

15. 신의 선물, 웃음(Laughter, the God's gift)

태초에 하나님께서 천지를 창조하시고 매우 기뻐하셨다'라고 성경 잠언서에 기록되어 있고, 고대의 의사 밀레투스가 쓴 '인간의 특성'이라는 의서에는 '웃음의 어원은 헬레(hele)이고 그 의미는 건강(health)이다' 기록되어 있다. 고대인들도 '웃음이 건강과 밀접한 관계가 있다'고 한다. 1621년 영국 로버트 버튼은 "웃음은 피를 깨끗하게 하고 젊음과 활기를 주어 건강증진" 시킨다고 하였다. 이같이 신의 선물이라고 일컬을 만큼 신비하고 탁월한 힘을 지닌 웃음에 대하여 살펴보자.

http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1248138_941.html

1) 웃음의 정의

사전적 의미로 쾌적한 정신활동에 수반된 감정표현 기쁨의 표현으로 인간의 얼굴에 나타나는 생리적 정신적 현상 기쁨의 표현으로 즐거움을 수반한 신체적 자극, 기쁨, 우스꽝스러운 현상으로 웃음유발요인에 대한 신체적 감정의 자발적인 감정표현으로써, 자신의 심리적 상태를 신체적으로 나타내는 유쾌한 정신활동의 작용으로 나타나는 감정의 산물이다.

2) 웃음의 효과

가. 칼로리 소모가 많다;

5분의 웃음은 3시간의 스트레칭 효과를 내고, 15초간 박장대소하면 100m 달리기 효과가 있다. 크게 웃을 때 몸의 650개 근육 중 230개 이상의 근육이 움직이는 운동 효과가 있다.

나. 노화방지; 一笑一少 한 번 웃으면 젊어진다고 한다. 뇌에 알파파 증가시켜 기민성, 기억력, 학습력이 증가된다. 웃음은 신진대사를 촉진시켜 노화를 방지하여 천연 보톡스 역할을 한다고 볼 수 있다.

다. 진통제 효과; 뇌에서 베타-엔돌핀의 분비를 촉진시켜 기분을 좋게 하고 통증을 줄이는 작용을 한다. 또한 통증과 신경통 등의 염증을 치유하는 능력이 있어 진통효과 뿐 아니라 소염효과도 나타낸다.

라. 면역력 향상; NK(자연살상)세포가 활성화와 면역글로불린 A로 면역력이 강화되어 암세포를 억제시켜 치료에 도움된다.

마. 체력강화

바. 혈압을 낮춘다; 고혈압이나 스트레스성 질병이 호전된다. 즉, 동맥이 이완되어 혈액 순환을 도와 혈압이 안정되고, 스트레스 호르몬인 코티솔이 억제되어 스트레스와 분노, 긴장이 완화됨으로써 뇌졸중이나 심장마비와 같은 순환계 질환을 예방하고 치유한다.

사. 스트레스 해소

- 야. 다이어트 효과; 심장박동수가 증가하여 산소소비량도 높아져서 신진대사가 높아짐으로써 칼로리 소모가 2배 이상 증가한다.
- 자. 천연소화제; 인터페론 감마 분비가 증가되고, 바이러스 저항력이 증가되어 소화기암 예방에 좋고, 특히 위장과 심장 같은 내장 운동 효과가 커서 천연 소화제 기능과 강심제 역할을 한다.

3) 나의 웃음 지수는 몇 점일까요?

내가 얼마나 잘 웃는지 점검해 보고, 더 잘 웃도록 노력해봅시다.

웃음지수 체크리스트(출처; 한국웃음연구소)

나는 얼마나 잘 웃는지, 나의 웃음은 건강한것인지에 대해 다섯 가지 중 하나로 대답을 하고 해당 점수를 합산하면 된다.

- *매우 그렇다: 5점
- *그렇다: 4점
- *보통:3점
- *그렇지 않다:2점
- *전혀 그렇지 않다:1점

자신에 대한 태도 점검하기

1. 나는 나 자신을 좋아한다
2. 나는 일상의 작은 일에서도 행복을 느낀다
3. 슬퍼질 때 일부러 더 즐거운 생활을 한다
4. 하루의 시작을 웃음으로 한다
5. 혼자 있을 때도 좋은 생각을 하며 웃음 짓곤 한다
6. 나의 평소 얼굴 표정은 밝은 편이다
7. 박장대소처럼 큰소리로 웃는 것이 자연스럽다
8. 나는 웃음이 건강에 유익하다고 생각한다
9. 나는 생활 속에서 웃음꺼리를 쉽게 찾아낸다
10. 내 기억 속엔 재미있고 즐거운 추억이 많다
11. 실수했을 때 스스로에게 긍정적인 말을 해준다
12. 잔뜩 긴장된 순간 웃음으로 여유를 찾는다
13. 힘든 상황에서 나를 웃게 만드는 꿈이 있다
14. 스트레스를 잘 이겨낸다
15. 나에 대한 충고나 비판을 겸허한 웃음으로 수용한다

타인에 대한 태도 점검하기

16. 나는 가족(동료)들과 하루에 5번 이상 웃는다
17. 가족(동료)의 짜증을 웃으면서 들어 준다
18. 가족(동료)들에게 감사의 표현을 자주 한다
19. 사람들은 즐거운 분위기를 위해 나를 찾는다
20. 대화를 할 때 많이 웃는 편이다
21. 화가 나는 상황에서도 먼저 웃으며 화해를 청한다
22. 낯선 사람에게도 자연스럽게 웃을 수 있다
23. 다른 사람의 실수를 웃음으로 넘길 수 있다
24. 웃음을 통해 상대방의 기분을 바꾸어준다
25. 다른 사람들의 칭찬을 자주 하는 편이다
26. 비꼬는 유머나 부정적인 유머를 피한다
27. 지금 당장 3개 정도 재미있는 유머를 할 수 있다
28. 타인의 즐거움을 위해 우스꽝스럽게 행동할 수 있다
29. 같은 말도 더 재미있게 하려고 노력한다
30. 대부분의 상황에서 긍정적인 면을 본다

웃음 체크리스트 평가

*121점-150점

당신은 이미 웃음이 VIP예요;

유쾌한 분위기를 즐기는 당신은 인생의 멋을 알고 있군요.

매사에 긍정적인 사고를 지니고 있어 웃는 것이 자연스럽게 생활화되어 있습니다.

작은 일에서도 행복을 느끼는 당신은 타인을 웃음으로 즐겁게 해주는 천부적인 능력 또한 가졌습니다. 아마 많은 사람들이 당신을 보기만 해도 즐거워진다고 말할 것입니다. 당신이 가진 긍정적인 생각과 웃음 바이러스를 퍼트려 세상을 더욱 행복하게 만들어 주세요.

*91점-120점

약간의 양념을 더하면 좋겠어요;

환한 얼굴로 사람들을 편안하게 해주는 당신은 표정이 밝고 환하다는 말을 자주 듣습니다. 하지만 자기만의 웃음이 아닌, 타인과 공유하는 웃음에 조금 서툴지 않으신가요? 부정적인 상황을 웃음으로 극복하는 데도 조금 서툴 것 같네요.

인생의 최고 경영자가 되길 원한다면 불행 속에서 웃을 수 있는 용기가 필요합니다. 웃음의 영향력은 넓어질수록 좋은 것이니까요.

그것이 바로 당신을 성장시키는 중요한 열쇠란 걸 기억하세요.

*61점-90점

생각은 긍정적인데 표정은 부정적이군요;

기본 마인드나 가치관은 긍정적이지만 자주 웃는 성격은 아니시군요.

기존에 가지고 있던 웃음에 대한 편견들을 버리고 웃어 보시기 바랍니다.

웃음은 안에서 밖으로, 또 밖에서 안으로 전염됩니다.

백문이 불여일견, 웃는 연습을 통해 많이 웃을수록 행복해 진다는 것을 직접 체험해보세요. 얼굴 근육이 굳어버리기 전에 지금이라도 바로 시작하시는 게 좋겠어요.

*30점-60점

웃음치료가 필요한 심각한 상황이네요;

다른 사람은 배꼽을 잡고 웃는 상황에서도 웃음이 나오지 않나요?

웃음이 부족하다는 건 육체적 질병을 앓고 있는 것만큼이나 심각합니다.

웃음은 인간의 정신적 호흡중추와도 같습니다.

삶에서 웃음이 주는 유익을 누리지 못한다면 완전한 행복에 도달할 수 없습니다.

억지로라도 웃는 연습을 해보세요.

잘 웃는 사람들과 친하게 지내며 한데 어울려 웃어보면 어렵지 않게 웃음을 연습할 수 있을 겁니다.

4) 웃음 10계명(출처; 한국웃음연구소)

1-크게 웃어라 ; 크게 웃는 웃음은 최고의 운동법이며, 매일 1분 동안 웃으면 8일 더 오래 산다. 크게 웃을수록 더 큰 자신감을 갖게 만들어 준다.

2-억지로라도 웃어라 ; 그러면 병은 무서워서 도망간다.

3-일어나자마자 웃어라 ; 아침에 첫 번째 웃는 웃음이 보약중의 보약이다.

4-시간을 정해놓고 웃어라 ; 병원과는 영원히 이별이다.

5-마음까지 웃어라 ; 얼굴표정보다 마음표정이 더 중요하다.

6-즐거운 생각을 하며 웃어라 ; 즐거운 웃음은 즐거운 일을 창조 한다. 웃으면 복이 오고 웃으면 웃을 일이 생긴다.

7-함께 웃어라 ; 혼자 웃는 것보다 33배 이상 효과가 좋다.

8-힘들 때 더 웃어라 ; 진정한 웃음은 힘들 때 웃는 것이다.

9-한번 웃고 또 웃어라 ; 웃지 않고 하루를 보낸 사람은 그날을 낭비한 것이다.

10-꿈을 이뤘을 때를 상상하며 웃어라 ; 꿈과 웃음은 한집에 살며 머무른다.