

[단식 후기]

건강과 함께 삶의 자세도 바뀌준 생활단식

김 세 진 (2019. 10월 생활단식 참가)

1년 전 쯤에 직장 동료 두분이 단식 체험을 하셨습니다. 몸이 자주 아팠던 저에게도 같이 하자고 제의하셨으나 "다른 건 몰라도 단식은 못할 것 같다"며 거절했습니다. 말은 그렇지만 단식이라는 것에 대한 거부감과 건강을 유지하는 것은 운동이 최우선이라고 생각했습니다.

저는 평소 만성피로와 머리를 들 수 없을 정도로 아픈 만성 편두통을 달고 살았고, 운동하는 것에 비해서 체력도 약했습니다. 이곳저곳 잔병치레도 많아서 올해 초에는 중이염 등으로 고생하였고 소화기계통도 문제가 많았습니다.

또 심각한 비만으로 맞는 옷은 없고, 자존감도 바닥을 치고, 업무에 있어서도 지장이 컸습니다.

스트레스를 받으면 자연스럽게 달고 짠 음식, 밀가루 음식, 튀긴 음식 등이 생각났고 그것을 '배고픔'으로 인식하여 먹으면서 스트레스를 풀었습니다. 그렇게 되니 저의 몸무게는 어느덧 106.5kg이라는 어마무시한 몸무게가 되었고 혈압수치도 너무나 높게 올라갔습니다.

비만과 더불어 심각했던 것은 땀이었습니다. 걸어만 다녀도 사시사철 땀이 났고 그 땀의 양이 엄청났습니다. 조금만 움직여도 셔츠가 흥건해질 정도였고, 땀으로 인한 체력저하, 업무능력 저하와 땀 냄새로 인해 다른 사람들의 눈치를 보는 등 생활에 어려움이 많았습니다.

이렇게 지내던 참에 앞서 말한 직장 동료 두분께서 이번에 생활단식을 시작하는데, 같이 하자고 제의하셨습니다. 과연 할 수 있을까? 라는 의문과 단식을 한다고 해서 뭐가 달라질까라는 뼈뚫한 생각을 가지고 있었지만 그래도 삶의 변화를

주는 계기가 있어야겠다는 생각에 함께 생활단식을 하게 되었습니다.

사실 단식에서 가장 걱정했던 것은 식욕을 억제할 수 있는가에 대한 것이었습니다. 하지만 그런 우려와는 달리 허기와 식욕이 일어나지 않았습니다. 나중에는 진이 좀 빠지긴 했습니다만 "이렇게 단식을 한다면 계속 할 수 있겠다"는 생각이 들 정도였습니다.

단식을 시작하자마자 나타난 신기한 변화는 땀이 거의 나지 않는다는 것이었습니다. 땀이 나지 않고 체취도 나지 않으니 주변에 눈치를 볼 필요도 없어졌고 몸이 상쾌하니 일의 능력도 올라가기 시작하였습니다.

가장 많이 바뀐 것은 체중이었습니다. 사실 체중감량은 별로 기대하지 않았었습니다만 단식을 시작하고나서 하루에 1~2.5kg씩 빠지기 시작하였습니다. 체중계에 올라가는 것이 즐겁고, 이전에 안맞던 옷들을 다시 입어보면서 너무나 기뻐합니다. 결국 단식이 끝날 때쯤 9kg이, 보식을 마치고 생채식을 하고 있는 지금 3~4kg이 더 빠져서 단식하고 2주만에 13kg 정도가 빠진 것이지요.

아직 빼야할 살은 많지만 일단 주변의 가족, 친구, 직장동료들이 너무나 좋아하는 것을 보니 그동안 내가 주변에 많은 민폐를 끼치고 있었구나 라고 생각했고 동시에 내가 이렇게 사랑을 받는 존재라는 사실을 느낄 수 있게 되었습니다. 이번 단식을 통해서 건강뿐만 아니라 너무나 많은 것을 깨닫고 삶의 자세까지도 달라지게되어 너무나 기쁩니다. ◆

[엄마표 요리]

담백하고 정갈한 두부전골

재료: 두부1모, 다진소고기150g, 봄동, 미나리, 만송이버섯, 새송이버섯, 양파, 대파, 홍고추1/2개, 청양고추1/2개, 다진마늘 조금

소고기밑간 양념: 간장1T, 설탕1/2t, 다진마늘1t, 다진파1T, 참기름, 후추

국물양념: 조선간장1T, 까나리액젓0.5t, 소금, 후추조금

◆ 만드는 방법

1. **두부**-면보로 물기를 제거한 후, 소금을 뿌려 30분 정도 두었다가 한번 더 물기제거 한다. 물기 제거한 두부는 반으로 잘라 0.5cm~0.8cm 크기로 썰어 달궈진 팬에 노릇하게 지져준다.
2. **소고기**에 분량의 양념을 넣고 골고루 치대어 간이 잘 배게 둔다.
3. **양파, 대파**-어슷썰기, 나머지 채소와 버섯-한입크기로 썰기
4. **미나리**-깨끗이 씻어 앞부분, 줄기부분을 분리. 줄기부분 데쳐 찬물에 씻어 물기 제거.

5. **두부샌드**-지져둔 두부에 양념된 소고기를 얹고 두부를 얹어 샌드위치 모양으로 만든후 반으로 잘라 미나리로 묶어준다.



6. 남은 소고기는 작게 완자를 빻어준다.
 7. **전골**냄비에 양파를 깔고 나머지 채소와 두부샌드, 소고기완자, 다진마늘을 담는다.
 8. ⑦의 냄비에 육수를 적당히 넣고 국간장, 액젓을 넣고 끓이다가 마지막에 소금, 후추로 간한다.
- ※채식하는(비건) 분들은 두부만 지져 샌드를 만들거나 다진 버섯으로 완자를 만들면 좋다.

【생활단식 안내】

봄, 깨끗하게 비우고, 많게 채우자!

4월·5월 생활단식에 참여해보세요

과체중인 분, 체질이나 식습관을 바꾸려는 분, 금연·금주 하시려는 분, 평소에 건강관리를 하고 싶은 분들에게 권합니다. 특히 몸과 마음에 활력을 주고 싶은 분이나 다가 올 여름에도 건강하게, 열심히 뛰고 싶은 분들이라면 이번 단식에 참여해 보세요.

(문의 02-3481-0399, www.asamo.or.kr)

4월 일정	5월 일정	단식 진행 과정
4.5(토)	5.9(토)	단식 준비-강의①(수수팔떡 교육실) 2:00~4:00 단식의 원리와 자연치유력 4:00~5:00 단식의 구체적 방법 5:00~6:00 자연건강 6대법칙 실습
4.5(일)~4.6(월)	5.10(일)~5.11(월)	죽을 먹으며 감식 (2일간)
4.7(화)	5.12(화)	일상 생활을 하며 단식 (5일간)
~4.11(토)	~5.16(토)	단식 마무리-강의②(수수팔떡 교육실) 2:00~2:30 단식 경험 나누기 2:30~3:30 40분 합장수행 및 몸풀기 3:30~5:30 보식(회복식) 방법
4.12(일)~4.16(목)	5.17(일)~5.21(목)	죽을 먹으며 회복식 (5일간)

수수팔떡 사무처 소식

- 16차 정기총회를 잘 마쳤습니다**
 지난 2020년 2월 29일, 정원 400명 중 참석 254명(위임포함)으로 정기총회가 진행되었습니다.(홈페이지 공지사항 참조)
- 아토피교실 4월로 연기**
 3월 예정이었던 아토피교실이 코로나19로 인해 4월로 연기되었습니다. 일정은 추후 홈페이지에 공지예정.
- 따뜻한 마음과 후원 감사합니다**
 ♡진접초등학교 4학년 미덕3반 어린이들이 꿈의 시장 수익금 5만원을 기부해주셨습니다.
 ♡생활단식 참가자들의 편의를 위해 2020년 1월 생활단식에 참가하셨던 정**선생님께서 좌석의자 30개를 기증해주셨습니다.

최민희 전대표 신간 안내



많은 분들이 근황을 궁금해하시는 최민희 전대표가 새 책을 냈습니다.

[쉽 없이 걸려 추위를 만났다]는 오랫동안 해 온 '언론개혁'의 여정을 담은 책입니다. 관심있는 회원들의 응원 부탁드립니다.

“ '조국국면'에나 지금 '코로나19'를 앞에 두고

'언론이 문제'라는 생각에 지금 책 낼 용기를 내 보았습니다. 언론개혁 힘든 여정에서 고달프고 외로웠는데 2019년 가을, 촛불현장에서 든든한 벗들을 만났습니다. 촛불과 검찰개혁을 지우려는 시도는 부질없습니다. 시민의 촛불은 기억되고 아주 오랜 세월이 지나면 정신으로 추억될 것입니다. ”

<코로나19> 감염병 예방하기 - 자연건강법으로 건강지수 높이기

국민 예방수칙

물과 비누로 꼼꼼히 자주 손씻기

씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

기침할 때에는 옷소매로 입과 코 가리기

호흡기 증상자와 접촉 피하기

사람 많은 곳 방문 자제하기

특히 노인, 임산부, 만성질환자 등은 외출 시 마스크 꼭 착용하기

*정보제공: 질병관리본부

<코로나19>감염병으로 불안한 요즘입니다. 신종 감염병이라 치료제가 없고, 확실한 예방대책이 있는 것도 아닙니다만, 건강한 사람은 증상이 심하지 않고, 회복도 빠르다고 합니다. 자연건강법에서 권하는 기본적인 감기 예방법을 안내드리니 건강관리에 활용하시길 권합니다. 물 마시기, 과로·과음·과식 피하기도 실천해주세요.

- 충분한 비타민C 섭취-채소나 과일, 감잎차 등으로 섭취
- 풍욕, 냉온욕으로 감기예방-건강관리에 풍욕, 냉온욕만한게 없습니다. 아침 저녁 풍욕을 한 번씩, 온도차를 확실히 둔 냉온욕을 최소한 주 3회.
- 죽염수 가글의 생활화 -1%내외의 죽염수 5그램 정도로 아침, 점심, 저녁, 그리고 취침 전 목가글을 한 뒤 삼키기.

4. 겨자찜질의 활용 -초기감기가 왔을 때 방심하지 말고 관장 1회, 각탕 등을 해준 뒤 반드시 온몸에 겨자찜질. 특히 등과 가슴에 집중적으로 겨자찜질을 하여 폐렴 예방.

※<코로나19>가 의심되면 즉시 1339 또는 관할 보건소로 연락, 이후 선별진료소에서 검사