

자각몽에서 원하는 대로 꿈꾸기(2부)

| 스티븐 라버지 | 김현정 '지금여기' 번역위원 옮김 |

꿈 조절을 통해, 삶에 대한 자신의 태도를 바꾸는 법을 배우고, 무엇이든 할 수 있을 때의 무한한 자유를 느끼게 됩니다. 그렇게 '느끼는' 자유로움은 깨어나서도 현실의 삶에 영향을 미칠 수 있으므로 유용한 도구가 될 것입니다(편집자주).

(14-5호에 이어서 2부)

의지로 깨어나기

“나의 첫 번째 루시드 드림은 다섯 살 때 ‘엄마’ 하고 소리치면서 악몽에서 깨어났을 때 일어났습니다.”(앨런 워슬리)

“역설적이지만 의지대로 깨어날 수 있는 단순한 기법을 나는 발견했습니다. 그것은 ‘깨어나기 위해 잠드는’ 기법입니다. 루시드 드림에서 깨어나고 싶다고 생각할 때마다 나는 꿈속에서 가까이 있는 침대나 긴 의자 또는 구름에 누워 눈을 감고 ‘잠이 듭니다.’ 그렇게 하면 대부분의 경우 즉시 잠에서 깨지만, 단순히 잠에서 깨는 꿈을 꾸는 경우도 있습니다. 내가 여전히 꿈꾸고 있다는 것을 알아차리면 ‘정말 꿈에서 깨려고’

다시 시도하기도 합니다. 어떤 때는 바로 깨기도 하고, 어떤 때는 꿈에서 깨는 꿈을 몇 차례 꾸고 난 뒤에야 깨기도 합니다.” (캘리포니아 주 팰러시, 비벌리 케지에르스키)

“여섯 살 때 나는 악몽에서 깨어나는 법을 알게 되었습니다. 어떻게 해서 그런 일이 일어났는지 기억나지 않지만 나는 악몽을 꿀 때마다 눈에 힘을 주어 세 번 깜박였습니다. 이 방법이 효과가 좋았기에 나는 아주 무섭거나 초현실주의적인 꿈에서 얼마 동안 빠져나올 수 있었습니다. 그런데 언젠가부터 그 방법은 효력을 잃었는데, 이 방법을 사용할 때면 실제로 깨어나지 않고 깨어나는 꿈을 꾸기만 했습니다. 불쾌한 꿈에서 빠져나오고 싶어 이 방법을 사용한 적이 있는데, 정신을 차리고 보니 무시무시한 허리케인이 들이닥치기 직전이었고 그것이 실재라고 나는 확신했습니다. 그러나 잠에서 깬 것이 아니었습니다. 진짜 잠에서 깬 뒤 나는 더 이상 그 방법을 사용하지 않아야겠다고 생각했습니다.” (캘리포니아 주 레드우드 시 L. L.)

너무 일찍 꿈에서 깨지 않는 비결이 꿈에 적극적으로 참여하는 것이라면, 의지대로 꿈에서 깰 수 있는 비결은 꿈에 관심을 두지 않거나 꿈속에서 적극적인 활동을 멈추는 것이다. 백일몽을 생각하거나 그렇지 않으면 꿈에 두었던 관심을 거두어들여라. 그러면 꿈에서 깨기가 훨씬 쉬울 것이다.

다섯 살인 앨런 워슬리가 물질적 세계의 ‘엄마’를 불렀을 때, 그는 어찌면 잠들어 있는 발성기관의 근육들을 움직였을 뿐만 아니라 꿈에 두었던 관심을 거두어들였을 것이다. 그래서 꿈에서 깰 수 있었던 것이다.

그러나 꿈에 더 이상 관심을 두지 않음으로써 꿈에서 깨는 원리를 더욱 잘 설명해주는 것은 비벌리 케지에르스키의 ‘꿈에서 깨려고 잠에

드는’ 방식이다. 어쨌든 잠은 주변의 사물들에 두었던 관심을 거두어 들이는 것을 의미하지 않을까?

꿈에 두었던 관심을 거두어들이는 또 다른 방법은 렘수면의 대표적인 특징인 안구운동을 멈추는 것이다. 독일의 심리학자 폴 톨리는 의식적 꿈꾸기 상태에서 고정된 한 점에 집중하는 실험을 했다. 시선을 한 점에 고정하고 있으면 그 점이 흐릿해지면서 꿈의 전체 장면이 서서히 사라지고 꿈꾸는 사람이 4초에서 12초 사이에 꿈에서 깨어난다는 점을 발견했다. 톨리는 경험이 많은 실험대상자들이 그 중간단계를 이용해 ‘자신이 원하는 꿈 환경’을 만들어내기도 한다고 말했다. 예술가이자 꿈 연구가인 파리바 보그자란은 그와 비슷한 기술인 ‘의도적 집중’에 대해 말했다. 그녀는 루시드 드림에서 어떤 대상에 집중함으로써 깨어있는 의식을 얻게 되었다고 한다.

그러나 위의 예들이 보여주듯이 꿈에서 깨기 위한 방법들은 거짓된 깨어남을 유도할지도 모른다. 그 거짓된 깨어남은 당신이 회피하려고 했던 원래의 꿈보다 당신을 더 불안하게 하기도 한다. 일반적으로 무서운 꿈들을 회피하려 하지 않는 것이 아마 가장 좋을지 모른다. 루시드 드림에서 의지대로 깨어나는 기술을 잘 활용하는 사례는 꿈속의 사건이나 뜻밖의 사실들을 또렷이 인식하는데 활용하는 것이다.

꿈을 통제하는 두 가지 방법

꿈의 장면들을 의지대로 바꿀 수 있는 방법을 이야기하기 전에 새로운 자유를 얻을 수 있는 방법에 대해 생각해보자.

꿈속에서 어려움에 부딪혔을 때 그 상황을 이겨낼 수 있는 방법은 두 가지다. 하나는 꿈을 마술적으로 교묘하게 조작하는 방법이고, 다

른 하나는 자기를 제어하는 방법이다. 첫 번째 방법으로는 항상 효과적인 결과가 나오지 않는다. 좋은 결과가 나온 것 같지만 실제로는 위장된 것일 수도 있다. 루시드 드림을 꾸면서 좋아하지 않는 어떤 부분을 마술적으로 변화시킴으로써 문제를 해결하는 법을 알게 되면, 일상 생활에서도 옳지 못한 방법으로 똑같은 일을 하고자 할지도 모른다. 예를 들어 사람을 잡아먹는 도깨비가 나오는 루시드 드림을 꾸었을 때, 나는 사랑과 수용으로 그 도깨비를 대한 적이 있었다. 그것은 만족스럽고 평화적이며 효과적인 결과를 낳았다. 내가 그 도깨비를 한낱 두꺼비로 만들어 제거해버렸다면 어떻게 됐을까? 그리고 실제 생활에서 내가 도깨비로 보고 있는 직장 상사나 나보다 윗자리에 있는 사람들과 갈등이 있을 때 그들을 두꺼비로 만들어 버리는 일이 내게 도움이 될까? 그렇지 않을 것이다. 그러나 자신의 태도를 바꾸는 방법을 쓴다면 좋은 해결책이 나올지도 모른다.

불쾌한 꿈을 꾸었을 때 그 장면에 좀더 효과적으로 대처하는 방법은 대개 자기 자신을 제어하는 것이다. 자기 제어란 자신의 행동습관을 통제한다는 뜻이다. 예를 들어 두려움을 직면해야 한다는 사실을 알고 있으면서도 계속 피한다면, 그것은 행동을 제어하는 것이 아니다. 꿈속에서 일어나는 사건은 허상이지만 그 사건으로 느끼는 감정은 실제이므로, 꿈속에서 두려움을 느끼고 그것이 꿈이라는 것을 알고 있다고 해서, 그 두려움이 자동적으로 사라지지는 않는다. 여전히 직면해야 하는 두려움이 남아 있는 것이다. 그렇기에 루시드 드림은 실생활에서 깨어있기 위한 좋은 연습장이 된다. 우리는 꿈에서 자신의 반응을 자유롭게 조절하고 그 과정에서 배운 것이 무엇이든 실생활에 적용할 것이다. ‘도깨비 꿈’을 꾸고 나서 나는 어느 정도 자기 통제력과 자신감을 얻게 되었고, 이것들은 꿈속에서와 마찬가지로 실생활에서도 도움

이 되었다. 결과적으로 나는 어떤 상황이든 적절히 대처할 수 있다는 자신감을 얻었다. 그러므로 자신감을 높이기를 원한다면, 꿈이 아니라 자신을 제어하는 것이 현명한 일이라고 말하고 싶다.

날아다니기

“선생님의 꿈 작업과 선생님이 제시한 루시드 드림을 꾸기 위한 방법에 대해 읽고, 저는 제가 꿈을 꾸고 있는지 아닌지 알아차리는 연습을 했습니다. 그 첫날 일반적인 꿈을 몇 번 꾸고 후, 저는 꿈을 꾸고 있는지 저에게 물었습니다. ‘그렇다’라는 대답을 하자마자, 선생님이 기사에서 언급하지 않았던 어떤 일이 벌어졌습니다. 꿈속의 모든 것이 갑자기 생생해졌습니다. 누군가 텔레비전의 명암과 색감을 조절하는 버튼을 누른 것처럼 모든 영상이 선명해졌습니다. 나는 세세한 것까지 볼 수 있었고, 내 모든 감각은 확장되었습니다. 나는 기온과 공기의 움직임과 냄새와 소리를 훨씬 예민하게 감지했습니다. 내가 모든 것을 제어하고 있다는 느낌이 강하게 들었습니다. 날려고 마음먹은 적이 없었는데도 무엇 때문인지 날고 싶은 생각이 들었고, 그래서 나는 (슈퍼맨처럼) 훌쩍 뛰어 공중을 날았습니다. 그때 느꼈던 기분은 그때까지 꾸었던 꿈 가운데 가장 상쾌하고 사실적인 것이었습니다. 어렸을 때 날아다니는 꿈을 꾸는 적이 있었지만 그것은 동등 떠다니는 정도였지 이렇게 키 큰 나무 위를 날아다닐 정도로 높지는 않았습니다. 이 정도의 통제력을 경험한 적은 없었습니다. 나는 빌딩 숲 사이를 하강하다가 서서히 위로 올라갔습니다. 빌딩을 지나자 공원이 나타났고 그 위를 공중곡예하듯이 날아다녔습니다. 이것이 그날 밤 꿈의 마지막 장면이었고, 그때의 상쾌한 기분은 다음날 하루 내내 지속되었습니다. 나는

나의 이야기를 듣고자 하는 사람들에게 지난 밤 꾸었던 루시드 드림에 대해 이야기해주었습니다.”(매사추세츠 주 웨스트버러 시 G. R.)

“어느 날 밤 나는 언덕 위에 서서 단풍나무와 오리나무와 다른 나무들을 보고 있는 꿈을 꾸고 있었습니다. 단풍나무 잎은 밝은 빨강이었고 바람에 살랑거리고 있었습니다. 발아래의 풀은 푸릇푸릇하고 생생한 초록이었습니다. 주변 색깔이 전에 본 적 없이 밝았습니다. 색깔들이 실제보다 훨씬 밝다는 것을 깨닫고 충격을 받은 나는 내가 꿈꾸고 있고 주변의 모든 것이 ‘사실’이 아님을 알게 되었습니다. 그때 ‘이게 꿈이라면 날 수도 있어야 한다’라고 생각했던 것 같습니다. 그 직감을 실제로 시도해 본 후, 어렵지 않게 날 수 있었고 원하는 곳이면 어디든지 날 수 있다는 사실에 어마어마한 기쁨을 느꼈습니다. 나무꼭대기를 스치듯 날아 아주 먼 곳으로 갔습니다. 높이 날아올라 풍경을 감상하기도 했고 독수리처럼 바람의 흐름을 따라 유영하기도 했습니다. 어떻게 그 꿈이 끝났는지 기억나지는 않지만 꿈에서 깨어났을 때 나는 예지가 충전된 느낌이었습니다. 그때 느꼈던 행복감은 루시드 드림에서의 경험, 즉 마음대로 날아다니는 것과 직접적으로 관련이 있는 것 같습니다.”(워싱턴 주 에버렛 시 J. B.)

날아다니는 꿈과 루시드 드림은 여러 가지 면에서 깊은 관계가 있다. 먼저 비행기나 다른 기구의 도움을 받지 않고 날아다니는 자신을 발견하면, 당신은 좋은 꿈표식을 보고 있는 것이다. 두 번째로 꿈을 꾸고 있는지 의심한 적이 있다면, 날기를 시도하는 것은 당신의 상태를 알아볼 수 있는 좋은 방법이다. 그리고 루시드 드림을 꾸면서 지구의 머나 먼 끝이나 은하계를 가보고 싶다면, 날아다니기는 아주 훌륭한 방법이 될 것이다.

꿈을 꾸고 있다는 생각이 들면, 땅을 박차고 올라 공중을 날 수 있

*우리가 실재한다고 생각했던 드라마가 단지 무대장치에 불과하고 등장인물들 모두가
마음이 만들어낸 것일지도 모른다는 것을 루시드 드림에서 깨달았을 때 사람들은
놀라워하는 것이다. 그러나 일단 이런 이해를 얻기만 하면 꿈속에서 감각을
제어하는 일은 자신에게 강력한 힘을 부여하는 자연스런 일이 될 것이다.*

는지 확인해보라. 실내에 있다면, 방안을 날아다닌 후 창문이 어디 있는지 찾아보라. 그리고 창문으로 나가 위로 날아오르려고 노력해보라. 이상하게도 꽤 많은 사람들이 (대부분 도시 거주자들인데) 때때로 전깃줄 같은 방해물을 만난다고 말한다. 이들 가운데 일부는 '전선'을 통과하려고 할 때 빛이 번쩍하면서 전류의 폭발 같은 것을 경험했다고 한다. 그들은 그러한 장애물을 지나 지구를 돌아다니다가 다른 행성이나 머나먼 별이나 은하계까지 날아가기도 한다. 심지어 캐밀롯이나 상그릴라와 같은 신화적 영역까지 날아간다.

하늘을 난다는 것은 즐거운 일이므로 특별한 목적지가 없어도 순수한 기쁨을 맛보기 위해서 해볼 만한 일이다. 내가 수집한 수백 건의 사례들에 따르면 사람들은 상상할 수 있는 방법으로만 날 수 있는 것 같다. 대부분은 수퍼맨처럼 양팔을 앞으로 쪽 펴고 난다. 창공을 '수영하듯이' 날아다니는 방법도 흔한데, 어찌면 하늘을 나는 느낌과 가장 유사한 경험이 바로 물속을 '유영하는' 것이기 때문일 것이다. 어떤 사람들은 등이나 발뒤꿈치에서 날개를 편다거나 양팔을 펼럭인다거나 제트엔진이 달린 시리얼상자에 발을 올린다거나 카펫이나 초음속 안락의자에 앉는다거나 하는 방법으로 날아다닌다고 한다.

높은 빌딩이나 절벽에서 뛰어내리기도 도전해볼 만한 방법이다. 속절없이 떨어지기는 악몽의 흔한 주제이다. 다음에 나오는 사례는 루시드 드림의 날아다니기가 그러한 공포를 극복하는데 유용할 수 있다는 것을 보여준다.

“날아다니기를 시도한 것은 지금까지 루시드 드림을 꾸면서 했던 모험들 가운데 가장 흥미진진한 모험이었습니다. 꿈에서는 물론 현실에서도 저는 높은 곳에 있을 때 몹시 두려워했습니다. 그리고 꿈에서는 땅에 내려오기 전에 항상 깽니다. 하지만 선생님의 기사에서 읽었던 것을 연습하면서 저는 언제나 공포로 느끼던 장소들 위를 날아다녔습니다. 바다나 눈 덮인 산 위를 날아다녔습니다. 언젠가는 지구 밖으로 나갔다가 돌아온 꿈을 꾸 적도 있었습니다. 전혀 무섭지 않았습다. 뽀족하게 튀어나온 산꼭대기가 보이자 착륙하기가 무서웠고 꿈에서 깰 뻔한 적도 있었지만, 의도적으로 선생님이 말한 기법(특히 회전하기)을 이용해 그곳에 착륙을 시도했습니다. 산 아래가 보였고 차가운 공기가 느껴졌고 신선한 냄새까지 맡아졌습니다. 아무것도 내게 해를 끼치지 못한다는 것을 알게 돼서 어마어마하게 좋았습니다. 떨어지면 다시 날아오르기만 하면 되니까요.” (캘리포니아 주 프레몬트 시 N. C.)

꿈에서 감각을 확장하기


“나는 어떤 꿈을 꾸면서 의식적으로 제어하는 능력이 생겼습니다. 감각적 경험을 확대하고 싶다는 마음으로 자전거를 탔는데, 페달을 밟으면서 감각을 일깨웠습니다. ‘듣기!’라고 하면서 깊은 호흡 소리를 들었고, ‘냄새!’라고 하면서 담배 냄새를 맡았습니다. 껌질이 단단한 큰 나무를 만졌고, 참새의 날개짓 소리를 들었고, 무성한 초록잎을 보았고, 나무로 된 자전거 손잡이를 느꼈습니다. 내 모든 감각이, 마치 내가 깨어있는 상태인 것처럼 생생히 살아 있었습니다. 하지만 나는 내가 꿈을 꾸고 있다는 것을 알았습니다. 이 경험으로 나는 굉장히 흥분

됐습니다. 페달을 세차게 밟아 깨어났지만, 깨어난 뒤의 느낌은 아주 상쾌했습니다.” (캘리포니아 주 샌프란시스코 시 L. G.)

사람들은 대부분 자신들이 꿈을 꾸고 있다는 것을 발견할 때 깜짝 놀란다. 이 놀람은 예상치 못하게 자신들이 웃음거리가 되었다는 깨달음에서 비롯된다. 평소에 믿었던 감각들이 실제로 존재하지 않는 세계를 아무 모순 없이 완벽하게 자신에게 전달했다는 것을 특히 처음 경험하면, 확실히 사람들은 깜짝 놀란다. 처음으로 꾸는 루시드 드림의 공통적인 특징은, 꿈속에서 주변을 한번 훑어보고도 마음이 만들어내는 놀랍고도 복잡한 일을 세세하게 이해한다는 느낌이다.

루시드 드림을 처음 꾸는 사람들은 감각이, 특히 시각적 감각이 두드러지게 그리고 유쾌하게 확장되는 것을 경험한다. 청각과 후각과 촉각과 미각은 마치 감각조절 스위치를 발견하여 올린 것처럼 즉시 예민해지기도 한다. 한번 시도해보라. 마치 꿈의 세계를 탐험하는 것처럼 한번에 하나씩 감각을 시험해보라. 일상생활에서는 감각을 꺼버려야 할 이유들이 많다. 일에 집중하기 위해서도 그런 이유들 가운데 하나이다. 그러나 꿈속에서는 감각을 다시 켜는 방법을 배울 수 있다.

감각들은 몸의 안과 밖에서 일어나는 사건에 관한 정보를 계속해서 보고하는 놀라운 장치이다. 뇌는 이 정보를 받아 우리가 경험하는 세계의 모형을 만든다. 우리는 모두 특정한 방식으로 세상에 대해 생각하고 인지하고 믿고 모형을 만드는 방법을 배운다. 그리고 아기였을 때 가장 많이 배운다. 세계를 모형으로 만드는 과정은 우리가 그것을 인식하기 전까지 오랫동안 자동으로 일어난다. 그래서 우리가 실재한다고 생각했던 드라마가 단지 무대장치에 불과하고 등장인물들 모두가 마음이 만들어낸 것일지도 모른다는 것을 루시드 드림에서 깨달았을 때 사람들은 놀라워하는 것이다. 그러나 일단 이런 이해를 얻기만

하면 꿈속에서 감각을 제어하는 일은 자신에게 강력한 힘을 부여하는 자연스런 일이 될 것이다. (끝) 

- 이 글은 'Lucid Dreaming'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

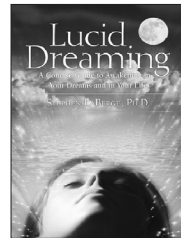
저자 | **스티븐 라버지(Stephen LaBerge)** | 루시드 드림의 세계적 권위자로 어릴 때부터 우주에 대해 깊은 관심을 가졌다. 애리조나대에서 수학을, 스탠퍼드대 대학원에서 화학과 물리학을 공부했으며, 이후 루시드 드림 연구에 매진했다. 1980년, 정신생리학 박사 학위를 받았으며 1988년에 의식적 꿈꾸기가 인류에게 많은 혜택을 줄 수 있다는 확신을 가지고 '루시드 드림 연구소(The Lucidity Institute)'를 설립했다.

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

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

Lucid Dreaming

JStephen LaBerge 저 | Sounds True 판 | \$ 14.95



대부분의 사람들은 잠을 자면서 꾸는 꿈을 기억하지 못한다. 하지만 꿈이라는 걸 정확하게 인식하고 꾸는 사람도 있다. 자신이 꿈을 꾸고 있다는 사실을 의식하면서 꾸는 꿈을 '루시드 드림'이라 한다. 이 세계에서는 만날 수 없는 인물과 대화를 할 수도 있고, 중요한 일을 앞두고 예행연습을 시도해볼 수도 있다.

이 책은 루시드 드림의 권위자로 평가받는 스티븐 라버지 박사가 20여 년 동안 루시드 드림에 대해 연구해온 성과들을 담아 냈다. 과학적인 설명과 풍부한 사례를 통해 루시드 드림의 실체를 상세하게 밝히고 있으며, 루시드 드림을 활용한 창의력 발달, 스트레스 해소, 슬럼프 극복법 등을 소개하고 있다.