



건강에 영향주는 ‘웃음’

이임선 / 서울대학교 병원 가정의학과 간호사

이 글을 요청받은 다음날 영동세브란스 병원에서 주관하는 세계당뇨병의 날을 기념하여 매년 지역주민을 대상으로 ‘웃으며 치료하자’는 당뇨인의 날 행사에 실제 웃음치료 강의를 하러가게 되었다. 웃음치료(요법)에 대해서는 최근 몇 년간 수많은 방송 매체를 통해 널리 알려져 왔기 때문에 그리 생소하지는 않을 것이라 생각했다. 하지만 강연장에 갔을 때, 사회자님께서 “웃음치료에 대해 이야기를 들어 보셨죠? 한번이라도 들어 보신 분 손 들어 보세요?” 라는 질문에 절반이 대답과 함께 손을 들었다. 하지만, 그들의 표정은 이 자리에 앉아 있어야 하는 사실이 억울하고 부담스러운 듯 무겁고 어두운 표정이었다.

연령대는 50대 부터 많게는 80대 어르신들로, 좀 더 새로운 정보와 치료에 도움을 얻고자 귀를 기울이고 있었다. 나도 자리를 잡고 강의를 듣게 되었다. 당뇨병 관리의 기본 요건이 바로 식사, 운동, 약물, 생활습관교정, 그리고 스트레스 관리이다. 여기서 말하는 기본요건을 지키는 일 그 자체가 당뇨병 환자들에겐 가장 큰 스트레스이며, 이런 스트레스가 혈당조절이 안 되는 이유가 아닐까 한다. 지금부터 웃음치료가 바라본 웃음치료와 웃음치료효과에 대해 먼저 이야기를 하고, 웃음이 건강에 미치는 영향은 어떤 것이 있는지 알아보자. 그리고 마지막으로 실제 당뇨병환자들이 많이 웃어야 하는 진짜 이유를 말하고자 한다.

웃음치료란 무엇인가

먼저 웃음치료는 한바탕 웃음으로 끝나는 일회성 이벤트 행사가 아니다. 웃음을 통해 자신의 신체나 정신적 기능을 극대화하여 긍정적인 변화를 가져오는 것으로, 지속적이고, 반복적이며, 점진적으로 해야만 하는 것이다. 단순히 기분이 우울한 상태에서 한바탕 억지스런 웃음이라도 질러내어 기분만을 변화시키는 것이 아니라, 웃음치료를 받는 대상으로 하여금, 웃음을 유발할 수 있는 유머나 게임, 율동, 신나는 음악, 댄스, 요가, 향기, 명상, 내면아이 치유까지 건강을 증진시키고, 유지할 수 있는 치료로서 광범위한 의미를 포함한다.

웃음치료의 효과

내가 일하고 있는 서울대학교병원 가정의학과 외래 간호사실에서 진행되는 웃음치료 교실에는 암환자가 80% 이상이다. 그리고 의뢰받은 우울증 환자와 파킨슨병 환자, 내분비 계통의 질환으로 고생하는 당뇨병환자들도 종종 있다. 대부분의 암환자들은 죽도록 살고 싶기 때문에 웃음에 매달리는 모습이 마음 아프기도 하지만, 놀라운 것은 웃음치료가 지속 될수록 그들의 건강함이 눈에 띄게 좋아진다는 것이다. 무엇보다 부정적인 마음이 긍정으로 바뀐다. 또 한 가지는 진단을 받고 나면, 과거에 즉 그때 만약 내가 어떻게 했더라면, 그때 관리를 잘 했더라면 이런 암이나, 당뇨 진단을 받지 않았을 텐데 라고 자신을 확대하거나, 무척 괴로워한다. 이는 엄청난 스트레스다. 특히 폐암환자는 그때 담배를 피우지 않았다면, 폐암에 걸리지 않았을 텐데, 위암환자는 그때 의사가 하지 말라는 것들에 좀 더 신경 썼더라면, 또 간암환자들은 또 그만한 이유를 붙이며 계속 과거에 매달려 자신을 원망하거나, 또 언제 암이 재발을 할 지 몰라 극심한 두려움과 근심, 걱정에서 단 한 시간도 자유로울 수 없다. 그런데 웃음치료를 받는 그 순간만큼은 암에 대한 근심, 걱정을 하지 않게 된다는 것이다. 그리고 한 달 정도 되면 웃음치료를 받는 환자들의 얼굴빛이 달라지기 시작하고, 6개월 정도 지나면 이제 암도 이길 수 있을 것 같은 자신감과 희망을 가진다.

웃음치료의 효과는 놀랍게도 육체적인 효과만 나타나는 것이 아니라, 정신적인 변화는 물론 생활 태도까지 변화시키는 것이다.

3년간의 웃음치료효과를 기록했던 내용들을 정리하자면 다음과 같다. 실제로는 웃고 싶은 상황은 아니지만, 웃음치료사의 도움으로 다소 의도된 웃음이지만, 실제 웃음과 다름없는 웃음을 만들게 되고, 몸과 마음이 열리면, 실제 웃음소리와 같아지는 것이다. 웃음을 하나의 약으로 보고 성분을 분석해 본다면 효과는 쉽게 이해 될 것이다.

한바탕 웃음의 약 성분은 다음표와 같다.

실제 웃음은 운동과 같아서 운동효과와 비슷하다. 하지만 어떤 질환이 있는 환자들에 있어서의 웃음치료효과는 근본치료를 대신할 수 없으며, 다만 남아 있는 신체기능을 극대화하여 건강회복에 큰 도움을 줄 것이라는 것이다.

웃음은 만병통치약이 아님을 밝히며, 특히 환자들 웃음치료는 의료인의 도움을 받으면서 실시하는 것이 더욱 효과적이고, 안전하다는 것을 강조하고 싶다.

순번	웃음 약 성분	웃음 약 효과
1	혈당강하제	스트레스해소로 감정조절과 웃음운동으로 칼로리 소모, 혈당 수치 내려가 내려간다.
2	혈압강하제	심장과 폐 기능 강화는 물론, 하루 40분정도 매일 지속적인 웃음운동은 혈압을 낮춘다.
3	항우울제	중증우울증과 조증을 제외한 환자들에게 항 우울제역할로 기분 좋아진다.
4	수면제	대뇌 피질을 자극하고, 불면증 환자들에게 숙면을 유도한다.
5	면역력 향진	스트레스호르몬인 코티졸 감소로 면역력이 증가되고, 감기나 호흡기 질환 및 여러 가지 병을 예방한다.
6	식욕억제제	웃을 때는 쾌감중추의 흥분으로 식욕중추가 억제 되어 먹지 않아도 배가 부른다.
7	천연 진통제	두통이나, 어깨 결림 그리고 허리통증을 완화 시킨다.
8	항 노화 호르몬	웃음은 얼굴근육을 부드럽게 하고, 항 노화 호르몬의 분비를 증가시킨다.
9	소화제	침 속에 다량 들어 있는 각종 효소가 소화를 돕고, 미주 신경이 장 의 운동을 촉진 시킨다.
10	피로회복제	근육의 수축과 이완을 통해 피로가 회복되고, 전신을 스트레칭한다.

웃음이 건강에 미치는 영향

한바탕 즐거운 웃음은 첫째 입안에 침의 분비량을 늘려 소화기 계통에 영향을 주어 소화가 잘 되며, 위염은 악화되지 않는다.

둘째 한바탕 신나게 웃을 때는 이하선, 악 하선, 설하선 등 침샘에서 다량의 침이 분비되고, 침 속엔 항바이러스나, 세균을 죽이는 면역 글로불린이 다량 나와 감기 예방에 큰 도움이 된다. 또한 기관지 천식이나, 가래가 잘 나오지 않을 때는 한바탕 웃음치료가 큰 도움이 된다.

셋째 심혈관계 계통엔 더욱 도움이 된다. 한바탕 웃음은 혈액순환을 증가시키고, 심장을 튼튼하게 하여 심장 마비나, 심혈관계 질환을 예방할 수 있다.

넷째 내분비계는 당뇨병이나, 여성갱년기증상을 완화할 뿐 아니라, 실제 웃음은 스트레스도 줄여 주고, 운동의 효과가 더 크기 때문에 당뇨병환자들에게겐 최고의 예방, 치료제일 수 있다.

다섯째 피부 쪽에는 한바탕 웃음이 천연 보톡스 역할을 하거나, 천연기초 화장품을 능가한다. 혈액공급이 증가되어 영양공급이 될 뿐 아니라, 얼굴근육이 탄력을 잃지 않는다.

여섯째 한 바탕 웃음은 근골격계에도 큰 영향을 미친다. 특히 온몸으로 웃는 박장대소나 파안대소, 포복절도와 같은 큰 웃음은 어깨의 근육을 이완시켜 근육의 뭉침이 풀리고, 오십견 예방에 큰 도움이 된

다. 또한 관절염이 심한 사람도 전문웃음치료사의 도움으로 무릎반사 웃음을 통해 통증이 완화되기도 한다.

일곱 번째 효과는 신경계계의 효과로 두통이 심하거나, 허리통증이 있을 때에도 전문가 도움을 받아 웃음치료를 받고 나면 적어도 몇 시간 정도는 통증 없이 지낼 수 있다. 웃을 때는 마약성 진통제인 몰핀 보다 진통효과가 무려 200~300배 정도 강한 엔돌핀과 엔케팔린 등 강력한 진통호르몬이 다량 분비 된다. 그리고 머리가 맑지 않고, 안개가 자욱하게 낀 듯 멍한 상태로 왔던 사람들도 한바탕 입을 크게 벌리고 웃고 나면 놀랍게도 머리가 환해지고, 안개가 확개인 것 같다고 입을 모은다.



여덟 번째는 뭐니 뭐니 해도 정신적으로 스트레스를 받거나 우울, 불안, 분노, 절망을 느끼던 감정이 조금씩 사라지고, 세상과 나의 관계가 정상적으로 유지되는 것을 볼 수 있다.

아홉 번째는 면역계가 강해져 암 예방은 물론 감염성 질환이나, 알레르기 질환, 특히 아토피 피부염도 어느 정도 호전을 보이는 예가 많다.

실제 8년 동안 피부가 딱딱해지는 경피증을 앓았던 60세 여자로 올 봄에 웃음치료교실에 입학했을 때는 스스로 웃을 입거나, 벗을 수 없었는데, 웃음치료 6개월째 되던 날부터 피부가 부드러워지면서 일상생활이 가능해졌다. 그리고 어둡던 얼굴은 그 어디에도 찾아 볼 수 없고, 천진난만한 어린아이의 웃음을 되찾았다. 얼마나 인상이 좋아졌는지 모른다. 본인은 인상이 풀리면서 딱딱해진 피부가 열리기 시작했다고 한다. 피부를 제 2의 뇌세포라 부르는 이유는 행복감을 느끼면, 피부도 행복감을 느낀다는 것을 보고 알 수 있다. 이 외에도 웃음치료간호사가 바라본 웃음치료효과는 실로 다양하다.

실제 당뇨병환자들은 집단 웃음치료 후 혈당조절이 잘 유지 된다. 멀리 갈 것도 없이 실제 필자의 시어머님께서도 26년간 당뇨를 앓고 계신다. 경구용혈당제를 여러 차례 바꾸어 드시다가, 혈당조절이 들쭉날쭉 잘 안 되고 있으니, 인슐린 주사를 맞아야 된다는 의사의 이야기가 있는 뒤 혈당조절은 커녕 공복 시 혈당이 250에서 떨어지지 않을 뿐 아니라, 식후 2시간 혈당도 전혀 내려올 기미가 없이 350에서 290이 유지되었다. 바로 인슐린을 맞아야 한다는 이야기가 암 선고를 받은 것이나 다름없었다. 수심에 가득 찬 얼굴로 한숨만 토해내셨다. 결국 인슐린 주사를 포기하고, 먹는 약으로 돌려준다는 의사의 이야기를 듣고 나서야 안심을 하시고, 혈당이 어느 정도 조절되는 것이었다.

스트레스가 혈당조절에 얼마나 큰 영향을 미치는지 극명하게 보여주는 예이며, 실제 스트레스 상황에서 아주 복잡한 절차로 혈당을 조절하려 해도 조절이 잘 되지 않는 예는 너무 많다. 끝으로 당뇨병환자가 꼭 웃음치료를 해야 하는 이유는 간단하게 3가지로 요약해서 말씀드리고자 한다.

당뇨병환자가 웃어야 하는 진짜 이유

당뇨병환자에게 웃음을 강조하는 이유는 웃는다는 행위 자체가 바로 운동이기 때문이다. 다소 의도된 웃음은 온몸으로 웃게 되고, 결국 신체의 여러 근육을 움직이게 되는데, 놀랍게도 한바탕 큰 웃음은 100m를 전력질주 한 것과 같은 칼로리가 소모된다. 다리가 불편해서, 요즘처럼 갑자기 기온이 떨어지면, 추워서 밖으로 나가지 않게 된다. 이때 집에서 즐거운 노래를 부르며 웃다보면 기분도 좋아지고, 실제 운동효과가 있다. 이때는 서울구경에 맞추어 박장대소하거나, 펭귄 춤에 맞추어 황제 펭귄웃음 1,2,3단계로 나누어 하면 정말 좋다.

또한 식사는 즐거운 마음으로 맛있게 먹어야 한다. 먹을 때 마다 혈당수치에 눌러 밥손가락을 들어 올려 입으로 넣을 때 마다 스트레스를 먹게 된다. 이제 즐거운 마음으로 식사를 해야 한다. 즐겁게 먹은 음식은 소화도 잘 될 뿐 아니라, 에너지가 생겨 더욱 더 많이 움직이게 된다.

웃음이야말로 최고로 좋은 스트레스 해소방법이다. 당뇨병환자들이 느끼는 가장 큰 불편감은 아무리 적게 먹어도, 아무리 운동을 많이 해도, 혈당조절이 안 된다는 것이다. 혈당조절이 마음대로 잘 안되니 운동도 하기 싫어지고, 집안에만 있게 된다. 집에서는 아무래도 식사조절이 마음대로 안 될 뿐 아니라, 간식을 자주 먹게 된다. 결국 혈당조절은 내 힘으로는 못한다고 고착되어 버리는 경우가 많다. '웃음 치료로 혈당조절이 안 된다, 못하겠다' 라는 우울한 감정을 가지게 되고, 실제 우울한 기분이 들게 되면 긍정적인 생각은 사라지고, 실제 우울해져 혈당조절이 불가능해지는 경우가 발생한다.

솔직히 말해 웃는다는 일이 혈당조절만큼이나 쉽지 않다. 하지만 가족이 먼저 웃음으로 시작하면, "그래, 하자"로 바뀌게 되고, 결국 온 가족이 함께 웃게 된다. 웃으면 건강해지기 때문이다. 가족의 웃음소리가 유쾌해지면, 혈당은 절로 내려간다. 웃음은 우리의 감정이기 때문에 가장 밀접하게 반응을 보이는 곳이 내분비계로, 혈당조절이 자연스럽게 된다.

이제 우리의 삶은 혈당수치에만 매달리고 살 것이 아니라, 온가족과 함께 웃음 띤 얼굴로 식사하고, 즐겁게 웃음으로 운동하고, 신나게 삶을 사는 것이다.

우리 다함께 큰 소리로 박장대소를 15초 날린다. 혈당이 쑥~ 정상수치로 내려올 것이다. 

