



건강과 장수에 꼭 필요한 것은?.

건강과 장수에 꼭  
필요한 것은?

20세기 영국의  
석학 버트런드 러셀은  
한때 감옥에  
갇힌 적이 있다.

그는 감옥에서의  
고독감과 절망감을  
유머집을 보면서  
견뎌냈다고 한다.

인도의 성자 간디는  
"내가 유머가 없었다면  
아마 불안감 때문에  
자살했을 것이다"라고  
얘기한 바 있다.

흔히들 인간이  
건강하게 장수할 수  
있는 비결로

식생활,

운동, 웃음 이 세 가지를  
들고 있다.

건강과 장수는  
육체와 마음이 모두  
튼튼해야  
얻어지는데,



특히  
정신적인 건강 측면에서  
음식과 운동은  
웃음의 효능을  
따라올 수 없다.

음식이나 운동으로  
우울증을 치유하기는  
어렵지만,

웃음과 유머로  
치료한 사례들은  
얼마든지 있다.

아울러 웃음은  
건강의 최대 적인  
스트레스를 해소하는 데  
최고의 특효를  
발휘한다.

우리 인체는  
참으로 신비하고  
오묘해서 자동적으로  
건강과 장수에  
도움이 되는  
방향으로 행동반응을  
보이게 되어 있다.



예를 들어  
인체 내에  
세균이 침입하면  
면역체계가 작동하여  
그 세균을 죽인다.

뱃속에 해로운  
독소나 이물질이 들어오면  
빨리 몸 밖으로  
배출시키는  
반응을 보이는데

그것이 바로  
설사나 구토인 것이다.

또 격렬한  
운동을 하면 우리 몸에서  
열이 발생하게 되는데

그 열은  
건강을 해칠 수 있기에  
바로 땀으로 그 열을  
발산시켜주는 역할을  
하는 것이다.

눈물도 또한  
스트레스로 인한 건강의  
위험을 밖으로  
배출해내려는 인체의  
반응인 것이다.



소리 없는 눈물.. [연인]"

이와 같은 인체  
반응 들은  
모두 사람이  
그렇게 하려고 해서  
되는 것이 아니라,  
건강과 장수에  
도움이 되는 쪽으로  
저절로 움직이는  
인체 메커니즘인 것이다.

결국 웃음은  
'건강과 장수를 얻기 위한  
인체 작용'이라고  
볼 수 있다.

그런데  
재미있는 점은  
대부분의 웃음이

의도적 이기보다는  
무의식적으로  
나온다는 것이다.

일부러 웃는 것도  
가능하지만  
보통은 기분이 좋거나  
웃기는 상황을 접해야  
웃음이 나온다는  
얘기다.

'최후의 승자가  
웃는다'가 아니라  
웃는 자가  
최후의 승자가  
되는 것이다.



- '웃음과 유머,  
그 비밀의 문을 열다  
= 이상준' 중에서 =



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

