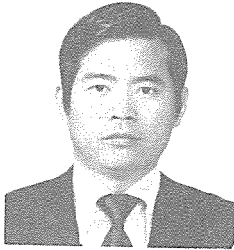


웃음의 정체와 위력



金 相 泰

천부적인 자질을 활용하여 젊고 건강하자

一笑一少, 一怒一老라는 말과 같이 웃음이 우리의 생활과 건강에 얼마나 밀접하고 큰 비중을 차지하는가에 대해 두말할 여지가 없다. 그런데도 웃음과학(g-elotology)은 새로 등장한 연구분야이니 참으로 이해하기 어렵다. 하기가 과학적으로 논의하기에는 유모아나 웃음보다 더 어울리지 않는 제목은 없을 터이니 그럴 수 밖에 없겠다.

실제 건강에 대한 웃음과 유모아의 생리학 및 정서적 영향에 관해서 아직 미개척된 점이 많다. 그러나 유모아와 웃음과 이에 동반된 정서와 행동은 건강과 치유과학에 있어서 유모아와 웃음의 가

능한 공헌에 관해 주위깊게 평가해 볼만한 면이 있다. 또 유모아의 효과는 개인의 기능과 대인관계에 모두 매우 복잡적이고, 웃음의 신체적 요소들로 인하여 인간의 주요 생리기능계가 많이 동요되고 혼란된다.

그런데 웃음과 유모아는 어디에서 유래하는 것일까? 과거 수세기 동안 유모아감이 생물학적 유전에 근거 하는지 아니면 환경적 영향에서 획득하는 것인가에 대한 문제에 논란이 많았다.

이 분야에 대한 연구에 의하면, 유모아와 환희는 인간 생물학에 깊이 뿌리를 갖고 있다는 것이다. 특히 유모아의 발

달에 관한 연구는 인간은 태어날 때 이미 유모아 감각을 발휘할 잠재능력 즉 유모아와 관련된 행위(미소와 웃음 같은 반응)를 개발할 잠재능력을 갖고 있음을 증명하였다. 그러나 개인의 유모아 감각의 내용 즉 개인적인 유모아 스타일을 구체화하는데 있어서는 환경적 영향이 더욱 현저함이 널리 받아들여지고 있다. 다시 말해서, 개인이 처하고 있는 환경적 차이 때문에 개개인의 유모아 레파토리는 다르다는 것이다.

인간이외의 다른 동물도 유모아나 웃음을 경험할 수 있는지에 대한 의문은 오랫동안 계속된 수수께끼였으나 침팬치, 고릴라, 우랑우랑 같은 영장류에서도 유모아와 웃음이 있음이 증명되었다. 이러한 사실도 유모아의 생물학적 근원을 뒷받침하는 증거가 된다.

그런데 유모아의 생물학적 근원은 인간기능의 다른 두가지 유전적 요소 즉 놀이 능력과 양가감정의 경험 능력과 관련된다. 놀이정신은 유모아 출현의 준거가 되는데, 유모아적 의도로 의사교통의 형태를 해석하고 반응할 맥락을 이룬다. 이것이 없으면 유모아는 연속성이 없고 기괴하고 일치성이 없다. 또 양가감정의 경험을 감내할 능력은 한 상황에 대해 두가지 모순되는 동시적 태도나 감정(양가감정)이 유모아를 받아드릴 가능성을 제공하게 된다. 이것이 빠지면 유모아는 일관성이 없거나 갈등적으로 느껴진다.

이 유모아의 가치를 누구보다도 의사나 건강전문가들이 건강과 치유에 있어 수세기 동안 이해해 왔고 또 치료적으로 미묘하게 이용해 왔었고 우리의 긍정적

정서는 신체내에 유익한 화학적 변화를 일으킴을 믿고는 있었으나, 아직도 웃음의 건강에 대한 생리학적 효과를 과학적으로 충분히 연구하고 평가하지 못했다. 그러나 웃음이 초래하는 생리적 변화를 살펴보기로 하자.

웃음은 본질적으로 호흡작용인 바, 정상적인 주기적 호흡과 기본적으로 동일한 요소로 구성되어 있다. 그러나 웃음으로 주기적 규칙적 호흡양성은 매우 홀어려진다. 즉 대부분의 웃음에서는 호흡기가 우세하다. 그 결과로 웃음은 폐장내의 정상적인 잔류공기량을 감소시켜 정상적인 호흡때 보다도 폐내의 환기를 증가시킨다. 그런데 웃음은 호흡기를 우세하게 하면서도 말초혈액내의 산소농도에는 변화를 일으키지 않는다.

또 웃을 때에는 심장박동수가 증가하는데 웃음의 강도와 기간과 정비례하고 이는 아마도 폐심장기능의 반사기전에 의한 것 같다. 웃음이 끝난 후에는 심박수가 웃음 이전의 정상적 기저율이하로 짧은 기간 저하한다. 웃음은 또한 혈압(수축기와 이완기)을 증가시키는데 웃음의 강도와 기간에 정비례한다. 웃음 뒤에는 혈압이 이전의 정상 혈압이하로 잠시 떨어진다.

근육골격계가 특히 웃음의 영향을 많이 받고, 웃음의 정도에 따라 그 반응도 차이가 있다. 미소나 낄낄거리며 웃을 때는 얼굴, 목, 두피, 어깨의 근육에 경도의 근육활동을 일으키고, 더 심한 웃음은 호흡기구 즉 늑골근육, 복부근육 횡경막에 영향을 미치고, 소위 "경련성" 웃음은 전신골격근육의 운동을 나타낸

다. 웃음 뒤에는 이들 근육에 짧은 어완기가 따른다.

그리고 웃음은 중추신경계에도 낙성 혹은 자극이 있겠으나 측정기법상의 어려움 때문에 잘 밝혀지지 않고 있다. 그러나 “웃음발작”과 “전격성 발작”은 웃음이 중추신경계에 미친 영향의 결과인데, 웃음발작은 웃음으로 유발된 간질발작이고, 전격성 발작은 웃음 같은 정서적 영향에 의하여 갑자기 체위를 유지할 수 없을 정도로 전신의 근육의 무력으로 쓰러지는 발작이다.

웃음이 내분비계통에 영향을 줄 것은 자명하나 아직 확정된 연구결과는 없는 실정이다.

그러면 웃음과 유모아가 건강유지와 치유에 응용하여 왔는데 실제 어떠한지 살펴보기로 하자. 유모아감각은 생활의 어려움을 당면하는데 융통성있고 건강한 기전이라는 심리학적 연구보고가 있는가 하면 유모아의 치료적 심리변화를 위한 주무기로서 희망을 부여하고 강박적 자기패배활동에서 해방시켜주고 어떤 우울증의 해독제로 활용하고 정신치료에서 주체감과 자기이해를 조장하는 수단으로 유모아의 가치를 강조하고 있다. 그래서 특히 입원상황에서 효과적인데, 즐거움이란 없고 무미건조하고 음침하고 강박적인 분위기에서 즐거움의 도움은 말할 수

없이 크므로 각종의 프로그램으로 운영하고 있다.

최근 운동이 관상동맥심장질환의 예방과 재활의 가치로 그 중요성이 밝혀지고 면역계를 활성화함이 발견되었는데, 웃음의 생리학적 기전이 심장혈관순환기능을 촉진하고 근육활성작용을 하므로 웃음은 운동에서의 유사하게 유익한 효과를 준다고 믿을 이유가 충분한데다가 안락의 기분을 주고 동통을 소실시키는 이점마저 있다. 그래서 웃음은 “미니” 운동을 제공하는 점에서 정적인 조깅에 비교될 수 있다. 또 웃음은 호흡기계에서 폐잔용공기량을 줄여 외부 공기와 교체를 속히 시켜주어 호흡과정을 활성화시키고 아울러 기관지에서 분비물의 배설을 촉진시키는 이점이 있다.

마지막으로 부정적 정서 즉 분노와 불안 공포는 정신 신체질환의 원인 혹은 유발인자이다. 특히 이러한 감정은 관상동맥심장발작을 고율로 일으킨다. 그러나 유모아와 웃음은 분노와 공포의 강도를 최소한으로 줄이거나 전적으로 소멸시킨다.

유모아와 웃음의 위력이 이러하니 우리 다 같이 천부의 자질을 활용하여서一笑一少하여 젊고 건강해 집시다.

(필자 = 김상태신경정신과의원장)

사회정화표어

휴가는 알뜰하게

행락은 조용하게

- 한국기생증박멸협회, 한국건강관리협회, 사회정화추진위원회