



# 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.





## 꽤 시간

폭 잠



## 뒤척임

2

4

폭 잠

여기

기쁨

호기심

## 설렘

판

두려움

슬픔

## 후관

---

---

---







## 깡 시간

폭 잠



## 6번째 밤

날짜

깡 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 뵈 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

1주차 · 1~7번째 밤

# 주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

|  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

|     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 가벼움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 무거움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것



## 깡 시간

폭 잠



# 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 뵈 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 뵈 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 12번째 밤

날짜

깡 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 13번째 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 14번째 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?

# 주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

|  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

|     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 가벼움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 무거움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | 8                     | 9                     | 10                    | 11                    | 12                    | 13                    | 14                    |

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것





# 16번째 밤

날짜

깡 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 17번째 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 18번째 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 19번째 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 뵈 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



## 꽤 시간

폭 잠

## 후란

# 주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

|  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

|     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 가벼움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 무거움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | 15                    | 16                    | 17                    | 18                    | 19                    | 20                    | 21                    |

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것





# 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 뵈 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 뵈 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 26번째 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 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?





# 주간 돌아보기

반복된 상징 · 과 횡수

|  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

감정의 흐름 · 밤마다 점 하나

|     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 가벼움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 무거움 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|     | 22                    | 23                    | 24                    | 25                    | 26                    | 27                    | 28                    |

이번 주에 알게 된 것 하나

다음 주에 살펴볼 것





# 30번째 밤

날짜

깡 시간

수면의 질

뒤척임

1

2

3

4

5

폭 잠

꿈 내용

가장 컸던 감정 · 동그라미 치기

평온

기쁨

호기심

설렘

불안

두려움

슬픔

혼란

눈에 뵈 상징

사람

장소

색깔

이 꿈은 나에게 무엇을 말하고 있을까?



# 좋은 꿈 꾸세요



꿈의 의미가 궁금하다면 무료 꿈 해몽을 받아 보세요:

[fassir.ai/ko](https://fassir.ai/ko)