

웃음 요법

김점옥

가정호스피스 간호사(7지구 노원성당)



□ 웃음의 이론

2,500년 전 히포크라테스는 건강하다는 것을 '몸과 마음의 균형'으로 보았다. 그는 마음에 영향을 미치는 것은 무엇이든 신

체에 영향을 미치고 또한 신체도 마음에 영향을 미친다고 하였다. 그는 몸이 아프면 마음까지 함께 치료해야 된다고 주장했고 웃음이야말로 몸과 마음을 함께 치료하는 최고의 치료 수단이라고 말했다.

고대 그리스에서의 병원은 원형 경기장이나 공연장 근처에 있었다. 환자가 아프면 몸은 병원에서 치료를 하고 공연장에서 흥겨운 분위기를 통해 마음을 안정시키고 웃을 수 있도록 하였다.

웃음은 수많은 역사를 통해서 인류가 공통적으로 발견해 낸 "좋은 약"이다.

오늘날 과학은 웃음의 다양한 효과를 밝혀내고 있으며 최근의 연구결과를 바탕으로 웃음은 환자들을 대상으로 치료와 예방보조제로써 사용되고 있다. 최근의 연구에 의하면 심장병 회복, 통증, 의기소침, 스트레스 강화 등 수많은 분야에서 웃음의 효과를 적극 활용하고 있다.

그러면 마음의 건강은 어디에서 오는가? 긍정적인 삶의 태도, 감사, 용서 등 많은 요인들이 마음의 건강에 영향을 미치고 있다.

마음의 이러한 요인들이 웃음에 지대한 영향을 미치고 있다. 웃음은 우리의 신체에 실제적인 영향을 미치며 나아가 우리의 마음을 건강하고 즐겁게

하는 가장 탁월한 방법이다. 그래서 성경에는 "마음의 즐거움은 양약이다."라고 말하고 있다. 즐겁게 웃는 웃음은 최고의 치료약이다.

이러한 탁월한 약인 웃음을 우리의 삶 속에서 만병통치약으로 사용하기 위해서는 마음이 우리의 건강을 좌지우지 한다는 사실을 깨닫는 것에서 시작됨을 알아야한다.

□ 웃음치료의 역사

정신 분석학자 프로이드는 1905년 '유머와 무의식의 관계'라는 책에서 유머 위트 웃음은 걱정, 공포, 분노 등 부정적인 감정을 극복하는 방어기제가 된다고 하였다. 또한 프로이드는 웃음은 사회적 관계를 형성한다고 지적했고, 이것은 정신 분석학을 공부한 심리학자나 정신과 의사들에게 있어 환자들을 치료하는데 웃음을 폭 넓게 사용 하게끔 했다.

본격적인 웃음치료는 미국 토요신문 편집장이었던 노만 커즌스로부터 시작되었다. 난치병인 강직성 척수염에 걸려있던 그는 웃음을 통하여 병에서 회복되었고 이후 스텐포드 대학, 하버드대학과 공동으로 웃음에 대한 연구논문을 발표하기도 했다. 이후 웃을 때는 얼굴 근육이 이완되어 뇌로 가는 혈류량이 증가되고, 엔돌핀 분비가 증가되고 자연살상 세포가 증가된다는 다양한 연구결과를 발표 했다.

그리고 역지로 웃는 웃음도 효과가 있고 혼자 웃는 것 보다 여럿이 웃는 것이 효과적이라는 것도 밝

혀냈다. 1970년대 이후 수많은 학자들이 웃음에 대한 관심과 임상실험을 실시하면서 그 효과가 과학적으로 검증되었다.

우리나라에도 조선왕조시대에 '웃음내시' 제도가 있었고, 1백년 전에는 새의 깃털로 간지럼을 태워 환자를 치료했다고 한다.

□ 웃음치료의 효과

웃음치료의 과학적이며 의학적인 접근의 시작은 노만 커즌스에 의해 이루어 졌다. 그 이후 로마린다 의과대학의 리 버크 교수와 연구팀은 1996년 심리 신경면학연구학회에서 웃으면 면역기능이 강화된다는 연구 결과를 발표해 전 세계 의학계로부터 비상한 관심을 모았다. 그는 폭소 비디옌을 보고 난 뒤 혈액을 뽑아 항체 조사를 하는 실험을 통해 병균을 막는 항체인 인터페론 감마 호르몬의 양이 200배 늘어났다고 발표 했다. 또한 백혈구와 면역 글로블린이 많아지고 면역을 억제하는 코티졸, 에피네프린이 줄어드는 현상을 발견했다.

리버크 박사팀이 2001년도 발표한 논문에서는 암을 직접적으로 잡아먹는 NK세포가 웃음에 의해 강력하게 활성화된다는 사실을 실험으로 증명했다. 그는 웃음에 대한 연구를 종합하면서 "웃음은 대체 의학이 아니라 참 의학" 이라고 강조했다.

또한 존 다이아몬드 박사는 '몸은 거짓말을 하지 않는다' 라는 책을 통해서 웃음이 건강을 유지시켜 주는 중요한 역할을 한다고 언급했다. 웃을 때 움직이는 근육인 광대뼈 근육과 면역을 담당하는 흉선이 아주 밀접하게 연결되어 있기 때문에 우리가 웃을 때 광대뼈의 근육을 자극하고 이러한 자극은 전달아 흉선을 자극하여 호르몬의 분비와 면역세포의 활성화에 기여한다고 발표했다.

미국의 스텐퍼드의대 윌리엄 프라이 박사는 40년 동안 웃음과 건강에 대하여 연구한 학자로 알려

져 있는데 '약으로서의 웃음' 이라는 책에서 웃음의 생리적 효과를 다음과 같이 요약했다.

웃으면,

- 뇌하수체에서 엔돌핀이나 엔케팔린 같은 자연 진통제가 생성된다.
- 부신에서 통증과 신경통과 같은 염증을 낮게 하는 신비한 화학 물질이 나온다.
- 혈액내의 코티졸의 양을 줄여 준다.
- 암 환자의 통증을 경감 시켜준다.
- 동맥이 이완되고 혈액순환을 촉진하며 혈압이 낮아진다.
- 폐의 구석구석까지 산소와 혈액이 공급되어 폐의 기능이 좋아진다.
- 복식호흡이 되므로 내장 마사지 효과가 있다.
- 알레르기, 아토피 치료 효과가 있다.
- 자신감을 주어 추진력, 성취도가 향상된다.
- 긍정적인 생각으로 바뀐다.
- 스트레스 레벨을 줄여준다.
- 생산력이 증가 한다.
- 당뇨병 개선 효과가 있다.
- 10초 동안 웃으면 노 젓기 3분 효과가 있다.
- 한번 크게 웃으면 뺏몸 일으키기 25번 효과가 있다.
- 15초간 박장대소하면 100m를 전력 질주하는 효과가 있다.

□ 웃음 운동법

■ 첫째, 크게 웃자!

- ▲ 웃음은 미소와는 별개의 행위
- ▲ '파안대소(破顔大笑)' - 얼굴이 찢어질 정도로 크게 웃는 웃음
- ▲ 크게 웃으면 광대뼈 주위의 혈과 신경을 자극

하게 되고, 다시 뇌하수체를 자극하여 엔돌핀의 분비를 촉진시킴

■ 둘째, 길게 웃자!

- ▲ 내쉬는 호흡, '날숨'을 이용
- ▲ 10초 이상 웃게 되었을 때 엔돌핀의 분비가 최대로 활성화 된다.
- ▲ 숨이 끊어질 정도로 끝까지 웃어야 진짜 즐거운 웃음으로 전환

■ 셋째, 배와 온몸으로 웃자!

- ▲ 웃음이 '내장 맛사지'의 역할을 함
- ▲ 웃을 때에는 손과 발을 동시에 움직이면서 해야 전신운동이 됨
- ▲ '박장대소(拍掌大笑)'는 손뼉을 치면서 웃는 것

하마 웃음법, 행복웃음법, 순발력 웃음법, 최불암 웃음법, 비행기 웃음법, 조개 웃음법, 막걸리 웃음법, 펜테크닉 웃음법.

□ 마치는 글

한번 웃으면 한번 젊어진다(一笑一少)는 말이 있다. 웃으면 복이 온다(笑門萬福來)고 했는데 우리는 잘 웃지 못하고 산다. 삶이 복잡해지고 생각이 많아져서 웃을 여유가 없어졌기 때문이다.

특히 환자들을 만나는 일을 하다 보니 나도 모르게 내 마음 속에 웃음 보다는 진지함이 몸에 배이게 되었다.

2년 전부터 웃음치료에 관심을 가지고 교육을 받고 웃음을 배우는 현장을 다니면서 많은 체험을 보고 들으며 '웃음'은 우리 모두에게 꼭 필요한 것이라는 것을 알게 되었다.

'웃음'을 함께 나누고 싶어서 환자들과 웃음이 필요한 곳에서 함께 하고 있지만, 나 역시 일상생활에서 쉽게 웃지 못하고 있다.

웃음은 운동이다.

웃음은 전염이다.

내가 먼저 웃으면 내 이웃도 웃게 된다.

우리 모두가 열심히 웃어서 이 세상이 '웃음천국'이 되었으면 한다.



생활 속에서

웃는 습관 만들기

● 눈 뜨면서 : '하마 웃음법'

아침에 일어나면서 눈을 뜨고 동시에 입을 크게 찢어 주면 하루 종일 쉽게 웃을 수 있다. 그리고 입을 옆으로 벌리면서 "오늘은 내 인생의 최고의 날이다"라고 외쳐보라. 웃는 것이 재미있게 된다.

● 얼굴 씻으면서 : '하히후헤호 웃음법'

아침에 세면을 하기 전에 거울을 보면서 크게 하, 히, 후, 헤, 호 웃음법을 연습하자 아침부터 즐거움을 맛볼 것이다.

● 언제 어디서나 : '노래 웃음법'

길을 가다, 일을 하다 노래를 들을 때 입을 벌려 노래 웃음법을 시도해 보자 좋아하는 노래에 맞춰 부르는 노래 웃음법은 생활의 큰 기쁨이 될 것이다.

● 스트레스 쌓일 때는 : '펜테크닉 웃음법'

일이 잘 안 풀리고 스트레스가 쌓일때 자리에 앉아 가볍게 입에 펜을 물고 하하하...

그래도 스트레스가 남아 있을 때 최불암 웃음법을 해보자 파 하하하.. 파! 하는 순간 스트레스는 날아가 버릴 것이다.

● 잠자기 전에 : '행복 웃음법'

오늘하루 행복했던 순간 감사했던 순간을 떠올리며 미소를 지어보자. 그 표정을 느끼며 잠자리에 들어보자 아침이 상쾌할 것이다.