

꿈의 메커니즘

김훈기 ■ 과학동아 기자

잠이 든 사람을 보면 몸의 기능이 줄어들고 가장 편안한 자세로 휴식을 취하는 것처럼 보인다. 또 잠잘 때 뇌는 평소보다 활동이 줄어든다는 생각이 일반적이다. 하지만 잠자는 동안 뇌에서는 오히려 매우 능동적인 활동이 벌어진다는 점이 밝혀지고 있다. 잠자는 동안 한바탕 벌어지는 파란만장한 드라마인 '꿈'을 생각하면 쉽게 이해할 수 있다. 어찌 보면 우리의 뇌는 밤새 꿈에 시달리다 깨어나는 것인지도 모른다.

얼마 전 다소 특이한 꿈을 꾸 L씨의 사례를 생각해보자. 허허벌판에 자신이 있는데, 문득 깨닫고 보니 대변이 발 밑에 잔뜩 깔려 있었다. 냄새가 고약하게 났다. L씨는 꿈속에서 배변욕구를 느꼈지만 휴지가 없어 찼찼 땀다.

일반적으로 '꿈에서 대변을 똥으면 길몽'이라고 인식된다. L씨의 꿈은 과연 길몽일까.

일반적으로 꿈은 크게 앞날에 대한 예지, 과거와 현재의 소망이나 생각의 표현, 그리고 정신에 질환이 있음을 알리는 징조라고 여겨진다. 길몽이란 말은

앞날에 대한 예지와 관련돼 있다. 그러나 꿈의 예지 기능에 대한 과학적인 연구는 거의 없다.

이에 비해 정신분석학은 꿈이 소망의 표현이란 점에 초점을 둔다. 정신과에서 꿈을 해석할 때 일반적으로 연상을 중시한다. 꿈이 개인에게 어떤 느낌을 주는지, 어떤 이미지를 떠올리게 하는지 연상시킴으로써 갈등의 근거를 찾아내는 방법이다.

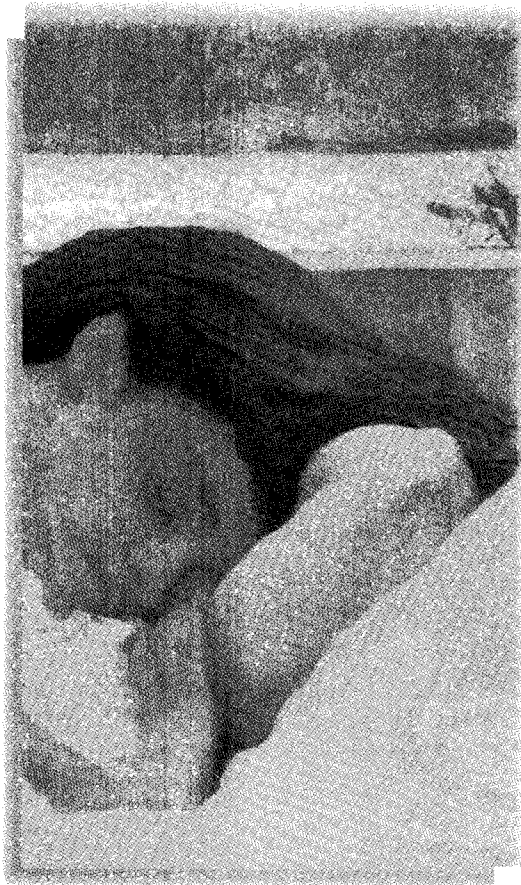
L씨는 꿈에서 휴지가 없어 찼찼 때는 불편한 느낌을 받았다. 그렇다면 과거에 L씨가 대변 때문에 불편했던 경험이 있을 수 있다.

20여년 전 대학 입시일 아침 L씨는 긴장한 탓에 미처 화장실에서 '일'을 보지 못하고 시험을 치렀다. 속이 불편한 상황에서 시험을 치른 L씨는 예상보다 낮은 점수를 받았고 기대하던 대학에 들어가지 못했다. 이런 면에서 L씨에게 대변꿈은 과거에 이루지 못한 소망이 표현된 것이다.

한편 꿈은 정신적인 질환이 있음을 알려주는 기능을 가진다. 만일 L씨가

비슷한 꿈에 여러차례 시달린다면 감정 표현불능증세를 의심할 수 있다. 평소 생활에서 자신의 감정을 억압해 줌처럼 남에게 드러내지 않는 사람의 경우다.

이런 증상이 심한 경우 꿈에서 대변에 온몸이 풍덩 빠지거나 시체가 즐비하게 늘어선 장면이 자주 등장한다. 왜 그럴까.



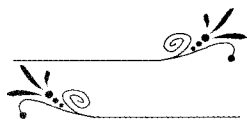
사람은 보통 자신이 현실적으로 감당하지 못할 꿈을 다른 형태로 변형시키는 능력이 있다. 평소에 시어머니가 몹시 못살게 대하면 강아지 때리는 꿈을 꾸는 식이다. 여기서 강아지는 시어머니가 변형된 모습이다. 며느리 입장에서는 별다른 죄의식 없이 꿈에서나마 스트레스를 해소한 셈이다.

그러나 감정표현불능증 환자는 이 조절능력이 상실돼 있다. 평소에 의식적으로 억압한 자신의 감정이 잠을 잘 때는 풀어진 탓에 험한 꿈들이 걸러지지 않은채 그대로 나타난다. 이 때문에 웬만한 사람들이라면 경험하지 못할 섬뜩한 꿈을 자주 꾸는 것이다.

하지만 꿈에 대한 과학적 연구는 아직 명쾌하지 않다. 꿈을 꾸는 장소인 두뇌의 생리에 대해 밝혀지지 않은 점이 너무 많기 때문이다.

수면에는 뚜렷하게 구분되는 두가지 상태가 있다. 이 구분의 기준은 잠잘 때 눈이 급속하게 움직이는지 여부에 따라 이뤄진다. 급속한 안구운동이 일어나는 수면을 렘수면, 그렇지 않은 수면을 비렘수면이라 부른다.

꿈을 꾸는 시기는 바로 렘수면이 이루어질 때다. 이 단



잠자는 동안 뇌에서는 오히려 매우 능동적인 활동이 벌어진다는 점이 최근에 밝혀져 어찌보면 우리는 밤새 꿈에 시달리다 깨는 것인지도 모른다.

계에 이른 사람을 깨워 물어보면 십중팔구는 꿈을 꿴다고 얘기한다. 이때 눈을 급속히 움직이는 이유는 무엇일까. 어떤 학자들은 안구가 꿈에 나타나는 시각적 영상을 좇느라 눈이 빨리 움직이는 것이라고 주장한다. 하지만 명확한 메커니즘은 아직 밝혀지지 않았다.

꿈을 발생시키는 장소는 대뇌와 척추 중간 부위의 뇌간이라고 한다. 이곳에는 두가지 종류의 세포군, 즉 꿈을 꾸게 만드는 세포(렘온 세포)와 꿈을 꾸지 않고 자게 하는 세포(렘오프 세포)가 있는 것이다.

렘온 세포의 가장 중요한 기능은 시상을 자극하는 일이다. 시상은 접수된 신호를 대뇌피질로 확산시키는 구심점이다. 그런데 대뇌피질은 사람의 의사결정, 기억, 언어, 시각, 청각과 같은 고도의 정신 기능을 담당하는 곳이다. 바로

이 순간에 뇌는 다양한 정보를 합성시켜 꿈을 만드는 것이다.

우리는 꿈을 생생하게 '눈으로' 본다. 꿈에서 다른 사람의 말을 '귀로' 듣고 '코'와 '혀'로 음식을 맛보기도 한다. 마치 L처럼 꿈에서 역겨운 대변 냄새를 맡은 것이 한 사례다. 몇번 뵈 적이 있는 돌아가신 어른을 만나기도 한다. 지각과 기억 기능을 담당하는 대뇌피질이 작동하는 증거다.

그렇다면 꿈이 비논리적이고 황당한 이유가 어느 정도 밝혀진다. 사람들이 가장 흔히 경험하는 잡다한 꿈인 '개꿈'의 예를 들어보자.

현실에서 도덕적인 자신이 꿈만 꾸면 낮선 이성의 육체를 무분별하게 탐닉하는 모습으로 나타나는 경우가 있다. 한번의 꿈에서 이성의 얼굴이나 장소가 시시각각으로 달라지곤 한다. 또 낮에 경험한 일이 불쑥 꿈 중간에 튀어나온다. 도무지 일관성이 없는 들쭉날쭉한 스토리다. 문제는 깨고 나면 개운치 못한 느낌과 함께 심하면 도덕적 죄의식마저 다가올 수 있다는 점이다.

이 경우 정신분석학자들은 꿈의 원인을 과거나 현재의 경험으로부터 찾으려 할 것이다. 예를 들어 이성에 대한 탐닉은 과거의 어느 순간인가 이루지 못한 소망의 표현이라는 식이다. 이 해석이 진실을 밝힌 것이라면 꿈꾼 사람은 다소 괴로워진다. 자신도 모르는 사이 잠재의식 속에 그런 '비도덕적' 본능이 있다는 점을 인정해야 하기 때문이다.

하지만 굳이 그런 죄의식을 가질 필요가 없다.

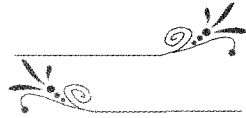
꿈은 대뇌피질의 각 영역에서 다양하게 합성됨으로써 이루어지는 복합적인 과정이다. 이때 등장인물, 시간, 장소 모두가 비현실적인 모습으로 얽히면서 꿈이 전개된다. 때로는 급격하게 변화하거나 단절되며, 때로는 삼입과 융합이 불규칙적으로 발생한다. 그 결과 자신이 중력의 법칙을 무시하고 공중을 날아다니는 꿈처럼 비현실적이고 비논리적인 꿈의 종류는 무궁무진하게 펼쳐진다.

이런 면에서 '비도덕적' 행위 역시 그런 황당무계한 꿈의 일종일 수 있다. 자신에게 숨겨진 성격이나 과거의 경험이 꿈에 반드시 반영되는 것은 아니라는 의미다.

사람들은 잘 기억하지 못할 뿐 매일 꿈을 꾸다. 그렇다고 매일 아침 꿈을 해석하고 일일이 의미를 부여할 수는 없는 노릇이다.

하지만 신문이나 잡지에 실린 꿈풀이를 그냥 지나치지 못하는 게 사람의 심리다. 국내 컴퓨터 통신의 한 게시판에는 자신이 꾸 용꿈이나 돼지꿈을 10만원에 팔겠으니 살 사람은 연락 바란다 는 '광고'가 올라 있다.

그러나 전문가들은 일상 생활에서 꿈에 별다른 의미를 부여하지 말 것을 권한다. 아직 '과학으로 풀 해몽서'는 없기 때문이다. 꿈의 정체는 과학의 '20세기 마지막 프론티어'라 불리는 두뇌의 신비가 풀릴 때까지 계속 미궁에 빠져



'기분좋은 꿈'을 꿴다면 그 기분으로 목표를 향해 자신감 있게 일을 추진하면 되고 반대로 '기분나쁜 꿈'은 오히려 좋은 의미로 여기는 게 정신건강에 좋다.

있을 것이다.

그렇다면 꿈에 대해 어떤 태도를 취해야 할까. 전문가들은 정확한 풀이보다 '긍정적인' 해석이 중요하다고 입을 모은다.

'기분좋은 꿈'을 꿴다면 그 기분으로 목표를 향해 자신감 있게 일을 추진하면 된다. 반대로 '기분나쁜 꿈'은 오히려 좋은 의미로 여기는 게 정신건강에 좋다. 그래서 옛 어른들은 나쁜 꿈을 꿴을 때 '꿈은 반대'라거나 '꿈보다 해몽이 중요하다'며 위안을 삼았다.

만일 대뇌피질에서 꿈이 합성되는 패턴이 밝혀진다면 꿈의 해석은 역술가에서 신경생리학자의 몫으로 옮겨질지 모른다. 하지만 현재의 연구 수준으로는 그런 시도가 무리라는 것이 전문가들의 지적이다. †