기원전 3000년 경에 메소포타미아의 왕들은 밀랍 판에 그들의 꿈을 기록하고 해석했습니다.그로부터 천 년 후에 고대 이집트인들은 100가지가 넘는 꿈과 그 해석을 담은 책을 썼습니다. 그 후부터 우리는 꿈을 꾸는 이유에 대한 탐구를 멈추지 않았습니다.

엄청난 양의 연구와 기술적인 진보 끈질긴 노력이 있었고 아직 명확한 답을 찾지 못했지만 재밌는 이론들을 만들 수는 있었죠.

우리는 바람을 이루기 위해 꿈을 꿉니다.

1900년대 초에 지그문트 프로이트는 악몽을 포함한 모든 꿈들이 일상에서 보았던 이미지들의 모음이며 상징적인 의미가 있고 무의식적인 욕구를 충족시키는 것과 연관이 있다고 주장했습니다. 프로이트는 우리가 꿈에서 깼을 때 기억하는 모든 것들이 무의식의 원시적 생각, 충동, 욕구를 상징적으로 나타낸다는 이론을 세웠습니다. 프로이트는 기억에 남아있는 이러한 요소들을 분석함으로써 무의식적인 생각들이 의식에 나타날 수 있으며 무의식적인 내용을 억제해서 비롯되는 심리적 문제들이 다뤄지고 해소될 수 있다고 믿었습니다.

우리는 기억하기 위해 꿈을 꿉니다.

정신적 업무 능력을 증가시키기 위해서 자는 것은 좋지만 자는 동안 꿈을 꾸는 것은

더 좋습니다. 2010년에 이루어진 한 실험에서 두번째 시도를 하기 전에 자면서 미로에 대한 꿈을 꾼 사람들은 복잡한 입체 미로를 훨씬 수월하게 통과할 수 있었습니다. 깨어 있는 동안에 미로를 생각했던 사람들이나 잠을 잤지만 미로에 대한 꿈을 꾸지는 않았던 사람들보다 열 배는 더 잘 해결했던 것이죠. 연구원들은 특정한 기억 과정들이 잠을 자는 동안에만 일어날 수 있으며 꿈은 그 과정들이 일어나고 있다는 신호라고 주장했습니다. 우리는 잊기 위해 꿈을 꿉니다. 뇌 속에는 무려 1경여 개의 신경 연결이 존재합니다. 이 연결들은 우리가 어떤 생각이나 행동을 할 때 생성됩니다. '역학습'이라는 1983년의 신경생물학 연구에 따르면 잠을 자면서, 특히 렘 수면 중에 대뇌 신피질은 이러한 연결들을 검토하고 불필요한 연결들을 제거합니다. 꿈 속에서 이루어지는 이러한 학습 해소 과정이 없다면 머리가 쓸데없는 연결로 가득찰 수 있고 깨어있는 동안 해야 하는 필요한 생각을ㅜ방해할 수 있습니다.

뇌가 제 기능을 하기 위해 꿈꿉니다.

지속적 활성화 이론에 의하면 꿈은 장기 기억을 계속 통합하고 만드는 뇌의 요구에 의해 발생합니다. 뇌가 제대로 기능하기 위한 것이죠. 그래서 잠을 잘 때처럼 외부 자극이 특정 수준 이하로 떨어지면 뇌는 자동적으로 기억 저장소에서 데이터를 생성시킵니다. 이것이 꿈에서 경험하는 생각이나 감정의 형태로 나타나죠. 다시 말해, 꿈은 뇌가 켜는 화면 보호기 같습니다. 뇌는 완전히 꺼지지 않습니다.

우리는 실제 상황에 대비하기 위해 꿈을 꿉니다.

위험하고 위협적인 상황은 꿈 속에서 자주 나타납니다. 본능적 리허설 이론은 이러한 꿈들에 중요한 목적이 있다고 주장합니다. 숲 속에서 곰에게 쫓기는 두려운 밤이든 어두운 골목에서 닌자와 싸우는 꿈이든 이러한 꿈들은 싸우거나 도망치는 본능을 연습하게 하고 실생활에서 이 본능이 예민하고 신뢰성 있게 작동하게 해 줍니다. 이런 꿈들이 항상 불쾌한 것은 아닙니다. 예를 들어 매력적인 이웃에 관한 꿈은 생식 본능을 연습할 기회를 줄 수도 있죠.

우리는 회복하기 위해 꿈을 꿉니다.

스트레스 관련 신경 전달 물질은 렘수면 상태일 때 트라우마가 있는 꿈을 꿀 때도 덜 활성화됩니다. 그래서 몇몇 연구원들은 꿈을 꾸는 하나의 목적은 정신적 치료를 위해 고통스러운 경험을 완화하는 것이라 주장합니다. 스트레스가 적은 꿈 속에서 트라우마 상황을 재현하는 것은 더 분명한 관점을 주고 정신적으로 건강한 방법으로 처리하는 능력을 키웁니다. 정서장애와 PTSD를 가진 사람들은 자주 수면장애를 가지는데 몇몇 과학자는 꿈꾸는 시간이 적다는 것이 그러한 장애 요인이 될 수 있다고 믿습니다.

우리는 문제해결을 위해 꿈을 꿉니다.

현실과 평범한 논리에 제약을 받지 않고 꿈속에서 마음은 문제 해결을 돕기 위한 방대한 시나리오를 만들고 깨어있을 때에 생각하지 못했던 해결책들을 만들어냅니다. 존 스타인벡은 이것을 '꿈 위원회' 라고 이름붙이고 연구원들은 꿈을 꾸는 것이 문제해결에 효과적이라는 것을 입증했습니다. 또한 유명한 화학자 아우구스트 케쿨은 벤젠 분자의 구조를 발견하고 때때로 문제 해결의 가장 좋은 방법은 잠을 자는 것이라고 했습니다.

이것은 주된 이론의 몇 가지였습니다. 기술이 우리가 뇌를 이해하는 능력을 높여주기에 언젠가는 꿈을 꾸는 확실한 이유를 발견할 것입니다. 하지만 그 때까지 우리는 그저 계속 꿈을 꿀 뿐입니다.