



나의 꿈 일기

30일 밤의 꿈 기록

이 일기의 주인 _____

시작한 날 _____

꿈 일기 쓰는 법

작은 습관 다섯 가지가 빈 페이지와 다시 읽을 수 있는 꿈의 차이를 만듭니다.

1

움직이기 전에 쓰기

일기장과 펜을 머리맡에 두세요. 꿈은 몇 분 만에 흐려지니, 휴대폰을 보기 전에 먼저 적으세요.

2

감정부터 적기

줄거리보다 먼저 꿈에서 느낀 감정을 적어 보세요. 감정은 세부 내용보다 오래 남습니다.

3

색깔, 사람, 장소 놓치지 않기

빨간 문, 예전 학교, 낯선 얼굴. 이런 작은 디테일이 반복되는 상징인 경우가 많습니다.

4

판단하지 말고 그냥 쓰기

이상한 꿈, 황당한 꿈, 불편한 꿈 모두 괜찮아요. 한 장면, 한 조각만 기억나도 충분합니다.

5

일주일마다 돌아보기

7일 밤마다 있는 주간 돌아보기 페이지로 반복되는 상징과 감정의 변화를 확인하세요.



○ 1번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

2번째 밤

수면의 질

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

스품

후관

눈에 띄는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

수면의 질

1

1

(2

(3)

(4)

(5)

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

인공

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띄는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



4번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

5번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 뵈는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



6번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



7번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

1주차 · 1-7번째 밤

주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

가벼움

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

무거움

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

1

2

3

4

5

6

7

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것



깁 시간

뒤척임

5

8 / 30



9번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



10번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 뵈는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



11번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띄는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



깁 시간

뒤척임

5

폭 잠

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

후란

색깔

12 / 30



뒤척임

5

후란

색깔

2주차 · 8-14번째 밤

주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

가벼움

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

무거움

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

8

9

10

11

12

13

14

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살피볼 것



15번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



꽤 시간

뒤척임

1

2

3

4

5

폭 잠

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평안

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

후란

색깔



뒤척임

5

후란

색깔



18번째 밤

날짜

깠 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



꽤 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평안

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

후란

눈에 띄는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



20번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



21번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

3주차 · 15~21번째 밤

주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

가벼움	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
무거움	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	15	16	17	18	19	20	21

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것



22번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



23번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



24번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



25번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



날짜 _____

깁 시간 _____

폭 잠

호란

색깔

○ 27번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

○ 28번째 밤

날짜

깡 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

푹 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

가벼움	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
무거움	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	22	23	24	25	26	27	28

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것



29번째 밤

날짜

깨 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

꼭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 띈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

30번째 밤

날짜

꽤 시간

수면의 질

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

영문

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

후란

눈에 띄는 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



좋은 꿈 꾸세요



꿈의 의미가 궁금하다면 무료 꿈 해몽을 받아 보세요:

fassir.ai/ko