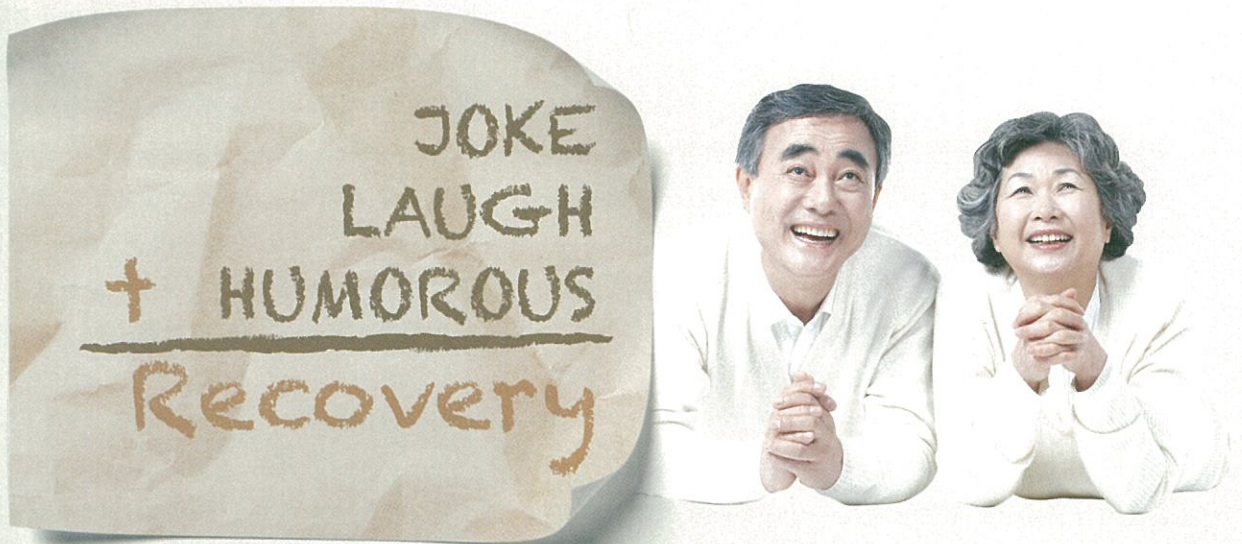


웃음의 효능 웃음으로 극복하는 위기

웃음에는 삶의 스트레스를 건너가게 해주는 유연한 힘이 있다. 아무리 힘들고 지치는 순간이라도 한번 활짝 웃고 나면 기분이 좋아지는 효과가 있다. 우리는 삶이 힘들고 지칠수록 우리를 웃게 해주는 무언가에 기대게 된다.

글 선안남 상담심리사



이혼 위기의 한 부부가 부부클리닉을 찾았다. 그들은 결혼 초기부터 시작된 오랜 갈등으로 힘들어했다. 한 사람이 어떤 사안에 대해서 말을 하면 다른 사람은 상대의 말을 경청하고 공감하기보다는 자신을 힘들게 했던 다른 사안에 대해서 이야기를 하면서 갈등의 폭을 넓혔다. 대화는 점점 접점이 없이 멀어져갔다. 서로가 서로를 비난하고 방어하며 관계에 금이 가는 모습이 나타났다. 이 두 사람이 서로 사랑해서 결혼한 게 맞을까 싶을 정도로 말이다. 그런데 팽팽한 긴장 속에서 어느 한순간 아내가 어떤 농담을 던졌다. 다른 사람이 들었을 때는 별로 와 닿지도 않고 재밌지도 않았을 농담이었다. 그런데 남편은 그 농담을 듣고 웃기 시작했다. 그러다가 둘이 함께 웃었다. 방

금 전까지 서로 죽일 듯이 으르렁거리던 두 사람의 모습에 비하면 사실 쉽게 이해되는 모습은 아니다. 하지만 부부는 서로 함께해온 세월이 있는 만큼 서로의 웃음 코드를 잘 알고 있었다. 그리고 함께 웃음으로써 그간의 긴장이 한순간에 풀어질 수도 있었다.

결혼 연구의 권위자인 존 가트맨 박사는 이런 모습을 '회복 시도' 중 하나라고 말한다. 친밀한 관계 속에서 갈등은 있을 수밖에 없다. 갈등 중인 부부는 어떤 방식으로든 그 갈등을 해결하기 위해 나름의 회복 시도를 한다. 그중 웃음을 유발하는 이런 농담은 때로 좋은 회복 시도가 되는 것이다. 그만큼 웃음에는 결혼 생활의 위기와 갈등도 부드럽게 넘길 수 있는 힘이 들어 있다. 게다가 적용하기 쉽고 광범위하다는 장점도 있다. 그래서 최근에는 '웃음 치료'라는 치료 분야도 등장했다. 웃음이 마음의 상처를 극복하게 해준다는 것이다. 그렇다면 웃음의 효능에는 어떤 것이 있을까?

삶에서 쌓인 스트레스 완화에 효과

빅터 프랭클이라는 유명한 정신과 의사는 나치 시대에 홀로코코스트를 견딘 후 '의미 치료'를 창안, 연구한 인물이다. 삶과 죽음의 경계에서 극심한 스트레스에 시달렸던 유대인 수용소에서의 일상을 회고한 그의 책을 보면 그런 삶 속에서조차 사람들은 웃음을 열망했다는 것을 알 수 있다. 극단적인 상황조차 웃음으로 승화해 팽팽한 마음의 긴장을 풀려고 노력했던 것이다. 그리고 그렇게 웃으려 하고 웃을 수 있는 능력을 유지했던 사람일수록 그곳에서의 생존율이 높았다.

그처럼 극단적인 상황이 아니라도 일상을 살아가는 우리도 삶의 긴장과 스트레스를 견디는 데에 웃음을 활용한다. 이는 하버드 졸업생들을 대상으로 '행복의 조건'을 연구했던 조지 베일런트 박사의 연구에서도 드러난다. 그는 웃음이야말로 사람들을 건강하고 행복하게 해주는 중요한 조건 중의 하나라고 이야기했다. 삶의 많은 도전과제를 잘 이기고 성공적으로 행복하게 사는 사람들은 모두 웃을 줄 아는 사람들, 웃음을 활용할 줄 아는 사람들이었다는 것이다.

사람과 사람의 관계를 돈독하게~

웃음에는 관계를 돈독하게 해주는 효능도 있다. 누구나 처음 만났을 때 자신에게 웃어주는 사람들에게 호의를 느끼게 되고 자신을 웃게 해주는 사람을 만날 때 기분이 좋아진다. 웃음에는 전염성도 있어서 혼자서는 즐거움을 느끼지 못하다가도 함께 웃다 보면 즐거워진다. 많은 사람이 이상적인 배우자의 특성으로 '재미있는 사람'을 강조하기도 한다. 함께 웃으면 친밀감을 느끼기 쉽기 때문이다.

진심으로 웃을 수 있어야 한다

아무리 좋은 특성이라도 너무 지나치면 역효과가 난다. 웃음이 좋기는 하지만 어떤 사람들은 타인을 웃기려는 강박에 시달리는 모습을 보이기도 한다. 정작 자신은 진심으로 웃지 못하면서 타인을 웃게 하는 역할만 하는 사람들이 있다. 그런 사람일수록 자신이 괜찮은 사람이며 사랑받을 만한 사람이라는 생각을 하지 못할 가능성도 있다. 자신을 솔직히 드러내기 힘들어서 농담으로 일관하는 사람도 있고 관계 속 긴장감을 견디기 힘들어서 상황을 모면하기 위해 웃거나 농담을 늘어놓기도 한다. 그러다 보면 진실한 웃음을 함께 나누기가 힘들다.

혹시 내 안에 그런 면이 있다면 한 번쯤은 과연 이 웃음이 나를 건강하게 하는가, 함께 진심으로 웃게 되는가, 그리고 웃음이 더 친밀하고 돈독한 관계를 이끌어오는가를 살필 필요가 있다. 오늘도 하하하, 호호호 웃으며 삶의 과제를 더욱 유연하게, 그리고 함께 건너자. 