

호스피스 환자를 위한 웃음치료

한국웃음연구소, 웃음치료사

이 오 셸

웃음치료

- 웃음에 대한 다양한 정보를 제공함으로써 자발적으로 웃을 수 있는 심적, 신체적 여유를 제공
- 심적 안정을 위해 긍정적 태도와 적극적 태도를 동시에 유도
- 웃음을 발생시킬 수 있는 다양한 유머기제를 제공

웃음치료의 태동

정신분석학의 개척자 프로이드는 1905년(유머와 무의식과의 관계)라는 책에서 유머, 위트, 웃음은 걱정, 공포, 분노 등 부정적인 감정을 극복하는 방어기제가 된다고 적었다. 또한 프로이드는 웃음은 사회적 관계를 형성한다고 지적했고, 이것은 정신분석학을 공부한 심리학자나 정신과 의사들에게 있어 환자들을 치료하는데 웃음을 폭넓게 사용하게끔 했다.

미국의 토요신문 편집장이었던 노만 커즌스로부터 본격적으로 웃음치료가 시작되는 계기가 되었다. 난치병인 강직성 척수염에 걸려있던 그는 웃음을 통하여 자신의 병에서 회복했고, 스탠포드대학, 하버드 대학과 공동으로 웃음에 대한 연구논문을 발표하기도 했다. 이후 웃을 때는 얼굴 근육이 이완이 되어 뇌로 가는 혈류량이 증가되고 엔돌핀의 분비가 증가되고 자연살상세포가 증가된다는 다양

한 연구결과가 발표되었다. 그리고 억지로 웃는 웃음도 효과가 있고 혼자 웃는 것 보다 여럿이 웃는 것이 더 효과적이라는 것도 밝혀냈다. 그리하여 노만은 LA유스대학의 의과대학 교수가 되었고 웃음학의 창시자가 되었다.

웃음의 치료 효과

웃음을 둘러싼 그 동안의 연구논문을 종합해보면 웃음은 마음뿐 아니라 몸도 편하고 건강하게 해준다는 사실을 알 수 있다. 한번 웃는 것을 운동과 비교해보면 에어로빅 5분하는 효과와 맞먹는다.

우리 몸에 내장을 지배하는 신경이 자율신경인데 이 자율신경은 교감신경과 부교감신경으로 구분된다. 놀람, 공포, 불안, 초조, 짜증은 교감신경을 과민하게 만들어 심장을 크게 상하게 하고 여러 장기의 활동에 해를 끼친다. 반면 웃음은 부교감신경을 자극해 자율신경을 자유롭게 하고 심장을 천천히 뛰게 하며 우리 몸의 상태를 편안하게 해준다. 특히 배꼽을 뺀다고 표현하는 웃음, 즉 폭소는 긴장을 이완시켜주고 혈압을 낮추며 혈액순환을 도와주고 질병에 대한 저항력을 기르는데 탁월한 효과가 있다.

폭소는 상체운동이 될 뿐만 아니라 위장과 가슴 근육, 그리고 심장까지 운동하게 만든다. 사람이 쾌활하게 웃을 때에는 우리 몸에 있는 650개의 근육 중에 231개의 근육을 움직인다. 웃음이 명약이라는 이야기도 나오고, 아리스토텔레스는 웃음을 건강에

유익한 육체운동이라고 했던 것이다.

정신적인 긴장을 풀어주고 신장 등 내장의 움직임을 조화롭게 해주고 위장운동을 활발하게 해주고, 뇌와 근육에 산소공급을 증가시키며 혈압을 일시적으로 낮추기까지 하는 등 다양한 건강효과가 확인되고 있는 웃음은 이제 만병통치약으로 불려도 무방할 정도의 효과를 보이고 있다.

장수노인들을 조사해보면 대부분 농담도 잘하고 웃음소리도 크다고 한다. 유머를 잃고 심한 노여움이나 초조, 긴장된 나날들을 보내는 것처럼 몸이 나쁜 것은 없다.

웃음의 운동 효과

웃음은 운동이다. 웃으면 우리 몸의 많은 기관들이 자극을 받는다. 심장박동이 두 배로 증가하고, 폐 속에 남아 있던 나쁜 공기가 신선한 산소로 빠르게 바뀌고 근육 또한 활발히 움직이므로 웃는 것만으로도 운동의 효과를 볼 수 있는 것이다. 따라서 웃음운동도 계획이 있어야 하며, 매일 정기적으로 실시되어야 큰 효과가 있다. 웃음치료는 "웃음은 운동"이라는 인식에서 시작된다.

웃음의 면역 증가 효과

40여년 동안 웃음을 연구해 온 미국의 스탠포드 대학교 심리학과 교수인 프라이 박사는 "백혈구는 박테리아, 바이러스, 암 등을 비롯한 외부물질과 싸우는데 웃음은 이와 같은 백혈구의 생명력을 강화시키는 역할을 한다"고 강조한다고 언급했다.

또한 자연살상세포(NK세포)라는 매우 중요한 면역세포가 스트레스를 받으면 줄어들거나 활성이 떨어지지만, 호쾌하게 웃을 경우에 활동성이 뚜렷이 증가하고 암세포를 제거하는 능력이 향상되는 것으로 나타났다.

이에 대한 실험을 인디애나 주립대학교 메리 베넷 박사가 실시한 결과를 살펴보자. 33명의 주부를 두 그룹으로 나누고 한 그룹에는 즐거운 비디오를 보게 하고, 다른 한 그룹에는 여행비디오를 보게 했다. 그리고 1시간 후 혈액을 채집하여, 자연살상세포의 변화를 관찰한 결과, 얼마나 많이 웃었느냐는 것과 자연살상세포의 활동성 사이에 강한 상관관계가 있었으며, 활동성이 증가한 자연살상세포와 암세포를 같은 사례 안에 넣고 2시간 동안 관찰한 결과 활성화된 자연살상세포는 강력한 힘을 발휘한 것으로 나타났다.

웃음치료를 하면서 다양한 경험들이 있는데 백혈구 면역수치가 3,700인 대장암 환자에게 5일 동안 웃게 했더니 5일 후에 5,400이 나왔다. 실제 웃음은 면역을 올리는 탁월한 방법이다.

근육이 움직일 정도로 크게 그리고 유쾌하게 웃

웃음에 따른 신체 변화

뇌

- 배타 엔도르핀 분비 촉진
- 뇌 내 모르핀 분비 증가
- 기면성과 기억력 높여줌
- 긴장감 완화

심장

- 코티졸(스트레스 호르몬) 분비 억제
- 혈압, 혈당이 정상치 유지
- 혈액순환 개선

폐

- 코티졸 분비 억제
- 신경조직 이완 통해 폐속 깊은 곳까지 신선한 산소 공급

위, 간, 대장 등 소화기관

- 인터페론 감마 분비 증가
- 바이러스 저항력 증가
- 각종 소화기염 예방 효과

요통, 디스크

- 신경펩타이드 (엔도르핀, 엔케팔린) 분비
- 근육통증 억제

혈액

- 자연살상세포(NK) 활성화
- 면역기능 증가, 암세포 공격
- 암세포들이나 증식지향 수치 감소

자료 : 삼성서울병원

으면, 이러한 웃음이 터지는 그 순간에 면역세포는 왕성한 활동을 시작하고, 그 효과는 12시간이 지난 후에도 크게 줄어들지 않는다고 한다.

웃음의 질병치료 효과

웃음으로 인해 향상된 면역기능이 실제로 환자들에게 얼마나 도움이 되는지는 몇 가지 사례를 통해서 알 수 있다. 일본 의과대학 류머티스과 요시노 박사는 실험을 통해 류머티스환자들이 웃고 난 후 염증이 급격하게 줄어드는 효과를 발견하였고, 환자들에게 언제나 웃음을 잃지 않도록 웃음을 치료 보조제로 처방하고 있다.

웃음치료 후 통증이 완화된 사례는 많다. 관절염, 두통 등 통증에 관련된 질병은 빠르게 효과를 본다. 우리가 크게 웃을 때 몰핀보다 약 300배 강한 엔케팔린같은 자연 진통제가 생성된다.

로마린다 의대의 버크 교수는(웃음과 면역체의 관계)라는 논문에서 다음과 같이 발표를 했다.

1. 웃음은 에피네프린과 도파민같은 스트레스 호르몬의 감소를 가져온다.
2. 웃음은 다른 세포의 도움없이 종양과 바이러스를 공격하는 백혈구를 양과 활동에서 증가시킨다.
3. 웃음은 면역체의 반응을 조직하는데 도움을

주는 T세포를 증가시킨다. 또한 웃음은 T세포를 증가시킨다. 그리고 웃음은 T세포에게 어떤 일을 하도록 준비시키도록 활성화한다.

4. 웃음은 호흡기관에서 염증을 막아주는 항체 면역글로빈 A를 증가시킨다.
5. 웃음은 면역체를 준비시켜 바이러스를 공격하고 세포의 성장을 조정하는 호르몬인 감마 인터페론을 증가시킨다.
6. 웃음은 임파절 주변에 모여 해로운 미생물체를 대항하는 항체를 생성하는 B세포를 증가시킨다.
7. 웃음은 항체가 감염되었거나 제기능을 발휘하지 못하는 세포를 없애도록 돕는 보조세포 3을 증가시킨다.

웃음치료 전제

1. 감정의 변화에 따라 표정이 변하지만, 표정 또한 감정을 만든다.
2. 웃음은 헛웃음, 억지웃음도 효과는 거의 같다. (정신면역학, 호르몬반응)
3. 웃음은 최고의 운동법이다.
4. 웃음은 선택이다. 선택하자마자 우리는 웃음의 탁월한 혜택을 입는다.