어느 50대 중년남의 단식체험기

'현실판 내 몸 혁명'

오 정 환 (2021. 2월 건강강좌-생활단식 참가)

저는야 2021년 2월 생활단식반을 신청 후 생채 첫 단식을 시작하고 내친 김에 생채식 100일을 향해 열심히 도전하고 있는 52세 중년남입니다.

젊은시절부터 운동을 좋아하고 비교적 건강한 몸이었지만 40대가 되면서 **과체중**이 시작되고 특히 간식과 야식등 끊을수 없는 식탐에 **수면부족, 만성피로, 이명증**까지 겪게 되었습니다.

그러다가 작년 가을(2020년) 건강검진 결과를 듣는 자리에서 **"왜 이리 피가 맑지 못하냐"**는 의사 쌤의 꾸지람과 함께 **고지혈증**약 복용 선고를 받고서는 너무나 우울했지요. 늘 달고살던 **만성위염**도 그대로고요.
약국에서 수개월치 약을 받고 나오면서 다시 몸에 신경을 써야겠다고 생각했지만 그것도 잠시, 실천은 고사하고 그저 머리속 생각에만 머물렀지요 .

그런데 해가 바뀌고 단식효과를 체험했던 지인을 통해 수수팥떡을 알게 되었고 생활단식반에 냉큼! 등록을 하여 단식에 참여했습니다.
그런 **결심과 실천의 결과 단식 5일을 마치고, 생채식 43일차에, 79kg이던 몸무게는 71kg이 되었고, 생채식 100일이 가까워진 지금은 68kg이 되었습니다.**

〈몸의 혁명, 마음의 변화〉

10여년전쯤 서점에서 눈에 띄었던 '내몸혁명 프로젝트'. 그때는 모두 책속의 활자와 남들의 사진일 뿐이었지요. 그러나 생활단식후 지금 제 몸이 그걸 직접 경험하고 있어서 놀랍기만 합니다.

지금부터 개인적 기준으로 느꼈던 중요한 엑기스들을 정리해 보겠습니다.

1) 복부팽만감 실종 !!

저는 성인이 되면서부터 늘 윗배가 불러있었습니다. 뱃살이 잡히는 것도 내장비만도 아닌, 진또배기 올챙이배였지요. 대학생시절 몸무게가 62kg 이었음에도 배가 나와 있었어요.

숱한 운동과 다이어트에도 불구하고 이것만은 변화가 없었으니 특히 식사후에는 바로 가스가 차서 7개월 정도된 임신부의 배인지, 탱탱볼인지 헷갈릴 정도로 배가나와 있었고, 의자에 앉아있기 힘들 정도였어요. 그런데 이것이 단식기간중 확 꺼져버린 것이지요.
불렀던 배가 확~ 꺼지게 된 계기는 단식 중 진행했던 된장찜질 3회. 단식 진행할 분들에게는 된장찜질 3회를 강추합니다.

2) 두통과 만성피로야 어디에 숨었니?

두번째로 좋았던 점은, 늘 지니고 있던 피로감이 사라지고 무거웠던 머리도 맑아졌다는 점이지요. 평소 2시가 넘어서야 늦게 잠드는 편이라 기상할 때는 물론 아침에 늘 달고 있던 두통이 단식을 시작하고 며칠후 사라졌습니다.
이명증은 아직 완전히 가시지는 않았지만 낮에는 이를 못느끼고 생활하고, 경침을 베고 누우면 오래 뒤척이지 않고, 곧 잠이드는 것도 신기합니다.

3) 피부가 달라지고 있어요 !

풍욕과 냉온욕을 강의로 들을 때만 해도 에이~ 피부가 그렇게 쉽게 변하겠어? 하는 반신반의 마음이었는데, 실제 해보니 효과를 피부로 느낄 수 있었지요.
풍욕은 매일 취침전 30분씩 했고 비록 샤워지만 냉온욕도 꾸준히 7온8냉을 준수하다 보니 피부 촉감이 어느순간 달라졌습니다. 조금 과장하면, 아기피부처럼 기분좋은 맨들거림이 살짝 느껴질 정도였습니다.

4) 소의 기운이 점점...

다음은 주관적인 느낌이 큰 부분인데 말과 행동을 하는데 있어서 무언가 차분해지는 느낌이 듭니다. 늘 무언가에 쫓기는 듯 급하고 바쁘게 돌아가는 일상을 조금 여유롭게 대하게 되고,
중요한 것에 더 집중을 하게 되는 느낌입니다. 여유로운 되새김질을 하는 소의 모습을 닮아가는거 같아 왠지 기분이 나쁘지 않네요.

5) 공복과 연애중 ~

늘 간식내공을 자랑했던 저는 주말밤 컴퓨터로 영화보기 전 투게더 아이스크림 한통을 10분만에 싹싹 비우는 수준이었고, 더 전에는 매일밤 12시 = 신라면 2개 흡입으로 하루를 마감했습니다. 늘 과자를 비축해두었고, 과자 봉지를 뜨는 순간 질소가스와 내용물을 단박에 비워냈습니다. 그런데, 이제 위의 식탐은 홀연히 자취를 감추고, 배를 덜 채워서 오는 가벼움과 정신의 맑음이 그 자리를 대체하고 있습니다.

카드 하나만 들고 가서 간편하게 앉아 기다렸다가 먹고 나오면 되는 음식점에서의 끼니들 대신 채소를 다듬고, 씻고 소스를 준비하는 번거로움이 있지만, 변화되는 몸과 마음을 보며 이런 번거로움도 즐기게 됩니다.

습관의 변화를 위해서는 최소 석달이 걸린다고 하니, 생채식 100일을 꼭 채우고, 이후에도 몸의 건강함과 정신적인 여유를 지켜나가려고 합니다.◎

언제나 "내 몸이 희망"

2021년 수수팥떡 가족사랑 건강캠프 … 7월 30일~8월 4일 열립니다

올해도 어김없이 '수수팥떡 가족사랑 건강캠프'가 열립니다.

올해로 22회를 맞는 건강캠프는 자연건강법에 따른 5일간의 단식과 다양한 강좌를 통해 몸과 마음을 정화하는 수수팥떡의 '대표 프로그램'입니다.

특히 몸의 건강과 마음의 힐링을 위해 여름휴가를 쓰고 싶은 분들에 인기가 높습니다.

비만과체중으로 살을 빼고 싶은 분, 아토피·천식 때문에 체질이나 식습관을 바꾸고 싶은 분, 평소 건강관리를 위해 자연건강법을 배우고자 하는 분에게 권합니다. 가족들과 함께 참여하시면 절식의 고통을 극복하고 가족애를 확인하는 기회가 될 것입니다.

자연건강법 강의와 함께 다양한 프로그램이 마련되어 있습니다.

일시	2021년 7월 30일(금)~8월 4일(수) * 7월 30일(금) 오후 2시까지 입소 * 8월 4일(수) 낮 12시 해산
장소	마리스타교육관 (서울 합정동 85-1 / 02-333-6227)
참가비	**1인 50만원**(어른, 아이 동일 금액) - 정회원(3개월 이상) **47만5천원**(본인만) - 단식용품 일체 제공 - 신한 100-021-221569 (사)수수팥떡 * 환불 규정 26일(월) 오후5시까지 취소 시 전액 환불 29일(목) 오후5시까지 취소 시 30% 공제 후 환불 캠프 시작 이후에는 환불되지 않습니다.)
정원	40명 (신청·입금 순) - 5세 미만은 참가할 수 없습니다. - 미성년자 및 65세이상은 보호자와 함께 참여 - 입금하시고 꼭 연락주세요.
문의	02-3481-0399 asamosusu@daum.net http://www.asamo.or.kr

일정	7.30 (금)	7.31 (토) ~ 8.3 (화)	8.4 (수)
	14:00 입소 / 저녁부터 단식 (*점심은 죽으로 감식하고 오셔야 함)	단식 (개인별 몸 상태 체크 후 맞춤형 단식 진행) 매일 풍욕2회, 냉온욕1회, 붕어·모관·합장합척·등배운동 등 실시	11:00 회복식(오곡죽) 12:00 퇴소

7월 생활단식 강좌 안내

7. 3(토) 생활단식 강의① (수수팥떡 교육실&온라인) 2:00~4:00 단식의 원리와 방법 4:00~5:00 단식시 병행할 요법 5:00~6:00 자연건강 6대법칙 실습	7. 4(일)~7.5(월) 감식 2일간 죽을 먹음	**7. 6(화)~7.10(토)** 단식진행 일상 생활 하며 단식진행 (5일간)	**7. 10(토) 생활단식 강의②** (수수팥떡 교육실&온라인) 2:00~2:15 합장 안내 및 준비 2:15~3:00 40분 합장 및 몸풀기 3:10~5:00 보식(회복식) 방법	7. 11일)~7.15(목) 회복식 5일간 미음과 죽 먹으며 회복

【엄마표 요리】 채소 듬뿍 궁중요리 월과채

◆ **재료** : 애호박1개, 파프리카 노랑,빨강 1/2개씩, 양파 1/2개, 표고버섯 150g, 조랭이떡 1컵,
[양념] 맛간장, 유채유, 들기름, 다진마늘1/3t, 잣 조금, 소금
(소고기를 양념하여 볶아 섞거나, 계란 지단을 고명으로 올려도 좋음)

◆ **만드는 방법**

1.애호박을 길게 반 갈라 속을 파내고 0.3m크기로 썰어 소금을 넣고 20분 절인다.
2.파프리카는 반 갈라 씨 빼고 길이로 채썰고, 양파도 굵게 채썬다.
3.표고버섯은 밑둥을 자르고 젖은 면보로 먼지를 닦아 굵게 채썰어준다.
4.떡볶이 떡은 끓는물에 데쳐 맛간장,참기름에 버무려둔다.
5.양파,파프리카는 각각 달궈진 팬에 유채유 ,소금 조금 넣고 볶아 식혀준다.
6.애호박은 최대한 물기없이 짜서 달궈진 팬에 유채유,마늘 넣고 살짝 볶아준다.
7.팬에 맛간장1T,들기름1/2T, 표고버섯 넣고 볶아준다.
9.밑간한 떡볶이떡을, 부드럽게 될 때 까지 볶아준다.
10.넓은 볼에 볶은 재료들을 넣고 버무려 접시에 담고 마지막에 잣가루를 뿌려주면 된다.

◆ **자료제공 : 권위경**(본회 이사, 자연건강식 요리 '남새누리' 대표)/ 네이버 밴드 '남새누리'