



# 만병통치약, 웃음

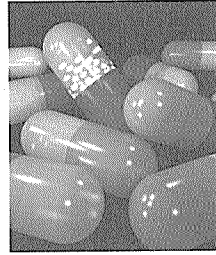
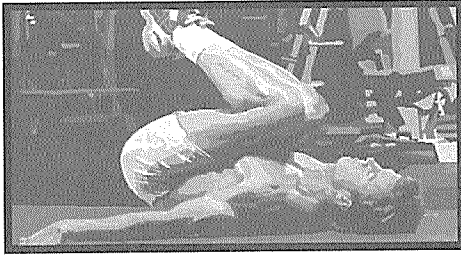
## '한바탕 웃음으로' 건강해지세요

**웃**음을 '만병통치약' 혹은 '신비한 명약'이라고들 한다. 실제로 전문가들은 1번 웃으면 5분 동안 에어로빅을 한 것과 맞먹고 1분 동안 박장대소하면 10분 동안 조강한 것이나 진배없다고 한다. 또 면역력을 높여주는 물질이 200배나 활발히 분비돼 각종 질병을 예방해 준다고도 한다. 웃음이 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고 웃는데 도움이 되는 정보를 모아보았다. 글 크라이터스

### 천가지 해로움 막아주는 약, 웃음

진통제 없이는 하루도 편히 살 수 없을 정도로 희귀한 관절염을 앓아왔다는 미국의 한 작가가 웃음으로 병을 치료했다면 믿어질까? 노만 카즌이라는 작가는 '특효약이 없다'는 담당의사의 청천벽력 같은 진단을 받고는 아연실색했다고 한다. 그러던 어느 날부터 '하하 호호' 웃고 살면 관절염도 도망가리라 여기고 매일 같이 텔레비전 개그프로그램을 봤다고 한다. 매일 10여 분 동안 포복절도 하기를 여러 달, 진통제와 수면제를 먹지 않고는 한숨도 잘 수 없었던 그가 2시간 동안이나 편히 수면을 취했을 정도로 건강해졌다고 한다.

윌리엄 셰익스피어는 "웃음으로 마음을 감싸라, 그러면 천가지 해로움을 막아주고 생명을 연장시킬 수 있다"는 말을 남기기도 했다. 실제로 전문가들은 파안대소를 생활화하면 그 효과를 톡톡히 볼 수 있다고 귀띔하고 있다.



## 파안대소의 효과 에어로빅과 맞먹어

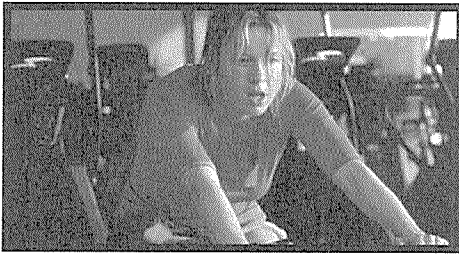
그렇다면 어떤 효과를 볼 수 있을까? 뭐니뭐니 해도 운동효과를 꼽지 않을 수 없다. 인간의 몸속에는 원래 650개나 되는 근육들이 있는데 파안대소하면 이 중 231개 근육이 연속적으로 움직인다고 한다. 설핏 보면 10개 남짓한 안면근육만이 움직이는 듯 보이지만 온 몸의 수많은 근육이 움직인다고.

비단 상체뿐만 아니라 위장, 심장 등 몸 안 장기까지 움직이기 때문에 상당한 운동효과를 볼 수 있다는 설명이다. 40년 남짓 웃음이 건강에 끼치는 영향을 연구해온 미국 스탠퍼드대 윌리엄 박사는 한번 파안대소하면 5분 동안 에어로빅을 한 것과 같다고 주장하기도 했다. 또 어떤 이는 1분을 하하 호호 웃으면 10분 조강한 운동량과 맞먹는다고도 발표했다. 자, '운동'의 '이웃' 자만 들어도 손사래를 치는 사람이라면 오늘부터 목청껏이 다 보이도록 웃어보자.

## 박장대소는 진통제다

웃음은 곧 진통제다. 박장대소하면 뇌하수체에서 엔도르핀이 분비돼 통증을 억제해주고 염증을 낮게 한다. 또 긴장이 풀어지며 혈압이 내려가고 혈액순환이 원활해져 심장마비 등 돌연사를 막을 수 있다.

우리 몸은 스트레스에 노출될 경우 '코티졸'이라는 호르몬을 과다 분비해 면역력이 급격히 떨어지고 기억력의 저장창고라고 할 수 있는 머릿속 해마조직을 파괴해 기억력이 급격히 저하되며 결국 치매로까지 치달을 수 있다고 한다. 반면 껄껄 크게 웃으면 코티졸 분비를 억제해 노화를 막고 뇌졸중까지 예방이 된다고 한다.



또 포복절도하면 감기 등 가벼운 질환부터 성인병과 암 등 중대한 질병까지 예방이 가능하다고 한다. 면역력과 상당한 연관성이 있는 ‘인터페론 감마’를 최대 200배까지 다량 분비해 암을 유발하는 종양세포를 공격하는 ‘킬러 세포(killer cell)’를 만들어낸다고.

이외에도 미국에서는 웃음이 심장병 발병을 줄인다거나, 하루 15초 웃으면 이틀을 더 산다거나, 하루 45분 웃으면 고혈압이나 스트레스 등을 치료할 수 있다는 연구발표도 있었다.

## 억지 웃음도 웃음이다

전문가들은 억지 웃음도 상당한 효과를 볼 수 있다고 말하고 있다. 그러므로 웃을 일이 뭐 있냐며 넋두리를 하기보다는 웃음을 찾아 나서자. 그리곤 하하 호호 한바탕 호탕한 웃음을 터트리 보자.

자, 그렇다면 어떤 곳에 웃음이 있을까? ‘웃기는 영화’를 보는 것도 도움이 된다. 그럼, 웃기는 영화엔 어떤 영화가 있을까? 단연 <화이트 칩스(White Chicks)>를 추천할 만하다. <화이트 칩스>는 <무서운 영화> 시리즈로 유명한 악동 웨이언스 삼형제의 “이 세상 어떤 것도 우리의 무차별 웃음 공격을 막을 순 없다”는 야심만만한 코미디 영화다. 위장술 하나는 끝내주지만 정작 사건 해결을 해본 적이 없는 FBI 명물 콤비 마커스와 케빈이 순간의 착각으로 거물급 마약상을 놓치는 실수를 저지르면서 벌어지는 이야기.

우리 영화 <투 가이즈(Two Guys)>도 빼놓을 수 없다. 무대포 해결사와 뺑뺑질한 빗쟁이, 두 남자의 잘못된 만남이 만들어내는 포복절도할 코미디 영화다. 온갖 빗 독촉에 시달리지만 값을 의지랴곤 눈곱만큼도 없는 철면피 훈(차태현). 어느 날 갑자기 그런 훈 앞에 무서운 적수가 나타났으니, 바로 불량 채무자들을 손봐주며 살아가는 사채업계의 전설적인 존재 중태(박중훈)다.

웃음은 곧 진통제다. 박장대소하면 뇌하수체에서 엔도르핀이 분비돼 통증을 억제해주고 염증을 낮게 한다. 또 긴장이 풀어지며 혈압이 내려가고 혈액순환이 원활해져 심장마비 등 돌연사를 막을 수 있다.

〈브리짓 존스의 일기- 열정과 애정 (Bridget Jones: The Edge Of Reason)〉도 유쾌 발랄한 웃음을 던져주는 영화고, The End 자막이 올라가는 순간까지 웃음을 안겨주는 〈스쿨오브 락(The School Of Rock)〉도 요절복통할 만한 영화다.

비디오 외에 웃음 폭탄을 덩으로 맞고 싶다면 매주 목요일 밤과 일요일 밤 온가족이 TV 앞에 모여 보자. MBC 〈코미디 하우스〉, SBS 〈웃찾사〉, KBS 2 〈개그 콘서트〉가 분명 각종 질병은 물론 스트레스까지 한방에 날려줄 것이다. †

## ◆◆◆ 웃어야 산다

그대, 행복하고 싶은가? 아름다워지고 싶은가? 건강하고 싶은가, 절망에서 벗어나고 싶은가? 그렇다면 아래 명언을 읽고 실천해보자.

첫째, 행복하려면 웃어라.

우리는 행복하기 때문에 웃는 것이 아니고 웃기 때문에 행복하다. (윌리엄 제임스)

둘째, 아름다우려면 웃어라.

웃음은 마음의 치료제일 뿐만 아니라 몸의 미용제다. 당신은 웃을 때 가장 아름답다. (칼 조세프 쿠셀)

셋째, 건강하려면 웃어라.

웃음은 전염된다. 웃음은 감염된다. 이 둘은 당신의 건강에 좋다. (윌리엄 프라이어 스탠포드 의대 교수)

넷째, 절망에서 벗어나려면 웃어라.

웃음은 거의 참을 수 없는 슬픔을 참을 수 있는 어떤 것으로, 더 나아가 희망적인 것으로 바꾸어 줄 수 있다. (밥 호프)