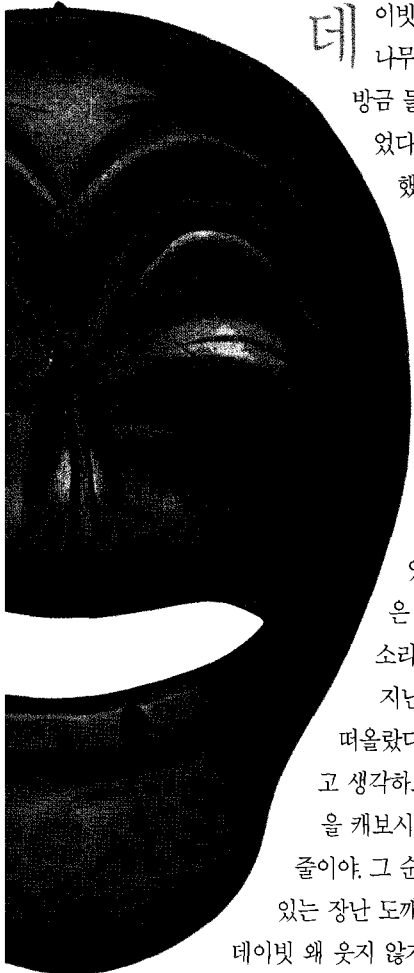


웃음 건강학



데 이빗은 잔디밭을 가로질러 나무아래 앉았다. 데이빗은 방금 들은 얘기를 믿을 수 없었다. 데이빗은 울기 시작했다. 밝은 햇살 아래서 몇몇 사람들은 바삐 걸어가고 여러 사람들은 모여서 웃고 떠들었다. 예일대학의 졸업반인 데이빗 살츠만은 의사로부터 호지킨씨 종양(임파선 암의 일종)이라는 진단을 받았다. 한참 울던 데이빗은 자신의 호느낌이 웃음소리를 낳았다고 느꼈다.

지난 여름 그가 썼던 글이 떠올랐다. “내가 종양에 걸렸다고 생각하고 자! 나의 유머 감각을 캐보시지.” 그 글이 현실이 될 줄이야. 그 순간 데이빗의 마음속에 있는 장난 도깨비가 속삭였다. “이봐, 데이빗 왜 웃지 않지? 너의 호느낌은 웃음

소리 같애. 이왕이면 웃으시지.” 그런 소리가 들리자 갑자기 웃음이 나왔다. 데이빗은 마른나무 잎을 털고 일어섰다. 눈물은 이미 말라 얼굴에 달라붙었다. 웃기고 무섭고 아름다운 세상에 자신이 살고 있다는 생각이 들자 웃음이 터져 나왔다. 데이빗은 스물세번째 생일을 몇 주 앞두고 세상을 떠났다. 데이빗은 세상을 떠나기 전까지 어려움에 부딪힌 사람들에게 희망을 주는 일을 계속했다. 데이빗은 죽기 전 웃음이 행복을 전해주는 내용을

담은 책(The Jester Has Lost His Jingle)을 펴냈다. 악성 종양의 그늘 아래서 데이빗은 웃었고 웃음으로 행복을 찾았다. 웃음이 병마로부터 그를 구하지 못했지만 병은 웃음으로 가득 찬 그의 행복을 빼앗지 못했다. 데이빗의 웃음은 온실의 유리처럼 차가운 바람은 막아주고 따뜻한 햇빛을 받아들였다.

웃음은 병을 막아 주는 방탄조끼

오래 전부터 의학자들은 웃음, 유머 그리고 낙관적인 생각이 건강에 이롭고 우울하고 비관적인 생각이 건강에 해롭다는 사실을 알고 있었다. 일부 의사들은 히포크라테스 시절부터 웃음을 치료의 방편으로 이용했고 1950년대 일부 두통 전문의들은 편두통의 일차 치료법으로 ‘배꼽잡고 웃기’를 권했다. 1979년 노먼 커즌이 “병의 해부”를 펴낸 다음, 치료약으로써 웃음과 유머는 의학계의 새로운 관심거리로 나타났다. 노먼은 강직성 척추염환자였다. 강직성 척추염은 염증이 골반에서 시작하여 척추로 번져 척추가 대나무처럼 굳어지는 류마치스 병의 하나이다. 이 병이 진행되는 동안 환자는 극심한 통증에 시달리게 된다. 이 병에 대한 뚜렷한 치료법이 없다는 사실을 안 노먼은 병원에서 퇴원하고 가까운 호텔에 들어갔다. 그는 거기서 코미디 테이프와 몰래 카메라 비디오표를 싣고 보았다. 그가 나중에 기록한 글을 보면 그는 10분간 배꼽잡고 웃고 나면 두시간은 진통제의 도움 없이 편하게 잘 수 있었다고 한다. 웃음의 효과는 의사들을 통해서도 확인되었다. 노먼의 적혈구 침강 속도가 떨어진 것이다. 이것은 노먼의 몸에서 염증이 가라앉았다는 사실을 뜻한다. 노먼은 마침내 병을 이겨냈다. 웃음이 이 병을 몰아냈는지 확실하지 않지만 적어도 웃음이 이 병을 치료하는데 큰 역할을 했다는 점은 노먼과 의사들도 인정했다. 노먼은 말했다. “웃음은 방탄조끼이다. 해로

운 감정이 스며들어 병을 일으키는 것을 막아주는 방탄 조끼”

웃음, 땀흘리지 않는 조깅

신나게 웃다보면 숨이 넘어가고 배가 아프다. 숨이 넘어갈 정도로 실컷 웃으면 보통 호흡 보다 깊게 들이마시고 충분히 내뿜는 호흡이 된다. 깊은 호흡을 하면 움직이지 않고 폐에 남아 있는 공기가 없어지고 충분한 공기 교환이 이뤄진다. 실컷 웃을 때는 운동할 때처럼 심장도 빨리 뛴다. 웃고 나면 호흡과 심장의 박동이 곧 편안한 상태로 돌아오고 이런 편안한 상태는 45분 정도 지속된다. 실컷 웃으면 얼굴과 목둘레의 근육도 운동이 되고 횡격막과 복부의 근육도 자극을 받게 된다. 조용히 있는 횡격막과 배의 근육을 건들어 놓으니 배가 아프게 된다. 배꼽잡고 웃고 나면 몸과 마음이 편해진다. 이 때의 기분은 달리기를 끝낸 다음 느끼는 쾌감과 비슷하다. 쾌감을 주는 호르몬이 몸에서 분비되기 때문이다. 스탠포드 대학의 윌리엄 프라이 박사에 의하면 웃음과 에어로빅은 비슷한 점이 많다고 한다. 배꼽잡고 한번 웃으면 10분간 노젓기 운동이나 15분간 자전거 페달을 밟은 결과와 같은 효과가 있다고 한다. 웃음은 땀흘리지 않고 즐기는 훌륭한 에어로빅 운동이다.

웃음은 오케스트라 지휘자


웃음의 반대는? 스트레스이다. 스트레스가 쌓이면 병이 되고 웃으면 병이 달아난다. 스트레스가 병을 일으키는 사실을 알려주는 단순한 실험이 있다. 어떤 집단에 설문지를 나눠주고 답을 받아 스트레스의 정도에 따라 네그룹으로 나눴다. 이 사람들의 코에 감기 바이러스가 들어있는 액체를 넣었다. 실험 결과 스트레스가 심한 사람들은 감기도 심하게 앓는 것으로 나타났다. 웃음의 효

과를 입증한 실험도 있다. 웃기는 비디오를 본 그룹과 가만히 방에 앉아 있는 그룹의 침에서 IgA의 농도를 잰다. IgA는 면역글로불린의 하나로 감기 같은 상기도 감염을 막아주는 일을 한다. 웃기는 비디오를 본 그룹의 침에서는 IgA의 농도가 증가했지만 대조군에서는 변화가 없었다. 웃음이 면역을 길러준다는 사실이 밝혀졌다.

웃음은 자연 살상세포, T-임파구, 감마-인터페론, 보체3 등의 활동을 강화시켜 면역 기능을 올려준다. 웃음은 각각의 면역세포의 활성을 강하게 하고 조화를 이루는 오케스트라의 지휘자이다.

웃음은 신의 선물

사람들은 왜 꽃을 보면 아름답다고 느낄까? 꽃은 열매를 맺고 열매는 사람에게 풍성함을 안겨준다. 꽃이 사람에게 이롭기 때문에 사람들은 꽃을 아름답게 느낀다. 사람들은 왜 썩는 냄새를 싫어할까? 썩는 냄새는 해로운 세균이 가까이 있다는 신호이다. 사람은 오랜 진화 과정을 거쳐 이런 신호를 체득했을 것이다. 사람들이 웃는 얼굴을 좋아하고 아름답게 느끼는 이유도 이와 비슷할 것이다. 오랜 세월동안 사람들은 웃음이 주는 따뜻함, 이로움을 알고 웃음을 좋게 여기도록 진화했을 것이다. 웃음은 사람만이 얻어낸 행동이다.

사람만이 웃을 수 있다. 동물은 웃지 못한다. 웃음은 신이 사람에게만 준 선물이다. 사람의 행동에 목적이 없는 행동은 없지만 웃음에는 목적이 없다. 어린애처럼 웃고 나면 신은 선물을 가득 안겨준다. 



노만택
만택정행외과 원장