

## 밤마다 납량 특집

(악몽)

‘나이트 메어(Night mare)’라는 괴기 영화가 있었다. 우리말로 하자면 ‘악몽(惡夢)’이라는 의미인데, 잠이 들기만 하면 나타나는 악령 ‘프레디’가 여학생들을 차례차례 죽여대는 것 때문에 주인공이 힘들어하면서도 잠들지 못 하던 장면이 있었다. 결국 주인공이 ‘의도적으로’ 꿈속으로 뛰어 들어가 악령과 싸워 이겨낸다는 매우 황당무계한 내용이다.

물론 현실적으로는 전혀 가당치 않은 이야기이다. 그러나 임상적으로 정신과 의사들은 환자들에게, 특히 몹시 불안해하거나 우울해 하는 환자들에게는 ‘잠을 잘 자는지’, ‘꿈을 자주 꾸는지’, 또는 ‘그 꿈의 내용이 두렵거나 공포심을 불러일으키는 것이 아닌지’ 자주 묻곤 한다.

결론부터 말하면 꿈은 잠재적인 소망, 욕구, 관념 등을 반영하는 자료가 될 뿐 아니라 낮 시간의 불안한 심리상태를 추정할 수 있게 하는 매우 정확하고도 훌륭한 잣대가 된다.

프로이트(Freud)식의 해석을 보면 꿈은,  
첫째, 무의식의 과정과 그것의 작동을 이해할 수 있는 왕도(王道)가 된다는 것이며,  
둘째, 평소의 희망과 기대를 - 비록 꿈에서나마 - 충족시켜 준다는 것이고,  
셋째, 무의식적이고 본능적인 충동을 - 현실에서는 안 되니까 - 환상적인 형태로 만족시켜 준다는 것이다.

머리에 무언가 닿았다 하면 곧 잠에 빠질 정도로 잘 자는 사람들에게는 불면증이 무어고 악몽이 무엇이며 도대체 수면제가 왜 필요한가 하겠으나, 실은 모든 사람들이 다 기억만 하지 못 할 뿐이지 매일 밤 꿈을 꾸며 평소에 안 되는 희망을 충족시키고 본능적인 충동을 삭혀 버리는 과정을 반복하고 있다.

불안이 심하고 그 때문에 초래되는 불면증으로 고생을 많이 하는 사람들 중에는 “내 꿈은 정말로 기가 막히게 잘 들어맞는다”라며 낮 시간의 어떤 사건 후 “어젯밤에 이미 꿈에서 보았노라”고 말하는 경우가 많다. 그러나 사실은 ‘무언가 일어날 것 같은 막연한 불안감’은 있었을지언정 어떤 사건, 예컨대 출근길에 자동차 접촉 사고가 난다든지 아이가 불에 덴다든지 하는 구체적인 예측은 못 하는 것이다. 사후에 마치 그것을 지난밤 꿈에서 본 듯이 착각하는 것일 뿐이다.

수면 장애의 일종인 악몽의 특징은 평소의 심리적인 불안과 직접적으로 관련이 있다.

잘못을 저지른 후 쫓기는 신세에 있는 사람이나 어떤 이유에서든 우울증에 시달리며 현실 생활에서 심리적인 압박을 강하게 받고 있는 사람들은 악몽을 자주 꾸게 된다. 이것은 대개 새벽에 렘(REM: 잠을 자는 도중 눈알을 바쁘게 굴리는 특정수면)수면기에 발생하며 쉽게 잠에서 깨어나게 만든다.

한편 악몽과 구분되는 다른 상태로 야경증(夜警症)이 있다.

이것은 4세부터 12세에 이르는 소아기에 발생하는 것인데, 잠든 지 얼마 되지 않아 갑작스레 울고 깨어나서 심한 불안 발작을 보이는 상태이다.

아이는 보통 두려움에 떨떨 떨고 식은땀을 흘리는 등 심한 공포 반응을 보이지만 이 때는 부모가 아무리 달래려고 하여도 소용이 없다. 대개는 10분에서 20분에 이르는 시간 동안 불안 발작이 지속하다가 다시 잠이 들게 되며 이튿날은 전혀 기억하지 못 한다. 이것은 악몽과는 달리 제 4 수면기(stage 4 sleep)의 장애이다.

어쩌다 한 번씩 그러는 것은 성장기에 큰 의미가 없는 것으로 간주해도 된다. 그러나 거의 매일 밤 이런 상태가 반복되는 경우에는 일단 뇌의 기질적 장애, 특히 측두엽 간질과의 감별을 꼭 해야 한다. 이런 상태에 있는 아이들은 일정 기간 동안의 약물 요법이 필요할 수도 있다.

잠자리에서 “귀신을 보았다”는 아이들도 있다. 보통 수면 상태로 이행하는 시기에 일어나며 낮에 보았던 만화영화 또는 낚람 특집에서 나온 괴물이나 귀신의 모습을 보는 일이 흔하다. 이것은 입면 환각(入眠幻覺)이라는 것으로서 대개는 별 의미가 없다. 다만 그런 것을 자주 경험함으로써 귀신의 존재를 확실히 믿게 되는 경우는 문제가 될 수 있다.