

# 자각몽에서 원하는 대로 꿈꾸기

| 스티븐 라버지 | 김현정 '지금여기' 번역위원 옮김 |

꿈을 조절할 수 있다고 느끼면 사람은 꿈에서 어떤 일이 펼쳐지더라도 두려워하지 않게 됩니다. 이제는 꿈을 즐기는 일만 남을 뿐입니다(편집자주).

(지난호에 이어서 3부)

## 꿈 텔레비전

1980년대 초기에 루시드 드림(자각몽) 탐구자이자 연구가인 앨런 위슬리는 ‘텔레비전 실험’이라는 흥미로운 시리즈를 개발했다. 루시드 드림을 꿀 때 그는 텔레비전을 켜고 리모컨으로 소리의 크기나 색깔의 선명도를 바꾸는 실험을 했다. 목소리로 텔레비전을 조작했는데, 질문을 하거나 다양한 영상을 보여줄 것을 명령하기도 했다.

위슬리는 다음과 같이 말한다. “나는 컴퓨터 작동법을 배우듯이 화면을 위아래로 이동시키거나 좌우로 회전시키거나 앞뒤로 잡아당기거나 하는 영상을 조작하는 실험을 하기도 했습니다. 또 영상의 일부를

사진틀과 같은 틀에 가둬서 분리시킨다거나 잠시 저장하는 실험도 했습니다.

\*

\*

### 꿈 텔레비전 연습하기

잠자리에 들기 전에 꿈 텔레비전 실험을 기억하리라 마음속으로 다짐한다. 의식적 꿈 상태로 들어가면, 해상도가 좋고 완벽한 음향시스템을 갖춘 큰 텔레비전을 찾아라. 마음을 안정시키고 텔레비전을 켜다. 소리와 밝기, 색조를 조절하는 장치를 찾아서 천천히 실험해본다. 먼저 소리를 키웠다 줄였다 해본다. 색깔도 세심하게 조절해본다. 영상이 완벽해졌다고 생각되면, 가장 좋아하는 음식 냄새가 브라운관에서 풍긴다는 상상을 해본다. 배가 고프면 그 음식이 실제로 있다고 생각하고 냄새를 맡는다. 벨벳으로 만든 베개와 공단으로 된 잠을 상상한다. 모든 감각이 활발하게 작동하도록 한다. 자신의 세계가 나오고 있는 텔레비전 화면의 색조와 선명도를 조절하면서 마음속에서 무슨 일이 일어나고 있는지 관찰한다.

\*

\*

### 루시드 드림 조작하기

“나는 빌딩 벽을 타고 떨어지는 꿈을 꾸었습니다. 떨어지면서 내가 떨어지는 것에 직면할 준비가 아직 되지 않았음을 깨달았습니다. 그래서 빌딩을 절벽으로 바꾸었습니다. 빌딩 벽에서 나뭇가지와 관목들을 자라나게 해 그것들을 잡고 용감하게 아래로 내려왔습니다. 뿐만 아니라 내 위에서 누군가 떨어졌을 때, 그를 붙잡고 ‘이것은 꿈일 뿐이니 당신이 원하는 것을 꿈속에 집어넣을 수 있다. 당신에게 필요한 발판과 나무를 생각해봐라’라고 말하기까지 했습니다. 그것은

몹시 흥미로운 경험이었다, 그 경험을 통해 나는 위험에 적절하게 대처하는 법을 배우게 되었습니다. 그 꿈을 꾸게 되어서 무한한 감사함을 느꼈고 그 순간을 내 삶에서 가장 자랑스러운 시간으로 기억하고 있습니다.” (캘리포니아 주 프레즈노 시 T. Z.)

“이번 꿈의 무대는 어머니의 집이었습니다. 내가 있는 방 말고 다른 방에서도 사람들의 소리가 들렸습니다. 그래서 그 방으로 들어갔는데, 그때 나는 내가 꿈을 꾸고 있다는 것을 확실히 알았습니다. 그곳에서 나는 좀더 신나는 대화를 하도록 사람들에게 명령을 내렸습니다. 이것이 꿈이라는 것을 알았기 때문이었습니다. 그러자 사람들이 즉시 대화의 주제를 내가 좋아하는 취미로 바꾸었습니다. 그리고 나서 나는 다른 명령을 내렸고 사람들은 그대로 따라 했습니다. 일들이 많이 일어날수록 나는 명령을 더 많이 내렸습니다. 그것은 온몸에 전율이 흐르는 놀라운 경험이었습니다. 내가 경험한 루시드 드림 가운데 가장 짜릿한 꿈이었습니다. 내게 꿈을 좌우하는 능력이 생겼고 내 행동에 확신이 있었기 때문에 그렇게 느꼈던 것 같습니다.” (일리노이 주 시카고 시 R. B.)

“이주일 전 나는 토네이도에게 쫓기는 꿈을 꾸었습니다. 그때 나는 해변에 접해 있는 높은 절벽에서 다른 사람들에게 날아다니는 법을 가르치고 있었습니다. 사람들에게 ‘이것은 꿈이다. 꿈속에서 날기 위해서는 할 수 있는 모든 것을 해야 한다’라고 말하고 있었습니다. 바다에서 폭풍이 다가오자 우리는 굉장한 시간을 경험했습니다. 그때 토네이도와 내가 다시 등장했습니다. 토네이도는 마음이 만들어낸 나의 귀여운 괴물입니다.

나는 강한 바람과 번개와 높은 파도가 나타나면 토네이도가 온다는 것을 알아칩니다. 한 소년과 강아지와 나는 몇 시간 동안

달려서 숨을 곳을 찾다가 너른 바다가 보이는 높은 절벽 끝자락에 멈춥니다. 나는 충격을 받아서 꿈의 선명도를 거의 잃어버릴 지경까지 갔습니다. 하지만 그때 이런 생각이 떠올랐습니다. ‘잠깐만! 이걸 꿈이야. 원한다면 너는 계속 달릴 수 있어. 아니, 토네이도를 잠재우거나 다른 것으로 바꿀 수도 있어. 토네이도는 소년이나 강아지를 해칠 힘이 없어. 토네이도가 원하는 것은 너야. 어쨌든, 더 이상 달리지 마. 안에서 무슨 일이 일어나는지 지켜봐.’

내가 이런 생각을 했을 때, 알 수 없는 힘 때문에 우리 셋의 모습은 토네이도에 휩쓸리면서 희미해져 갔습니다. 소년과 강아지는 그냥 중도에 서서히 사라졌습니다. 토네이도 한 가운데에는 아름다운 반투명 물체가 있었고 그때 나는 어마어마한 평화로움을 느꼈습니다. 동시에 그것은 어떤 형태로 전환되기를 기다리고 있는, 반복적으로 형태를 바꿀 수 있는 살아 있는 에너지 같았습니다.” (버지니아 주 뉴포트 뉴스 시 M. H.)

꿈속에서 어떤 행동을 하는 일은 많은 것을 의미하기도 한다. 사람들은 위의 사 들처럼 꿈속에서 등장인물들에게 명령을 내리기도 하고 장면을 조작하기도 한다. 또 꿈속의 일부분을 탐험하고 특정 장면을 연출하고 각본을 바꿀 수도 있다. 앞에서 설명했듯이, 루시드 드림의 최고의 혜택이 꿈을 제어하는 일에서 생기는 것은 아니지만, 꿈의 상황에 대한 반응을 조작하거나 꿈을 조절하는 다른 방법들을 탐험하는 일은 의식적으로 꿈을 꿀 수 있는 능력과 각성의 정도를 평가할 수 있는 능력을 확장시킬 수 있다. 폴 톨리는 루시드 드림을 조작하기 위한 방법으로 몇 가지를 언급하는데, 거기에는 잠들기 전 스스로에게 의도 하기와 암시하거나 기원하기, 내적 상태, 바라보기, 말 걸기, 특정 행

동이나 꿈속 인물의 도움으로 루시드 드림을 조작하는 방법이 있다.

스스로에게 의도하기와 암시하기가 루시드 드림에 어떤 영향을 미치는지 우리는 앞에서 이미 살펴보았다. ‘기원하기’로 루시드 드림을 조작하는 방법이란 어떤 일이 일어나기를 단순히 기원함으로써 자신을 다른 장소로 이동시킬 수 있고 꿈 장면을 바꿀 수 있는 방법임을 우리는 여러 사례를 통해 살펴보았다. ‘내적 상태’로 루시드 드림을 조작하는 방법은 매우 흥미롭다. 톨리는 자신의 연구결과를 참고로 이렇게 말한다. “꿈의 배경은 꿈꾸는 사람의 내적 상태에 따라 심하게 좌우된다. 꿈꾸는 사람이 위협적인 인물에게 용감하게 맞서면, 그 위협적인 인물은 보통 점점 힘을 잃거나 아예 사라지기도 한다. 반면에 꿈꾸는 사람이 두려움에 벌벌 떨고 있으면, 위협적인 인물은 점점 더 강해지거나 그 인물 자체가 커진다.”

‘바라보기’로 루시드 드림을 조작하는 방법은 톨리가 말한 루시드 드림에서 적절하게 행동하기에서 주요한 자리를 차지하고 있다. 톨리는 연구결과를 통해 꿈속에서 위협적인 인물의 눈을 직접 바라봄으로써 그의 위협적인 특징을 축소시킬 수 있다고 말한다. 또한 말 걸기로 루시드 드림을 조작하는 방법에 대해 그는 이렇게 말한다. “사람들은 꿈속 인물들에게 적절한 방법을 소개함으로써 그들의 외모나 행동에 상당한 영향을 미칠 수 있다. ‘당신은 누구입니까?’라는 단순한 질문으로도 꿈속의 인물에게 큰 변화를 일으킬 수 있습니다. 낯선 인물들이 친숙한 존재로 변합니다. 확실히, 꿈속의 인물에게 말을 걸어서 자신과 자신의 상황에 대해 무언가 알고자 하는 내적인 노력은 꿈이 상징하는 것을 선명하게 인식하게 해줍니다.”

회전하기, 날아다니기, 땅을 쳐다보기는 행동으로 루시드 드림을 조작하는 예들이다. 이것들은 루시드 드림의 선명도를 안정시키거나 높

이거나 확대한다. 그리고 꿈속의 등장인물들은 해결책을 찾거나 어려움을 극복하거나 스스로 즐기기 위해 꿈을 조작할 때 도움을 줄 수 있을지도 모른다. 위협적인 인물과의 화해는 조화로움과 자기 통합을 얻는데 도움을 주기도 한다.

## 꿈속에서 자리 잡기

좀더 기본적인 차원에서 꿈의 명료성을 극대화하려면, 꿈 세계를 여기저기 돌아다니는 방법을 알아야 한다. 루시드 드림에 몰입하기 위해 당신은 특정한 장소나 사람, 상황을 발견하고 싶거나 발견해야 할지도 모른다. 루시드 드림을 극대화하는 방법에는 엄선된 주제에 관한 꿈을 꾸려고 노력하는 것이 있다. 이것은 흔히 ‘꿈 배양(Dream Incubation)’이라고 불리는 것으로, 꿈을 지혜의 원천이라고 여기는 문화 속에서 역사 이래로 사용되어온 기법이다. 고대 그리스에서는 해결책을 찾거나 치유를 위해 꿈의 신전에 들어갔다고 한다.

어쩌면 꿈의 신전은 꿈 배양에 반드시 필요한 것은 아닐지도 모른다. 확실히 그것은 꿈을 꾸는 사람이 자신의 바람이나 목적에 집중하게 하지만 말이다. 다음은 꿈 배양을 성공시키는데 중요한 것들이다. 잠들기 전에 당신의 문제나 소원을 마음에 확실히 새겨야 한다. 이렇게 하려면 자신이 원하는 꿈의 주제를 묘사하는 문장을 형식화하는 것이 필요하다. 또 이 글의 주제인 루시드 드림을 유도하기 위해 꿈속에서 깨어있겠다는 목적에 관심을 두어야 한다. 그런 다음 자신이 원하는 주제에 관한 루시드 드림을 꾸고 있는 자신을 상상하는데 정신적 에너지를 모두 쏟아야 한다. 잠들기 전에 마지막으로 해야 할 일은 바로 이 의도하기이다.

\*

\*

## 루시드 드림 배양 연습

### 1. 의도를 명확하게 표현한다

잠들기 전에 자신이 원하는 꿈 주제를 요약해 간단히 한 문장이나 질문으로 만든다. “나는 샌프란시스코에 가보고 싶다”와 같이 말이다. 이 문장을 노트에 적거나 그림으로 그린다. 그런 다음 그것을 외운다. “나는 그녀를 사랑한다고 한 친구에게 말하고 싶다”와 같이 꿈속에서 하고 싶은 특별한 행동이 있다면, 그것을 쓰거나 그린다. 그런 다음 그 밑에 “그 문장에 관한 꿈을 꿀 때, 나는 내가 꿈을 꾸고 있다는 것을 기억할 것이다”라는 문장을 써넣는다.

### 2. 잠자리에 든다

아무 일도 하지 말고 불을 끈 다음 바로 잠자리에 든다.

### 3. 자신의 문구와 루시드 드림을 꾸겠다는 의도에 초점을 맞춘다.

자신의 문구나 그림을 생각해낸다. 그 주제에 관해 꿈을 꾸고 의식적 꿈꾸기 상태로 진입하는 자신을 시각화한다. 꿈을 꾸면서 시도하고 싶은 것이 있다면, 의식적 꿈꾸기 상태로 들어갔을 때 그것을 시각화한다. 잠이 깊이 들 때까지 자신의 문구와 의식적 꿈꾸기를 하겠다는 의도를 묵상한다. 잠이 들 때까지 다른 생각은 아무것도 하지 말아야 한다. 다른 생각이 들면, 그냥 돌아와 자신의 문구나 의식적 꿈꾸기에 대해 생각한다.

### 4. 루시드 드림 상태에서 의도를 견지하기

루시드 드림 상태가 되었을 때 해보고 싶거나 하고자 했던 일을 계속 한다. 하고 싶은 질문을 한다거나 자신을 표현하는 방법을 찾는다면 해보지 않은 행동을 해본다거나 꿈의 배경을 탐험한다거나 하면서 말이다. 반드시 자신의 감정과 꿈속의 세세한 것들에 주의를 기울여야 한다.

\*

\*

\*

\*

### 5. 목적을 달성했다면 깨어났을 때 그 꿈을 기억해내야 한다

꿈속에서 만족스런 해결책을 찾으면 이 글 초반에 말한 방법으로 자신을 깨운다. 그런 다음 바로 그 해결책 뿐만 아니라 꿈을, 최소한 일부라도 종이에 적는다. 설사 꿈속에서 해결책을 찾지 못했다 하더라도, 일단 꿈이 사라지면 자신을 깨워 그 꿈을 종이에 적는다. 꿈에서 깬 뒤 잘 생각해보면 꿈을 꿀 때는 보지 못했지만 꿈속에 감추어져 있는 해결책을 찾을지도 모른다.

\*

\*

## 꿈 배경 창조하기

“루시드 드림을 꾸면서 나는 사물의 형태나 위치를 마음대로 바꿀 수 있는 수준에 이르렀습니다. 마치 색깔들이 햇살에 녹아들어가는 것처럼 꿈의 영상들이 바뀌는 것을 지켜보는 일은 매우 멋진 경험이었습니다. 주변의 모든 것들이 떠다니고 움직였습니다. 살아 움직이는 색깔들, 에너지, 빛. 어떻게 설명해야 할지 모르겠지만, 마음이라는 원형질적인 모형진흙에서 새로운 장면이 여기저기 생겨났습니다.” (버지니아 주 뉴포트 뉴스 시 M. H.)

특정한 사물에 관한 꿈을 꾸는 또 다른 방법은 루시드 드림을 꾸는 동안 그 사물을 계속 생각하거나 영상화하는 것이다. 꿈에 관한 다른 저술에서는 꿈 내용에 의도적으로 영향을 미치는 것을 반대하기도 한다. 어떤 사람들은 꿈을 꾸는 상태가 길들여지지 않은 채로 남아야 할 일종의 심리적인 ‘야생상태’라고 생각한다. 그러나 앞에서 이야기했듯이, 꿈은 꿈꾸는 사람이 그것을 의식하든 안 하든 각자의 지식과 편견과 기대에서 비롯된다. 꿈속에서 그러한 요소들을 의식적으로 바꾼다



고 해서 그것을 인공적이라고 말할 수는 없다. 그것은 좀더 높은 수준의 정신적인 과정을 일으키는 꿈을 꾸기 위한 일반적인 방법일 뿐이다. 꿈은 영감과 자기인식의 원천이기도 하지만, 사람들이 자신의 문제를 해결하기 위해 그리고 실생활에서 느끼는 욕망을 충족시키기 위해 이용하는 것이기도 하다.

또한 꿈 장면을 의지대로 바꾸는 일을 통해 사람들은 원할 때마다 완전한 환상을 창조하는 능력을 얻기도 한다. 자신이 명령을 해서 맨해튼 카테일파티라는 꿈의 배경이 화성의 운하로 바뀌는 것을 경험하는 일은 꿈의 세계란 자기 자신이 창조해낸 정신적 모형이라는 말을 듣는 것보다 훨씬 더 효과적이다.

꿈을 원하는 대로 조작할 수 있음을 알고 그 결과 꿈에 통달했다고 느끼게 되면, 꿈이 어떻게 펼쳐지든지 사람들은 두려움을 느끼지 않을 것이다. 능력은 상상하는 만큼 정확히 커진다. 양말 색깔을 바꾸고 싶으면 그것을 바꿀 수 있다. 일몰을 다시 보고 싶으면 되돌릴 수 있고, 단순히 소원하기만 하면 다른 행성이나 에텐의 동산으로 이동할 수도 있다. 다음은 꿈을 통제하는데 참고할만한 사항들이다. 꿈의 배경을 바꾸는 좋은 방법은 많이 알려져 있지 않다. 다음 내용을 참고로 자신만의 방법을 개발하면 좋을 것이다.

## 회전으로 장면을 새롭게 바꾸기

“나는 꿈에서 회전기법을 실험하면서 내가 읽고 있는 책의 배경으로 가고 싶었습니다. 책 속의 수수께끼를 풀고 싶었기 때문이었습니다. 책의 초반부터 시작하여 차례대로 등장인물들을 만났습니다. 그런데 내가 수수께끼를 푸는 데 가장 중요한 인물을 만났을 때, 그는 또 다른 등장인물인 마법사와 함께 있었습니다. 그

마법사는 어딘가로 달려갔고 요새의 성벽을 훌쩍 뛰어넘은 다음  
 잡자기 독수리로 변해 적들에게서 달아났습니다. 그때 나도 성벽에서  
 뛰어내려 독수리로 변했습니다. 나는 등장인물들이 하는 그대로 옷을  
 입었고 말을 했으며, 책속의 수수께끼를 푸는 데 적극적으로  
 뛰어들었습니다.” (유타 주 솔트레이크 시 S. B.)

루시드 드림에서 회전기법은 단순히 꿈에서 너무 일찍 깨어나지 못  
 하도록 하는 것보다 더 많은 역할을 한다. 그것은 원하는 장면으로 갈  
 수 있게 해주기도 한다.

**\* 회전으로 장면을 새롭게 바꾸기 연습 \***

**1. 목표를 설정한다**  
 잠들기 전에 루시드 드림에서 만나고 싶은 사람, 가고 싶은 시간대와 장  
 소를 정한다. 그것들은 실재하기도 하고 가상에서만 존재할 수도 있다.  
 과거나 현재나 미래에 존재할 수도 있다. 예를 들어, '850년대 티벳의 파  
 드마삼바바', '현재 캘리포니아 주 스탠포드의 스티븐 라버지', '2050년  
 집에 있는 우리 손녀'처럼 말이다.

**2. 목표대상을 방문할 결심을 한다**  
 목표 문구를 종이에 적어 기억한 다음 목표대상을 방문하는 모습을 시각  
 화한다. 그런 다음 오늘 밤 꿈에 꼭 그렇게 하리라 다짐한다.

**3. 루시드 드림에서 회전기법으로 목표대상을 만난다**  
 의지만 있다면 루시드 드림이 아닌 보통의 꿈에서도 목표를 달성할지도 모른  
 다. 그러나 루시드 드림 상태가 더 믿을 만하다. 루시드 드림 상태에서 영상이  
 사라지고 당신이 깨어날 것 같은 느낌이 들면, 목표대상을 방문했다는 것이 확  
 실히 느껴질 때까지 회전하면서 목표를 상기한다.

\* \* \* \* \*

\*

\*

## 채널을 바꾸기

이 방법은 회전하거나 날아다니기와 같은 마술적 기법과 반대되는 기법이다. 이것은 꿈속에서 자신을 새롭거나 이국적인 장소로 이동시키는 대신에 꿈의 배경을 자신의 환상에 들어맞는 것으로 바꾸는 기법이다. 먼저 세부적인 변화부터 시작해 나중에는 아주 큰 변화를 시도한다. 처음에는 변화를 천천히 시도하다가 나중에는 갑작스럽게, 미묘하게, 아주 야단스럽게 시도한다. 보이는 모든 것이 마음대로 모양을 바꿀 수 있는 ‘찰흙’으로 만들어졌다고 생각한다. 어떤 사람들은 앨런 워슬리의 ‘꿈 텔레비전’을 정교하게 발전시키기도 한다. 그들은 꿈의 배경을 바꾸고 싶을 때 꿈속의 영상들이 거대한 3차원적인 텔레비전에서 일어나는 사건들이고 손에 리모컨이 있다고 상상한다.

\*

\*


## 불가능한 일을 하기

“나는 얼마 전에 어떤 파티에서 지루하게 있는 꿈을 꾸었는데, 꿈에서 약간 뒤로 물러나자 그것이 꿈이라는 것을 알게 됐습니다. 그것을 안 뒤 나를 파티를 즐기는 사람으로 상상해 아주 즐거운 시간을 가졌습니다. 처음에는 그냥 여자로 그렸는데 갑자기 왜 남자는 안 되지 하는 생각이 들었고, 그래서 바로 그렇게 했습니다.”

(뉴 멕시코 주 앨버커키 시 B. S.)

실생활에서 우리는 여러 가지 제약에 익숙하다. 우리가 하는 거의 모든 것에는 무엇이 해도 되고 해서는 안 되는지와 같은 규칙이 있다. 사람들이 가장 흔하게 말하는 루시드 드림의 장점은 어마어마한 자유로움이다. 꿈을 꾸고 있다는 것을 발견했을 때, 사람들은 갑자기 생애 처음으로 완전한 자유를 느꼈다고 한다. 모든 일을 할 수 있을 것 같은

자유로움을...

꿈속에서 사람들은 현실에서 느낄 수 없는 감정을 느끼거나 환상과 같은 일을 경험한다. 환상 속의 인물과 친해지고 바로 그 인물이 되기도 한다. 꿈을 꾸는 사람들은 몸의 제약을 받지 않는다. 아름다운 정원을 감상하다가 꽃이 되기도 한다. 앨런 위슬리는 자신을 반으로 쪼개거나 손을 떼어내 머리에 붙이는 실험을 하기도 했다. 꿈 탐험가들은 대부분 벽을 뚫거나 물속에서 호흡하거나 날아다니거나 우주를 여행하는 경험을 한다. 일상적인 기준을 잊어버리고, 꿈속에서 할 수 있고 될 수 있는 것들을 추구하라. (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 풀럼빌리지, 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.

## Lucid Dreaming

JStephen LaBerge 저 | Sounds True 刊 | \$ 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.

