자각몽에서 원하는 대로 꿈꾸기

| **스티븐 라버지** | **김현정** '지금여기' 번역위원 옮김 |

우리는 한낮에 백일몽이라는 것을 꿉니다. 그것은 단순한 상상이 아니라 거의 재경험(再經驗)입니다. 말을 타는 꿈을 꾼다면 말안장 위에서 흔들리며 달리는 생생한 느낌을 경험하는 것입니다. 이것이 한밤의 꿈과 다른 점이 있다면 종종 '이것은 꿈이다'라는 의식이 있다는 점일 것입니다. 우리가 '자각몽'을 통해 얻으려는 것은 우리의 일상도 꿈의 특성인 '재경험'임을 알아채고, 그에 얽매이지 않기 위함입니다. 그를 위해 이 글을 소개합니다(편집자주).

자각몽의 원리와 연습

〈역자주〉 루시드 드림(lucid dream) 또는 자각몽(自 꿔 은 꿈을 꾸는 도중에 스스로 꿈이라는 사실을 알고 꾸는 꿈을 말한다. 자각몽이 진행 중일 때, 뇌의 의식은 꿈의 내용에 의식적으로 개입하거나 그 내용을 조정하는 일이 가능해지므로, 여러 가지 물리적으로 불가능한 현상이나 욕구 등을 의지에 따라 시각화하는 일이 가능해질 수 있다고 한다. 자각몽은 두 가지 종류로 나뉘는데, 수면 중 꿈을 꾸다가 점차적으로 꿈임을 자각하게 되는 딜드(DILD:dream-initiated lucid dream)와 깨어있는 상태에서 바로 자각몽 상태로 진입하는 와일드(WILD:wake-initiated lucid dream)로 나뉜다. 자각몽은 과학적으로 연구되어 왔으며, 그 존재는 잘 규명되어 있는 상태이다. (위키백과)

원하는 만큼 꿈을 꾸는 법

우리 가운데 일부는 어쩌면 이미 자각몽을 몇 차례 꾸었거나 마음대로 유도하는 법을 알고 있을지도 모른다. 그렇다면 꿈을 꾸고 있음을 자각하는 기술로 우리가 할 수 있는 일은 무엇이 있을까? 우리가 자각몽으로 할 수 있는 가장 매력적인 일은 자유자재로 꿈을 꾸는 것이다. 티베트의 꿈 요가 수행자들이 믿고 있듯이, 우리는 꾸고 싶은 꿈을 마음대로 꿀 수 있게 될지도 모른다. 하지만 그렇게 되려면 먼저 원하는 만큼 꿈에서 깨지 않을 수 있고, 또 명료하게 깨어있는 의식도 유지할 수 있어야 한다!

자각몽에 익숙하지 않은 초보자들은 꿈속에서 명료한 의식 상태로 진입하는 순간 잠에서 깨어나곤 한다. 그들은 자각몽을 꾸고 있다는 표식을 인지하고 자신들이 꿈을 꾸고 있다고 결론내리지만 바로 그 순간 잠에서 깨거나 또는 일반적 잠으로 빠져들어 좌절한다. 그렇지만 이 장벽은 일시적인 것일 뿐이다. 계속 연습을 하다보면 어느 순간 자각몽을 더 오래 유지할 수 있는 능력이 개발되기도 한다. 그리고 곧 알

게 되겠지만 잠에서 너무 일찍 깨지 않는 방법도 있다. 마음을 굳게 먹고 집중적으로 연습하면, 자각몽을 꾸는 기술은 나날이 정제될 것이다.

꿈에서 너무 일찍 깨지 않으려면

많은 사람들이 개인적으로 자각몽을 시도하는 과정에서 너무 일찍 잠에서 깨어나지 않는 다양한 방법들을 발견하였다. 그 방법들은 모두 꿈속의 영상이 사라지기 시작할 때 행하는 행위들과 관련 있었다.

〈꿈 네트워크 회보(Dream Network Bulletin)〉의 편집인 겸 발행인인 린다 매글런은 자각몽을 탐험한 용감한 여성으로, 꿈에서 깨어나지 않기 위해 시각보다 청각과 촉각에 더 집중한다고 말했다. 여러 가지 목소리나 음악소리 혹은 자신의 숨소리에 귀 기울이기, 어떤 대화를 시작하거나 하고 있던 대화를 계속하기, 눈을 뜨거나 비비기, 얼굴과 손을 만지기, 안경이나 머리빗이나 거울 모서리를 만지기, 누군가 자신을 만지는 것을 느끼기, 허공을 날기 등을 꿈속에서 함으로써 꿈속의 영상이 희미해지거나 잠에서 일찍 깨는 일을 막을 수 있었다고 한다. 이 행위들은 모두 잠시 후에 설명하게 될 회전기법과 어떤 공통점이 있다. 이것들은 감각기관을 통해 대상을 인식하는 지각체계를 가동시켜 그것의 초점이 꿈의 세계에서 깨어있는 세계로 옮겨가지 않도록 한다는 생각에 기반을 둔 행동들이다. 꿈의 세계에서 감각기관을 활발히 이용하는 한, 우리가 꿈에서 깨어날 확률은 더욱 줄어든다.

매글런은 특이한 렘(REM: 수면 중 안구가 빠르게 움직이고 뇌가 고도로 활성화되며 꿈을 꾼다-역자주)시스템을 사용할지도 모른다. 다시 말해 렘수면 상태에 들어가면 그녀는 별 어려움 없이 그 상태를

유지할 수 있다는 뜻이다. 그러나 사람들 대부분은 선잠을 자기 때문에 오랜 시간 자각몽을 유지하는 데 어려움을 겪는다. 그래서 자각몽을 꾸기 위해 더욱 강력한 방법을 필요로 한다. 독일 의사 해럴드 폰 뫼르스-메스메르(Harold von Moers-Messmer)는 20세기 전반기에 존재했던 몇 안되는 자각몽 연구자인데, 꿈을 안정화시키려는 목적으로 땅을 쳐다보는 기법을 처음 제안했다. 그리고 몇몇 사람들도 다른 무언가에 집중함으로써 꿈에서 일찍 깨지 않는 방법을 우연히 발견했다. 임상 심리학자이자 〈자각몽: 깨어있는 의식의 출현 - Lucid Dreaming : The Dawning of the Clear Light〉의 저자인 스콧 스패로우도 그 중 한 사람이다. 스패로우는 꿈을 꾸고 있는 동안 손을 쳐다보는, 카를로스 카스타네다가 이용했던 유명한 기법을 써서 자각몽을 유발하고 지속시킬 수 있다고 말한다. 그는 꿈속에서 가장 잘 변하지 않는 요소 가운데 하나가 바로 사람의 몸이고, 이 몸이 빠르게 변하는 꿈속에서 자아정체성을 유지하는 것을 도와주기도 한다고 말한다. 그러나 그가 지적하는 것처럼 꿈을 안정화시키는 상대적 기준점으로 몸만 있는 것은 아니다. 사람이 딛고 있는 땅도 그 역할을 한다. 스패로우는 자각몽을 꾸면서 이 생각을 활용한다. "..... 나는 거리를 걷는다. 밤이다. 하늘을 쳐다보니 별이 몹시 밝고 또렷해 깜짝 놀란다. 별이 무척 가까운 곳에 있는 것 같다. 나는 자각몽 상태로 점점 진입한다. 잠시 꿈이 '불안정해진다.' 그 즉시 나는 땅을 내려다보면서 꿈속의 영상을 붙잡고 유지하는데 집중한다. 그런 뒤, 머리 위에 떠 있는 북극성에 주의를 돌리면, 영상을 붙잡는데 더 쉽다는 것을 깨닫는다. 북극성에 집중한다. 그러자 점점 별의 밝기가 원래대로 선명해진다."

빙글빙글 도는 꿈

몇 년 전 나는 운이 좋게도 꿈에서 깨지 않으면서 자각몽을 계속 하는데 효과적인 방법을 발견했다. 꿈속의 행동은 물리적 육체에 영향을 미치기 때문에 꿈 신체를 이완하는 일이 현실에서와 마찬가지로 근육의 긴장을 완화시켜 꿈에서 일찍 깨는 일을 막아줄 것이라고 생각했다. 그래서 자각몽에서 그 생각을 실험해보았다. 꿈이 끝나려고 할 때 나는 꿈속의 몸을 완전히 이완시킨 채 바닥에 쓰러졌다. 그런데 나의 의도와는 달리 꿈이 깨어버렸다는 느낌이 들었다. 하지만 몇 분 후 내가 꿈에서 실제로 깬 것이 아니라 꿈에서 '깨어나는 꿈'을 꾸고 있다는 것을 알게 되었다. 그 실험을 여러 번 반복했지만 결과는 똑같았다. 즉 나는 깨어나는 꿈을 꿈으로써 꿈의 상태를 유지하고 있었던 것이다. 이 경험으로 나는 꿈을 유지하기 위해 꼭 해야 할 일이 몸을 이완하는 것이 아니라 움직임을 지각하는 것임을 알게 되었다. 그 후 나는 자각몽을 꾸면서 뒤로 넘어지기나 빙글빙글 돌기와 같은 다양한 동작들을 시도했고, 그것들이 자각몽을 계속 꾸는 데 큰 도움이 된다는 것을 발견했다. 그래서 꿈속에서 몸을 빙글빙글 도는 회전기법을 소개하고자 한다.

회전기법

1. 꿈이 사라지려고 하는 시점을 알아차려야 한다

꿈이 끝나려고 할 때 시각적 감각이 가장 먼저 힘을 잃는다. 다른 감각들은 좀더 오래 지속되는데 그 가운데에서 촉각이 가장 오래 지속된다. 자각몽이 끝나려는 최 의 신호는 보통 꿈속 영상에서 색감과 현

실감이 사라지는 것이다. 꿈이 생생한 시각적 정밀성을 잃으면서 만화나 퇴색한 화면으로 변하기 시작한다. 어쩌면 밝았던 빛이 점점 희미해지거나 시력이 약해지는 것을 발견할지도 모른다.

2. 꿈이 사라지려고 하자마자 몸을 회전시켜라.

꿈에서 시각적 영상이 옅어지면 몸의 감각이 사라지기 전에 팔을 위로 쭉 올리고 팽이처럼 꿈속의 몸을 돌려라. 팽이나 회교 탁발승이나 어린 아이가 돌듯 돌아라. 어떤 방법으로든 상관없다. 빙글빙글 돌고 있는 꿈속의 몸을 가능한 생생하게 느껴라. 이것은 빙글빙글 도는 몸을 상상하는 것과는 다르다. 이 기법을 써서 효과를 보려면 회전의 느낌을 생생하게 느껴야 한다.

3. 꿈속의 몸이 회전하는 동안 다음에 내가 보는 것은 꿈이 될 것이라고 스스로에게 계속 말한다. 다음에 보고 듣고 만지게 될 것이 정말 꿈이라고 끊임없이 말한다.

4. 어느 단계에 이르렀든 자신이 꿈속에 있는지 꿈에서 깨어났는지 실험해본다. 조심스럽게 비판적으로 점검한다.

주석

나는 내가 꿈에서 깼다는 생각이 들면 침대 맡의 디지털시계를 본다. 그 시계를 봄으로써 내가 꿈속에 있는지 꿈에서 깬 것인지 간단하게 확인할 수 있기 때문이다(시계의 숫자를 확인 후 시선을 다른 데로 돌렸다가 다시 그 숫자를 보고 그 사이 바뀌었는지 살핀다. 자각몽에서라면 그 숫자는 95% 바뀐다고 한다–편집자주).

꿈속에서 몸을 빙글빙글 돌리는 동안 꿈속의 무대가 바뀌곤 한다. 익숙한 침실일 때도 있고 좀더 낯선 곳일 때도 있다. 어떤 경우에는 방

금 사라진 꿈의 장소가 생생하게 다시 나타나기도 한다.

상태가 전이되는 동안 꿈을 꾸고 있음을 반복적으로 상기시킴으로써 새로운 무대로 옮긴 자각몽을 계속 꾸기도 한다. 그렇게 하지 않으면 새로운 꿈을 꾸면서도 자신이 깨어난 것으로 착각할 수도 있다. 말도 되지 않은 꿈을 꾸고 있으면서도 말이다!

꿈속의 몸이 빙글빙글 도는 과정에서 손이 침대에 부딪히면, '어, 내가 깼나 봐. 침대에 손이 부딪혔잖아. 이번 회전기법은 별 효과가 없네'라고 생각한다. 꿈인데도 자신이 꿈에서 깼다는 전형적인 거짓 깨어남 현상이 나타난 것이다. 이때 '침대에 부딪힌 것은 꿈속의 나지 현실의 내가 아니다. 꿈속의 내 손임에 틀림없다. 그러므로 나는 꿈에서 깬 것이 아니라 계속 꿈을 꾸고 있는 중이다!'라고 생각해야 한다. 회전기법을 이용하는 동안 당신이 어떤 세계에 있는지 주의 깊게 점검하라.

회전기법의 효과

이 회전기법은 나를 포함한 많은 사람들에게 매우 효과적이었다. 나는 지난 6개월 동안 박사학위 논문을 쓰기 위해 내가 꾸었던 자각몽 100번을 기록했는데, 그 가운데 40번에서 이 기법을 이용했다. 꿈이 새로운 무대로 바뀐 경우는 85%였다. 무대가 새로 바뀐 뒤에도 자각몽이 지속된 경우는 97%였다. 그런데 그 새로운 꿈의 무대는 거의 대부분 나의 침실과 비슷한 곳이었다.

이 기법을 써서 자각몽을 꾼 다른 사람들도 나와 비슷하게 꿈을 꾸었지만, 그들의 경험을 통해서 나는 다시 나타난 꿈의 무대가 반드시 침실일 필요는 없다는 것을 알게 되었다. 예를 들어 어떤 여성은, 회

자각몽을 습관처럼 잘 꾸고 유지할 수 있게 되기까지 우리는 주위가 산만해져서 또렷한 각성상태를 놓치기 십상이다. 또 꿈의 한 부분에 관심을 너무 많이 뺏기면 선명한 의식이 사라지기도 한다.

전기법을 쓰고 나서 새로 꾼 자각몽 11번 가운데 5번의 무대가 자신의 침실이 아니라 다른 곳이었다고 말했다. 내 경우 새로이 펼쳐진 꿈의 무대는 거의 대부분 침실이었는데, 나는 이 기법을 발견했던 당시의 상황에 따른 우연의 결과인 것 같다. 회전기법을 쓸 때마다 나는 꿈의 무대를 다른 곳으로 바꾸려고 시도했지만 거의 대부분 실패했다. 꿈의 무대를 바꾸려는 의지는 있었지만, 어쩌면 나의 의지가 충분치 못했을지도 모른다. 언젠가 내가 그 우연성에서 벗어날 수 있으리라 생각한다. 한편 나는 자각몽의 내용을 결정하는데 의지가 얼마나 중요한지 실감한다.

회전기법은 어떻게 작동하나?

꿈속에서 빙글빙글 도는 행위가 어떻게 꿈에서 깰 가능성을 줄여줄까? 여러 요인이 있을 것이다. 그 가운데 하나가 신경생리학적 요소이다. 머리와 신체의 움직임에 관한 정보는 (평형감각을 맡고 있는 감각기관인) 내이(內耳)의 전정기관(前庭器官)에 의해 수집되는데, 뇌의 시각정보와 긴밀히 연루되어 바깥 세계에 대한 안정적인 그림을 만들어낸다. 이 긴밀한 통합 때문에 우리가 머리를 움직일 때도 세상은 움직이는 것처럼 보이지 않는다. 망막에 맺힌 세상에 대한 이미지가 움직이는데도 말이다.

꿈속에서 빙글빙글 도는 움직임을 지각하는 일이 현실 속에서처럼

생생하기 때문에 양쪽 모두 뇌는 똑같이 활성화되는 듯하다. 그리고 회전동작이 전정기관을 감지하는 두뇌시스템을 자극하여 근처에 있는 렘시스템을 활성화할 가능성도 있다. 신경과학자들에게는 전정기관이 렘수면 상태에서 갑작스런 급속 안구운동을 일으키는데 관련이 있다는 간접적인 증거가 있다.

회전이 각성상태를 유지하는데 도움이 되는 또 다른 이유로, 사람이 하나의 감각으로 어떤 것을 인식할 때 그 감각의 민감성이 감소한다는 사실이다. 따라서 만약 내면세계에서의 회전을 지각하는데 몰두하면, 뇌는 외부세계에서 들어오는 모순된 감각들을 합성하기 어려워할 것이다.

너무 일찍 꿈에서 깨면 해야 할 일

자각몽에서 깨어나지 않으려고 노력했는데도 불구하고 꿈에서 깨면, 잠자리에서 일어나지 말고 그대로 있어야 한다. 몸을 완전히 이완한 채 아무런 움직임 없이 누워있으면 다시 렘수면 상태가 되어 자각몽에 들어갈 기회가 올 것이다. 렘수면 상태로 잘 들어가는 사람들은 움직이려고 마음먹기 전까지 이런 현상을 거의 항상 경험할 것이다. 앨런 워슬리는 세계적으로 가장 많이 자각몽을 경험한 사람 가운데 한 명이다. 그는 다섯 살 때부터 자각몽을 꾸었다고 한다. 1970년대 그는 키드 헌과 함께 자각몽에 관한 선구적인 실험을 했고, 깨어있는 상태에서 꿈을 꾸면서 외부로 신호를 보낸 최 의 사람이었다. 이 교묘한 생리학에 정통한 것처럼 보이는 워슬리는 꿈에서 깨자마자 다시 자각몽을 꾸고 싶은 사람들에게 다음과 같이 충고한다. “움직이지 말고 그냥 누워 있어야 한다. 단 하나의 근육도 움직이지 말라! 그러면

다시 꿈으로 돌아갈 것이다. 이렇게 해서 나는 자각몽을 수십 번 연속해서 꾸었다."

각성상태를 유지하려면 내면의 목소리를 이용하라

처음 말하는 법을 배운 이래로 우리는 생각과 행동을 통제하기 위해 언어를 이용했다. 우리는 무엇을 어떻게 해야 하는지 일러주는 부모의 말을 듣고 자랐다. 부모의 품에서 벗어나 처음으로 일들을 혼자 처리할 때, 우리는 부모가 해주었던 말을 기억해내기 위해 큰 소리로 반복하곤 한다. 그렇게 부모의 지시사항을 내면화시킨 우리는 새롭고 복잡한 일을 해야 할 때면 그것들을 조용히 되뇐다.

우리는 스스로에게 말하는 이 과정 역시 자각몽을 꾸는 상태에서 행동을 규제하기 위해 이용할 수 있다. 예를 들어 '이것은 꿈이야' 하고 말함으로써 각성상태를 유지할 수 있다. 자각몽을 습관처럼 잘 꾸고 유지할 수 있게 되기까지 우리는 주위가 산만해져서 또렷한 각성상태를 놓치기 십상이다. 또 꿈의 한 부분에 관심을 너무 많이 뺏기면 선명한 의식이 사라지기도 한다. 만약 당신이 각성상태를 유지하는 데 어려움을 겪고 있는 초보자라면, 임시 해결책으로 꿈을 꾸면서 자신에게 말을 거는 방법을 이용할 수 있다. "이것은 꿈이다. 이것은 꿈이다. 이것은 꿈이다"와 같은 문장을 반복하면서 자신이 꿈을 꾸고 있다는 것을 상기시켜라. "나는 꿈을 꾸고 있다"라는 문장을 반복하는 것도 좋다. 필요하면 꿈속에서 이 문장들을 크게 말할 수도 있다. 또는 문장을 반복하는 것이 꿈에서 지나치게 크게 자리하고 있다는 생각이 들면 조용히 말하는 것도 좋다.

스패로우도 각성상태를 잘 유지하지 못하는 사람들에게 똑같은 방

법을 추천한다. 그는 '경험하지 않고도 하고 있다고 계속 착각하게 만드는 문장에 집중하라'라고 충고한다. 스패로우는 ("이것은 모두 꿈이다"와 같은) 말이 마음 속 깊숙이 심어져 있어야 하고, 그 말이 꿈속에서 효과를 발휘하려면 반드시 잠을 자지 않는 상태에서 각인되어져야 한다고 생각한다.

자각몽의 경험이 어느 정도 쌓임에 따라 우리는 매우 매혹적이거나 혐오스런 것에 잃어버리기 쉬운 각성상태를 잘 유지하는 능력을 계발하게 된다. 자각몽을 연구했던 첫 해, 나는 62번의 자각몽을 꾸었는데 그 가운데 각성상태를 잃었던 적은 열한 번이었다. 그 다음해에는 111번의 자각몽을 꾸었는데 단 한 번 각성상태를 놓쳤고 그 다음해에는 215번의 꿈을 꾸었는데 그때도 단 한번 각성상태를 놓쳤다. 그 이후로 10년 동안 내가 각성상태를 놓친 비율은 1% 미만이었다. (다음호에 계속)

저자 | **스티븐 라버지**(Stephen LaBerge) | 루시드 드림의 세계적 권위자로 어릴 때부터 우주에 대해 깊은 관심을 가졌다. 애리조나대에서 수학을, 스탠퍼드대 대학원에서 화학과 물리학을 공부했으며, 이후 루시드 드림 연구에 매진했다. 1980년, 정신생리학 박사 학위를 받았으며 1988년에 의식적 꿈꾸기가 인류에게 많은 혜택을 줄 수 있다는 확신을 가지고 '루시드 드림 연구소(The Lucidity Institute)'를 설립했다.

역자 | **김현정** | 2002년에 3개월간 유럽의 공동체, 틱낫한 스님의 플럼빌리지, 퀘이커 교도의 공동체 우드부룩, 기독교 공동체 브루더호프 등을 다녀왔다. 각각의 공동체에서 정원사를 보조하는 도우미로, 소정의 금액을 내는 손님으로, 또는 갑자기 들이닥친 불청객으로 머물면서 영혼을 어루만져주는 따뜻함을 느꼈다. 2006년 12월에 '나눔의 밥상'이라는 책을 번역했다.