



웃으며 사는 즐거움!

▣ 웃음의 미학

한 조사에 따르면 우리나라의 성인, 특히 50대 이상의 경우는 하루에 웃는 횟수가 4번 정도라고 한다. 10대, 20대의 젊은이들이 하루에 12번에서 14번 웃는 것에 비해 상당히 적은 숫자이다. 그렇다면 아이들은 어떨까? 아이들은 하루에 평균 300~500번 정도 웃는다고 한다. 그것도 숨이 넘어갈 듯 온 몸으로 말이다.

전문가들은 긍정적인 삶의 태도, 감사 등 수많은 요인들이 마음의 건강에 영향을 미치고 있지만 그 중에서도 웃음이 끼치는 영향은 대단하다고 말한다. 웃음은 스트레스를 해소하기 위해 우리 몸이 고안해낸 정교한 메커니즘이다.

미국 로마린대 의과대학의 리 버크 박사는 환자들에게 자기가 보고 싶어 하는 재밌는 비디오를 골라서 보게 한 뒤, 이들이 크게 웃고 난 다음의 스트레스 호르몬의 변화를 비교했다. 연구결과에 의하면 크게 웃었을 때 코티졸은 400에서 200 이하로, 또 다른 스트레스 호르몬인 도파민은 600에서 400 이하로 크게 감소했다. 재밌는 것은 한 번 크게 웃었을 때의 효과가 생각보다 훨씬 더 오래 유지된다는 사실이다. 크게 웃고 났을 때, 면역글로불린의 수치는 90분이 지났을 때도 유지되며 12시간까지 그 영향이 지속되는 것으로 나타난 것이다. 또한 국내 한 실험에서는 잠깐 동안의 웃음이 9분 동안에 빨리 걷는 것과 같은 효과가 있는 것으로 증명됐다. 이밖에도 일본 오사카 의대 박사팀은 웃음이 암세포를 잡아먹는 세포(NK)를 14% 증가시킨다는 사실도 밝혀냈고, 미국 하버드 의대 연구팀은 1~5분 정도 웃으면 NK 세포가 5~6시간 동안 지속적으로 증가한다는 보고서를 발표하였다.

▣ 웃음의 효과

크게 웃으면 광대뼈 주위의 근육이 자극을 받아 얼굴 근육이 함께 움직이고, 광대뼈 주위의 피와 신경이 뇌하수체를 자극해 엔돌핀의 분비를 촉진시킨다. 나아가 광대뼈의 신경은 심장 위 흉선을 자극해 면역계의 총체라고 할 수 있는 T림파구를 활성화시켜 면역체계를 강화해 각종 질병으로부터 보호된다. 신체적인 측면에서 한 예를 들었지만 정신적, 사회적으로 웃음의 효과는 대단히 크다.

또 웃음은 감기를 예방할 수 있다. 웃기는 비디오를 본 그룹과 가만히 방에 앉아있는 그룹의 침에서 1gA의 농도를 조사한 결과 웃기는 비디오를 본 그룹의 침에서는 1gA의 농도가 증가하고 다른 그룹은 변화가 없었

“나는 하루에 몇 번이나 웃을까?” 한 번 세어본 적이 있는지 궁금하다. 웃음은 태초부터 있었던 인간의 감정을 드러내는 하나의 자연스러운 방법이었다. 최근 들어 이 당연한 ‘웃음’에 대한 연구가 진행되면서 웃음이 인간의 병을 고칠 수 있는 치료법으로도 활용되고 있다. 인간은 울며 태어나, 살다보면 웃는 일보다 울 일이 더 많은 것이 사실이고, 또 언젠가 울면서 삶을 마감할 것이다. 하지만 모 코미디언이 말했듯이 기쁜 일이 있어서 웃는 것이 아니라 웃다 보면 기쁜 일이 생긴다고 오늘부터 웃는 연습을 한 번 해 보는 것은 어떨런지. 이번 호에서는 웃음에 대하여 알아보자.



다. 여기서 IgA는 면역 글로불린의 하나로 감기와 같은 바이러스의 감염을 막아주는 역할을 한다. 즉 각종 면역세포들과 면역글로불린, 사이토카인, 인터페론 등이 증가되어 있고 코티졸 등 각종 스트레스 호르몬이 감소되었다는 것이다.

· · 억지로 웃는 웃음도 효과가 있을까?

우리의 잠재의식은 웃게 되었을 때 그것이 진짜 웃음인지 억지로 웃는 웃음인지 구분하지 못한다고 한다. 즉 억지로 웃었을 때도 진짜로 웃는 것과 마찬가지로 유사한 효과를 얻을 수 있다. 억지로 웃을 때도 역시 근육과 신체가 활성화되어 엔돌핀이 나오고 면역체계가 강해지는 반응이 나타난다.

· · 웃음은 다이어트에도 도움이 된다.

웃음을 통해 나오는 엔돌핀 등 호르몬 분비가 체지방 분해를 도와 살을 빼는데 효과적이라고 한다. 3분 동안 웃으면 11kcal가 소모되는데 이는 에어로빅을 5분 동안 한 운동량과 비슷하다고 한다. 또한 웃을 때 우리 신체의 총 650여개의 근육중 231개의 근육이 움직이는데 많은 근육이 움직임에 따라 활력이 생기고 웃고 난 후에는 근육의 긴장이 이완돼 편안함을 느끼고 소화도 잘된다고 한다.

· · 성공하고 싶은가? 그렇다면 웃음을 배워라

하버드 의대 정신과 교수 조지 베일런트는 지난 66년간 하버드 졸업생 268명의 인생을 추적, 가장 성공적인 삶을 산 사람과 그렇지 못한 사람을 나눴다. 명문대 졸업생은 모두 성공적인 삶을 살 수 있을까. 학교 때의 성적이 인생의 성공을 좌우할까. 조지 베일런트는 이 질문에 고개를 젓는다. 그가 발견한 성공적인 삶의 비결은 무엇일까. 그는 우리에게 말한다. “삶의 난관에 부딪쳤는가? 그렇다면 유머를 이용해라. 성공하고 싶은가? 그렇다면 유머를 배워라.” 