자각몽 경험의 다양성

스티븐 라베르지(Stephen LaBerge) 외 저 / 김현철 옮김

Lucid Dreaming

Lucid Dream

역주 읽기 전에

자각몽의 의의

자각몽이란 자신이 꿈을 꾸고 있는 것을 인식하는 꿈을 의미한다. 이 용어는 정신적 명료성을 뜻하는 "lucid"란 단어를 사용한 프레데릭 에덴(Frederik van Eeden)의해서 만들어졌다. 의식의 명료성(Lucidity)은 흔히 어떤 꿈이 진행되는 한 중간에 시작하며, 꿈꾸는 사람이 그 경험을 물리적인 실재로 받아들이지 않고 하나의 꿈으로서 인식하는 것을 의미한다. 자각몽은 일반적인 명상수행법과 같이 깨어있는 상태에서 잠재의식 영역으로 진행해 들어가 꿈 또는 시각적인 영상을 인식하는 아스트랄 투사(astral projection)와는 달리, 잠재의식 또는 꿈을 꾸는 상태에서 각성의 단서를 훈련하여 의식의 깨어있는 상태로 꿈을 탐사하는 방법이다. 자각몽은 때때로 꿈꾸는 사람에 의해서 경험되는 불가능한 어떤 사건, 즉 유체 비행 또는 죽은 사람을 만나거나 어떤 장소의 여행 그리고 유체이탈과 유사한 생리적 변화를 동반하기 때문에 유체이탈의 한 과정으로서 간주한다.

자각몽과 아스트랄 투사는 자신의 잠재의식 또는 꿈에서 경험되는 여러 가지 사건들과 접촉하고 이를 탐구하게 된다. 신지학적인 용어로는 인간의 개인적인 인격(또는 개성)을 구성하는 요소는 원인체와 멘탈체, 아스트랄체 그리고 육체(에텔체 포함)로 분류한다. 원인체는 개성의 원형이 형성되기 이전의 무의식적 근본 자성(삼스카라 또는 행업), 욕망의 덩어리(또는 홀로그램)로 이루어져 있으며 '나는 존재한다'는 에고 의식(아이덴터티)으로 구성되어

있다. 이 에고 의식은 현상세계에 대한 집착으로부터 연유하며 욕망의 씨앗으로만 존재한다. 이 씨앗이 적당한 환경과 시기가 오면 자신의 욕망을 최대한 발휘하고 경험할 수 있는 개성의 원형, 즉 멘탈체를 형성하게 된다. 따라서 멘탈체는 현상세계에서 자신의 특정한 신념체계 또는 특정한 경험을 일으킬 수 있는 청사진이 있는 곳이다. 여기까지 무의식적 영역이라고 부르자.

그 다음 특정한 경험을 위하여 시각적인 영상과 감정들을 끌어 모으게 되는데 이것이 바로 아스트랄체이다. 즉, 아스트랄체는 현상세계에로 환생하기 위한 중간 단계로, 만약 우리가 집을 짓는다고 가정한다면 먼저 그 집의 설계도(개성원형 또는 멘탈체)가 있어야 하고 그 다음 그 집을 짓기 위해서 자갈과 모래, 시멘트 등 여러 가지 재료들이 요할 것이다. 아스트랄체는 바로 이와 같은 활동을 관장한다. 자각몽은 꿈과 아스트랄계를 탐구하고 그것을 조절하는 명상법이다. 쉽게 말하자면, 이 세계에서는 경험의 질료들을 수정하고 변경시킬 수 있다. 따라서 멘탈체의 청사진도 수정될 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 벽돌집을 짓는 과정에서 나무집으로 경험의 질료들을 약간 수정할 수 있다. 만약 우리가 깨어있는 의식으로 이러한 것들을 통찰한다면, 의식의 진화를 위하여 많은 시간들을 단축시킬 수 있을 것이다. 즉, 특정한 경험을 위하여 물질계까지 끌어오지 않아도 된다는 것이다. 우리는 이것을 잠재의식 영역이라고 부르자.

이 글의 1장과 2장은 자각몽이 경험되는 전반적인 이론모델과 그 의미를 살펴보게 될 것이다. 즉, 깨어있는 현재의식–안,정된 배경층(무의식 배경층), 일반적으로 꿈을 지각하지 못하는 비자각몽과 꿈을 지각하고 기억할 수 있는 자각몽의 이론 모델을 살펴보게 될 것이다. 여기에서 저자는 현재의식의 경향성과 꿈 속에서 경험되는 사건의 인과관계를 무의식 배경층 모델로 설명한다. 독자들은 위에서 설명한 원인체와 멘탈체의 개성 원형과 비교해가면서 살펴본다면 보다 더 쉽게 이를 이해할 것이다. 그리고 마지막 3장에서는 자각몽이 시작되는 감각적 인격적 다양성과 감정적인 부분에 대한 다양한 경험담들을 살펴보게 될 것이다.

이 글은 불교의 사념처 수행과 12연기법 같은 마음의 변이들을 명상하는 수행자들에게 많은 도움이 되리라고 생각한다. 만약 시간이 허락한다면 역자는 자각몽 기법를 사용하여 불교의 사념처 수행과 12연기법을 관련지어 수행할 수 있는 방법을 소개할 계획이다.(역자 김현철 씀)

> 자신이 꿈 꾸고 있다는 것을 깨닫는 것은 경험의 확장된 영역에서 뭔가를 시도해보고자 하는 자유, 즉 놀라운 해방감을 제공해준다. 자각몽 경험의 본질은 신비적 영역에까지 다다를 수 있다. 반면에 거기에는 에로틱한 것에 대한 고유한 저항이 있는 것 같다.(McCreery, 1973: 114).
>
> 자각몽이 어떤 시점을 넘어 지속될 때, 적어도 나에게는, 자각몽의 2/3에 완전히 도달하면 오르가즘은 연적이다. 나는 성적 에너지가 넘쳐남을 느낀다: 성적 각성은 이 시점의 중간쯤에서 오르가슴 분출의 절정에 이른다(Garfield, 1979: 134-35).

위의 인용문에서 우리는 어떤 결론을 내릴 수 있을까? 자각몽 상태의 성적 본질에 대해 분명한 것은 아무것도 없다는 것이다. 오히려 위의 글들은 자각몽의 경험이 주관적이며 개인의 다양성에 영향받고 있음을 보여준다. 이것은 놀랄만한 일이 아니다. 왜냐하면 모든 형태의 의식적 경험과 마찬가지로, 자각몽도 두뇌 프로세서에 의해 창조된 주관적인 사건들의 흐름으로 구성되기 때문이다. 두뇌의 프로세서는 내부 연상(방식) 또는 도해, 그리고 아마도 *항상성(homeostatic maintenance) 신경 중추계와 관련된 신경세포의 활동, 즉 감각-인식모델로부터 입력되는 것들을 사용한다.

개인적 경험의 다양성은 모든 수준에서 고유하다. 호흡과 감각기관의 형태차이에 의한 해부학적 측면, 수면과 램 수면이 요구하는 것과 같은 생리학적 측면에서, 외향성과 내향성 등의 타고난 성향, 그리고 최근 경험이나 장기 경험에 의해 야기된 심리학적 변화, 환경과 상호 작용한 습관 발달, 그리고 (체험 될) 세계가 작용하는 방식에 관한 개인의 가정이 다 다르므로 경험은 다양해진다.

보고에 의하면 꿈꾸는 동안 발생하는 주관적인 경험의 범위는 깨어있는 일상생활의 경험보다 더 넓고 다양한 것으로 보인다. 이 장에서 우리는 자각몽에서 발생되는 경험의 본질에 초점을 맞출 것이다.

우리는 먼저, 꿈속에서 느끼는 명료성(lucidity)이 불연속적인 현상이 아님을 보일 것이다. 즉, 모든 꿈에는 투영된 의식이 존재하며 그 의식의 선명도는 스스로를 전혀 인지 못하는 불명료성에서 완전히 인지하는 명료성에 이르기까지 다양하다는 것이다. 이

장의 나머지 부분은 필자의 경험으로부터 나온 실례로 자각몽의 실질적이고 개별적인 다양성을 탐구하게 된다.

우리는 두개의 주된 주제에 집중할 것이다. (1)자각몽을 형성하는 데 있어서 학습광 신념체계의 역할, (2) 꿈꾸는 사람의 학습 및 신념체계와 독립된 것으로 보이는 요소들의 역할이 그것이다.

자각몽의 의미

비자각몽(nonlucid dream)과 자각몽(lucid dream)을 구별하는데 있어 그 다양성은 아주 넓다. 자각몽의 현재 개념은 자신이 꿈꾸는 것을 아는 꿈을 말한다. 이것은 비자각몽과 반대 개념이다. 비자각몽에서 꿈꾸는 사람은 자신의 존재를 인식하지 못한다.

몇몇 꿈 이론가들은 양자가 완전히 구별되는 형태의 현상이라고 주장하면서, 매우 엄격하게 자각몽과 비자각몽의 구별을 다룬다(Hobson, 1988, 1994; Tart, 1984; Tholey, 1988). 우리 관점으로 보면, 자각몽과 비자각몽의 구별은 그 정의가 암시하는 것만큼 그렇게 분명하지 않으며, 실제 경험의 미묘함을 올바로 평가하지도 못한다.

우리는 현재의 이런 구별이 초점을 잘못 두고 있다고 느낀다. 그것은 꿈의 인식이 다양하다는 것을 필수적이라 여기는 우리의 생각과는 거리가 먼 것이다. 최근 우리는 심리학적인 모델을 개발하였는데 이것이 자각몽과 비자각몽의 차이의 경험적 본질이라고 믿는다(DeGracia and LaBerge, 1998).

간단히 말해, 우리 모델은 깨어있는 자아(self)와 꿈꾸는 자의 자기정체성(identity)의 관계에 따라 결정된다, 우리는 다음과 같은 질문을 제기한다. 어떤 심리적 수준일 때 꿈 상태에서 자아인식이 바뀌는가, 또는 좀 다르게 말해서 꿈속의 명료성이란 정확히 무엇을 의미하는가?

이 질문에 답하기 위해 우리는 버나드 바즈에 의해 개발된 의식의 GW(Gloabl Workspace) 모델을 사용해 깨어있는 상태와 자각몽과 비자각몽을 체계적으로 비교할 것이다.

일반적으로 꿈이란 수면중 의식의 표현임을 인식하면서, 우리가 사용한 바즈의 GW 모델의 중요한 특성은 의식과정이 무의식과정에 의해 형성되고 틀 지워진다는 그의 공식이다.

바즈는 무의식과정을 배경으로 공식화 했다. 배경(Context)이란 "스스로를 의식하지는 못하면서 의식적인 내용을 억제하는 시스템"으로 정의한다. 따라서 우리는 깨어있는 상태, 자

두 경우 모두 우리는 스스로 깨어 있다고 가정하기 때문에, '깨어있다란 가정'에 맞추기 위하여 꿈속의 인식은 왜곡된다

각몽 상태, 비자각몽 상태아래 놓여 있는 무의식적 배경구조를 비교했다.

A. Waking 깨어 있음

바즈의 GW모델은 '깨어있음' 의식의 한 모델을 제공한다. GW모델은 깨어있음 의식이 무의식 요소의 안정된(nested) 층(바즈는 배경층이라는 용어로 사용함)에 의해 형성된다고 규정하였다. 배경층(context hierarchy)은 학습과 경험을 통해 시간이 지나면서 변형되며 상대적으로 안정된 전체 구조이다.

깨어있는 개성(waking personality)의 배경층은 상대적으로 구별되는 수많은 배경들로 구성된다. 즉, 이 배경들은 감각, 지각력, 주의력, 기억, 인식, 상위인식, 신경계에 상응하거나, 또는 이들을 모형화하는 계산방식이다. 그리고 신경계에 의해 무의식적으로 수행되나, 의식적 경험을 조건짓는 효과(effector:신경의 말단에 있으면서 근육, 장기등을 활동시키는 기관)

배경층은 의식적 지각기관처럼 선천적일 수도 있고 언어나 문화처럼 후천적으로 학습될 수도 있다.

학습에 의존하는 배경층은 상황의존형 인식이며, 그 안에서 배경층은 외부 환경이 그것을 완전히 표현하도록 할 때까지 잠복되어 남아있다. 피아노 연주와 관련된 지식과 연주기술이 상황의존형 배경층의 한 예라고 할 수 있다. '피아노 연주 배경층'은 실제 피아노가 있다는 상황에 의존하여 완전히 표현되는 것이다.

피아노와 마주할 때, '피아노 연주 배경층' 효과기의 안정된 층으로 스스로를 표현한다. 즉, 연주하려는 욕망(또는 목표)은 필요한 지식(음계와 음악 등)을 작동시키는 것이다. 그리고 이 지식은 자동적으로 필요한 효과기들(음악을 읽기 위한 안구운동, 키를 치기 위한 손의 움직임)을 움직여서 피아노 연주 활동을 만들어 낸다.

바즈에 따르면, 배경층이 형성되기 위해서는 맨 먼저 의식적 참여가 필요하다. 그러나 그것이 한 번 형성 되면,

배경층은 의식적 경험을 틀지우는 무의식적 요소가 된다. 그런 많은 배경층은 학습 기능과 삶의 경험을 통해 깨어 있는 개성 (waking personality) 내부에 축적되며, 깨어있음의 의식적 측면을 형성하고 틀지운다

B. 비 자각몽 (Nonlucid Dreams)

비 자각몽 동안, 꿈꾸는 자의 의식은 무의식적 배경 요소들에 의해 억제되는 것 같다. 이런 요소들은 일시적인 전체 배경층(global contexts)을 형성하기 위해 결합한다. 일시적으로 형성되는 전체 배경층은 오직 꿈꾸는 동안만 지속되거나, 또는 일련의 연속되는 꿈을 통하여만 가능해진다.

꿈 속에서 일시적으로 형성되는 전체 배경층 구조는 깨어 있는 의식을 형성하는 안정된 배경층과 상대적으로 대조된다. 꿈 배경층의 일시적인 특성에 기여하는 요소중 하나는 꿈꾸는 자가 꿈에서 일어나는 사건들의 전후 사정에 대한 의식적 기억이 없이 꿈 배경층에'그 순간' 응답한다는 점이다.

비자각몽의 의식을 틀지우는 무의식적 전체 배경층은'깨어있음 배경층'의 요소들을 사용할 수도 있고 사용하지 않을 수도 있다.

예를 들어, 꿈 꾸는 상태의 자기정체감(sence of identity)은 깨어있는 상태의 자기정체감과 매우 다르다 (LaBerge, 1985). 마찬가지로 비자

각몽속의 개념적 상황(예를 들면 꿈의 줄거리)은 깨어 있는 상태의 에피소드 경험과 거의 관련이 없다.

깨어있는 상태와 비자각몽의 배경층 불일치는 비자각몽 상태가 정신착란에 가깝다 라고 말하는 몇몇 이론가들의 견해를 지지해준다 (Hobson,1994). 그러나 비자각몽에서 표현되는 애매한 행동의 배경층도 깨어있는 상태의 배경층과 아주 유사하다. 예를들면 의식적으로 뭔가를 지각하여 표현하는 것이나, 언어연출, 상위인식적모니터링 등이다.

상위인식적(metacognitive:上位認識的) 감시라는 깨어있는 상태의 습관적 행위는 비자각몽에서 특별히 중요하다. 깨어 있을 때 우리는 보통 자신의 의식상태를 상위인식적으로 감시하지 않는다. 깨어있을 때의 기대치가 우리의 평상적인 꿈의 상태도 지배한다.

두 경우 모두 우리는 스스로 깨어있다고 가정하기 때문에, '깨어있다란 가정'에 맞추기 위하여 꿈속의 인식은 왜곡된다. 기괴한 꿈은 램 수면 동안 자주 발생하며, 일관된 형태로 꿈배경

층 구조와 동화된다(DeGracia and LaBerge, 1998).

몇몇 이론가들은 비정상적인 꿈을 꾸는 사람에 의한 이런 동화작용을 보고 꿈 인식이 정신착란에 가깝다 란 증거로서 사용하였다. 하지만, 우리의 관점에서 보면, 꿈꾸는 자가 자신이 깨어있는 상태일 때 습관적으로 행하던 상위인식 감시를 채택한다는 것을쉽게 관찰할 수 있다.

중요한 것은 비자각몽의 배경 구조와 의식적 경험이, 깨어있는 개성의 삽화적인 기억들에는 기여하지 않는다는 것이다. 이것을 꿈 건망증이라고 한다.(Hobson, 1988). 설사 깨어나서 꿈의 일부(파편)를 회상한다 하더라도 매일 밤 꿈의 대부분은 전혀 기억되지 않는 것 같다(Diamond,1963).

대부분의 사람들에게는 꿈 경험의 단편적인 회상만 가능한 것 같다. 하지만 위에서 진술한대로 비자각몽에서 꿈꾸는 자는 깨어있는 상태일 때 자신이 경험한 명백한 기억과 명백하지 못한 기억 양자 모두에 접근할 수 있다. 따라서 비자각몽은 기억이동에 대하여 일방통행이라 할 수 있다. 즉, 깨어있는 상태의 경험 기억이 꿈꾸는 상태로 이동할 수는 있으나, 그 반대현상은 일어나지 않는 것이다(자각몽은 꿈꾸는 것에서 깨어있는 상태로도이동한다).

기억이 한 방향으로(깬상태의 기억→꿈상태의 기억)만 이동할 수 있다는 것은 깨어있는 개성의 요소들이 꿈속의 아덴터티를 형성하는데 기여할수 있다는 것을 의미한다. 그러나 꿈속 경험은 깨어있는 개성의 기억에 거 의 기여하지 못한다.

비자각몽 속의 전체 배경구조는일시적으로 형성된 것이기 때문에, 우리는 그 안에서 무의식적 요소들을 재결합 할 수 있으리라는 의견을 가지고있다. 우리는 이 과정을 유전학적 재조합에서 참고하여 보고 본떠 '정신적재조합'(cf. Hunt, 1989) 이라고 불렀다.

*생체연산(biocomputation)의 관점에서, 정신적 재조합은 두뇌 신경 네트워크에서 최적의 정보처리 유연성을 유지하는데 기여하는 것 같다. 이 생각은 포유류 동물 군에서 꿈 상태의 진화적 발달이"점점 더 증가하는 정보의 유연한 사용을 가능하게 한다"는 그린버그와 펄만(Greenberg and Pearlman)의 결론과 실제로 일치한다(1974). 꿈을 정신적 재조합으로 언급하는 것은 학습과 새로운 지식의 동화라는 램 수면의 역할과 일치한다(reviewed in LaBerge, 1985).

C. 자각몽(Lucid Dreams)

깨어있음 및 비자각몽에서와 마찬

가지로, 자각몽 속의 의식도 무의식적 배경 요소들에 의해 틀 지워진다. 자각몽의 배경 구조를 이해하기 위하여, 우리는 자각몽과 깨어있음 두 상태의 전반에 의식적으로 접근이 가능한 기 억에 의해 수행되는 역할을 주목해야만 한다. 자각몽을 경험하는 사람은

자각몽에 있는 동안, 다소의 차이는 있으나 깨어있는 상태일 때 생활의 세부 사항들을 자유롭게 회상할 수 있다.

중요한 것은, 깨어난 뒤에 보면 자각몽이 비자각몽보다 훨씬 더 높은 주파수로 기억된다는 것이다. 아마도 그것은 자각몽에서 기억되는 어떤 정신적 기억물 세트(mental set)의 출현에 기인되는 것 같다. 설사 그것을 경험에 입각하여 확인하기가 어렵다고 할지라도, 에피소드의 증거는 적어도 몇몇 자각몽을 경험하는 깨어있는 상태의 경험과 마찬가지로 자신의 자각몽을 기억한다는 것을 암시한다(LaBerge, 1985).

다시 말해, 자각몽은 깨어있는 개성(waking personality)의 에피소드적인 기억에 기여한다. 따라서, 비자각몽과 대조적으로, 자각몽 상태와 깨어있는 상태의 경험내용은 기억의 쌍방통행이 가능하다. 따라서, 자각몽과 깨어있는 상태의 경험을 연결하는 의식적 기억에는 상대적으로 연속성이있다.

자각몽의 반복된 경험과 함께, 이 경험들의 연합된 기억들은 깨어있는 자아의 마음에서 안정되고 축적된 배경 구조를 형성하는 데 기여한다. 안정된 배경 구조를 우리는 '자각몽 배경'이라고 부른다. 자각몽 배경은 두 가지 상호보완적 역할을 한다. 첫째, 자각몽의식은 자각몽의 전제가 되는 구조를 마련해 주는데, 자각용 배경은 이'의식의 전체배경으로서'역할을한다. 둘째, 그것은 깨어있는 개성의 상황-의존형 배경을 형성한다. 후자의 관점에서 생각한다면, 자각몽은 학습가 능한 기 술 이 다 (Moffitt, Hoffmann, et al, 1988; LaBerge, 1980, 1985; LaBerge & Rheingold, 1990).

이 기술이 완전히 표현되려면 수면중에 발생해야 하며, 그것은 상황적 인식의 한 형태라고 할 수 있다. 하지만, 이 기술은 깨어있는 개성에 속하며 기타 학습된 기술-특히 학습과 훈련에 의해 습득할 수 있는 기술들과 같은 특성을 가진다.(LaBerge, 1980).

따라서, 우리가 분류한 자각몽과 비자각몽의 차이는 꿈 의식 아래 놓여_있는 배경 구조에 기초한다. 즉, 비 자각몽은 순간 순간의 꿈마다 달라

지는 일시적인 전체 배경 형성이라는 특징이 있지만 자각몽은 분명하고 지속적인 배경, 즉 자각몽 배경이 있다는 특징이 있다.

이 자각몽 배경은 한 사람의 깨어있음과 꿈속 아이덴터티 모두에 소속하며, 양자 사이를 잇는 다리로서 역할을 한다. 그리고 (앞으로 발생할) 모든 미래 자각몽을 지속적으로 형성시키게 된다. 자각몽 배경은 깨어있는 상태나 자각몽 상태에서 성취된 학습과 경험에 의해서 변형(수정)되기 쉽다.

자각몽 배경에는 3개의 본질적인 요소가 있는 것 같다. 그 각각은 적어도 특별한 심리학적 수준에서 작용한다. 첫째, 상위인식 배경으로 작용하는 "상태참조". 둘째, 이미 학습된 지식, 전망, 신념 수준에서 작용하는 의미배경구조. 셋째, 효과기 활동의 수준에서 작용하는 목표선택 구조.

1. 상태참조 (The Reference to State)

"나는 꿈꾸고 있다"라고 생각할때, 이 생각 속의 인식활동에는 적어도 두 가지 수준이 있다: 하나는"나는 있다."라는 직접경험적 자각과 자아투영이고, 또 하나는 그 조건의 성질을 해석("꿈꾸고 있는")하는 사고의 활동이다.

전자는 상위인식의 활동이며, 후자는 의미의 해석이다. "상태참조"란 자각몽 배경중에서 상위인식적 요소를 가리킨다. 주체가 존재상태를 참조하는 것은 단순한 지식이 아니다. 그것은 그 순간 경험되는 것에 대한 직접적인 이해이다.

상위인식은 자각몽에만 유일한 것이 아니며 비자각몽에서도 발생한다(Kahan and LaBerge, 1994). 하지만, 비자각몽에서, 꿈꾸는 동안의 투영에는 꿈 내부의 조건에 대한 자각도 포함된다(ibid., p. 250). 다시 말해, 비자각몽의 사건에 투영되는 것은 비자각몽의 배경 범위내로 제한된다(보통 자기상태를 상위인식으로 체크하는 습관이 없기 때문에 제한되는 것이다).

자각몽 동안의 상위인식은 꿈에서 발생하는 사건에 제한되지 않고, 깨어있는 경험에까지 참조한다(Gracia and LaBerge, 1998). 자각몽의 상태참조는 깨어있는 상태의 경험 기억에 접근함으로써 형성된다. 이때 깨어있는 삶의 경험에서 얻은 지식과 현재상황을 비교, 대조하게 된다.

이런 비교로 인해 현재의 경험이 일반적인 깨어있는 경험이 아니라는 상위인식이 가능하도록 배경구조를 제공하는 것이다. 그런 이유로, 꿈 배경층의 명료성은 같이 의식적으로 접근이 가능한 기억에 의해 형성되는 상위

인식을 할 수 있다.

2. 의미 구조 (The Semantic Framework)

자각몽을 경험한 사람들은 자신의 경험에 의미를 부여하거나 개념화 함으로써 지식 구조를 발달시킨다. 이런 의미 구조는 자각몽 경험자들이 자신의 경험과 행동을 해석하여 추론, 기대치, 신념을 제공함으로써 자각몽자의 의식에 어떤 배경적 형태로 또다시 영향을 준다.

왜냐하면 자각몽에서는 자각경험이 매우 다양하기 때문이다(아래에 약술할 것임). 의미 구조의 다양성 또한 이런 경험에 의미를 부여하기 위해 발전해 왔다. 한 개인이 사용하는 지식구조에서 그 경험은 '자각몽'이라 개별화될 필요가 없다. 의미 구조 자체는 또 진실일 필요가 없다. 자각몽 경험자들이 자신의"깨어있지 않은 경험"(non-wakingexperience)을 개념화하는 것은 그들의 일반지식의 기능을 통해서이다. 자각몽 경험을 개념화하는 선택모드는그 사람이 유체이탈 또는 아스트랄 투사를 경험하고 있다는 것을 포함한다(reviewed in DeGracia, 1997).

어떤 사람의 상태참조에 의해 만들어진 (경험의)형태는 그 사람의 의미구조에 의존한다. 따라서, "나는 꿈을 꾸고 있다"는 진술의 의미적 요소는 자신의 경험을 꿈이라고 개념화하는 지식구조를 반영한다. 상태참조는 "나는 유체이탈 경험을 하고 있다 "또는 "나는 아스트랄 투사를 경험하고있다" 와 같이 경험의 형태들을 아주 쉽게 취할 수 있다.

우리가 이전에 진술한 것처럼 자각몽과 유체이탈(그리고 우리는 여기에 아스트랄 투사도 덧붙이다)을 분명하게 구별짓는 본질적인 특징이라면, 그 사람이 그 시점에서 경험을 어떻게해석하느냐이다 (LaBerge, 1985, p.234). 다시 말해, 이것은 현상적으로 뚜렷이 드러나는 경험의 범주가 아니라, 자각몽 경험에서 나타나는 다양성 중에서 선택할 수 있는 개념인 것이다.

꿈 경험은 중력의 법칙 같이 깨어있을 때의 한계나 감각입력에 의해 제한받지 않는다. 따라서 자각몽내에서 일어나는 행동이나 형태를 결정하는 중요한 키는 믿음과 기대이다. 앞에서 말했던 것처럼 우리는 자각몽의 다양한 특징 중 어떤 것이 신념-의존이고, 어떤 것이 아닌지 확인하는데 관심이 있다.

"신념-의존"이란 개인의 자각몽

빨간 색으로 '노랑'이라는 단어가 쓰여 있으면 사람들은 단어 그 자체를 읽지 못하고 단어의 색상을 잘못말하는 경향이 있다. 그것은 색상인식 프로세스와 단어인식 프로세스가 경쟁하기 때문이다

경험을 조건화하는데 있어서 의미구조가 하는 역할이다. 의미구조는 지식의 구조이기 때문에 학습과 경험에 의해 쉽게 변형된다. 따라서 개인의 자각몽 배경층에는 결정적인 동적요소가 있다.

3. 목표–선택 배경
(The Goal–Options Context)

자각몽은 일련의 의도적인 행동을 포함하는데 우리는 그것을 '목표선택 배경'이라 부른다. 의미구조가 자각몽 배경의 선언적 요소이기에 목표선택 배경은 효과기 활동에 관련된 자각몽의 절차상의 측면을 의미한다. 자각몽 경험자의 목표–선택 배경은 자각몽 시작 테크닉과 개인의 자각몽에서 표현된 행동범위 양자 모두를 의미한다.특징적인 목표–선택 행동이란, 자각몽에서 자발적인 선택을 하는 것, 의식상태를 상위인식적으로 체크하는 습관을 형성하는 것, 그리고 자각몽경험을 기억하려는 습관을 만드는 것 등을 의미한다.

목표–선택 배경은 또한 자각몽 배경의 동적인 요소이며 이것은 자각몽 상태에서 겪은 직접 경험의 축적에 수반하는 정화과정을 겪는다. 의미 구조는 자각몽자에게 유용한 목표–선택에 직접적인 영향을 주는데 이는 자각몽자가 꿈 상태에서 무엇이 가능하고 가능하지 않은지에 대한 믿음에 제한을 가함으로써이다.

D. 비자각몽과 자각몽의 관계 (The Relationship Between Nonlucid and Lucid Dreams)

지금까지의 내용을 요약해보자. 꿈의 명료성은 자각몽 경험자의 의식을 형성하는 상위인식적, 의미적, 그리고 효과기 수준에서 작용하는 특별한 무의식적 배경구조를 포함한다: 이러한 것과 함께 자각몽 배경을 형성한다. 자각몽 배경은 자각몽자와 깨어있는 자아 사이에 쌍방의 의식적 기억전달로부터 발달한다. 이는 또 학습된 기술이

며, 경험을 통해 성장하는 깨어있는 개성의 안정된 측면이기도 하다.

이에 반해 비자각몽은 꿈의 배경이 일시적으로 형성된다는 특징이 있다. 이 배경은 다양하게 정도로 '깨어있는 개성'의 요소들을 사용하지만 반대로 깨어있는 개성의 의식적 기억구조에는 실제 기여하는 바가 없다.

비록 이 모델이 자각몽과 비자각몽을 분명하게 구별하는 듯 보인다 해도 이 경험들을 엄격하게 구별하는 것은 우리의 주된 의도가 아니다. 위에서 우리는 자각몽과 비자각몽을 이분법적으로 구분하는 것에 대해 불만을 표시했었다.

이 불만족은 현재의 개념이 자각몽자의 경험을 적절히 포착해내지 못한다는 데서 기인한다. 이는 개념화하기 어려운 인식의 미묘한 변수를 드러내 보일 수 있다.

이 변수는 위에서 표현된 것처럼 명료성과 비 명료성 사이에 다리를 놓는 것 같다. 우리 모델은 현재 자각몽 경험에서 미묘한 차이점을 개념화 하기 위한 기초를 제공하려는 것이 진정한 의도이다. 따라서, 우리 모델의 마지막 단계는 자각몽과 비자각몽의 인식형태들이 어떻게 상호 작용하는지를 밝히는데 있다.

그와 같이 하기 위해, 우리는 GW 시스템에서 바즈에 의해 소개된 관념으로 다시 돌아가야 한다. 바즈는 협력과 경쟁(cooperation and competition)의 프로세서라고 정의하였다. 이 메커니즘에 의하여 배경층들은 상호 작용한다. 협력은 배경 요소들이 공생의 결합을 어떻게 형성할 수 있는지 그리고 의식 프로세스를 형성하는데 어떻게 서로 공동으로 지원하는지를 참조한다.

예를 들어, 상위인식적인 상태 참조 연합은, 즉 자각몽 배경 안에 있는 의미적 구조와 목표-선택 배경은 배경 요소들이 협력한 실례이다.

경쟁은 반대의 과정인데, 그것에 의해서 배경 요소들이 의식 프로세스에서 서로를 대신한다. 깨어있는 상태에서 경쟁의 실례는 Stroop실험에서 볼 수 있다. 이 실험에서 사람들은 모니터에 짧게 번쩍이는 색상으로 된 색깔단어를 읽는다.(예: 빨간색으로 "노랑"이라는 단어가 쓰여있다) 사람들은 단어 그 자체를 읽지 못하고, 단어의 색상을 잘못 말하는 경향이 있다. 여기에서, 무의식적 색상 인식 프로세스는 무의식적 단어 인식 프로세스와 경쟁한다.

우리는 배경 요소들의 협력과 경쟁이 비자각몽과 자각몽 양자에서 관찰될 수 있음을 보여주었다 (DeGracia

and LaBerge, 1998). 또한 우리는 일시적으로 전체배경을 형성하는 비자각몽의 경향성이 자각몽동안 출현한다는 것도 보여주었다. 자각몽에서 우연히 마주치는 인물과 상황들이 비자각몽 배경의 핵을 이루는 요소로 작용할 수 있다. 이러한 요소들은 꿈 꾸는 사람의 의도에 접근하기 위해 자각몽 배경과 경쟁할 수 있다. 자각몽을 경험하는 사람이 자각몽 배경을 지속하려는 의식적 노력을 하지 않는다면, 이런 혼란이 그의 주의력을 흡수하고 꿈 꾸는 사람의 의지와 상관 없이 펼쳐지는 상황으로 이끌려 갈 수 있다.

극단적으로 말하자면, 새롭게 발생된 꿈 배경이 명료성을 상실한 결과 자각몽 배경을 바꾸어 비자각몽으로 변형될 수도 있다. 하지만, 실제로 더 미묘한 경쟁의 형태는 자각몽 배경이 꿈 요소들(자각몽 배경 안에 포함되지 않은 꿈 요소들)과 공존하게 되어 기억접근, 사고와 행동에 영향을 주는자각몽 경험자의 인식을 변화시킨다.

이와 같은 상황에서, 꿈 꾸는 자가 명료성 상태나 비명료성 상태의 다양한 국면을 들락날락 하는 것 같다. 그래서 경쟁적 프로세스 때문에, 명료의 정도는 단일 자각몽 안에서도 다양해질 수 있다. 이런 내용들이 다음 단락에서 자각몽 인식의 다양성을 토론하게 될 기본적인 부분이다.(다음 호에 계속)

■ **저자 : 스티븐 라베르지(Stephen LaBerge)**

그는 자각몽의 현상을 경험적으로 증명한 최 의 과학자이다. 1947년생. 아리조나 대학 수학과를 졸업하고 19세의 나이에 스탠포드 대학원에서 화학을 공부했으나 1968년 정신약리학(psycho-pharmacology)에 관심을 가져 학교를 떠났다. 1977년 다시 스탠포드에 돌아온 이후 의식, 꿈, 잠, 을 연구하기 시작하여 1980년 정신생리학 박사학위를 받았다. 그는 꿈 상태에서 마음과 몸의 상관관계 연구를 위한 강력한 도구를 개발했으며 심리치료와 정신신체의학 분야에서 자각몽의 주목할만한 잠재력을 보여주었다.

■ **역자 : 김현철**

빛과 소리 테크노 메디테이션을 연구하고 있는 역자는 84년 겨울 라즈니쉬의 '명상비법'과 지두 크리슈나무르티의 '자기로부터 혁명'에서 최초로 명상에 입문하였다. 95년 겨울 빛과 소리 기기 판매회사와 인연을 맺고, 96년 포토소닉 한국 마이크로 펌 대표이사를 맡으면서 빛과 소리 명상을 연구하기 시작하였다. 현재 빛과 소리 기기를 이용한 투시현상, 유체이탈과 쿤달리니 그리고 전통적인 삼매와 해탈에 대한 빛과 소리 마인드머신의 적용에 대한 연구를 하고 있다.