

웃음은 세상에서 가장 아름다운 언어로 자신은 물론 다른 사람들까지 행복하게 한다. 더불어 건강에도 효과적이다. 여성의 평균수명이 남성보다 더 긴 이유 중 하나도 여자가 남자보다 더 수용적이고 긍정적이며 잘 웃기 때문이라고 한다. 여러 박사들은 논문이나 세미나를 통해 많이 웃을수록 건강하게 오래 살 수 있다고 말한다. 이런 시점에서 웃음이 질병 치료방법의 하나로 서서히 자리를 잡아가고 있다.

## 웃는 것도 운동



## 인류 최고의 명약 '웃음'

웰빙 열풍과 맞물려 대체의학이 각광을 받으면서 웃음치료가 새롭게 떠올랐다.

웃음치료는 말 그대로 웃음으로 치료하는 것을 말한다. 모든 사람들의 신체적, 정서적, 정신적, 사회적, 문화적 결점을 웃음으로 예방, 재활, 치료하는 것이다.

## 행복한 순간을 떠올리고 스마일

살아 숨 쉬는 사람이라면 모두가 웃음치료의 대상이며, 사람들이 생활하는 모든 장소에서 이뤄진다. 웃음치료는 웃음을 자아낼 수 있는 맛, 소리, 그림, 글, 공연, 관람, 상상, 체험, 댄스, 노래, 관광, 레포츠, 레크리에이션, 유머, 퀴즈, 억지웃음 등을 통해 크게 웃음으로써 심리적, 육체적으로 건강을 유지할 수 있게 도와준다.

웃음 운동도 주목할 만한데, 대표적인 몇 가지를 소개하면 다음과 같다.

첫째, 크레이지 웃음 운동법. 눈을 감고 행복했던 순간을 떠올린 후 입을 최대한 옆으로 벌려 웃는 얼굴을 만들고 “기분 좋아!”라는 말을 반복하면서 숨을 배꼽에서부터 조용히 길게 내신다. 서서히 입을 벌리면서 더 이상 숨을 쉴 수 없을 때까지 계속한 후 최소 15초 정도 미친 듯이 크게 웃는다. 하루에 3번 이상 웃어주는 것이 중요하다.

둘째, 우울한 감정에서 순식간에 벗어날 수 있는 바디 피드백(Body Feedback)은 어깨를 편 상태에서 시작하는데, 고개를 들고 미소를 지으며 주먹을 쥐고 허공을 향해 내리치면서 “나는 할 수 있다!” 등 좋아하는 한마디를 외치면 된다.

셋째, 크게 웃을 수 없을 때, 마음의 여유도 없고 일이 손에 잡히지 않을 때는 펜 테크닉 기법을 이용하면 좋다. 조용히 볼펜을 집어 입에 물고 “하아” 끝까지 날숨을 내신 후 웃는 시늉을 기분이 좋아질 때까지 반복한다.

## 하루 15초 웃으면 수명이 연장

‘웃음은 내면의 조깅’이라는 말이 있을 정도로 웃음은 건강과 밀접한 관련이 있다. 많은 의사들이 논문이나 학술세미나 등을 통해 웃음에 대한 연구결과를 발표하는 것만 봐도 웃음은 의학에 있어 중요한 역할을 한다.

웃음은 플라즈미노겐을 증가시켜 혈전생성을 막아주고 부교감 신경을 자극해 심장을 천천히 뛰게 하며, 스트레스와 분노, 긴장을 완화해 심장마비와 같은 돌연사도 예방해 준다. 또한 폐와 기도를 확장시켜 공기의 유입과 배출을 촉진시킬 뿐만 아니라 상부 호흡기를 청소해 호흡을 정상화시켜 준다고 한다. 게다가 실컷 웃으면 몸속의 호흡기와 소화기에 있는 글로불린A의 양이 증가해 바이러스의 감염을 막아 호흡기와 소화기 질환을 예방하고, 계속 웃으면 T세포와 B세포를 자극하는 인터페론감마가 체내에 200배 증가해 면역력도 높여준다고 한다.

미국 인디애나주 불 메모리얼 병원은 외래 환자들을 조사한 결

과 하루 15초씩 웃으면 수명이 이를 연장된다고 발표했고, 미국 UCLA 대학병원의 프리드 박사도 하루 45분 웃으면 고혈압이나 스트레스 등 현대적인 질병치료가 가능하다고 발표했다. 일본 오사카대 연구팀이나 18년간 웃음의 의학적 효과를 연구해 온 미국의 리버트 박사는 웃음을 터뜨리는 사람에게서 피를 뽑아 분석해 본 결과 암의 원인인 종양세포를 공격하는 킬러세포(Killer cell)가 많이 생성된다고 밝혔다.

좋은 웃음은 규칙적인 운동만큼의 가치가 있어 다이어트에도 도움이 된다. 미국 테네시 주 내슈빌의 밴더빌트대학 연구진은 하루에 10~15분 정도 웃으면 개인의 체중에 따라 다소 차이가 있지만 적게는 10Kcal에서 최고 40Kcal까지 열량을 소모시킨다고 발표한 바 있다. 한 번 웃는 것은 에어로빅 5분, 윗몸일으키기 25회의 효과가 있고, 10초 동안 배꼽을 잡고 웃으면 3분간 힘차게 보트의 노를 젓는 것과 같으며 15초간 웃으면 200m의 달리기 효과를 얻을 수 있다고 한다.

이에 따라 환자와 보호자를 대상으로 웃음치료를 병행하는 병원이 늘어가고 있는 현실이다. 가족 웃음파티, 스마일 페스티벌, 펀리더십 과정, 웃음스쿨 등 다양한 웃음강좌를 준비해 무료 클리닉을 개설한 센터도 많다.

하루에 10초만 크게 웃어도 2일을 더 살 수 있음에도 불구하고 어린이들은 하루 평균 400회 정도를 웃는데 비해 성인들의 웃는 횟수는 그리 많지 않다고 한다. 자신의 얼굴에 웃음이 사라지지 않으면 강한 전파력이 있는 웃음바이러스는 다른 사람의 마음까지 즐겁게 바꿀 것이다. 큰 소리로 웃어보자. 

글 이정미(자유기고가)



### Tip.. 웃으면서 사는 10가지 비결

1. 힘차게 웃으며 하루를 시작하라.
2. 세수할 때 거울을 보고 미소 지어라.
3. 모르는 사람에게도 미소를 보여라.
4. 웃으며 출근하고 웃으며 퇴근하라.
5. 즐겁고 밝은 노래를 흥얼거려라.
6. 실수도 즐겁게 받아들이라.
7. 우울할 때 웃어라. 우울증도 웃음 앞에서는 맥을 쓰지 못한다.
8. 웃는 사진을 걸어 놓고 수시로 바라보라.
9. 웃음노트를 만들고 웃었던 일과 웃었던 일을 기록하라.
10. 웃음은 미소가 아니다. 크게 소리 내 웃어라.