억지 웃음도 건강에 좋은 효과 있다

웃음에 관해서는 '웃는 얼굴에 침 못 뱉는다' 또는 '웃으면 복이 온다' 라는 말처럼 늘 좋은 말들이 따라다닌다. 그만큼 웃음은 우울한 마음이나 좋지 않은 환경을 조금이나마 밝게 만들어주는 대표적인 긍정의 에너지이다. 과연 억지로 웃는 것도 건강에 도움이 될까?

■ 웃음은 심박수 낮추고 스트레스 완화

결과적으로 말하자면 도움이 된다. 캔자스대학 연구팀의 연구 결과에 따르면, 스트레스가 별로 없을 때에도 웃음은 심박수를 낮추고 스트레스를 완화한다고 한다. 연구팀은 실험 대상자들에게 진실한 웃음과 거짓 웃음, 중립 표정과 억지로 입을 크게 벌리는 등의 다양한 얼굴 표정을 짓게 했다.

그 다음 모두에게 얼음물이 든 양동이에 손을 담그는 일, 다시 말해서 싫은 일을 시키고 얼굴 표정은 그대로 유지하게 만들었다. 그 결과, 거짓이든 억지로든 웃는 표정을 하는 사람들은 중립 표정의 사람들보다 심장박동수가 낮게 나타났다.

이는 곧, 스트레스를 받는 동안 실제로 행복하든 그렇지 않든 웃는다면 스트레스 반응을 낮추는 데 도움이 된다는 것을 뜻한다. 또한 웃는 표정을 지어도 실제로 더 행복해지는 것으로 나타나기도 했다.

■ 웃지 않는 사람의 면역 시스템은 제대로 작동하지 않는다

전문가들은 병이 있는 사람이나 없는 사람이나 항상 웃으라고 조언하고 있다. 한 전문가는 "실제로 걱정이 지나치게 되면 성별에 상관없이 암이나 심장병, 뇌졸중의 위험을 증가시킨다" 며 "웃지 않는 사람의 면역 시스템은 제대로 작동하지 않는다" 고 밝혔다.

이와 관련해서 미국의 한 암연구소에서는 낙천적인 생각을 강화하고, 패배의식을 극복하는 심리치료를 받은 환자들은 일반치료를 받은 환자들에 비해서 암세포를 죽이는 자연 살상세포의 수치가 증가하고 있다고 밝혔다.

전문가들은 우리 몸의 경우, 마음과 정신이 보내는 수많은 생체 신호들에 의해 영향을 받게 된다고 한다. 그래서 웃음과 긍정적인 마음이 몸에 잠들어 있는 건강과 행복의 유전자를 깨우고 각종 암이나 성인병을 이길 수 있도록 하는 강력한 면역체계를 만든다는 것이다.

■ 건강 효과를 극대화하는 웃음

과거부터 웃음은 통증을 완화시키는 대체요법으로 사용되기도 하였다. 웃음이 고통을 줄여주는 것이다. 사실 인간의 뇌는 진실과 거짓을 구분하지 못하기 때문에 웃는 표정만 지어도 행복호르몬이라고 일컫는 '세로토닌' 을 분비한다. 이는 '안면 피드백 효과' 인데, 신체 표현에 따라서 감정이 따라온다는 것이다. 일상생활에서는 웃을 일보다는 찡그릴 일이 많은데, 이럴 때일수록 웃는 모습을 만들어 얼굴 표정이 행복한 감정이라는 결과물을 만들어내야 한다고 이야기 한다.

사실 억지로 웃으려면 처음엔 모두가 어색하다. 그래서 전문가들은 일상생활 중 조금씩 시도해보는 것이 좋다고 이야기 한다. 전문가들은 평소 웃을 일이 있을 때마다 일부러 더 크게, 더 오랫동안 온몸으로 웃으라고 조언한다. 자꾸 의식해서 웃다보면 크게 웃는 것이 자연스러워지기 때문이다.

사진=shutterstock

고통스런 피부질환 근본치료는
H 한의원
한국 동국대 한의대 졸업
Since 2003
건선, 한포진, 아토피, 화폐상습진
접촉성피부염, 지루성피부염

예약: www.h-acupuncture.com
1400 N Harbor blvd. #103
Fullerton, CA 92835
657-395-6022
교통사고 / 각종 건강보험 / 학생보험

김종진 내과
서울대학교 의과대학 졸업
한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의
최고의 의사 보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.
새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.
- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목
- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험
문의상담 환영
714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623