

꿈과 수면



김상태

수면과 꿈의 정체가 규명되기 시작한 40년 전까지만 해도 수면과 꿈의 관계는 물론이고 꿈에 대한 오해 또한 많았던 것이 사실이다.

즉 꿈은 잠을 방해하여 숙면을 방해하거나, 또 꿈은 허무맹랑한 것이어서 관심꺼리가 못된다고 그냥 외면하여 버리거나 예언적 의미를 지닌 것으로 여겨 점괘의 아주 중요한 단서 혹은 징후로 보거나 반대로 꿈꾸는 사람의 심신이 허약하거나 영적 사악함에서 유래한다고 보아 보양하거나 믿음을 돈독히 할 증거로 삼았다.

수면과 꿈의 관계를 이해하기 위하여서는 우선 수면주기(Sleep cycle)부터 알아야 하겠다. 각성과 수면의 주기가 있듯이 수면에도 수면주기가 있어서 꿈이 없는 수면 즉 NREM수면과 꿈꾸는 수면 즉 REM수면이 교대한다. 정상 성인에서 REM(꿈꾸는)수면은 잠이 들어서 약 90분정도에 나타나되 하루밤 약4~5회 출현하여 정상 수면기간의 약 20%를 차지하고 이 때에 양안의 안구가 상하 혹은 좌우로 빨리 움직이는(rapid eyes movements, 약자로 REM)현상이 나타나



므로 REM수면이라고 칭하고, 또 이때에 수면자를 깨워 물어보면 꿈을 꾸었다고 보고하므로 꿈꾸는(dreaming) 수면이라 부른다.

이렇게 꿈을 꾸면서 자는 수면이 정상 수면의 필수적인 한 부분인 만큼 꿈의 내용은 차치하고라도 꿈을 꾸는 것이 차지하는 비중은 이루 말할 수 없이 크다.

그리고 흔히 꿈꾸는 수면이 잠을 자면서도 의식수준의 정신활동이 활발한 편이므로 결국 얕은(light) 수면이 아닐까 생각하고 있으나 그렇지 않다.

또 이러한 수면중에 뇌파상에서 저압의 속파(low voltage fast waves)가 있으므로 빠른(fast)수면이라고 칭하기도 한다.

정신건강의 관점에서 꿈 자체의 중요성에 관한 과학적 인식은 거의 100년 전 프로이드로부터 비롯된다. 그러나 프로이드의 견해들은 당시로서는 객관적으로 증명할 길

**꿈을 꾸면서
자는 것은
정상 수면의
필수적인
한 부분인
만큼,
꿈을 꾸는
것이 차지하는
비중은
아주 크다.**

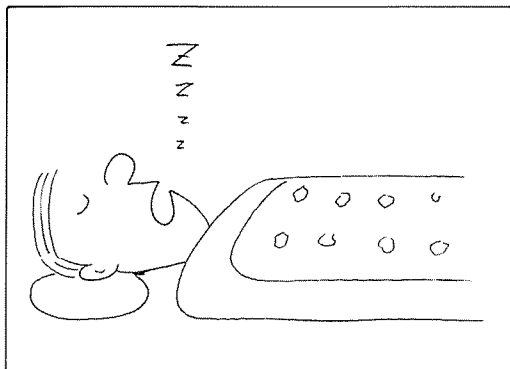
이 없어 흥미있는 가설로 밖에 취급되지 않다가 50여년 후에 과학적으로 증명되었다.

정신적으로 건강하다는 사람에게 며칠간 밤낮으로 잠을 재우지 않다가 수면을 취하게 하면, 첫날 밤에는 총 수면시간이 연장되는데 NREM수면과 REM수면 양자가 다 수면기간이 길어지나 그 다음날 밤에는 REM수면의 기간이 연장되는 점, 그리고 정상 야간수면에서 실험적으로 약물로나 다른 처치법으로 REM수면을 선택적으로 박탈(제거) 시에 정신기능의 퇴화가 초래되는 것이 사실이다.

따라서 꿈꾸는 REM수면을 정신심리적 항상성(homeostasis)을 유지하기 위한 생리적 원동력(drive)으로 간주하고 있다.

꿈은 현몽(manifest dreams)과 잠재몽(latent dreams)으로 나누어진다. 이 두 가지 꿈은 물론 별개의 것이지만, 사실 잠재몽이 현몽

특집 충분한 수면은 건강의 기초



의 근원이다.

현몽은 꿈을 꾸지 않은 사람이 깨어나서 기억하든 못하든 간에 꿈을 꾸는 것 같다. 다시 말해서 깨어나서 수면시 꾸는 꿈이 기억여부와 관계없이 잠자는 사람의 의식의 영역에 떠오른 정신적 내용물인 것이다. 이러한 수면중 의식된 내용물은 주로 환각의 형태를 취한다. 그래서 프로이드는 “꿈은 환각이다”라고 하였다.

현몽은 평소 이루지 못한 소원을 환각적으로 이루는 소원성취하는 것이거나, 무슨 뜻인지 전혀 알 수 없는 소위 “개꿈”이란 것이거나 쫓기고 궁지에 몰리고 아슬아슬하게 무서운 내용 즉 불안몽(anxiety dream) 혹은 악몽(nightmare), 또 미래의 어떤 것을 예시하여 주는 예언적 내용같은 내용을 지닌다.

잠재몽은 바로 현몽을 만들어 내는 재료로서, 꿈꾸는 사람은 평소 거의 모르고 있는 소위 무의식

꿈꾸는 수면 (REM)은, 정신 심리적 항상성을 유지하기 위한 생리적 원동력으로 간주되고 있다.

적인 것이고 어떤 충동 그 자체가 다.

현몽의 소재로서 잠재몽의 내용물을 크게 3종으로 구분할 수 있는바, 수면중 신체의 내부나 외부에서 오는 모든 감각적 인상들, 평소 성취하고자 열망하였던 소원들, 그리고 억압되어 있는 무의식적인 내용물들이다.

수면 중 신체내외부에서 오는 감각인상들은 특히 불쾌하면 잠자는 사람을 깨울 수 있으므로 불쾌한 자극을 배제하여 주거나 반대로 만족한 방식으로 꿈의 내용을 만든다. 예로, 목마른 이는 갈증을 시원하게 해소하는 내용의 꿈을, 배고픈 이는 기아가 해소되거나 포식하는 내용의 꿈을 꾸게 된다.

다음으로 “꿈속에서 만나자”는 식으로 성취하려 하나 현실에서 성취하지 못한 욕망이나 소원들을 꿈속에서 이루는 꿈을 만든다.

끝으로 정신건강상 제일 중요하



나 난해한 것으로서 억압되어 해소되지 못하고 있는 무의식적인 내용물들을 의식화시켜서 부분적으로나 전적으로나 발산시키게 되는 점에서 극히 유용하지 않을 수 없다.

이렇게 꿈이란 상상적 만족이나 소원성취를 통하여 잠자는 사람을 외부적 자극이나 정신내적 압력으로 부터 보호하여 잠을 계속 자게 해준다. 그래서 프로이드는 “꿈은 잠을 보호한다”고 하였던 것이다.

잠재몽을 현몽으로 변화시키는 심리적 과정을 꿈작업(dream work)이라 칭한다. 이러한 작업은 물론 잠자는 사람의 자아(the Ego)가 수행한다. 즉 자아가 잠자던 중에 불침번으로 수행하는 작업이고, 꿈을 만들어 내는데 여러가지 방어기제들을 동원하여 마치 하나의 “이야기”로 꾸며 놓는다. 꿈작업에 흔히 동원되는 방어기제는 상징화, 전치, 함축, 퇴행, 연극화, 이차성 정교화 등이다.

꿈은 상상적 만족이나 소원성취를 통해 잠자는 사람에 외부자극이나 정신내적 압력으로부터 보호하여 잠을 계속 자게 해준다.

꿈작업은 잠을 자는 동안 이루어지는 정신적 활동이지만 각성시의 백일몽(공상)을 하는 활동과 유사하므로 수면중 공상의 형태나 다름없다.

실제 임상적으로 의미있는 꿈들은 최근에 꾸은 꿈, 반복되는 내용의 꿈, 인상깊게 생생하게 기억되는 내용의 꿈, 기억에 남는 어린 시절에 꾸은 꿈, 악몽(불안몽) 등이다.

이러한 꿈의 내용이 비록 의미심장하다 하더라도 실제 꿈(현몽)의 내용 액면 그대로 보다 꿈의 내용들과 관련된 철저한 자유 연상적 내용들과 꿈을 꾸기 전의 현실적 상황이 중요하다.

다시 말해서, 현몽의 내용중 어떤 대상이나 상황을 단순히 어떤 상징으로 번역하는 따위는 무의미하거나 별 의미가 없다. 그러므로 해몽서라는 것은 있을 수 없다 하겠다. ㉔

〈필자=김상태신경정신과의원장〉