

건강 지켜주는 '잘 웃는 법'

"웃을 일이 있어야 웃는 것이 아니라, 웃어야 웃을 일이 생깁니다."

'웃음 열풍'이 전 세계를 강타하고 있다. 최근 미국 인디애나주 볼 메모리얼 병원은 외래 환자들을 조사한 결과 하루 15초씩 웃으면 수명이 이를 더 연장된다는 연구결과 발표했고, 미국 UCLA대학병원의 프리드 박사는 하루 45분 웃으면 고혈압이나 스트레스 등 현대적인 질병도 치료가 가능하다고 소개했다.

"웃음은 내적 조깅(internal jogging)"이라는 말이 과학적으로도 증명된 셈이다.

뿐만 아니라, 인도에는 요가의 일환으로 '폭소이벤트'를 벌이는 '웃음클럽'이 300여 개나 활동하고 있고, 독일 오스트리아 등지에선 홀리스들에게 웃음의 기술을 가르쳐 재발 의지를 북돋워 주기도 한다.

하지만 여전히 우리나라에서는 '웃는 일'이 그리 쉽지 않다. 웃을 일도 많지 않을뿐더러 실없이 웃다간 '체신 머리 없는 사람' 취급 받기 십상이기 때문이다. '근엄한 대한민국'에 웃음바이러스를 퍼트리는 '박장대소 코리아국민운동'의 본부 한국웃음연구소의 도움 말로 '잘 웃는 법'을 알아본다.

▷ 억지웃음도 웃음?

"웃음이 건강에 좋다는 것은 알겠는데, 그렇다고 억지로 웃을 것까지야 있겠는가?"

웃음치료를 받는 사람들 대부분은 처음엔 이런 생각을 한다. 하지만 웃음이라는 것은 억지웃음을 지을 때도 신나게 웃을 때와 유사한 효과를 얻을 수 있다. 남을 흉보거나 비웃을 때의 웃음이 아니라면 우리의 몸은 긍정적 인 반응을 하게 된다는 뜻이다. 이는 눈, 코,



이렇게 환하게 웃어본 지가 언제일까? 최근 웃음의 건강효과가 과학적으로 밝혀짐에 따라 전 세계에 '웃음열풍'이 불고 있다. 사진은 한국웃음연구소의 6기 웃음 치료전문가 과정에 모인 회원들이 함께 웃는 모습.

특히~ 웃고 살아요

수명연장 · 질병치유 효과 입증, 지구촌 웃음 열풍

10초 이상 온몸으로 웃을 때 엔돌핀 분비 극대화

입, 피부 등 감각기관이 몰려 있는 얼굴 표정 정보가 거꾸로 뇌에 전달되어 반응을 유도하기 때문이다. 그래도 웃기가 힘든 사람이라면 "웃음을 '운동'이라고 생각해 보라"고 웃음 연구소는 말한다.

가 움직이는데, 이때 오장육부가 움직여 내장이 튼튼해지게 된다. 웃음이 '내장 마사지' 역할을 하는 것이다.

그리고 웃을 때는 손과 발을 동시에 움직이면서 웃으면 웃는 것이 더 쉽고 재미있다. 아이들은 정말로 신나게 웃을 때, 방바닥을 때리거나 방방 뛰면서 웃는다. 이렇게 웃을 때 웃음은 얼굴운동에 그치는 것이 아니라 전신 운동이 되는 것이다. 박수를 치거나 배가 아프고 허리가 끊어질 정도로 웃는 '요절복통'으로 최고의 건강효과를 얻을 수 있다.

▷ 도레미송 웃음법

영화 <사운드 오브 뮤직>의 '도레미송'을 이용한 웃음법이다. 낮은 도에서부터 시작해 높은 도까지 각각 10초 동안 큰소리로 분명하게 소리를 낸다. 3번씩 반복한다. 이때 입술근육과 광대뼈, 그리고 턱 근육이 움직일 수 있도록 해야 한다. 겨울 앞에서 자신이 원하는 미소가 만들어질 때까지 반복하는 것이 좋다.

▷ 하마웃음법

나이가 들면 얼굴의 근육, 특히 입주위의 근육인 소근이 굳어진다. 그래서 어저더 웃으면

어색한 웃음이 된다. 하마웃음법은 굳어진 '웃음근육'을 크게 움직이는 웃음법이다. 하마가 힘껏 허품을 하고 있는 장면을 떠올린 후 가능한 크게 벌린 상태에서 멈춘다. 10~15초 정도 멈춘 후에 이번에는 자연스럽게 게 옆으로 입술을 벌린다. 이때 가능한 날숨으로 숨을 쉬면 좋다. 아침에 눈을 뜨자마자 하마웃음법으로 얼굴근육을 자극하면 하루 종일 웃는 것이 자연스럽게 된다.

▷ 자연스런 웃음을 위한 '하하후후호'

'하, 하, 후, 후, 호' 소리를 내는 연습을 통해 자연스런 웃음소리를 만들 수 있다. 큰소리로 '하하' '히히' '후후' 하고 두 번 소리낸 후 '하하하하하' '히히히히히' 하고 다섯 번 연이어 최대한 자연스럽게 발음하며 웃는다. '하'는 가능한 입을 크게 하고, '히'는 입꼬리를 한일자로 좌우로 당기고 입술의 근육을 긴장시키며 낸다. '후'는 입술을 가깝게 내밀고 소리를 내고, '호'는 입꼬리를 의식하고 힘을 넣어 위로 올리는 것처럼, '호'는 입술을 뽀족하게 내밀고 입에 사탕을 넣었다는 기분으로 소리를 낸다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



크고 길게 자주 웃는 것이 건강의 지름길이다.

▷ 크게 웃자

미소와 웃음은 다르다. 미소는 웃음에 비해 얼굴 근육을 훨씬 덜 사용할 뿐 아니라 소리도 내지 않는다. 반면 웃음은 보다 솔직하고 즉각적인 감정의 표현으로 많은 신경과 근육, 배, 성대까지 동원되는 에너지 소모가 큰 행동이다.

또한 크게 웃으면 얼굴 광대뼈 주위의 근육을 자극하게 되어 얼굴 근육들이 함께 운동하게 된다. 이때 광대뼈 주위의 혈과 신경은 뇌 하수체를 자극해 엔돌핀의 분비를 촉진시킨다. 크게 웃었을 때 기분이 좋아지는 이유다.

▷ 길게 웃자

대부분의 사람들은 '웃어 보라'고 하면 짧게 한 번 웃는 것으로 그치기 십상이다. 그러나 웃는 얼굴을 효과적으로 개선하기 위해서는 내쉬는 호흡, 즉 날숨을 이용해야 한다.

그리고 10초 이상 웃어야 효과가 있다. 10초 이상 웃을 때 엔돌핀의 분비가 최대로 활성화되기 때문이다.

▷ 배와 온몸으로 웃자

크게 웃으며 숨이 끊어질 정도로 웃으면 배

5000원으로 만드는 사찰음식 <14>

다시마콩나물무침과 겨자소스

저는 항상 큰이모님을 보면 '살아 있는 보살'이라고 표현하곤 합니다. 큰이모님은 칠순이 다 되어 가는 나이에 불구하고 새벽 4시만 되면 일어나 목욕하시고 정갈한 마음가짐으로 불경을 읽기 시작하십니다. 108염주를 돌리면서 경전을 읽으며 깨끗한 마음으로 하루를 시작하는 모습을 항상 볼 수 있었습니다.



그런 큰이모님과 함께 대전에 있는 한 사찰에 간 적이 있습니다. 아마도 초하루날이었던 것 같습니다. 수많은 신도들이 법당에서 절을 하고 스님과 함께 기도를 하고 점심 공양을 들었는데, 비빔밥이 제공되었습니다.

비빔밥이라고 하면 여러 가지 나물이나 고추장만 있으면 간단하게 만들어 먹을 수 있는 음식이라고 생각하지만, 그 절의 비빔밥은 내 눈으로 보지 않았으면 믿지 않았을 정도로 아름다운 비빔밥이었습니다. 흰색 콩나물, 붉은색 당근, 초록색 상추 그리고 연희색의 느타리버섯 등 다양한 색으로 꾸며 만들었고 다시마와 무, 표고버섯을 넣어서 뜨거운 국물을 만들어 내셨습니다.

이렇게 이야기하면 "뭐 똑 같은 비빔밥이잖아?"라고 하시겠지만 그 절에서는 채수를 우려내고 남은 다시마를 아주 곱게 채를 친 후 비빔밥에 올려 오색을 만들어 놓은 것이었습니다. 국물 내고난 다시마를 당연히 버릴 줄 알았는데, 그것을 다시 비빔밥에 올려 색을 맞추다니. 그것이 바로 '음식의 예술'이 아니고 무엇이었겠습니까?

게다가 채 썬 다시마를 데쳐는 콩나물과 겨자 소스를 이용해 냉채로 만들어 놓은 그 지혜로움을 그냥 지나칠 수가 없었습니다. 채수를 풀고 난 아무 영양가 없는 다시마 한 조각이라도 버리지 않고 음식에 다시 이용하시는 그 지혜로움. 아마 이것이 산사에서만 느낄 수 있는 맛이 아닐까 싶습니다.

저는 지금도 그 맛이 그리워 가끔 그 때 먹었던 비빔밥을 재현해보지만 아직 당시의 깊은 맛을 내지는 못하고 있습니다. 아직 저의 수양이 부족하고 공부가 덜 된 탓이겠지요?

■ 만드는 법

【다시마콩나물무침】 재료: 채수 풀고 난 다시마 (10x10cm) 1장, 콩나물 1줌, 감자 1/2개, 오이 1개, 겨자소스(겨자가루 1큰술, 콩나물 1큰술, 뜨거운 물 1큰술, 감식초 1큰술, 설탕 1/2큰술, 사이더 1큰술, 참깨 1작은술, 사과 15쪽) ① 다시마는 길이로 채 썬다. (불린 다시마는 미끄러우므로 물기를 완전히 제거해 채 썬다) ② 콩나물은 머리와 줄기부분을 따고 뜨거운 물에 데쳐서 냉수에 담가 둔 후 물기를 완전히 빼준다. ③ 감자는 아주 곱게 채 썰어 흐르는 물에 여러 번 헹구어 전분을 완전히 제거한다. ④ 오이는 어슷 썰어 준비한다. ⑤ 오이는 절이세에 돌려 담는다. ⑥ 준비된 재료를 겨자소스에 버무려 완성한다.

▷ 겨자소스

① 겨자가루는 뜨거운 물로 개어 매콤하게 만든다. ② 뜨거운 물로 갠 겨자를 5분 정도 후에 감식초, 설탕, 사이더를 넣어 설탕이 완전히 녹을 때까지 저어 준다. ③ 참깨는 칼등으로 곱게 다진다. ④ 사과를 썰어는 길이 있을 정도로 다진다. ⑤ 만들어진 겨자소스에 참깨와 사과를 넣어 완성한다.

▷ 다음 주에는 미역주먹밥과 미역자반을 만들어 봅시다.

■ 박성혜(사찰음식연구가)

불자여러분께 알립니다
'프로폴리스'를 직접 채취하여 판다는 건강기능양봉원의 성구스님(속가명 유복렬 / 전남 보성군 회천면 봉감리 190번지 일립사 주지)이라는 사람을 고발합니다.
이 사람은 대한불교조계종 승적을 가진 자로서 00양봉원에서 프로폴리스(허가도 없는 제품)를 헐값에 구입하여 몇십배를 부풀려 판매하여 스님들과 불자들을 기만하였습니다. 판매한 기간은 5년정도로 매우 많은 양을 팔아 자신의 치부를 위해 쓰고 있습니다. 더이상 다른 피해자가 생기지 않기를 바라는 마음에서 지면을 통해 알려드립니다.
■ 제보자: 시원심 보살 010-9195-3173

탈종공고
● 사찰명: 묘현사
● 주 지: 지연(전부중)
● 주 소: 인천광역시 남동구 간석3동 914-14 302호
위사찰은 귀종단의 종지 종풍이 맞지 않아 위에 탈종함을 공고합니다
살한 한국불교 미래종 총무원장 법하

海印講院 10期 모임
◆日時: 2006년 4월 21일 (금) 오후4시
◆場所: 경북 선산 도리사
우리 조계종단의 立法機構인 중앙종회 의장법통스님께서 道件의 情을 나누고자 해인강원 10기생 여러분을 초대합니다.
10기생 여러분께서는 한 분도 빠짐없이 꼭 참석 하셔서 의장스님의 勞苦에 激勵하고 報答합니다.
東峯, 慧門, 性日, 性浩, 慧雲, 一讚, 正覺, 中天, 道日, 聖雲, 法燈, 宗樺, 仁毫, 法賢, 再願, 性春, 三笑, 卍燦, 半月, 再眞, 性愚, 海印, 法照, 道允, 眞滿. <무순>
\* 동문회 수첩제작용 사진지참 바랍니다 \*
제10기 會長: 慧雲
總務: 再願 合掌
연락처 전화: 011-734-3456

소중함 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품
몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다
전통 비법으로 산사에서 스님께서 직접 만드신... 山寺 조청
\* 山寺 조청은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
\* 山寺 조청은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
\* 山寺 조청은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.
웃이오르지않는 山寺 참웃 조청 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여
山寺 약도라지조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여
죽민건강을 세배부터 100% 천연으로 만들었습니다
山寺 조청 웰빙 자연당
● 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만들 때
● 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때
1100g x 2병 = 18,000원
옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛,
이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.
● 주문 및 문의: 대한불교조계종 금용사 054)372-3166
● 입 금 처: 농협 727077-52-056761(원순회)
맑은 마음 깊은 정성 山寺 조청원