



억지로 웃어도 기분 좋아지고 행복감 증가한다



2023년이 밝았다. 새해가 되면 사람들은 흔히 "새해 복 많이 받으세요!" 라는 덕담을 건네곤 한다. 그런데 과거 한국에는 '웃으면 복이 와요' 라는 제목의 TV코미디 프로그램이 있었다. 이 제목은 당시나 지금이나 웃음의 긍정적 효과를 한마디로 압축한 말로 널리 회자되고 있다.

사람들 입에 자주 오르내리는 웃음과 관련된 말로는 '일소일소일노일로(一笑一少一怒一老)' 라는 것도 있다. '웃으면 젊어지고 화를 내면 늙는다' 는 뜻을 담고 있는 말로 웃음의 효능을 가장 잘 드러내고 있다. 실제로 웃음은 신체적, 정신적 활력을 높여 건강에 좋은 영향을 미친다는 많은 연구들이 있는 것을 보면 일찍이 우리 선조들도 웃음의 이런 효과를 잘 알고 있었음에 틀림없다.

기분이 좋아 웃을 때는 안면 근육이 크게 세 부위에서 움직인다. 우선 입가가 귀쪽으로 확장되며 입꼬리는 위를 향한다. 뺨 근육은 위쪽으로 올라가고, 눈가에는 주름이 잡힌다. 그렇다면 일부러 이런 표정을 지어도 기분이 좋아질까?

'한겨레'에 따르면 진화론의 개척자 찰스 다윈도 이런 의문을 가졌다. 그는 1872년 세 번째 저작 '인간과 동물의 감정 표현'에서 자신이 찾아낸 해답을 이렇게 풀어냈다. "감정을 스스로없이 바깥으로 표출하면 감정이 극대화한다. 감정을 흉내내는 것도 감정을 마음에서 우러나오게 하는 경향이 있다."

웃는 표정을 지으면 즐거운 감정이, 우는 표정을 지으면 슬픈 감정이 일어난다는 얘기가. 이처럼 주관적 감정 경험이 표정의 영향을 받는다는 이론을 안면피



드백 가설이라고 부른다.

그러나 억지 웃음의 효과에 관한 연구들은 꼭 일치하지는 않았다. 1988년에 실시된 한 유명 실험에 따르면, 아래와 위 입술이 닿지 않도록 입에 펜을 물고 코믹만화를 보면 만화를 볼 때의 즐거움이 더 커지는 것으로 나타났다. 하지만 2016년 같은 유형의 실험을 다른 17개 연구진이 독립적으로 시도한 결과, 이를 재현하는데 실패했다.

미국 스탠퍼드대 연구진은 2019년 그동안 발표된 138개의 웃음 효과 연구를 종합 분석했다. 그 결과 미소 짓는 표정은 감정에 긍정적 영향을 미친다는 증거가 더 많은 것을 확인했다.

연구진은 이에 그치지 않고 직접 실험에 나섰다. 스탠퍼드대 연구진을 중심으로 한 국제연구진은 19개국 3,878명을 대상으로 억지 미소의 효과를 실험한 결과를 지난해 국제학술지 '네이처 인간행동'에 발표했다.

연구진은 실험참가자들을 우선 세 그룹으로 나눴다. 이어 첫째 그룹엔 펜을 입에 물도록 하고, 둘째 그룹엔 웃는 배우의 표정을 따라하도록 했다. 마지막 셋째 그룹엔 실제 미소를 지을 때처럼 입가를 귀쪽으로 당기고 뺨을 들어올리도록 요청했다. 이와 함께 각 그룹 참가자들의 절반엔 실험 중 강아지나 고양이, 꽃, 불꽃놀이처럼 유쾌한 느낌을 주는 사진을 보여주고, 나머지 절반엔 빈 화면을 보여줬다. 또 똑같은 사진을 아무런 표정없이 보는 실험도 추가했다. 연구진은 참가자들이 어떤 실험인지 간파할 경우 정확한 효과 측정이 어려울 것을 우려해, 미끼실험으로 수학문제를 푸는 실험을 함께 실시했다.

실험 결과 웃는 표정을 흉내내거나 입을 귀쪽으로 잡아당긴 참가자들의 행복감이 눈에 띄게 증가한 것으로 나타났다. 참가자들이 무표정한 상태로 유쾌한 사진을 볼 때 느끼는 행복감 증가도 비슷했다. 그러나 입으로 펜을 문 참가자들의 기분에는 별다른 변화 없었다.

연구진은 "이는 펜을 무는 동작이 실제 미소와 비슷한 표정을 만들지 못한 탓일 수 있을 것"으로 추정했다. 예컨대 펜을 무는 동작에는 실제 미소에는 없는 '이를 악무는 동작'이 추가될 수 있다는 것이다.

연구진은 그러나 다른 두 동작, 즉 실제 미소를 따라하는 동작은 긍정적 영향을 끼친다는 증거가 분명했다고 밝혔다. 또 유쾌한 사진을 보며 웃는 표정을 짓는다고 해서 행복감이 더 커지는 않았다.

사진=shutterstock

신선하고 맛있는 한국직송 활어회 드시러 KUNI 횃집으로 오세요!!



(714) 752-6658
www.kunisashimi.com
7550 Orangethorpe Ave., E100
Buena Park, CA 90621



KUNI SASHIMI HOUSE

OPENING HOURS
Mon-Sat: 3PM-12AM
Sun: 3PM - 10:30PM