

웃음요법

이 광 재*

1. 웃음의 정의

웃음(laughter)이란 쾌적한 정신활동에 수반된 감정 반응

웃음이란 고정관념이 사라질 때 나타나는 놀람의 소리

웃음(laughter)에는 미소(微笑), 고소(苦笑, 쓴웃음), 흥소(哄笑), 냉소(冷笑), 조소(嘲笑), 실소(失笑), 과안대소(破顔大笑) 등이 있다. 웃음 속에 희노애락이 다 있지만 진정한 웃음은 기쁨과 즐거움을 소리 내어 표현하는 웃음이다.

우리 옛말에 일소일소 일노일노(一笑一小 一怒一老)라는 말이 있다. 한번 웃으면 한번 젊어지고 한번 화내면 한번 늙어진다는 말이다. 또한 소문만복래(笑門萬福來)라는 말도 있다. 즉 웃으면 복(福)이 온다는 말이다.

요즘 웃음치료가 확산되고 있는데, 미국의 한 회사는 직장 일터를 즐겁게 하고 생산력을 높이려는 목적으로 유머 컨설턴트를 고용하여 한 시간 동안 웃기는데 5,000달러(5백20만원)를 지불한다고 한다. 웃음

의 가치를 돈으로 환산할 수는 없지만 우리는 돈 안 들고 웃을 수 있지 않은가. 진정으로 부자는 계산의 부요함에 있는 것이 아니라 웃음의 양, 즉 웃을 수 있는 능력과 시간이라 할 수 있다. 실제로 장수하는 사람들을 보면 낙천적인 성격에다 많이 웃으면서 삶을 즐겁게 살아온 사람들이다.

특히 우리나라는 전통적으로 자주 웃는 사람을 '실속이 없다', '허파에 바람 들어 갔다', '해프다' 등 부당한 편견을 받고 있는 편이다. 그렇지만 웃음은 자신의 건강은 물론 타인에게까지 즐거움을 줘 밝고 명랑한 사회가 되는 데 도움이 된다.

2. 웃음의 학설 및 효과

1) 미국 인디애나주 볼 메모리얼 병원

미국 인디애나주 볼 메모리얼 병원에서는 웃음은 스트레스 호르몬인 코티졸의 양을 줄여주고 우리 몸에 유익한 호르몬을 많이 분비함을 통해서 "15초 웃으면 이틀 더 오래 산다."라고 말하고 있다.

2) 미국 스텐포드대 (윌리엄 프라이 박사)

"웃음은 규칙적인 운동만큼 가치가 있다. 사람이 한번 웃을 때 에어로빅 5분의 운동량과 같으며 20분

* 사단법인 국제레크리에이션 협회 이사장

을 웃으면 3분 동안 격렬한 노 젓는 운동량과 같다.” 고 말하고 있다.

웃음 요법 치료사들은 한번 쾌활하게 웃을 때 몸속의 650개의 근육 중 231개의 근육이 움직이며 얼굴근육은 15개가 움직여 많은 에너지를 소모한다고 설명한다.

3) 미국 UCLA 대학 (프리드 박사)

하루에 45분 웃으면 고혈압이나 스트레스가 치료된다. 웃는 동안 혈압이 떨어지고 심박동수는 증가하면서 혈액순환이 좋아진다.

세포는 더 많은 산소와 영양분을 공급받으며 인체는 면역성이 높아진다.

4) 스웨덴 (노먼 커즌스 박사)

환자가 10분 동안 통쾌하게 웃으면 2시간 동안 고통 없이 편안한 잠을 잘 수 있다.

웃음은 '내면세계의 깊숙한 마사지'이며 체내의 조깅이다.

5) 미국 미시간대 심리학 (로버트 자니언 박사)

웃을 때 전신이 이완되고 질병을 고치는 화학물질이 혈류로 들어가기 때문에 인체는 자연스러운 균형 상태로 돌아간다.

웃음은 부교감신경을 자극해 심장을 튼튼히 뛰게 하며 몸 상태를 편안하게 해 준다.

6) 일본 오사카 대학원 (신경기능학 팀)

웃음은 병균을 막는 항체인 '인터페론 감마'의 분비를 증가시켜 바이러스에 대한 저항력을 키워주며 세포조직의 증식에 도움을 준다.

웃으면 백혈구의 일종으로 암세포를 공격하는 혈액 중의 내추럴 킬러(NK) 세포의 움직임을 활성화하기 때문에 많이 웃는 사람일수록 NK 세포의 활동력을 높여서 암이 걸릴 확률이 적어진다.

7) 미국 존스홉킨스 병원

환자들에게 나눠주는 '정신건강'이라는 책자에서 '웃음은 내적 조깅(Internal jogging)이라는 서양 속담

을 인용해 웃음은 순환기를 깨끗이 하고 소화기관을 자극하며 혈압을 내려준다고 소개했다.

8) 스위스 바젤 웃음 국제학술회의(98.10.9)

웃음에 관한 국제학술회의가 스위스 바젤에서 열렸었는데 한 보고서는 독일인이 40년 전에 비해 하루 웃는 회수가 3분의 1로 줄었고, 어린이가 하루 400회 웃는 데 비해 성인은 15회 밖에 되지 않는다고 지적하면서 웃음부족이 성인건강에 나쁜 영향을 미치고 있다고 우려하고 있다.

이 회의에서 독일인 정신과 전문의 미하엘 티체박사는 웃음이 스트레스를 진정시키고 혈압을 낮추며, 혈액순환을 개선하며, 면역체계와 소화기관을 안정시키는 작용을 한다고 지적하고 그 이유는 웃을 때 통증을 진정시키는 호르몬이 분비되기 때문이라고 설명했다.

(조기폐경 25% / 남자들의 고환정자수 30% 감소는 면역체계 이상 때문)

9) 미국 메릴랜드대학 메디컬센터 예방심장학과 (마이클 밀러 박사)

웃음이 심장병을 예방하는데 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 미국 메릴랜드대학 메디컬센터 예방심장학과의 마이클 밀러 박사는 미국심장학회(AHA) 연례학술회의에서 발표한 연구

보고서에서 심장병에 관한 한 '웃음이 명약'이라는 옛말이 맞는 것 같다고 밝혔다.

밀러 박사는 웃음이 심장병 예방에 도움이 되는 것인지 아니면 심장병 환자들은 웃음을 잃게 되는 것인지는 확실치 않지만 심장병 병력이 있는 사람과 건강한 사람 각각 150명을 대상으로 실시한 조사 분석 결과 이 같은 사실이 나타났다고 밝혔다.

밀러 박사는 이들에게 설문조사를 통해 파티에서 자기와 똑같은 웃을 입을 사람을 발견했을 때나 웨이터가 자기 옷에 소스를 엮질렀을 때 어떤 행동을 보이겠느냐고 물었다.

그 결과 심장병 병력이 있는 사람들은 웃음이나 유머로 이 난처한 상황을 넘기기보다는 화를 내거나 적대감을 표시할 가능성이 건강한 사람들보다 훨씬 큰 것으로 나타났다. 이들은 기분 좋은 상황에서도 정상인보다 훨씬 웃음이 적은 것으로 밝혀졌다.

밀러 박사는 웃음이 어떤 이유로 심장을 보호하는 효과가 있는지는 알 수 없으나 정신적인 스트레스는 혈관 내부의 보호막인 내피를 손상시킨다고 밝혔다.

혈관의 내피가 손상되면 일련의 염증반응이 나타나면서 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥에 지방과 콜레스테롤이 쌓일 수 있다고 말했다.

밀러 박사는 따라서 심장건강을 유지하려면 운동, 저지방 식사와 함께 재미있는 비디오를 보면서 웃음을 잃지 않는 생활습관을 권하고 싶다고 말했다.

10) 미국의 리버트 박사

18년간 웃음의 의학적 효과를 연구해 온 미국의 리버트 박사는 웃음을 터뜨리는 사람에게서 피를 뽑아 분석해 보면 암을 일으키는 종양세포를 공격하는 '킬러 세포(Killer cell)'가 많이 생성돼 있음을 알 수 있다고 밝혔다. 웃음이 인체의 면역력을 높여 감기와 같은 감염질환은 물론 암과 성인병을 예방해 준다는 것이다.

11) 의학전문지 「뉴 잉글랜드 저널 오브 매디신」 (76.12월호)

소리 내어 웃는 웃음은 명약이다.

신경외과 병원장들은 강직성 척추염 환자에게 항상 소리 내어 웃기를 권한다. 강직성 척추염이란 서로 분리되어 움직여져야 할 경추(목뼈)-요추(허리뼈)들이 달라붙어 로봇처럼 뻣뻣해지는 병이다. 처음엔 요추 강직으로 허리를 굽히지 못하나 병이 악화되면 목뼈까지 굳어지게 된다. 그런데 내가 만난 이들 환자는 대부분 잘 웃지 않는 사람들이었다. 나는 그 때 마다 「TV 코미디를 보며 크게 웃으세요」, 유머집 「헬프미 추기경을 사서 보세요」 라며 소리내 웃는 웃음 요법을 처방하였다.

미국 캘리포니아 의대 한 교수는 의학 전문지 「뉴 잉글랜드 저널 오브 매디신」 76년 12월호에서 이 병에 걸렸던 노르만 카즌스라는 사람의 회복과정을 소개했다. 환자 5백 명 중 1명꼴로 회복이 가능하다는 이 병에 걸린 카즌스는 웃음을 모르고 살아왔던 사람. 마침내 그의 몸은 드라마틱하게 변형돼 거의 팔다리를 움직일 수 없게 됐다. 온몸이 쭈시고 아파 잠을 잘 수도 없었다.

카즌스는 어느 날 병실에서 코미디 영화를 보다 나

무 우스워 배꼽을 잡고 10분 정도 웃었다. 그러자 통증이 가셨다. 카즌스는 통증이 나타날 때마다 그 코미디 영화를 다시 틀었고 때로는 간호사에게 유머 책을 읽어 달라고 부탁했다. 한바탕 웃고 나면 통증이 가서 편하게 잠 잘 수 있었다. 그는 결국 건강을 회복했다.

12) 미국 LA소재 캘리포니아 대학병원(이차크 프리트 박사)

웃음은 뇌 활동에 의한 것이다. 미국 LA소재 캘리포니아 대학병원 이차크 프리트 박사가 1988년 3월 간질치료 연구 중 발견하였는데, 왼쪽 대뇌의 사지통제 신경조직 앞에 있는 4cm² 크기의 웃음보를 발견했다. 웃음보를 자극하자 환자는 우습지 않은 상태인데도 웃음을 터트렸다. 또 웃음보가 뺨의 근육을 움직이며, 즐거운 생각을 촉발해 웃음동기를 부여한다는 사실도 확인 됐다.

그 위치로는 왼쪽 이마 옆(전두엽)의 아래와 뇌 중간 윗부분이 겹치는 영역으로 이 부분은 이성적 판단을 주관하는 이마 옆과 감정을 맡는 변연계가 만나는 'A10 영역'이라 불리며, '도파민'이라고 불리는 신경 전달 물질이 많은 신경세포들로 가득 차 있다고 한다.

13) 기타 웃음의 기능

- ① 웃음은 감기예방약이다. 웃기는 비디오를 본 그룹과 가만히 방에 앉아있는 그룹의 침에서 1gA의 농도를 실험해본 결과 웃기는 비디오를 본 그룹의 침에서는 1gA의 농도가 증가하고 다른 그룹은 변화가 없었다. 여기서 1gA는 면역 글로불린의 하나로 감기와 같은 바이러스의 감염을 막아주는 역할을 한다. 즉 각종 면역세포들과 면역그로불린, 사이토카인, 인터페론 등이 증가되어 있고 코티졸 등 각종 스트레스 호르몬이 감소되었다는 것이다.
- ② 웃으면 뇌에서 엔돌핀 생성이 촉진되어 기분이 좋아지고 건강에 좋다. 웃음은 스트레스와 건강에 대한 최고의 해소책이자 스트레스 자체의 발생을 막아주는 예방주사이다.
- ③ 웃음은 체내 면역체를 강화시켜 주는 세균의 침입이나 확산을 막아주는 천연적인 진통제인 엔돌핀을 분비시켜 육체의 고통을 덜어주는 무형의 보약

이다.

- ④ 백혈구는 바이러스, 암 등과 싸우는데 웃음은 이와 같이 백혈구 생명력을 강화시키는 역할을 한다.
- ⑤ 웃음은 압도 치료한다. 일본의 오사카대 대학원 신경 강좌팀은 웃음은 몸이 항체인 T세포와 NK (내추럴 킬러)세포 등 각종 항체를 분비시켜 더욱 튼튼한 면역체를 갖게 한다. 호쾌하게 웃으면 암 세포를 제거하는 NK세포의 움직임을 활성화시킨다는 사실을 확인했다. 코미디 프로를 보면 MK 세포 활성화율은 3.9% 높아지고 교양프로를 보면 3.3% 감소한다.
웃음은 병균을 막는 항체인 '인터페론 감마'의 분비를 증가시켜 바이러스에 대한 저항력을 키워주며 세포 조직의 증식에 도움을 주는 것으로 밝혀졌다. 이는 사람이 웃을 때 통증을 진정시키는 '엔돌핀'이라는 호르몬이 분비되기 때문이다.
- ⑥ 웃을 때 심장박동수가 2배로 증가하고 폐 속에 남아 있던 나쁜 공기를 신선한 산소로 빠르게 바꿔준다.
- ⑦ 웃음은 근육, 신경, 심장, 뇌, 소화기관, 장이 총체적으로 움직여 주는 운동요법이다.
- ⑧ 웃음은 모르핀보다 수백배 강한 엔케팔린 호르몬을 분비시켜 통증을 경감시킨다.
- ⑨ 최근 IMG 증후군인 명예퇴직, 감봉, 정리해고 등 말만 들어도 가슴이 답답하고 식은땀이 나는 등 두려움에 사로잡히며, 여러 가지 정신적 스트레스에 노출되어 있다. 이로 인하여 두통, 불면증, 위산과다, 소화성 궤양, 당뇨, 고혈압, 협심증, 우울증 등의 질환에 시달리고 있는데 이러한 병을 예방하고 치료할 수 있는 것이 웃음이다.
- ⑩ 불치병이 웃음으로 치유했다는 사실을 지켜본 의학계는 치료 방법을 재검토하게 시작했다. 환자 자신의 몸속에 내재해 있는 자연 치유력을 중요하게 여기게 된 것이다.
유머 치료법, 마음-육체의 의학 등 새로운 시도들이 속속 선보였다. 소리 내어 웃는다는 전신을 움직이는 것, 근육, 신경, 심장, 뇌, 소화기관이 총체적으로 작용한다. 손으로 피부와 근육을 마사지하는 것을 외부 마사지라 한다면 웃음은 내장을 마사지하는 내부 마사지인 셈이다.
소리 내어 웃는 것은 또 훌륭한 유산소 운동이다. 뒷 몸통, 폐, 심장, 어깨, 팔, 복부, 횡경막, 다리 등 모든 근육이 움직인다. 생리학적으로 하루에 1

- 백-2백번 정도 소리 내어 웃으면 10분간 조깅하는 것과 같은 효과를 갖는다고 알려져 있다.
- ⑪ 소리 내어 웃으면 통증을 느끼는 신경계를 마비시켜 진통 효과를 준다. 웃으면 「엔돌핀」과 「엔케팔린」이라는 2개의 신경 펩타이드의 분비가 촉진되는데, 이것은 통증을 억제하는 물질들이다.
- ⑫ 87년 코간박사는 「행동의학」 저널에 「불편을 느낄 때 소리 내는 웃음의 효과」란 논문을 발표, 소리 내어 웃는 것이 임상에서 환자의 통증을 없애 준다고 발표했다.
- ⑬ 그 밖에 소리 내어 웃는 웃음은 근육의 긴장을 이완시켜 주고 교감 신경계의 스트레스를 어루만져 준다. 심호흡을 하는 것과 같은 효과가 있으며 혈액순환도 촉진된다.
- ⑭ 91년 9월 영국 웨스터버밍햄 보건국은 마침내 「웃음소리 클리닉」의 개설을 허가했다. 웃음을 질병 치료법으로 인정한 것이다.
- ⑮ 웃음요법은 이미 실제 치료에 적용되고 있다. 독일의 이동병원에선 매주 1회씩 어릿광대를 불러 환자들을 웃기고 있으며, 일부 기업들은 사원들은 '웃음세미나'에 참석시키고 있다. 현재 인도에는 전국적으로 2백50여개 웃음운동클럽이 활동 중이다.
웃음은 정신적, 육체적 건강에 큰 도움을 준다. 인도에선 건강을 위한 '웃음운동' DLL 유행하고 있다. 가정과 직장에서 일과를 시작하기에 앞서 한바탕 웃음으로 컨디션을 조절하는 것이다. 웃음운동은 인도의 전통 수행법인 요가에서 비롯된 것으로 원숭이 웃음, 노새 웃음 등 여러 종류가 있다.
- ⑯ 웃음의 효과로는 배가 아플 때까지 눈물이 나올 때까지, 숨을 쉴 때까지, 크게 웃고 난 뒤에는 기분이 좋아지고 후련해짐을 알 수 있으며, 웃고 나면 굳어진 어깨도 풀리고, 스트레스도 사라진다.
- ⑰ 최근 미국에선 많이 웃고 나면 굳어진 어깨도 풀리고 스트레스도 사라진다.
- ⑱ 우리 몸에는 내장을 지배하는 교감신경과 부교감신경 등 두 가지 자율신경이 있다. 놀람, 불만, 초조, 짜증 등은 교감신경을 예민하게 만들어 심장을 상하게 하는 등 해를 끼치며, 웃음, 폭소 등은 부교감신경을 자극시켜 심장을 진정시키고 몸을 안정시켜 주는 역할을 한다. 웃음은 스트레스와 분노, 긴장을 완화해 심장마비와 같은 돌연사도

예방해 준다.

- ⑨ 폭소는 긴장을 이완시키고 혈액순환을 도와주며 질병에 대한 저항력도 길러 준다. 웃을 때의 주름은 긴장과 근육을 풀어주고 얇은 주름이 생긴다. 그러나 화낼 때의 주름은 깊고 딱딱하고 강하다.

3. 웃음을 유발하는 방법

- ① 웃는 것도 노력이다.
- ② 누구든지 부담 없이 친밀하게 대하라.
- ③ 만나는 사람마다 칭찬을 하며 1일 칭찬을 50회 이상 하라(습관적으로)
- ④ 아이들을 만나면 항상 칭찬을 해주고 함께 놀아준다.
- ⑤ 집안, 일터, 직장, 종교단체, 기타 모임에 가서 함께 즐겁게 활동한다.
- ⑥ 긍정적 사고를 하라.
- ⑦ 즐겁고 밝은 노래를 흥얼거리라.
- ⑧ 멋을 내라(웃차림, 속옷도 밝은 색, 화장, 액세서리, 넥타이, 신발, 머릿결 등)
- ⑨ 여유가 있어야한다.
- ⑩ 실수도 즐겁게 받아들여라.
- ⑪ 웃기는 사람들과 자주 만나라.
- ⑫ 웃기는 책, 영화, 비디오, 텔레비전 프로그램을 보라
- ⑬ 집 환경을 바꿔라(커튼, 침대, 웃는 사진)
- ⑭ 거울을 자주보고 거 참 매력 있다. 멋있게 생겼다고 자화자찬 하라
- ⑮ 웃음은 찾아오는 것이 아니라 내가 만들고 찾는 것이다.
- ⑯ 웃음은 미소가 아니라 하하, 호호, 깔깔 등 크게 소리 내어 웃을 때 효과가 있다.
- ⑰ 억지로라도 웃자
- ※ 미국 UC샌프란시스코의 폴 에크먼 박사는 “사람이 특정한 감정표현을 흉내 내면 몸도 거기에 따른 생리적 유형을 따라 간다”하며 ‘일부러라도 웃는 것이 건강에 도움이 된다’를 강조하고 있다. 웃는 것도 연습이 필요하다. 억지로 웃는 연습을 자주 하다 보면 어느새 인상 찡그린 표정은 사라지고 만다.

4. 직장에서 웃음을 유발하는 방법

- ① 의도적이라도 아침에 만나면 악수, 포옹, 하이파이

브, 등쳐주기, 안마하기, 어깨 주물러주기 등의 적당한 스킨십과 덕담 한마디, 직원 회의시간에 개 인기, 퀴즈, 유머 한마디씩 의무적으로 하는 것도 웃음을 연출하는 방법이 될 수 있다.

- ② 크게 웃으면 상체는 물론 위장, 가슴, 근육, 심장까지 움직이게 만들어 상당한 웃음효과가 있다. 따라서 웃을 때는 배꼽을 잡고 크게 웃는 게 좋다.

5. 웃음소리와 심리상태

- ① 킁 킁: 호기심이 강하며, 변덕이 심한 사람이다.
- ② 하하하: 주변 환경에 개의치 않는 안정된 기분의 웃는 웃음이다.
- ③ 히히히: 공격적인 기분으로 불안이 내포되어 있으며 상대에게 비판적, 경멸적일 수 있다.
- ④ 와하하: 활동력이 넘치는 타입이나 타인에게 위압감을 주기 쉽다.
- ⑤ 킬킬킬: 싫은 일을 웃음으로 감추고 있으며 자신이 없다.

6. 웃음을 터뜨리게 하는 유머기법 7가지

- ① 상대방의 예측을 무너뜨려라 - 기대했던 것이 갑자기 사라질 때 웃음이 나온다.
- ② 곱해와 꺾면으로 말문을 막아라 - 살아있는 유기체와 기계적 사고 사이의 모순에서 유머가 나온다.
- ③ 말하고자 하는 내용을 최대한 과장하라 - 인간의 높은 야망과 낮은 실천간의 차이에서 웃음이 나온다.
- ④ 때론 바보인 척 해라 - 유머는 사회와 사람들의 어리석음을 폭로하는 기능을 가지고 있다.
- ⑤ 세태를 통렬하게 풍자하라 - 예수는 일대의 풍자가였다.
- ⑥ 단어를 이리저리 비틀어라 - 하나의 사실이 두 가지로 해석되면 유머가 된다.
- ⑦ 독특한 표정과 몸짓을 개발하라 - 인간의 동작이 기계를 연상시키는 것에 비례해서 웃음을 일으킨다.

7. 웃음운동의 생활화

- ① 월요일: 월래부터 웃고
- ② 화요일: 화사, 화려, 화가 나도, 화통, 화장실에서 웃고
- ③ 수요일: 수수, 수준 높게, 수줍게 웃고

- ④ 목요일: 목숨 걸고, 목청껏, 목젓이 보이도록 웃고
- ⑤ 금요일: 금방 웃고 또 웃고
- ⑥ 토요일: 토실토실 웃고
- ④ 일요일: 일찍 일어나서, 일없이 웃고 또 웃자!

8. 웃음과 스트레스

심한 스트레스에 장기간 시달릴 경우 심장에 영향을 공급하는 혈관인 관상동맥이 좁아지거나 막힐 수 있으며 심장마비로 죽을 수도 있다. 스트레스가 심각한 상태에서 식사를 하면심중팔구 탈이 나게 돼 있다. 위장운동이 저하되고 위장으로 가는 혈관이 수축돼 소화가 원활하게 이루어지지 않는다. 위장병의 50%가 스트레스 탓이란 건 잘 알려진 사실이다.

현대 의학은 인간질병의 대부분을 스트레스와 관련하여 설명한다. 스트레스가 주요 인자로 지목되는 질병만 2백80가지라는 분석도 있다. 스트레스를 받게 되면 교감신경이 흥분되기 시작한다. 아드레날린과 부신피질 호르몬인 코티졸 분비가 촉진되면서 혈압이 올라가고 동맥경화가 유발된다. 굳어진 동맥의 위치에 따라 협심증, 심근경색, 뇌졸중이 나타날 수 있다.

스트레스 우울증, 불면증, 노이로제 같은 정신질환, 간장병, 당뇨병, 암 같은 성인질환, 생리불순이나 발기부전 같은 생식기질환을 일으키기도 한다. 심지어 감기까지도 스트레스에 따른 면역능력 약화가 요인으로 지적된다.

생리적, 화학적 요인에 의한 스트레스도 없진 않지만 대부분의 스트레스는 마음에서 비롯된다고 본다. 마음을 다스리지 못한 탓이다. 남보다 앞서야 하고 인정받아야 한다는 욕심이 최대요인이다. 불교는 헛된 욕망과 그릇된 집착에서 벗어나라고 가르친다. 작고 하찮은 것일망정 소중하게 여기고 만족할 줄 아는 '소욕지족'의 삶을 살아야 할 것이다. '만족할 줄 모르는 자는 비록 부유한 듯해도 가난하고, 만족할 줄 아는 자는 비록 가난한 듯해도 부유하다.' <불교유경>에 나오는 말이다.

성경에서도 빌립보서 4:4에 보면 '주 안에서 항상 기뻐하라. 내가 다시 말하노니 기뻐하라' 이처럼 우리는 부족해도 부유한 듯 살고, 무슨 일이든, 어느 곳에 있든지 항상 기뻐하며 살아야 한다. 그것은 장수와 건강의 지름길이기 때문이다.

9. 웃음의 선물

자주 웃으려면 긍정적인 사고와 낙천적인 성품을 가져야 한다. 몇 년 전에 삼풍백화점 사고로 수백 명이 운명을 달리했지만 최종적으로 젊은 청년 3명이 어둠과 공포를 뚫고 새세상을 경험한 이유는 이들이 매우 낙천적인 성격의 소유자라는 것이다. 미국에서 10년간 100세이상 노인들의 장수비결을 연구한 결과 3가지로 판명되었다. 첫째는 긍정적인 사고, 둘째는 신앙심, 셋째는 봉사정신이라는 것이었다.

알래스카에서 냉장고, 감기약, 수영복을....

의상에 전혀 관심 없는 아프리카 원주민에게 팬티, 브래지어, 양말, 신발을....

신혼부부에게 납골묘지를....

노인에게 산악자전거, 인라인스케이트를 팔 수 있다고 생각하십니까? '물론! 팔 수 있습니다.'라고 하는 태도가 바로 긍정적인 사고입니다.

맥아더장군이 한국전쟁당시 인천상륙작전을 시도할 때 참모들이 반대했다. 역사상 500번의 상륙작전중 2차대전 때 노르망디 상륙작전을 빼놓고 한번도 성공한 적이 없기 때문이다. 확률이 5백분의 1이다. 그러나 맥아더는 '1번이라도 성공한 기록이 있다면 나도 할 수 있다'고 하여 결국 인천상륙작전을 성공적으로 수행하고 성공한 군인으로 평가받고 있다. 즉 긍정적 사고가 역사를 창조한다는 것이다. 웃기 위해서는 긍정적이며 낙천적인 성품이 참으로 중요하다.

끝으로 웃음을 잃어버린 모든 독자들에게 이 선물을 드리고 싶다. 그것은 바로 이 진리다. '내가 행복해서 웃는 것이 아니라 웃기 때문에 행복합니다. 그리고 당신은 나의 거울입니다. 내가 여전히 웃을 수 있다면 나는 가난하지 않고 행복한 사람이다'라고 말이다.

10. 웃음의 종류

■ 웃음종류

웃음과 울음(笑泣:소읍)

假笑(가소) : 거짓 웃음. 또는 꾸밈 웃음.

苦笑(고소) : 쓴 웃음, 또는 달갑지 않은 웃음.

巧笑(교소) : 아양 떠는 웃음, 또는 귀염성 있는 웃음

嬌笑(교소) : 애교 있고 요염한 웃음.

冷笑(냉소) : 상대방을 깔보며 쌀쌀하게 웃는 웃음.

微小(미소) : 소리 내지 않고 빙긋이 웃는 웃음.
 失笑(실소) : 참아야 할 자리에서 툭 터져 나오는 웃음.
 嘲笑(조소) : 조롱하는 태도로 웃은 웃음.
 嗤笑(치소) : 빈정거리며 웃는 웃음.
 爆笑(폭소) : 폭발하듯 갑자기 웃는 웃음.
 哄笑(홍소) : 큰 소리를 내며 웃는 웃음.
 喜笑(희소) : 기뻐서 웃는 웃음.
 感泣(감읍) : 몹시 감격하여 우는 울음.
 哭泣(곡읍) : 통곡하며 우는 울음.
 悲泣(비읍) : 슬피 우는 울음.
 哀泣(애읍) : 애처롭게 슬피 우는 울음.
 怨泣(원읍) : 남을 원망하며 우는 울음.
 啼泣(제읍) : 소리높이여 우는 울음.
 涕泣(체읍) : 눈물을 흘리며 우는 울음.
 號泣(호읍) : 목 놓아 소리 내어 우는 울음.
 호탕한 웃음 : 덩치 큰 사람이 기분이 좋아 마음 놓고 웃는 모습
 감동의 웃음 : 감동적인 순간을 만나거나 보았을 때 눈물과 소리 없이 웃는 모습
 함박웃음 : 통쾌한 장면을 보고 크게 웃는 모습
 조용한 웃음 : 종교적인 성인의 웃음
 자지러진 웃음 : 때때때때 구르면서 어쩔 줄 몰라 하며 웃는 모습
 얌전한 웃음 : 새색시가 조용히 손으로 입을 가리고 웃는 모습
 흐뭇한 웃음 : 아들, 딸들이 자랑스럽거나 바라던 일을 해 냈을 때 웃는 모습
 소탈한 웃음 : 만족감에서 나오는 웃음
 평온하고 온화한 미소 - 어린아이의 모습과 잠든 사람의 소리 없는 미소
 비웃음 : 상황이 앞뒤가 맞지 않을 때 웃는 모습
 쓴웃음 : 두고 보자는 복수심이 불탈 때 웃는 웃음
 허탈한 웃음 : 기대심이 컸던 것이 일순간 무너졌을 때 웃는 웃음
 공포 웃음 : 무서움에 떨면서 눈이 크고 손을 저으며 내는 웃음
 비장의 웃음 : 죽음에 임할 때도 곱힘이 없이 오직 결심한 대로 이야기하며 웃는 웃음
 놀란 웃음 : 죽었던 사람이 살아 돌아왔을 때, 생각지도 않은 상황이 벌어졌을 때
 기분 나쁜 웃음 : 소름끼치듯이 웃는 웃음.
 억지웃음 : 웃음의 여건이 아닌데 강제로 웃으라는

명령에 의해 웃는 웃음
 실없는 웃음 : 웃을만한 여건이 아닌데도 시도 때도 없이 웃는 웃음
 정치적 웃음 : 인위적 목적을 띤 웃음

11. 웃음이 주는 효과

- ① 1회 크게 웃을 때마다 200만원어치의 엔돌핀이 나온다.
- ② 1일 15초 크게 웃을 때마다 이틀을 더 살 수 있다.
- ③ 성인이 1일 15번 웃는데 아이들은 400번 웃는다. 그래서 어린이들이 오래 산다.
- ④ 1회 크게 웃으면 650개의 근육 중에서 231개의 근육과 얼굴 근육 80개중 15개가 움직인다.
- ⑤ 한번 크게 웃는 것은 에어로빅을 5분 동안 하는 것과 같다.
- ⑥ 여자가 남자보다 7.5년 오래 사는 이유는 자주 웃기 때문이다.
- ⑦ 웃을 때 마다 몸속의 나쁜 공기를 배출하고 깨끗한 공기를 공급한다.
- ⑧ 얼굴이 굳어 있거나 고민에 빠지는 사람이 수명이 짧다.
- ⑨ 웃으면 산소공급이 2배로 증가하여 신체 등이 시원해짐에 따라 머리가 좋아진다.
- ⑩ 정력증강에는 웃음이 최고다.
- ⑪ 웃음은 성공과 장수의 지름길이다.
- ⑫ 웃으면 복이 와요.
- ⑬ 서양 속담에는 웃음은 내면의 조깅이다.
- ⑭ 웃음은 동서양을 막론하고 묘약이며 명약이라 말한다.
- ⑮ 웃음은 만병통치약이다.
- ⑯ 웃는 낮에 침 벨으랴.
- ⑰ 조선 왕조 때에는 웃음 내사가 있었다.
- ⑱ 1백 년 전에는 새의 깃털로 간지럼 태워 환자를 치료했다.
- ⑳ 지구에서 웃을 수 있는 동물은 인간밖에 없다.

12. 유머와 웃음으로 유익한 도움을 받을 수 있는 경우들

■ 생리적 효과

- 1) 근육긴장 완화와 통증 완화

흥미롭게도, 웃음에 관련된 근육들은 가벼운 운동을 하는 반면에, 웃음에 관련되지 않는 근육들은 일반적으로 무기력한 상태로 있다. 강렬하고 떠들썩하게 웃을 때, 웃음은 침대에 누워 지내거나 휠체어 생활을 하는 환자들에게 상당한 조건운동을 제공해 주기 때문에, 임상적으로 유용한 전체적인 신체반응을 일으킨다. 일부 병원에서 제공하는 유선 TV 방송의 유머 채널들은 다양한 목적의 기능을 발휘할 수 있다. 강렬한 웃음 뒤의 근육이완은 유머의 또 다른 유익한 점이다. 웃음은 근육긴장을 풀어주는 데 유익하고, 신경통과 류마티스성 질환에서 보이는 근육경련과 통증의 악순환 고리를 끊어주어 통증을 완화시킨다.

2) 호흡기계 기능 촉진

웃으면 호흡이 더 원활해지고 가래가 잘 나오도록 촉진시켜주기 때문에, 폐기종과 같은 만성 호흡기 질환 환자들에게 도움이 된다. 이러한 환자들은 유머와 웃음 접근법을 전통적인 호흡 치료보다 더 호의적으로 받아들인다. 유머 호흡법(큰소리로 웃음)은 정상적인 호흡 패턴을 깨고 호흡을 빠르게 하며 폐 속의 잔류 공기교환을 가속화시켜서 결국 혈중 산소 농도를 증가시킨다.

3) 혈액순환 촉진

웃는 동안에는 맥박이 빨라지고 혈압이 올라가서 심장 근육을 운동시킴으로써 혈액순환을 촉진하고 체내 조직에 산소와 영양분 공급을 증가시킨다.

4) 면역 기능 증진

웃음은 스트레스 호르몬의 분비를 감소시키고 면역세포를 활성화시켜 주기 때문에 암과 염증성 질환 등에서 면역 기능을 증진시키는 데 도움이 될 수 있다.

5) 기타 생리적 효과

신체 장기에 대한 마사지 효과, 소화 촉진 등의 부수적인 효과 등이 있다.

■ 심리적 효과

1) 정신 기능 증진

유머가 중추신경계에 미치는 정확한 영향은 완전하

게 밝혀져 있지 않으나 카테콜라민 농도를 증가시켜 대인간 반응성, 각성 수준 그리고 기억력을 증가시키는 등 정신 기능에 유익한 효과가 있다.

2) 부정적인 감정, 불쾌감, 스트레스 반응의 완화, 자존심 증진, 행복감

유머가 카타르시스 효과와 함께 우울, 불안, 공격성, 불쾌감을 감소시켜 주고, 질병, 입원, 죽음, 그리고 장애 등 각종 스트레스 반응을 완화시켜 준다.

3) 유익한 대인관계 형성 촉진

일반인들의 원만한 대인관계 형성뿐만 아니라 병원에서 화자와 의료진 사이의 치료적 관계 형성, 그리고 화기에애한 사회적 분위기 형성에 촉진제 역할을 할 수도 있다.

13. 유머와 웃음 프로그램

여기에는 유머 치료, 웃음 치료, 웃음 명산, 웃음 클럽 등이 있는데 누구나 이러한 프로그램을 활용하여 자기관리를 할 수 있다.

■ 유머치료

파스칼리는 정신과 치료에서 유머 프로그램을 시도했다. 그가 소개한 프로그램은 웃음을 유발하는 것으로서 먼저 유머가 있는 TV 쇼 프로그램을 보거나 유머와 관련된 책, 신문기사 등을 구해서 읽으며 다른 사람의 유머가 담긴 인생 경험담 등을 직접 또는 녹음테이프를 듣는 방식이다. 그리고 인생의 밝고 긍정적인 측면을 의도적으로 생각하고 웃어본다.

■ 웃음치료

들란은 웃음을 혈액순환과 조직 산소공급을 증가시키는 ‘유산소 유머’ 및 ‘모든 주요 기관들을 위한 내적 조깅’이라고 기술했다. 그동안 살아오면서 자신에게 웃음을 주었던 유머 프로 파일을 찾는다. 즉 어렸을 때 자신이 좋아했던 장난감을 회상하기, 자신의 인생에서 웃음을 제공해주는 사람들 확인하기, 자신이 선호하는 코미디언, 영화, 농담 함께 나누기 등이 웃음을 자극하는 데 도움이 된다. 이러한 유머 프로 파일을 이용하여 웃는 연습을 한다. 이 기법에서 대

인 관계 형성과 사회적 지지를 중요시 여긴다.

■ 웃음명상

수토리우스는 웃음 명상을 자발적인 웃음과 구분하였다. 이 기법에서 유머가 필수적으로 웃음보다 선행하는 것은 아니다. 이것은 전반적인 스트레스 대처능력을 증진시키기 위한 보조 수단으로서, 거의 대부분의 사람들이 수행할 수 있는 기법이다. 이것은 구조화된 15분짜리 기법으로서 세 단계로 수행된다.

그 세 단계는 스트레칭 단계, 웃음 단계, 명상 침묵 단계다. 전통적인 명상과 비슷하게, 웃음이 이 기법의 수행자에게 모멘트를 일으킨다. 스트레칭 단계에서는 얼굴 근육을 이용하지 말고 아직 웃지 않도록 주의하면서 나머지 전신의 각 근육을 이용하지 말고 아직 웃지 않도록 주의하면서 나머지 전신의 각 근육을 스트레칭하는 데 모든 에너지를 투입한다. 웃음 단계에서, 차차 미소를 짓고 웃는 순간에는 무슨 일이 일어나는지 천천히 그리고 의도적으로 복부(배)를 이용하여 마음껏 웃는다. 마지막 명상 침묵 단계에서는 급작스럽게 웃음을 멈추고 두 눈을 감고 소리를 내지 않는 상태로 숨을 쉬며 그 순간에 정신을 집중한다.

■ 웃음클럽

치료 수단으로서의 웃음 클럽은 1995년에 인도의 뭄바이에 있는 공원에서 맨 처음 시작되었다. 인도 뭄바이시(市)의 의사인 카타리아가 호흡법, 요가, 스트레칭 기법을 통합하여 웃음 클럽을 보완하고 예방 치료로서 개발했다.

웃음 명상과 비슷하게 이러한 기법은 농담이나 유머 소재에만 의존하지 않는다. 이 기법은 자극된 모의 웃음을 멋지게 구성해 놓은 종합 프로그램이다. 이 기법은 30~40초 정도 계속적으로 수행하는 서너 차례의 웃음훈련을 포함하고 있는데, 각각의 웃음 훈련 사이에 심호흡과 스트레칭 훈련을 실시한다. 이러한 훈련은 이어나 요가 및 불교의 억지웃음 의식과 비슷하다.

웃음은 사람의 마음을 비우도록 집중할 필요가 없기 때문에, 가장 단순하면서 가장 쉬운 형태의 명상 중 하나이다. 웃는 동안에는 아무 것도 생각할 수 없다. 생각을 하거나 웃거나 두 가지를 한꺼번에 수행할 수는 없다. 웃음 클럽에서 실시하는 모의 웃음을

활용하여 훈련하면 정서적으로 긍정적인 효과를 주는 것으로 여겨진다.

■ 유머훈련

유머훈련은 다음과 같이 실시해 볼 수 있으며 필요에 따라 가감할 수 있다.

- 두 눈을 감는다.
- 몸의 긴장이 차차 풀리면서 점점 편안해지는 것을 느낀다.
- 일단 편안해지면, 어려운 상황에서 유머를 구사하고 있는 자신을 상상하기 시작한다. 상사가 나의 실수를 꾸짖고 있는 장면을 상상할 수도 있고, 상사에게 보고서를 제출하는 장면을 상상할 수도 있다.
- 자신의 생활에서 실제로 발생하고 있는 어떤 일을 선택해서 평상시의 스트레스 반응에 대한 유머 대안을 만들어 본다.

유머와 웃음은 우리가 스트레스에 대처하는데 효과적인 자기 관리 수단이 될 수 있다. 유머를 이해하게 되면, 우리가 갖고 있는 어려운 문제해결의 가망성을 느낄 수도 있다. 웃음을 통해서 스트레스로 쌓인 긴장을 온몸을 통해 떨쳐버릴 수 있다. 유머와 웃음을 통해서 스트레스에 대한 대처능력과 면역기능이 증진되며 행복감을 느낄 수 있다.