

웃으면 젊어지고 화를 내면 늙는다

이동식/KBS보도국 국제부장

‘웃 으면 젊어지고 화를 내면 그만큼 더 빨리 늙는다’는 말이 마침내 과학적으로 입증됐다. 웃음이 몸 전체를 이완시키고 불안으로 인한 심장고동을 진정시키고 혈압을 낮추는데 도움을 주고 있으며, 아울러 소화액 분비를 촉진시키고 스트레스 수준에도 긍정적인 영향을 미치며 면역력을 향상시킨다는 것이다.

스위스 바젤에서 열린 국제 학술회의에서 독일의 정신과 전문의 미하엘 티체 박사는 웃음은 스트레스를 진정시키고 혈압을 떨어뜨리며 혈액순환을 개선시키는 효과가 있다고 밝혔다. 웃음은 또 면역체계와 소화기관을 안정시키는 작용을 한다고 밝히고 그 이유는 사람이 웃을 때는 통증을 진정시키는 호르몬이 분비되기 때문이라고 말했다.

로스엔젤레스 소재 캘리포니아 대학병원의 이차크 프리드 박사는 인간에게는 ‘웃음보’가 있다는 사실을 발견했다. 왼쪽 대뇌의 사지통제 신경조직 바로 앞에 표면적 4cm²의 ‘웃음보’가 있으며, 이를 통해 볼 때 웃음은 뇌 속의 여러 장소에서 이루어지는 것이 아니라 ‘웃음보’에서 일괄 처리된다는 것이다.

웃음도 일종의 전염병처럼 전염될 수 있다는 사실도 확인되고 있다. 별로 웃기지 않더라도 외부의 특수한 자극으로 계속 웃게 된다는 것이다.

인간의 정신적인 영역에 속하는 현상으로 그 비밀을 알 수 없을 것 같았던 웃음에 대한 분석이 시도되면서 그 비밀이 하나 둘씩 벗겨지고 있다.

그러나 중요한 것은 웃음의 효능이 어떻든간에 웃으면 기분이 좋은 것은 사실이고 또 기분이 좋아 웃게 되는 것도 사실인만큼 억지로 강요하는 웃

음이 아닌 자연스런 웃음이 많이 나올수 있도록 긍정적인 사고를 늘 해야 한다는 점이다.

스페인 마드리드의 근교에는 카르멘 라벨라라는 여배우가 운영하는 웃음교실이 있다.

20명의 여성들이 단지 함께 웃기 위해 정기적으로 만나고 있지만 대기자들이 기다란 줄을 서고 있을 정도로 큰 인기를 끌고 있다.

도시인들은 ‘아주 고립된 방식으로 살고 있고, 사람들로 하여금 함께 웃게 해주는 사회적 삶을 잃어가고 있다’고 이 여배우는 말한다.

전문가들은 웃음이 조깅보다 더 건강에 좋다고까지 말한다. 삶에 대한 낙관적 태도는 면역체계를 강화하는 호르몬의 조절을 도와준다는 사실을 밝혀냈다. 행복한 사람은 또한 육체적으로 훨씬 활동적일 뿐만 아니라 흡연이나 음주와 같은 나쁜 습관에 빠질 가능성도 훨씬 적다.

행복은 인플루엔자에서부터 당뇨병과 심장질환에 이르는 다양한 질병으로부터 사람들을 보호해준다는 보도도 있다.

그러나 웃음은 생각처럼 그렇게 쉽지 않다. 우리의 소비문화는 영구적으로 불만족한 사람들을 생산해 내고 있다. 40년 전에는 사람들이 오늘날보다 하루에 웃는 횟수가 3배나 더 많았다. 요즘에도 아이들이 하루에 웃는 횟수가 평균 4백 번이나 되는데 비해 성인들은 열다섯 번밖에 웃지 않는다.

그 웃음을 일부러 배워서, 억지로 짜내서 웃는 것도 일종의 노동이 될 것이다. 일상에서 웃음이 저절로 나올 수 있도록 마음을 열고 작은 만족을 배우고 감사하는 법을 배워야 할 것이다. 그것이 늙지 않고 젊게 병 없이 오래 사는 방법이 될 것이다.

