

웃음의 건강학

한국기유화시험연구원 경영혁신팀 황수진

서양속담에 '웃음은 '바움의 조깅'' '웃음은 내장나사지' 라는 말이 있다.

그만큼 웃음이 정신 건강뿐만 아니라 신체 건강에도 좋다는 뜻이다. 또 하루 한번 실컷 웃으면 의사를 멀리 할 수 있다는 속담도 있다. 웃음이 질병예방과 치료 효과가 있다는 것을 단적으로 표현 한 말이다. 속담을 들먹이지 않더라도 웃음이 건강에 좋다는 것은 널리 알려진 사실이다. 그래서 웃음은 '최고의 보약' 혹은 만병통치약으로 통한다.

웃음은 인간에게 면역력을 증진시키고, 장운동을 촉진하는 효과가 있으며, 근육 신경등 모든 기관운동과 혈액순환 개선을 시켜 심장이 튼튼해진다고 한다.

전문가들의 지적에 따르면 " 배꼽잡고 크게 웃고 나면 마음이 편해지고 기분이 좋아진다고 한다. 왜 그럴까? 코티졸과 같은 스트레스 호르몬이 사라지고 도파민과 같은 편한 호르몬이 나타나기 때문이라고 한다.

미국의 의학자들은 신이 인간에게만 내린 축복인 '웃음'의 중요성에 주목하고 있다. 미국등 선진국에선 웃음과 건강에 대한 연구가 쏟아지고 있다. 미국의 각종 연구결과에 따르면 웃는 동안 혈압은 떨어지고 심장박동수는 증가한다는 것. 또 혈액순환도 좋아지고 세포는 더 세포는 더 많은 산소와 영양분을 공

급 받으며, 인체는 면역성이 높아진다.

웃음은 교감 신경 활동을 억제해 불안, 초조, 긴장 등 스트레스 요인을 줄이고, 부교감 신경을 자극해 몸 상태를 이완시킨다. 이렇게 되면 소화액 분비 증가와 장운동 촉진 등으로 몸이 편안해 진다. 결국 웃음과 유머는 코티졸 같은 스트레스 호르몬 분비를 억제 시켜 각종 질병을 예방하고 치료에도 도움을 준다는 게 의학자들의 공통된 의견이다.

이렇다보니 웃음을 질병 치료의 수단으로 활용하는 병원도 늘고 있다. 실제로 미국등 선진국의 많은 병원에서는 환자를 웃게 하기위한 유머 프로그램이 시행되고 있는 것으로 알려지고 있다.

*웃을 땀 신나게 웃어라 -웃음이 인체에 미치는 생리적 효과는 다양하다. 웃음 요법 치료사들은 '웃음은 규칙적인 운동만큼 가치가 있다'고 말한다. 사람이 한바탕 크게 웃을 때의 운동 효과는 에어로빅 5분의 운동량과 같다는 것이다. 또 10초 동안 배꼽 잡고 웃으면 3분간 힘차게 보트의 노를 젓는 것과 같은 운동 효과가 있다고 한다.

우리 몸에는 모두 650개의 근육이 있다. 쾌활하게 한번 웃을 때마다 무려 231개의 근육이 움직인다는 것이다. 한번의 웃음으로 꽤 많은 에너지가 소모되는 것이다.

전문가들은“ 웃음은 신경계통, 호흡계통, 복부, 흉부, 얼굴 및 기타 많은 부위의 근육운동 이라면서 ” 결과적으로 얼굴뿐만 아니라 심장, 뇌, 신경 등 인체 안의 거의 모든 기관을 움직여 활성화 시킨다 고 말한다

크게 웃으면 상체는 돌튼 위장, 가슴, 근육, 심장까지 움직이게 만들어 상당한 운동 효과가 있다는 지적이다. 웃음이 주는 심리적 효과도 무시 할 수 없다. 웃음은 긴장감을 일거에 없애고, 스트레스를 털어내는 데도 도움을 준다. 웃는 동안 뇌에서 엔돌핀 등의 물질이 나와 스트레스 대응 능력을 높여주고, 웃음은 또 뇌에서 베타엔 돌핀과 뇌내 모르핀 분비를 촉진시켜 머리를 맑게 하고 기억력을 높이는 역할도 한다

* 웃음은 심장도 튼튼해진다. —인체에는 내장을 지배하는 교감 신경과 부교감 신경 등 두 가지 자율신경이 있다. 놀람, 불안, 자중, 초조 등은 교감 신경을 예민하게 만들어 심장을 상하게 한다. 반면 웃음은 부교감 신경을 자극, 심장을 천천히 뛰게 해 몸 상태를 편안하게 만들어 준다. 배꼽잡고 웃으면 보통 호흡보다 깊게 들이마시고 충분히 내뿜는 호흡을 할 수밖에 없다. 깊은 호흡을 하면 폐에서 충분한 공기 교환이 이뤄진다. 맑은 공기와 새 공기의 교환을 촉진시켜 혈중 산소농도를 높이는 것이다. 결국 생리적으로 웃음은 혈액 순환 개선과 폐활량을 증가시켜 심장 순환계통을 건강 하게한다

*웃어라. 그러면 질병저항력이 높아진다 —웃으면 면역체계도 강화된다. 웃음은 병균을 막아주는 항체인 인터페론 감다 '의 분비를 증가시켜 바이러스에 대한 저항력을 키워 준다고 의학자들은 말한다. 웃음이 질병 저항력 향상에 효과가 있다는 것이다.

따라서 자주 웃으면 감기등 감염성 질환을 예방할 수 있다. 이밖에 실컷 웃는 웃음은 모르핀보다 200배나 엔돌핀 분비를 촉진 시켜서 각종 통증을 가라앉히는 효능도 지니고 있다.

웃음은 또 다이어트 효험뿐만 아니라 성 호르몬의 분비를 촉진시켜 성감을 높여 주기도 한다. 세계적인



로 유명한 프랑스 소설가 조르주 바타이유는“ 미소는 불가능 속에서 가능성이 솟아오르게 하는 것” 이라고 말했다

미소 예찬론자이자 국내에 ‘미소’ 라는 책을 펴낸 프랑스의 한 여류 소설가는 미소를 가리켜‘ 문명의 가장 소박하고 가장 아름다운 이미지’ 라고도 말했다

미소는 보는 사람에게 평안함을 주고, 동시에 세상을 바꾸기도 한다. 평범한 이미지가 갖는 힘이다. 하지만 평생 근심과 걱정으로 지낸 사람은 늙어서 함박웃음을 지을 수 없다.

젊었을 때의 미소가 중년의 얼굴을 결정짓는 다해도 과언이 아니다.

미소나 웃음을 일부러 참는 사람은 없겠지만, 그래도 일부 젊은 여성들은 눈가에 주름이 생긴다고 신경을 쓰는 모양이다.

얼굴에는 웃거나 찡그리는 등의 표정을 만들어 내는 30여개의 근육이 있는데 이를 표정 근육 이라고 한다. 표정근육이 움직일 때마다 피부도 같이 신축을 반복해 이 부위에 주름살이 생기는 데 이를 표정 주름 이라고도 한다. 표정 근육이 움직일 때 다다 피부도 같이 신축을 반복해 이 부위에 주름살이 생기는 데, 이를 표정 주름이라 한다

특히 입가와 눈가 등이 대표적인 표정 주름이다.

그러나 이런 것은 걱정 할 필요가 없다. 이미 미용을 위한 우리나라 성형수술의 효과가 세계적으로 알려져 있다. 눈가의 주름이나 다크서클(눈 밑이 푹 꺼져서 실제나이보다 더 들어 보이는 경우) 등은 대표시술법인 보톨리움이나 히알로닉산 성분의 필러(Filler) 주사요법*으로 효과를 볼 수 있다고 한다.

다크서클은 예외이지만 눈가의 미소주름은 그 사람의 인상 자체를 부드럽게 해주는 효과가 있어 굳이 보톡스 주사나 수술을 하지 않아도 된다.

* 원정혜의 5분 복부 마사지

복부 자극법을 통해 기혈의 순환과 장의 움직임을 촉진시켜보자 투명 책상에 앉은 듯이 기다 자세로 선다. 기다 자세는 몸과 다음을 안정시키면서 하단전에 기운을 모아주는 데 탁월한 효과가 있다 이 때 다리를 어깨 너비로 벌리고, 고관절과 발목관절이 같은 방향을 향하게 해서 무릎을 가볍게 구부린 채 똑바로 선다. 양팔을 “앞으로 나란히” 자세로 내린다 자연스럽게 팔의 힘을 풀면서 양 손바닥으로 배꼽 주위를 ‘찍’ 소리가 나도록 친다

배꼽 주위에는 많은 기혈이 흐르기 때문에 이곳을 자극하면 좀더 효과적으로 장과 기혈의 순환이 이뤄진다 최소 30회에서 약 100회를 치면 통증과 함께 시원한 느낌이 온다.

혹시 장이 아주 안 좋은 경우 복부주위에 어혈이 뭉쳐서 퍼렇게 멍이 들 수도 있다

이 경우에는 무리하지 말고 지속적으로 반복하면 멍이 빨리 없어진다

배꼽 주위를 충분히 자극한 후 상체를 가볍게 좌우로 돌리면서 옆구리도 두드린다.

담경락을 자극하며 복부측면에 위치한 내외 복사근을 운동시키면 복부전체에 열감이 퍼진다. 복부에 지방이 축적돼 소화불량이나 변비가 있는 경우 복부치기를 계속하면 처진 복부도 정상화 된다. 횡수와 강도를 조절해 지속적으로 반복하면 장이 건강해지고, 복부에 쌓인 지방도 제거된다. 이제는 장의 순환방향을 따라 원을 그리면서 복부전체를 자극한다.

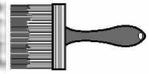
오른 손을 배위에 놓고 왼손은 그 부위에 가볍게 얹어 놓는다 겹쳐져 있는 양손바닥을 복부의 위쪽, 명치부터 지그시 누르면서 장의 움직임을 따라 시계방향으로 돌린다.

36회를 기본으로 하되 복부에 충분히 열감이 느껴질 때까지 계속 한다. 변비나 생리통, 소화가 원활하지 못한 경우 자주 반복하면 좋다.

지나친 카페인 유산의 위험

매일 커피를 다섯 잔 마시면 임신부가 유산할 위험이 두배 이상 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 일부 의사들은 오래전부터 카페인이 유산에 미치는 영향에 관심을 갖고 임신부들에게 카페인 함유 음료들을 마시지 말 것을 권유해왔는데 스웨덴 카롤린스카 연구소의 스벤 차팅구스 박사가 주도한 미국과 스웨덴 연구진에 의한 이번 연구결과는 카페인이 유산의 위험을 높인다는 단호한 결론을 내리고 있다.

연구진은 뉴잉글랜드 저널오브메디신 최신호(21일자)에 소개될 연구보고서에서 유산이 가장 발생하기



쉬운 임신 6주-12주의 임신 초기 여성 562명을 대상으로 연구한 결과 아메리칸 커피를 하루 1-3잔 마실 경우 유산할 위험이 30% 높아지고, 3-5잔 마실 경우 그 위험은 40% 높아지며, 5잔 이상 마실 경우에는 두배 이상 높아진다는 사실이 드러났다고 밝혔다. 일반적으로 스웨덴식 커피에는 한 잔에 180mg의 카페인이, 그리고 아메리칸 커피 한 잔에는 100mg의 카페인이 각각 함유된 것으로 알려졌다. 차와 코코아, 소다수 등에도 커피보다는 적지만 카페인이 함유돼 있는데 연구진은 이러한 음료들 역시 유산에 영향을 미칠 것으로 추정했다. 미국 식품의약청(FDA)과 출생결함 연구기금인 마치 오브 다임도 임신부들이 커피를 줄일 것을 권고해왔다.

그러나 뉴욕 소재 전국커피협회의 로버트 넬슨 회장은 이번 연구가 임신부들이 하루 커피를 넉 잔까지는 마셔도 상관없음을 보여준 것이라고 주장했다.

* 무공해 우리집/ 새가구 · 새 물건들이지 마세요 ..

나프탈렌 공기청정기 대신 숲이나 모파를 플라스틱 그릇보단 유리 · 스테인리스 그릇이 안전

새집증후군(Sick House Syndrome)이란 새 집이나 수리한 집에 들어가서 살다가 갑자기 머리가 아프고 눈이 따갑거나 어지럼증이 생기는 것을 말하며 그대로 방치할 경우 아토피성피부염, 천식 등 알레르기성 질환이나 심하면 화학물질과딘증 등으로 발전하기도 한다.

미국에서는 1980년대, 그리고 일본에서는 1996년께 알려지기 시작했다. 새집 증후군을 일으키는 주원인은 페인트나 벽지 혹은 새가구 등에서 나오는 화학물질이 실내로 발산되어 인체에 나쁜 영향을 미치기 때문인데, 이때 배출되는 유해 물질은 발암물질인 벤젠을 비롯하여, 포름알데히드, 톨루엔, 자일렌 등이

대표적이다.

특히 포름알데히드는 마룻바닥이나 벽지, 합판재의 주요 성분으로, 몸에 나쁜 휘발성 유기화합물 덩어리이다. 새로 지은 건물이나 새 가구에서 머리가 아플 정도로 자극적인 냄새가 나는 것은 바로 포름알데히드 때문이다. 건물 신축 후 6개월 정도가 지날 때 가장 심하며 시간이 지나면서 방출량은 감소하지만 4~5년이 지나도 유해 성분은 완전히 없어지지 않는다.

경원대 건축설비학과 운동원 교수는 “노약자나 어린이처럼 면역력이 약한 사람들의 경우, 화학물질에 장시간 노출되면 암과 같은 치명적인 질환이 유발될 수 있다”고 지적한다.

새집 증후군 해결방법

합판이나 원목으로 단드는 가구는 제작과정 시 첨가되는 방부제와 합성접착제, 합성수지로 인해 두고두고 유해 물질이 나온다. 새 가구를 가능한 구입하지 말아야 하는 이유가 바로 이것이다. 꼭 필요한 경우엔 매장에 진열해 놓았던 것을 구입하고, 집안에 들이기 전 바깥에서 며칠을 바람을 쐬게 한다. 옷장에 걸려다니는 나프탈렌도 갖다 버리자. 두통, 멀미, 설사를 유발 할 뿐 아니라 발암 성분을 지닌 것으로 알려져 있다. 대신 옷장 문을 자주 열어 환기시키고, 한지로 싼 숲을 장롱 안에 넣는다. 장롱 속에 오래 보관된 옷들은 별 좋은 날 일광 소독을 한다. 드라이클리닝을 한 옷 역시 비닐을 벗긴 뒤 바람에 유기용제를 날린 뒤 입는다. 봄이 되면서 벽지를 새로 바꾸는 집도 많다. 벽지는 인쇄 할 때 잉크, 광택제가 쓰이고, 도배할 때는 합성 본드가 사용되므로 새로 도배한 경우 환기 시켜야 한다. 아이들이 어린경우엔 손닿는 곳 까지 흰 종이를 바르고 지저분해지면 그것만 교체면 된다

***거실과 현관**

소파 옆엔 숯이나 화분들을 놓아두자. 흔히 레자라고 불리는 합성 가죽은 유해 물질을 내뿜는다. 천연 가죽의 경우에도 가공 과정에서 포름알데히드, 염화비틸 등이 사용된다.

TV 미니오·오니오 등 가전제품에서 나오는 전자파도 주의해야 한다. 사용 하지 않을 때는 반드시 전원 코드를 빼놓고, 아이들이 잠자는 곳에 휴대폰 충전기 같은 제품을 두어서는 안 된다. 침유탄취제나 공기청정제 같은 제품도 가능한 쓰지 않는 게 좋다고 전문가들은 경고 한다. 탄취제는 암모니아, 포름알데히드, 방향제를 넣고 만들고, 정정제 역시 트리 클로로 에틸렌 이라는 발암성 물질이 필요하다. 냄새의 원인을 찾아지 없으면 된다.

세탁을 잘하고 모과나 맹자, 숯을 이용한 나쁜 냄새를 없앤다.

***아이들방**

수업원목 가구나 플라스틱 장난감을 가능한 한 세로 들여 놓지 말자.

소재가 되는 경질 폴리에틸렌의 경우 위에 넣고 뽕뽕 문제가 된다.

대신 맘에서 많이 놀아주자. 시중 장난감대신 뽕뽕 꾸러미, 국자, 모자 등 집안의 작은 소품들을 가지고도 얼마든지 재미있게 놀 수 있다.

플라스틱 책상과 의자 세트의 소재인 연성 플라스틱은 상온에서 환경호르몬을 유출한다.

컴퓨터에는 반드시 전지파 차단 장치를 한다. 지판과 화면, 본체도 거리를 충분히 두고 설치 한다.

***부엌**

기름기를 제거하는 합성제는 그만큼 세제의 연결을 끊는 힘이 강해 몸에 해롭다. 가끔씩 천연세제를 사용한다. 기름기는 휴지로 닦아낸 뒤 뜨거운 물을 사용하면 굳이 세제를 사용 하지 않아도 된다. 가스레인지 사용 할 때에도 환기팬을 틀거나 창문으로 환기 시킨다.

일산화탄소· 포름알데히드· 이산화질소· 이산화황 등이 나온다.

랩과 포일도 되도록 사용하지 않는다. 음식을 보관 할 때에는 뚜껑이 닫힌 만찬 그릇을 이용한다. 플라스틱 그릇대신 유리나 스테인리스 제품이 상대적으로 안전 하다. 환경호르몬이 음식에 스며 들 수 있기 때문이다. **표준**

