

무의식의 꿈을 통제하는 '자각몽'

잠을 잘 때 꾸는 꿈은 보통 그게 꿈인지 현실인지 구분을 못한다. 하지만 가끔 자고 있는 사람이 스스로 꿈이라는 것을 자각하면서 꾸는 꿈이 있다. 이를 자각몽(Lucid dream·自覺夢)이라고 한다. 한 연구에 따르면 50년을 기준으로 55%의 사람들은 자각몽을 한 번 이상 경험하고, 경험자 중 23%는 꾸준히 자각몽을 경험한다.



에서 자각몽이 주목받고 있는 이유가 바로 여기에 있다.

이처럼 자각몽은 굉장히 흥미로운 경험이지만 누구나 꾸고 싶다고 할 수 있는 것은 아니다. 대체로 아주 드물게 경험할 수 있는 특별한 경험이다. 상황이 이렇다 보니 자각몽을 꾸는 데 도움이 되는 스마트폰 애플리케이션이 개발되기도 하고 자각몽을 잘 꾸기 위한 경험을 공유하는 동호회도 생겨나고 있는 추세다.

자각몽은 두 가지 종류로 나뉘는데, 수면 중 꿈을 꾸다가 점차적으로 꿈을 자각하게 되는 달드(DILD: dream-initiated lucid dream)와 깨어 있는 상태에서 바로 자각몽 상태로 진입하는 와일드(WILD: wake-initiated lucid dream)로 나뉜다.

자각몽에서 영감을 받아 제작된 크리스토퍼 놀란(Christopher Nolan) 감독의 영화 '인셉션'을 보면 등장인물들이 스스로 자신의 꿈을 설계하는 모습이 생생하게 나온다. 자각몽은 단순히 흘러가는 대로 체험하는 일반적인 꿈과는 달리 꿈을 자각하고 거기에 맞춰 행동하고 꿈을 조종할 수도 있다. 일반적인 꿈과 달리 깨어나서도 꿈의 내용을 생생히 기억할 수 있다. 바로 자신만의 세상을 창조하거나 본인이 상상하는 대로의 세상에서 색다른 경험을 해볼 수 있는 게 자각몽이다. 만약 하늘을 날고 싶으면 날 수 있고 보고 싶은 사람이 있으면 볼 수 있는 그런 게 가능하다는 뜻이다.

자각몽을 꾸는 이유에 대해서는 확실히 밝혀진 바 없다. 자각몽을 꾸는 사람은 진행되는 과정을 완전하게 통제하지는 못하지만, 꿈 속 상황에 대한 판단이나 결정을 직접하게 된다. 무의식 중 발현되는 꿈을 통제한다는 점

물론 자각몽을 과학적으로 분석하고 연구하려는 시도는 세계 곳곳에서 이뤄지고 있다. 최근 외국의 한 연구는 자각몽을 꾸게 하는 방법을 소개해 화제가 되기도 했다. 꿈을 꾸는 동안 우리의 뇌는 깨어있을 때처럼 활동을 하는데 가끔씩은 보통의 꿈꾸는 상태보다 더 활발하게 활동할 때가 있었다. 확인을 해보니 이는 바로 자각몽이었다. 바로 여기에 착안해 자각몽을 겪어보지 못한 사람들을 대상으로 꿈꾸는 동안 뇌에 자극을 줘 그 활동을 증가시켰더니 70%가 넘는 확률로 자각몽을 경험했다.

만약 자각몽 관련 연구가 활발해지고 자각몽을 꿀 수 있는 장치나 방법이 대중화돼 우리 모두가 자각몽을 원할 때 꿀 수 있다면 어떻게 될까? 매일 잠자는 시간이 무척 기다려 질 수도 있을 것이다. 하지만 이 같은 자각몽은 단순히 개인의 스트레스 완화 및 정서적 치유를 위한 목적뿐만 아니라 각종 인지실험이나 의학적 치료로서도 사용될 수 있다는 점에서 더욱 주목받고 있다. 이는 외상후 스트레스 장애를 비롯하여 악몽을 꾸는 사람들이 스스로 꿈을 조정하면서 악몽에서 벗어날 수 있음을 의미한다.

FBM First Business Machines, Inc.

복사기 무료

1st month FREE
복사기 렌탈! 판매! 서비스!

B&W Rent \$75~
Color Rent \$100~

FBM RENT PROGRAM

- FREE Copier, Finisher
- FREE Toner, Part, Labor
- FREE Network, Print, Scan
- Flexible Program ▪ Fast Service



800.582.3321
562.802.9044

13203 E. Rosecrans Ave.
Santa Fe Springs CA 90670



SIERRA HOSPICE CARE, INC.

시에라 호스피스

시에라 호스피스에서는 최상의 호스피스 전문가 팀이
환자와 그 가족을 위해 필요한 간호를 사랑으로 돌봐드립니다.

서비스 안내

- 간호 서비스
- 가정간호 보조
- 영적 상담
- 의료 사회복지 상담
- 영양상담
- 물리치료 (필요시 제공)
- 언어치료 (필요시 제공)
- 통증 조절과 증상관리
- 호스피스 진단으로 처방되는 모든 약 제공
- 의료용품
- 가정 의료기 (병원 침대, 산소 등)
- 양로 병원 입원간호
- 5일간 양로 병원 입원 간호 서비스
- 임종의 순간까지 지속적인 관리
- 임종을 맞은 후 관리 훈련된 자원봉사 지원

호스피스 서비스 비용의 지불은 누가 하나요?

- 메디케어
 - 메디칼
 - 개인 건강보험
 - 개인지불
- 1 호스피스 서비스를 받으시는 환자나 가족분들께 추가 경비 부담이 없습니다.
 - 2 서비스를 받으시는 동안 환자의 소셜 혜택과 간병인 서비스에 지장이 가지 않습니다.
 - 3 환자와 그 가족에게 필요에 따라 7일 24시간의 보조와 지원을 제공합니다.
 - 4 정부 인증 기관으로 24시간 대기 서비스를 제공합니다.



SIERRA HOSPICE CARE, Inc.
Tel. 213.380.1100

무료 상담

213.700.6989
www.sierra-hospice.com

