은 대개 행복감과 성취감을 느낀다.

■ 싸우는 꿈

싸우는 꿈은 마음속에 갈등이나 불만을 품고 있을 때 많이 꾸는 꿈이다. 인간은 불만스러운 대상에게 꿈속에서 마음껏 대들어서 마음의 균형을 유지한다. 그런데 싸우는 상대가 불분명할 때는 그 상대가 다름 아닌 자기 자신일 수 있다.

낮 동안에 스스로 욕구를 억압하거나 자신의 싫은 면을 드러내면 잠재의식 속에 불만스러운 감정이 쌓인다. 그 불만스러운 감정이 꿈에서 형상화되어 자신과 싸우면서 불만을 해소한다. 그래서 싸우는 꿈을 꾸면 마음이 개운해지기도 한다.

■ 알몸으로 걷는 꿈

알몸으로 길거리나 학교, 직장에서 걷는 꿈을 꿀 때가 있

다. 이때 성적으로 흥분했다면 억압된 성적 감정이 꿈으로 나타난 것이다. 하지만 성적 감정 없이 단순히 부끄러움이나 두려움을 느꼈다면, 면접이나 데이트 등 중대사를 앞두고 있는데 자신이 그대로 드러나는 것이 불안해서 이런 꿈을 꿀 수도 있다.

여성이 실수로 남자 화장실에 들어갔다가 창피를 당하는 꿈도 "남들의 웃음거리가 되면 어찌지?" 라는 마음속 불안이 그대로 꿈으로 나타난 것이다.

■ 죽는 꿈

자신이 죽는 꿈은 아주 꺼림칙하지만 꼭 나쁘게 불길은 아니다. 죽음은 '끝남'을 뜻하는데, 인간관계나 어떤 일이 끝나는 것에 대한 불안을 느끼면 이렇게 죽는 꿈을 꾸기도 한다.

한편 죽음은 '재생'을 뜻하기도 한다. 지금까지의 자신이 죽어야 새롭게 거듭나므로 자신의 내면을 새롭게 바꾸려 할 때 이런 꿈을 꾸게 된다. 새로운 도전할 때도 죽는 꿈을 꾸는데, 특히 옛된 티를 벗고 어른이 되는 사춘기 청소년이 이런 꿈을 꾸기 쉽다.

■ 질병을 암시하는 꿈

꿈속에서 어떤 질병을 암시하는 장면이 나오는 경우가 있는데, 이것은 몸속의 미묘한 변화를 감지한 잠재의식이 자신에게 보내는 경고의 메시지일지도 모른다.

이처럼 질병을 암시하는 꿈은 대개 불쾌감이나 통증을 연상시킨다. 사람마다 불쾌하게 하는 시각적 장면이 다른데, 업무에 시달리던 한 여성은 몸을 상하기 전에 손목시계가 수많은 초침으로 가득 차 움직이지 않는 꿈을 꿨다고 한다. 시계가 먹통이 되는 꿈으로 잠재의식이 무리하지 말라는 경고를 보낸 것일 수도 있다.

미시간주립대학에서 심장병을 앓는 입원환자 49명의 꿈을 조사한 적이 있는데, 꿈을 꾸지 않는 환자들이 꿈을 꾸는 환자들보다 병세가 더 중했다고 한다. 그만큼 꿈을 관심있게 살피는 것은 질병을 조기에 발견하고 병세의 악화를 막는데 도움이 될 수 있다. 잠재의식은 꿈을 통해 우리의 건강을 챙겨주는 고마운 존재인 것이다.



럭키타이어

한국타이어 백투스쿨 대 세일

타이어 4개 - \$50 리베이트 받으세요.

기간: 8/27~9/21



VENTUS V12 EVO²



VENTUS S1 Noble²



KINERGY PT



KINERGY ST



KINERGY GT



DYNAPRO HP 2



DYNAPRO HT



DYNAPRO AT-M



DYNAPRO MT



Hankook
driving emotion

NEW TIRES OIL CHANGE BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844



천하보험
럭키타이어