웃음치유반

교재

데이빗리 목사

홀리타임즈

목차

CONTENTS

제 1 장 웃음의 유익 _ 5

제 2 장 웃음이 있는 자와 없는 자 _ 21

제 3 장 웃음 연습 _ 32

제 4 장 거룩한 웃음_ 48

제 5 장 웃음 자가 진단 _ 57

"주 안에서 항상 기뻐하라 내
가 다시 말하노니 기뻐하라"

-빌 4:4-

1 장

/

웃음의 유익

제 1 장 웃음의 유익

훈련 목적

* 웃음의 유익에 대해서 배운다.
* 실생활에서 웃을 수 있는 법을 배운다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유하는 법을 배운다.
* 거룩한 웃음을 많이 할 수 있는 방법을 배운다.

한주간 숙제

* 매일 크게 웃는 연습을 한다.
* 삶 가운데 웃는 생활을 유지한다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유한다.
* 날마다 성막기도를 드린다.

1. 성경에서 말하는 웃음의 유익들

가. 예수님은 항상 기뻐하셨습니다.

- 예수님은 앞에 있는 즐거움을 위하여 십자가의 부끄러움을 참으셨습니다(히 12:2).
- '즐거움'이란 단어는 '기쁨'을 말하는 〈카라〉입니다.

[히 12:2] 믿음의 주요 또 온전케 하시는 이인 예수를 바라보자 저는 그 앞에 있는 즐거움을 위하여 십자가를 참으사 부끄러움을 개의치 아니하시더니 하나님 보좌 우편에 앉으셨느니라

- 예수께서 하나님께서 주신 기쁨 때문에 십자가의 고난을 달게 받을 수 있으셨던 것처럼 우리도 주님께서 주신 기쁨으로 십자가를 질 수 있습니다.

나. 주님 때문에 기뻐할 수 있습니다.

- 다윗은 앞으로 오실 주님을 바라보면서 기뻐했습니다(행 2:25-26).
- 우리도 구세주되신 예수님을 만나게 되면 기쁨의 인생을 살게 됩니다.
- 다윗처럼, 마음으로 기뻐하고 입술로 즐거워하며 육체로 희망을 가지며 살 수 있습니다.

다. 항상 기뻐할 수 있습니다.

- 항상 기뻐하라(살전 5:16)는 원하는 일이 성취되었을 때 얻을 수 있는 기쁨만을 가리키는 것이 아니라 어렵거나 힘든 일에도 기뻐하는 것을 포함합니다.
- 이러한 기쁨은 인간의 감정을 통해서 나오는 것이 아니라 오직 하나님을 통

[행 2:25] 다윗이 저를 가리켜 가로되 내가 항상 내 앞에 계신 주를 뵈웠음이여 나로 요동치 않게 하기 위하여 그가 내 우편에 계시도다 [행 2:26] 이러므로 내 마음이 기뻐하였고 내 입술도 즐거워하였으며 육체는 희망에 거하리니 [행 2:27] 이는 내 영혼을 음부에 버리지 아니하시며 주의 거룩한 자로 썩음을 당치 않게 하실 것임이로다

[살전 5:16] 항상 기뻐하라

해서 얻게 되는 기쁨입니다.

라. 주 안에서 기뻐할 수 있습니다(빌 4:4).

- 주 안에서 기뻐하라는 말은 〈카이레테〉로서 현재 능동태 명령법으로 어떠한 상황 가운데서도 기뻐해야 할 것을 강조하고 있습니다.
- 빌립보서를 쓸 당시의 바울은 감옥에 투옥되어 있는 매우 힘든 상황이었습니다. 하지만 그는 감옥 속에서도 기뻐하는 생활을 했습니다(빌 2:17).
- '주 안에서'라는 말은 그리스도인의 기쁨의 원천이 무엇인지 가르쳐 줍니다. 우리는 주님 때문에 기뻐해야 하고 주님 안에서 기"뻐해야 합니다.

[빌 4:4] 주 안에서 항상 기뻐하라 내가 다시 말하노니 기뻐하라

[빌 2:17] 만일 너희 믿음의 제물과 봉사 위에 내가 나를 관제로 드릴지라도 나는 기뻐하고 너희 무리와 함께 기뻐하리니

마. 희락이 있는 삶이 제일의 삶입니다(전 8:15).

- 하나님의 은혜 안에서 먹고 마시고 즐거워하는 사람보다 더 나은 사람이 없습니다.
- 이는 세상이 주는 즐거움이 아니라 하

[전 8:15] 이에 내가 희락을 칭찬하노니 이는 사람이 먹고 마시고 즐거워하는 것보다 해 아래서 나은 것이 없음이라 하나님이 사람으로 해 아래서 살게 하신 날 동안 수고하는 중에 이것이 항상 함께 있을 것이니라

나님께서 주신 즐거움을 누리는 것입니다.

- 세상이 주는 먹고 마시고 즐거워하는 것은 오히려 인생을 타락하게 하고 멸망으로 인도합니다.

바. 먹고 마시는 것보다 기쁨이 더 소중합니다.

- 하나님의 나라는 먹고 마시는 것에 있지 아니하고 오직 성령 안에서 의와 평강과 희락가운데 있는 것입니다(롬 14:17).
- 수준이 낮은 사람은 먹고 마시는 것이 그렇게 중요하지만 영적으로 성장한 사람은 의와 평강과 희락의 삶이 그렇게 중요하게 여겨집니다.
- '의'라는 것은 의로운 삶을 사는 것을 말하며, '평강'은 마음으로 평강을 누리며 사는 것을 말하며, '희락'은 영혼에 즐거움을 누리며 사는 것을 말합니다.

사. 성령의 열매를 맺는 사람에겐 희락이 있습니다.

[롬 14:17] 하나님의 나라는 먹는 것과 마시는 것이 아니요 오직 성령 안에서 의와 평강과 희락이라

- 성령 하나님과 함께 동행하는 사람에게는 희락의 삶이 있습니다(갈 5:22).
- 희락이 없는 사람은 성령 하나님과 동행하는 사람이 아닙니다.

[갈 5:22] 오직 성령의 열매는 사랑과 희락과 화평과 오래 참음과 자비와 양선과 충성과

아. 근심 대신 기쁨이 있습니다(고후 6:9)

- 남들이 볼 때 근심할 수밖에 없는 상황에 놓인 사람 같으나 오히려 기뻐하는 사람이야 말로 진정한 기독교인입니다.
- 남들이 볼 때 기뻐해야 하는 상황 같은데 오히려 근심에 쌓여 있는 사람은 기독교인이라 말할 수 없습니다.
- 근심해야 할 상황에서도 기뻐할 수 있는 것은 주님께서 주시는 기쁨이 있기 때문입니다.

[고후 6:10] 근심하는 자 같으나 항상 기뻐하고 가난한 자 같으나 많은 사람을 부요하게 하고 아무 것도 없는 자 같으나 모든 것을 가진 자로다

자. 마음의 즐거움은 얼굴을 빛나게 합니다(잠 15:13).

- 마음이 즐거울 때 얼굴 빛이 밝아집니다.
- '얼굴'은 〈파님〉이라는 단어입니다. 이

[잠 15:13] 마음의 즐거움은 얼굴을 빛나게 하여도 마음의 근심은 심령을 상하게 하느니라

단어는 '진설병'에서 '진설'이라는 단어와 같습니다. 이는 주님의 얼굴을 뵌다는 의미입니다. 누구든지 주님의 얼굴을 뵙는 사람은 마음에 즐거움이 있습니다.

- 마음의 근심은 심령을 상하게 합니다. '심령'은 〈루아흐〉로서 '영'(spirit)을 말합니다.

차. 슬픔 대신 기쁨이 있습니다(사 6:13).

- 하나님은 슬픔 대신 기쁨이 있게 하십니다.
- 기쁨보다 슬픔이 많은 사람은 하나님의 치유하심을 받지 못한 사람입니다.
- '슬픔'은 마음의 슬픔을 말합니다. 이러한 슬픔은 세상의 문제 때문에 생기는 것입니다.
- 기쁨이 있다고 해서 세상의 문제가 없어지는 것은 아닙니다. 세상의 문제와는 상관없이 기뻐하는 사람은 하나님의 치유하심을 받은 사람이고 성령의 기름부음을 받은 사람입니다.

[사 61:3] 무릇 시온에서 슬퍼하는 자에게 화관을 주어 그 재를 대신하며 희락의 기름으로 그 슬픔을 대신하며 찬송의 옷으로 그 근심을 대신하시고 그들로 의의 나무 곧 여호와의 심으신 바 그 영광을 나타낼 자라 일컬음을 얻게 하려 하심이니라

2. 웃음을 통한 신체적 유익들

가. 몸에서 통증을 억제시키는 진통제가 나옵니다.

- 우리의 몸에는 하나님께서 만들어 놓으신 진통제를 가지고 있습니다.
- 이러한 진통제는 기쁠 때나 만족스럽거나 성취감을 느낄 때 만들어집니다.
- 특별히 웃을 때 보다 많은 진통제가 나오게 됩니다. 엔돌핀이나 엔케팔린 같은 진통제가 많이 품어져 나옵니다. 마치 샘물이 터져 나오듯이 그렇게 진통호르몬이 분비됩니다.
- 암 환자의 경우 통증이 극심한데 웃음은 암환자의 통증을 사라지게 만듭니다.

나. 염증을 완화시켜 줍니다.

- 부신에서 염증을 치료하는 화학 물질이 나오게 됩니다.

- 신경통이나 관절통증을 완화시키며 치유해 줍니다.

다. 혈액순환이 잘 됩니다.

- 혈액순환이 잘 되기 위해서는 동맥이 이완되어야 하는데 웃음은 동맥을 이완시켜주기 때문에 혈액순환이 잘 됩니다.
- 이를 통해 혈압이 정상으로 회복됩니다.
- 웃음은 심장 박동수를 높아지게 만듭니다. 이를 통해 혈액순환이 잘 됩니다.
- 웃을 때 맥박이 배로 증가하게 되며 이를 통해 혈액에 산소가 많이 공급됩니다.

라. 모든 신체 기관이 정상으로 회복됩니다.

- 신체의 긴장이 풀려짐으로 신체 기관이 정상으로 회복됩니다.
- 심장 박동이 빨라져 몸의 근육이 이완되게 함으로써 몸을 건강하게 만듭니다.

- 웃는 것 뿐인데도 마치 상체 운동을 한 듯한 효과를 보게 합니다. 5분간 크게 웃는 것이 1시간 조깅하는 것과 맞먹는 운동효과를 보게 합니다.

마. 스트레스가 없어집니다.

- 혈액에는 코르티솔이라는 스트레스 호르몬이 있는데 웃음을 통해 이 호르몬이 점차 사라집니다.
- 분노와 긴장감이 완화됨으로 심장마비와 같은 불상사를 예방할 수 있습니다.
- 스트레스가 심하면 뇌졸증이 발생할 수 있는데 이러한 뇌졸증의 원인이 되는 순환계 질환을 예방하게 됩니다.

3. 웃음을 통한 정신적 유익

가. 웃음은 무력증을 없애 줍니다.

- 스트레스가 많을 때 무력해 집니다. 웃음은 스트레스를 없애줌으로써 무력증이 없어지게 만듭니다.

- 부정적인 생각이나 좋지 않는 생각들은 우리에게 무력증을 줍니다. 웃음은 이런 부정적인 생각이나 좋지 않는 생각들을 없애 줍니다.
- 우울증은 우리를 무력하게 만듭니다. 웃음은 이러한 우을증을 업애버립니다.

나. 웃음은 적응력을 높여줍니다.

- 사회생활을 잘 하기 위해서는 적응을 잘해야 합니다. 웃음은 우리로 하여금 적응을 잘 하게 만듭니다.
- 적응을 잘 하려면 순발력이나 재치가 뛰어나야 합니다. 웃음은 우리의 뇌를 활성화시킴으로써 순발력과 재치를 갖게 만듭니다.

다. 웃음은 뇌를 활성화시킵니다.

- 웃음은 지진과도 같습니다. 잠자고 있는 영혼을 깨우는데는 웃음이 매우 좋은 약입니다.
- 웃음을 통해 어두움이 떠나갑니다. 마

음 속의 어두움이 물러갈 때 비로소 우리의 뇌가 정상적으로 작동하게 됩니다.

- 웃음은 우리의 뇌를 웃게 만듭니다. 뇌가 웃을 때 뇌의 기능이 활발해집니다.

라. 웃음은 의사소통을 돕습니다.

- 웃으면 긴장이 완화됩니다.
- 웃으면 서먹서먹한 관계가 깨집니다. 처음 만난 사람일수록 불편합니다. 이럴 때 웃음은 불편한 관계를 깨뜨려줍니다.
- 심각하게 말을 하는 것보다 웃으면서 말을 하게 되면 훨씬 사람들의 좋은 반응을 얻을 수 있습니다. 사람들은 딱딱한 말을 하는 사람보다 웃음지으며 말하는 사람을 더 좋아합니다.
- 웃음은 발표력을 증진시킵니다. 그래서 프리젠테이션을 할 때 먼저 웃는 시간을 갖고서 진행하게 되면 훨씬 효과있는 발표를 할 수 있습니다.

마. 웃음은 창의력을 증가시킵니다.

- 웃음은 뇌를 편하게 해 줍니다. 뇌가 편할 때 더욱 높은 창의력을 발휘할 수 있습니다.
- 웃음을 통해 뇌가 활성화될 때 훨씬 창의적인 활동을 할 수 있습니다. 심각한 사람보다 웃는 사람에게서 훨씬 창의적인 활동을 한다는 사실을 알 수 있습니다.
- 미국 사람은 많이 웃습니다. 저들이 뛰어난 창의력을 가지고 있는 이유에는 웃음을 빼놓을 수 없을 것입니다.
- 웃는 사람은 높은 창의력을 발휘하기 때문에 어느 단체에서든지 인기가 많습니다. 사람들은 창의력이 좋은 사람을 좋아합니다.
- 창의력이 좋은 사람은 성취력이 높습니다. 창의력이 좋은 사람은 남들이 생각하지 않는 것을 생각합니다. 때로는 엉뚱한 것 같아도 창의력이 풍부한 사람은 매우 높은 매력을 갖습니다. 그래서 사람들이 창의력이 풍부한 사람을 좋

아하는 것입니다. 때에 따라 기발한 아이디어로 사람들을 놀라게 해 보세요. 그러면 많은 사람들의 인기를 차지하게 될 것입니다.

바. 웃음은 자신감을 갖게 합니다.

- 웃음은 우리로 하여금 자신감을 갖게 합니다. 그렇기 때문에 항상 사람과 만날 때에는 웃는 기회를 만들어야 합니다.
- 사람을 웃길려고 하는 마음을 항상 갖고 있기 때문에 성격이 진취적이면서도 적극적으로 변화됩니다.
- 사람들로 하여금 웃을 수 있게 만드는 사람은 그만큼 사람들의 인기와 신뢰를 얻게 되기 때문에 그만큼 자신감을 갖게 됩니다.
- 부모의 칭찬이나 상사 또는 직장 동료의 칭찬을 받는 사람은 더욱 자신감이 생깁니다.

사. 웃음은 행복하게 합니다.

- 웃음은 모든 분노를 없애 줍니다. 분노가 있다는 것은 공격적이라는 말입니다.
- 공격적인 사람은 모든 사람이 싫어합니다. 웃음을 통해 이러한 공격적인 태도가 사라집니다.
- 웃음은 심신을 편하게 만들어줍니다. 아무리 좋은 음식을 먹어도 웃지 않으면 맛이 없습니다. 아무리 좋은 옷을 입어도 웃지 않으면 보기 싫습니다. 아무리 좋은 집에서 살아도 웃지 않으면 초가집보다 못합니다.
- 웃는 사람에게는 복이 임합니다. 하늘의 신령한 복은 웃는 사람에게 임합니다. 땅의 기름진 복도 웃는 사람에게 임합니다. 웃는 살마은 복을 거두는 사람입니다. 웃는 사람 옆에 있으면 복을 얻게 됩니다.

"주 안에서 항상 기뻐하라 내
가 다시 말하노니 기뻐하라"

-빌 4:4-

2 장

/

웃음이 있는 자와 없는 자

제 2 장 웃음이 있는 자와 없는 자

훈련 목적

* 웃음의 유익에 대해서 배운다.
* 실생활에서 웃을 수 있는 법을 배운다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유하는 법을 배운다.
* 거룩한 웃음을 많이 할 수 있는 방법을 배운다.

한주간 숙제

* 매일 크게 웃는 연습을 한다.
* 삶 가운데 웃는 생활을 유지한다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유한다.
* 날마다 성막기도를 드린다.

1. 웃음이 없는 사람이 된 이유

가. 부모님 때문에

- 부모님이 집에서 크게 웃는 것을 허락하지 않으실 때 웃음이 없어졌습니다.
- 부모님이 툭하면 싸우기 때문에 웃음이 없어졌습니다.
- 부모님이 너무나 무서워서 웃음이 없어

졌습니다.

- 장남이라서 큰 소리로 웃으면 경박스럽다고 말씀하셔서 웃음이 없어졌습니다.

나. 가정환경 때문에

- 입벌리고 크게 웃으면 복이 달아난다고 하셔서 웃음이 없어졌습니다.
- 형제의 빚을 내가 지게 되어서 웃음이 없어졌습니다.
- 종가집 맏며느리다 보니 웃음이 없어졌습니다.
- 시댁 식구들이 웃는 것을 좋아하지 않아서 웃음이 없어졌습니다.
- 여자의 웃음소리가 담벼락을 넘어가면 복이 달아난다고 배워서 웃음이 없어졌습니다.
- 여자는 입을 가리고 웃으라고 해서 웃음이 없어졌습니다.
- 너무나 힘든 어린 시절을 보냈기 때문에 웃음이 없어졌습니다.
- 결혼을 하고서 가정을 이끌어가야하는

책임이 막중하다보니 웃음이 없어졌습니다.

- 웃을 일이 전혀 없어서 웃음이 없어졌습니다.
- 장녀로서 동생들에게 많은 것들을 양보하다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 외동아들(딸)이로 혼자 지내다 보니 웃음이 없어졌습니다.
- 남편의 사업이 힘들어지다보니 웃음이 없어졌습니다.

다. 건강 때문에

- 눈 시력이 좋지 않다보니 나도 모르게 웃음이 없어졌습니다.
- 외모가 추하다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 몸이 아프다보니 웃음이 없어졌습니다.

라. 배우자 때문에

- 배우자가 큰 소리로 웃는 것을 못하게 할 때 웃음이 없어졌습니다.
- 남편이 너무나 딱딱한 사람이어서 웃음

이 없어졌습니다.

- 아내가 너무나 재미없는 사람이어서 웃음이 없어졌습니다.

마. 권위의식 때문에

- 목사이기 때문에 웃으면 안 된다고 생각하기 때문에 웃음이 없어졌습니다.

바. 직장동료 때문에

- 상사가 큰 소리로 웃는 것을 싫어하기 때문에 웃음이 없어졌습니다.
- 상사가 사사건건 간섭하고 억압하기 때문에 웃음이 없어졌습니다.

사. 개인적인 성격/특성 때문에

- 고민이 많다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 세상의 근심 걱정이 많다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 수입이 변변찮다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 나이를 먹다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 스트레스가 많다보니 웃음이 없어졌습

니다.

- 치아가 고르지 않아서 입벌리고 웃는 것을 꺼려하다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 워낙에 소심한 성격이다보니 웃음이 없어졌습니다.

아. 학업/진로 때문에

- 공부만 열심히 하다보니 웃음이 없어졌습니다.
- 직장 취직을 해야한다는 강박관념 때문에 웃음이 없어졌습니다.
- 죽으라고 일만 하다보니 어느새 웃음이 없어졌습니다.
- 크게 웃으면 머리가 미련해질까봐 웃음이 없어졌습니다.

2. 웃는 사람의 특징

가. 항상 웃습니다.

- 언제봐도 항상 싱글벙글입니다.

- 항상 좋은 일만 있어서 웃는 것이 아니라 항상 웃기 때문에 항상 좋은 일만 생기는 것이랍니다.
- 이런 사람은 웃음이 끊이지 않습니다. 항상 웃을 수밖에 없는 일만 생기기 때문입니다.
- 아침에 일어나면 항상 웃습니다.
- 항상 즐거워 합니다.
- 항상 노래를 잘 부르며 춤을 잘 춥니다.

나. 가족에게 잘 합니다.

- 자신의 마음을 가족에게 솔직하게 털어놓습니다.
- 가족에게 사랑하는 표현을 잘 하며 자주 합니다.
- 권위적인 자세를 취하지 않습니다. 오히려 자녀보다 더 자녀같아 보이는 행동을 취합니다.
- 가족 중 누군가 집을 나서면 항상 웃는 모습으로 현관에서 배웅을 해 줍니다.

다. 다른 사람을 즐겁게 합니다.

- 가족이나 다른 사람을 위해 즐겁게 요리를 합니다. 절대로 억지로 하지 않습니다.
- 다른 사람에게 기쁨을 줄 수 있는 일을 항상 생각하며 준비합니다.
- 힘들고 어려운 사람들을 잘 챙겨줍니다.

라. 운동을 좋아합니다.

- 근육을 만들거나 건강을 위해 억지로 운동하지 않습니다.
- 힘든 운동이지만 늘 재미나게 합니다. 등산을 할 때도 재미나며 축구를 할 때에도 항상 재미 있습니다. 이 사람이 빠지면 재미가 없을 정도입니다.

마. 상대방을 잘 배려해 줍니다.

- 자신의 말만 많이 하기보다는 상대방의 말을 잘 들어줍니다.
- 상대방을 즐겁게 하기 위해 재미난 말을 합니다.
- 주며 상대방의 외모에 신경을 많이 씁

니다. 같이 쇼핑을 가서 옷을 사기도 하며 화장품도 선물합니다.

- 자신이 좋아하는 음식을 상대방에게 권하기 보다는 상대방이 좋아하는 음식을 먹자고 권합니다.

바. 여행을 좋아합니다.

- 하나님이 주신 자연과 함께 하는 것을 좋아합니다.
- 배우자 또는 가족과 함께 여행하기를 좋아합니다.
- 여행을 통해 인생을 즐깁니다.

사. 기념일을 잘 챙깁니다.

- 가족들의 기념일을 잘 챙깁니다.
- 결혼기념일이나 배우자의 생일을 잊지 않고 잘해 줍니다.
- 배우자를 위해 특별이벤트를 계획하며 깜짝 놀래켜줍니다.
- 자주 선물을 사줍니다.
- 음식서비스나 꽃서비스로 갑자기 보내어 사람을 깜짝 놀라게 합니다.

아. 가족끼리 행복한 시간을 갖습니다.

- 가족사진, 가족신문 등을 만듭니다.
- 사랑의 편지를 자주 씁니다.
- 가족 셔츠를 만듭니다.
- 가족과 함께 시간을 보냅니다. 함께 영화를 보며 함께 외식을 합니다.
- 외식을 할 때는 항상 웃음이 터져나옵니다.

"주 안에서 항상 기뻐하라 내
가 다시 말하노니 기뻐하라"

-빌 4:4-

3 장

/

웃음 연습

제 3 장 웃음 연습

훈련 목적

* 웃음의 유익에 대해서 배운다.
* 실생활에서 웃을 수 있는 법을 배운다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유하는 법을 배운다.
* 거룩한 웃음을 많이 할 수 있는 방법을 배운다.

한주간 숙제

* 매일 크게 웃는 연습을 한다.
* 삶 가운데 웃는 생활을 유지한다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유한다.
* 날마다 성막기도를 드린다.

1. 웃음 연습

가. 억지로 웃습니다.

- 억지로 웃을지리라도 그 억지웃음이 점차적으로 진짜 웃음으로 변화됩니다.
- 이런 현상은, 현실적으로 일어난 일이 아닐지라도 믿음으로 선포할 때 역사가 일어나는 것과 같습니다.

- 감정이 행동을 변화시키지만 행동이 감정을 변화시키리도 합니다.

나. 호흡으로 웃는 연습

- 호흡을 마실 때 기쁨을 마신다고 생각하면서 마십니다.
- 마신 호흡을 폐와 단전을 거쳐 하복부(성기)까지 내려줍니다.
- 기쁨의 기운이 온 몸에 흐르도록 유도합니다.

다. 생각으로 웃는 연습

- 스스로 '나는 기쁘다'란 생각을 갖습니다. 그러면 점점 기쁨이 스며들어옵니다. 꿈이나 소망이 이루어진 모습을 생각하면 기쁨이 더욱 빨리 스며듭니다.
- 코로 천천히 숨을 들이마시면서 기쁘다는 마음을 갖습니다.
- 아랫배 깊숙히 호흡이 내려가도록 숨을 들이마십니다.
- 호흡을 뱉을 때에는 가급적 최대한 길게 뱉습니다. 속의 더러운 생각이 다

빠져나간다고 생각하면서 뱉습니다. 그러면 실제로 속의 좋지 않은 생각이 빠져 나갑니다.

- 이렇게 들숨과 날숨으로 7회 반복합니다.
- 이렇게 했을 때 어느새 심령에 기쁨이 충만해짐을 느낄 수 있습니다. 심령에 악한 생각들과 악한 기운들이 빠져나간 것을 느낄 수 있습니다.

라. 머리로 웃는 연습

- 머리를 두드리면서 웃는 연습을 합니다.
- "하하하"라고 웃으면서 손가락 또는 손바닥으로 머리를 두들깁니다.
- 이렇게 할 때에 머리와 연관된 좋지 못한 생각이나 두통, 스트레스, 각종 질병이 치유됩니다.

마. 눈썹으로 웃는 연습

- 눈썹을 이마 윗쪽으로 들어올리는 연습을 합니다.

- 웃음을 유지하면서 실시합니다. "나는 행복합니다"라고 3번 반복적으로 말하면서 눈썹을 들어 올립니다.
- 이렇게 했을 때 미간 사이의 주름이 펴지며 인상이 부드럽고 좋은 인상을 갖게 됩니다.

바. 눈으로 웃는 연습

- 눈을 크게 뜨면서 웃는 모습을 짓습니다. 눈을 덮고 있는 세상의 더러운 껍질이 벗겨지는 느낌을 가지면서 눈을 밝게 뜹니다. 눈이 점점 선명해집니다. "내 눈이 주의 영광을 봅니다"라고 3번 반복해서 고백하면서 눈을 밝게 뜹니다.
- 눈을 감았다가 갑자기 눈을 크게 뜨는 연습을 합니다. "네게 빛이 임하였습니다"라고 3번 반복해서 말하면서 눈을 크게 뜹니다.

사. 코로 웃는 연습

- 코로 웃음을 마십니다. 코로 웃음을 들

이 마실 때에 마음 속으로 '주님의 향기를 맡습니다'라고 3번 고백하십시오. 그러면 실제로 주님의 향기를 맡을 수 있습니다. 최대한 길게 숨을 들이마십시오. 강하게 들이 마시지 말고 꽃향기를 마시듯 그렇게 부드럽게 길게 마십시오.

아. 혀로 웃는 연습

- 혀를 웃게 만드십시오.
- 혀를 미소짓게 하십시오. 혀를 최대한 가볍게 만드십시오.
- 혀 모습이 스마일 모양이 되도록 만들어 보십시오.
- 마음 속으로 '나는 주님을 사랑합니다'라고 3번 고백하면서 해 보십시오.

자. 입술로 웃는 연습

- 입술로 웃습니다. 입술을 스마일 모양으로 만들어 보십시오.
- '나는 모든 사람을 사랑합니다'라고 3번 마음 속으로 고백하면서 미소를 지

어보세요. 입술이 웃을 때 얼굴이 활짝 펴집니다.

차. 치아로 웃는 연습

- 치아를 웃게 하십시오. 입을 활짝 벌려서 모든 치아가 다 보이도록 하십시오.
- 상악동이 들어 올려질 수 있도록 최대한 입을 쫙 벌리십시오. 윗몸에 자극이 올 때까지 심하게 하십시오.
- 치아가 서로 소리나도록 움직이시고 아주 빠르게 하십시오. 30회 움직여 보십시오. 웃는 모습을 유지해야 한다는 것을 잊지 마십시오.

카, 입으로 웃는 연습

- 입을 활짝 벌려서 웃는 연습을 합니다.
- "사랑해", "좋아해", "용서할께", "이해할께", "잘해줄께" 등의 말을 하면서 7초간 입을 열고 있는 연습을 합니다. 이때 상악동을 최대한 위로 올려줍니다.
- 그렇게 입을 벌린 상태에서 "하하하"라고 세번 웃습니다. 그렇게 세번 웃음을

7회 반복합니다.

- 이제는 "하하하하하하하"라고 일곱번 웃습니다. 이 일곱번 웃음을 7회 반복합니다.
- 그 다음은 무한정으로 오랫동안 "하~"라고 웃습니다. 누가 가장 오래도록 웃는지 시합합니다.
- 이제는 똑 같은 방법으로 "헤~"로 웃습니다.
- 이번에는 "호~"로 웃어봅니다.
- 이번에는는 "후~"로 웃어봅니다.
- 이번에는 "히~"로 웃어봅니다.
- 이제는 "하~ 헤~ 호~ 후~ 히~"라는 웃음을 반복해서 웃습니다. 이렇게 웃다보면 저절로 웃음이 늘어나게 됩니다. 모두 웃는 사람으로 변화됩니다.
- 이번에는 도,미,솔,도 식으로 음을 올려가면서 웃어봅니다. 음이 올라가면서 웃을 때 웃음의 크기와 세기가 변화됩니다.

타. 몸으로 웃는 연습

- 가슴으로 웃어봅니다. 웃을 때 가슴이 벌렁 거리도록 웃는 것입니다.
- 횡경막으로 웃어봅니다. 웃을 때 횡경막이 벌렁거리도곡 웃는 것입니다.
- 단전으로 웃어봅니다. 웃을 때 단전에서 웃게 하면 됩니다.
- 몸을 흔들면서 웃어봅니다. 최대한 몸을 흔들어 보세요. 팔을 많이 흔드세요. 허리를 많이 흔드세요. 엉덩이를 많이 흔드세요. 다리를 흔드세요.
- 손벽을 치면서 웃어봅니다. 손벽을 많이 치면 건강해 집니다.
- 손바닥으로 위장을 가볍게 토닥거려주거나 쓰담아 주면서 웃습니다. 이렇게 하면 위장이 좋아집니다.
- 손으로 얼굴을 치면서 웃어봅니다. 마치 화장을 할 때처럼 얼굴을 톡톡치면서 웃습니다.
- 손으로 온 몸을 먼지털듯이 털면서 웃습니다. 모든 악한 것을 털어내듯이 합니다.
- 손으로 악한 세력을 때린다는 시늉을

하면서 웃습니다. 손에는 아무 것도 들고 있지 않지만 마치 손에 몽둥이가 있다고 생각하면서 하면 효과적입니다. 미운 사람을 생각하거나 인생의 문제나 질병을 생각하면서 해도 효과적입니다.

- 발을 구르면서 웃어봅니다. 발을 많이 구르면 건강해 집니다.

2. 여러 웃는 모습들

가. 왕의 웃음과 내시 웃음

- 왕의 웃음과 내시의 웃음을 흉내냅니다. 먼저 왕의 웃음은 "어허허허~!"라고 크게 웃습니다. 가슴을 활짝 펴야 합니다. 허리를 뒤로 져치십시오. 그렇게 1분정도를 웃습니다. 그런다음에 내시 웃음을 흉내냅니다. "헤헤헤~!"라고 내시처럼 웃습니다. 허리를 구부리면서 최대한 간사한 모습으로 웃습니다.

나. 스마일 뱃지 웃음

- 혀끝을 입천장에 살짝 닿도록 합니다.
- 양쪽 입꼬리를 상악동까지 끌어 올립니다.
- 치아가 안 보이도록 웃어봅니다.
- 눈도 함께 미소를 짓게 합니다.
- 이 상태로 있으면서 속으로 '나는 행복합니다'라고 7회 고백합니다.

다. 함박 웃음

- 코로 깊게 숨을 들이 마십시오.
- 얼굴이 빛이 나면서 환해지고 있다고 생각하십시오.
- 입을 최대한 크게 벌립니다. 주먹이 다 들어갈 수 있도록 벌립니다.
- "하하하~"라고 웃으면서 말합니다.
- "하하하하하하하"라고 일곱번 말하고 그것을 7회 반복합니다.

라. 박장대소

- 먼저 입을 크게 벌립니다.

- "하하하~"라고 무한정 웃습니다.
- 박수를 치면서 웃습니다.
- 발을 구르면서 웃습니다.
- 이렇게 1분간 웃습니다.

마. 노젓기 웃음

- 한쪽 발을 앞으로 놓고 양팔을 마치 노 젓는 모습처럼 뒤로 갔다가 앞으로 가는 모습을 취합니다.
- 뒤로 갈 때 "우~"라고 말하고 앞으로 갈 때에 "하~"라고 길게 소리를 내면서 웃습니다.
- 모든 근심과 걱정이 떠나간다는 느낌으로 웃습니다.
- 이렇게 7회를 반복합니다.

바. 조깅 웃음

- 실제로 조깅하는 자세를 취합니다.
- 제자리에서 조깅하듯 뛰면서 웃습니다.

사. 휴대폰 웃음

- 손에 휴대폰을 쥐고 있다고 생각합니

다.

- 아주 기쁜 소식을 들었다고 생각하면서 크게 웃습니다.

아. 팽귄 웃음

- 팽귄이 되었다고 생각하면서 바지 옆 재봉선에 손을 붙이고 대신 손목은 꺾어서 마치 팽귄이 귀엽게 서있는 모습처럼 합니다.
- 팽귄이 뒤뚱거리면서 걷듯이 그렇게 뒤뚱거리면서 웃습니다.
- 입도 최대한 작게 벌립니다. 앞 입술 부위만 벌려서 웃어봅니다.

자. 때리면서 웃기

- 손바닥으로 신체 부의를 때리면서 웃습니다.
- 마사지 효과가 있고 혈액순환에 도움이 됩니다.
- 머리, 가슴, 팔, 위, 아랫배, 엉덩이, 허벅지, 발바닥 등을 때리면서 웃습니다.

차. 337 웃음

- 337 박수에 맞춰서 웃는 방법입니다.
- "주님을 사랑해 하나님께 감사해"라고 말하면서 박수를 칩니다. 그러다가 마지막에는 우뢰와 같은 웃음과 박수를 칩니다.
- 이렇게 3회를 반복합니다.

카. 모기 웃음

- 모기를 잡는 것처럼 시늉을 하면서 손벽을 치면서 모기를 잡습니다.
- 한마리 잡을 때마다 "하하하"라고 웃습니다.
- 3마리, 7마리 숫자를 늘려가면서 모기 웃음을 하게 합니다.

타. 장수 웃음

- 긴 칼을 빼는 흉내를 냅니다.
- 눈 앞에 인생문제, 질병, 상처, 스트레스, 미운사람이 있다고 생각합니다.
- 칼로 문제를 찌르고 자릅니다. 그럴 때마다 호탕스러운 장수 웃음을 웃습니

다. "하하하!"

파. 풍선 웃음

- 풍선을 붑니다.
- 아주 크게 풍선을 붑니다.
- 풍선 안에는 인생문제, 질병, 미운사람, 상처가 들어 있습니다.
- 그리고는 풍선을 날려버리면서 크게 웃습니다.

하. 등산 웃음

- 산 정상이라고 생각합니다.
- 손나팔을 만들어 "야호~"라고 외칩니다.
- 가슴을 두드리면서 웃습니다.

"주 안에서 항상 기뻐하라 내
가 다시 말하노니 기뻐하라"

-빌 4:4-

4 장

/

거룩한 웃음

제 4 장 거룩한 웃음

훈련 목적

* 웃음의 유익에 대해서 배운다.
* 실생활에서 웃을 수 있는 법을 배운다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유하는 법을 배운다.
* 거룩한 웃음을 많이 할 수 있는 방법을 배운다.

한주간 숙제

* 매일 크게 웃는 연습을 한다.
* 삶 가운데 웃는 생활을 유지한다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유한다.
* 날마다 성막기도를 드린다.

1. 거룩한 웃음이란?

가. 거룩한 웃음은 'Holy Laughing'을 말합니다.

1) 거룩한 웃음은 하나님께서 웃음을 부어주셔야만 얻을 수 있습니다.

2) 거룩한 웃음은 세상 웃음과는 다릅니다.

나. 거룩한 웃음은 누구든지 가능합니다.

1) 하나님의 자녀라면 누구든지 거룩한 웃음을 얻을 수 있습니다.

2) 거룩한 웃음은 언제 어느 때든지 임할 수 있습니다.

2. 거룩한 웃음을 얻는 방법

가. 하나님께 구해야 합니다.

1) "나에게 거룩한 웃음을 부어주십시오"라고 하나님께 간절히 기도해야 합니다.

- 나도 모르게 갑자기 거룩한 웃음이 임하는 경우도 있지만 대부분의 경우엔 사모함이 있는 사람에게 거룩한 웃음이 임하게 됩니다.
- 거룩한 웃음을 사모하는 사람들이 모여 있는 곳에 함께 할 때에 자연스럽게 거룩한 웃음이 임하게 됩니다.

2) 거룩한 웃음이 있는 곳을 찾아 가십시오.

- 가만히 거룩한 웃음이 임할 때까지 기다리는 것보다 거룩한 웃음이 있는 곳을 찾아가는 것이 효과적입니다.
- 거룩한 웃음이 많은 사역자와 함께 하십시오. 그 사역자 옆에 있거나 손을 잡고 있을 때 훨씬 빨리 거룩한 웃음이 임하게 됩니다.

나. 거룩한 웃음을 막지 마십시오.

1) 거룩한 웃음을 막으면 더이상 거룩한 웃음이 임하지 않게 될 수 있습니다.

- 거룩한 웃음 역시 하나님께서 주시는 은사입니다. 거룩한 웃음을 막아버리는 것은 은사를 거부하는 행위와도 같습니다.
- 한번 은사를 거부하게 되면 더이상 은사가 주어지지 않는 경우가 많습니다. 그러니 절대로 은사를 거부해서는 안 됩니다.

2) 거룩한 웃음이 나올 때 자유하십시오.
   - 거룩한 웃음이 터져 나오는 것은 하나님의 은혜가 충만히 임한 것입니다.
   - 거룩한 웃음이 나올 때 그 웃음을 즐기십시오. 마음껏 춤을 추듯이 그렇게 거룩한 웃음을 웃으십시오.

다. 하나님께 집중해야 합니다.

1) 웃음이 나올 때에 더욱 집중하십시오. 그러면 어느새 웃음이 증가될 것입니다.
2) 거룩한 웃음이 나올 때 다른 생각을 갖지 마십시오. 다른 생각을 하게 될 때 거룩한 웃음이 없어지고 맙니다.
   - 거룩한 웃음이 한참 진행중일 때 갑자기 세상적인 생각이 떠오르게 될 때가 있습니다. 이럴 때 세상적인 생각이 떠나가게 하셔야 합니다.
   - 거룩한 웃음을 방해하려는 마귀의

방해는 주로 세상적인 생각과 의심의 생각입니다. '내가 지금 뭐하고 있는거야?', '남들이 보고 있는데 체면을 차려야지', '남들이 나보고 억지로 웃는다고 생각할텐데' 등의 생각들은 마귀의 방해입니다.

3. 거룩한 웃음의 효과

가. 모든 상처가 치유됩니다.

1) 모든 근심과 걱정이 떠나가게 됩니다.
2) 모든 우울증이 떠나가게 됩니다.
3) 모든 슬픔과 좌절감이 떠나가게 됩니다.
4) 사람을 통해 얻은 상처가 치유됩니다.

나. 모든 질병이 치유됩니다.

1) 암세포가 파쇄되거나 치유됩니다.
   - 웃음을 통해 암세포가 건강하고 착한 세포로 변화되기도 하지만 파

쇄되기도 합니다.

2) 뼈가 튼튼해집니다.
   - 관절염이 치유됩니다.
   - 뼈에 골수가 충만히 채워지고 피가 더욱 건강해집니다.

3) 혈관이 건강해집니다.
   - 혈관이 튼튼해집니다.
   - 막혔던 혈관이 뚫어집니다.

4) 세포가 건강해집니다.
   - 웃음은 곧 빛입니다.
   - 빛이 들어올 때 세포가 밝아집니다.
   - 식물에게 빛이 필요하듯이 세포에게도 빛이 필요합니다. 빛은 가장 좋은 영양소입니다.

다. 모든 문제가 해결됩니다.

1) 인생의 문제가 해결됩니다.
   - 웃기만 했는데 저절로 문제가 해결됩니다.
   - 아무리 해결하려고해도 안 됐던 문제가 거룩한 웃음을 웃고 나니 저

절로 해결이 되는 경우가 많습니다.

2) 웃으면 복이 온다는 말이 맞습니다.

- 옛말에 웃으면 복이 온다고 했는데 실제로 거룩한 웃음은 하늘의 신령한 복과 땅의 기름진 복을 줍니다.

"주 안에서 항상 기뻐하라 내
가 다시 말하노니 기뻐하라"

-빌 4:4-

5 장

/

웃음

자가 진단

제 5 장 웃음 자가 진단

훈련 목적

* 웃음의 유익에 대해서 배운다.
* 실생활에서 웃을 수 있는 법을 배운다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유하는 법을 배운다.
* 거룩한 웃음을 많이 할 수 있는 방법을 배운다.

한주간 숙제

* 매일 크게 웃는 연습을 한다.
* 삶 가운데 웃는 생활을 유지한다.
* 웃음으로 상처,질병,문제를 치유한다.
* 날마다 성막기도를 드린다.

해당항목을 읽고 점수를 계산하세요 (①그저 그렇다, ②보통이다, ③대략 그런 편이다, ④많이 그런 편이다, ⑤아주 많이 그렇다)	① ② ③ ④ ⑤
나는 남이 실수할 때 웃음으로 분위기를 좋게 한다	① ② ③ ④ ⑤
나는 처음 보는 사람들과도 쉽게 친해진다	① ② ③ ④ ⑤
나는 농담이나 유머를 잘 하는 성격이다	① ② ③ ④ ⑤
나는 남들과 잘 어울리며 즐겁게 보낸다	① ② ③ ④ ⑤
나는 실수했을 때에 빨리 여유를 찾는다	① ② ③ ④ ⑤
나는 자주 배꼽을 잡고 크게 웃는다	① ② ③ ④ ⑤

나는 남보다 먼저 웃으며 인사하는 편이다	① ② ③ ④ ⑤
나는 혼자 있을 때에도 잘 웃는다	① ② ③ ④ ⑤
나는 어려운 상황에서도 웃음으로 전환시킨다	① ② ③ ④ ⑤
나는 재치있게 남을 잘 웃겨서 인기가 많다	① ② ③ ④ ⑤
합계	

15점 이하	아주 심각한 상태여서 전문가가 필요하다
15점 이상	심각한 상태여서 불안한 요소를 찾아야 문제를 해결해야 한다
25점 이상	조금만 노력하면 좋아질 수 있다
35점 이상	대체적으로 대인관계가 원만한 상태이며 행복한 상태이다
45점 이상	최상의 상태이다

웃음치유반교재

초판발행 2018. 12. 10
지 은 이 데이빗리 목사
펴 낸 이 홀리타임즈
주 소 서울시 송파구 마천동 175-1
전 화 010-3909-8844(손에스더목사)
홈페이지 www.RevivalForChurch.com
이 메 일 inourlove@gmail.com

참영성! 참목회자 양성을 위한

국제신학교
www.WSLseminary.org

국제신학교
World Spiritual Leadership Seminary

"이런 분에게 적극 추천합니다"

- 하나님의 능력으로 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- 영성과 신학을 겸비한 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- 영혼의 상처를 치유할 수 있는 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- 강력한 기도의 용사가 되어 기도로 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- 각종 성령의 은사(대언예언, 신유은사, 영분별, 방언통변 등)를 통해 강력한 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- 목회자의 소명이 있으나 생활책임을 위해 불가불 여가시간으로 신학교를 다니고 싶은 분!

신학생 모집요강

사역학학사과정
- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 고등학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

목회학학사과정
- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 고등학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

사역학석사과정
- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 대학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

목회학석사과정
- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 대학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

** 국제신학교는 대한예수교장로회(국제연합)총회의 신학교로서 강도사고시를 거쳐 목사안수를 받습니다.

** 국제신학교는 1년 6학기로 운영되고 있으며 능력에 따라 조기 졸업이 가능합니다.

** 국제신학교는 수시입학이 가능하며 한부본 사역자일 경우 학비 면제를 받습니다.

- 접수: www.wslseminary.com
- 이메일: inourlove@gmail.com
- 문의: 손에스더목사(010-3909-8844)
- 유투브채널: www.RevivalForChurch.com