

【단식 후기】

“언제 암에 걸려도 이상하지 않을 몸” 이라는 경고에 시작한 단식

강 선 경 (2020. 8월 단식캠프 참가)

“독하네...저렇게 지독해야 살이 빠져”

단식 후 생채식을 이어가며 매일 운동을 하는 나에게 들려오는 소리. 약간의 질투와 부러움이 섞인 인사를 매일 들으면서 지난 시간을 돌아본다.

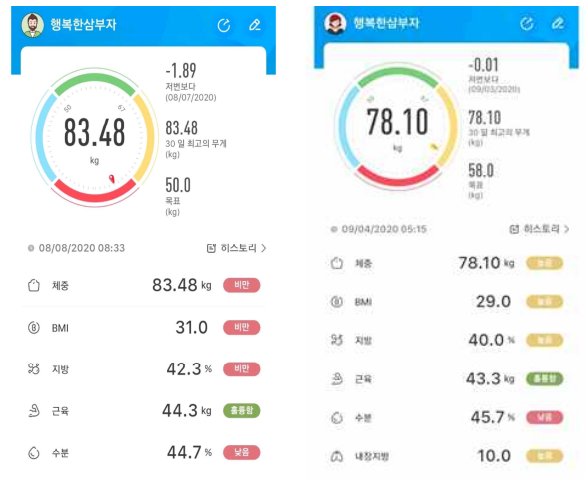
세 아들을 키우고 직장생활을 하며, 나는 **얌보이거나 동정받거나 비난받고 싶지 않았다.** 의연히 내 할일 잘하고 아이도 잘 키워내고 싶었다. 그렇게 긴장하고 괜찮은 ‘척’, 아무렇지도 않은 ‘척’ 살아왔고, 이 ‘척’들이 내 몸과 마음에 겹겹이 쌓여 체중이 되고, 마음의 돌덩이가 되었다.

셋째 아이를 가지고 집안에 경제적으로 큰 위기가 왔을 때, 큰아이가 중2때 학교를 그만두었다가 검정고시를 보고 고등학교 진학할때까지, 이십년 넘게 다닌 직장을 그만두었을 때, 큰애와 둘째를 대학보내고 한숨 돌리니 믿었던 셋째가 중학교를 수업 일수만 채우고 졸업한 때, 고1 다시 맘을 다잡고 성실히 지내다 2학기에 다시 방향을 시작했을 때, 방황하며 체중은 100kg이 넘고 간이 안 좋아져 셋째가 한 달에 한번 피검사 받아야 했던 때. 남편이 회사를 그만두고 창업했을 때. 살아가는 건 매순간 녹록치 않았다. 조금씩 마음도 몸도 무너져갔다.

늘어난 나의 몸무게는 어느새 90kg, 혈압은 175/100, **단백뇨, 중성지방 등. 의사는 언제 암에 걸리거나 뇌출혈이 와도 이상하지 않을 몸이라고 경고했다.**

어렵게 긴 휴가를 내고, 코로나로 분위기도 안좋은 때에 수수팔떡 단식캠프에 참여하게 된 건 살려는 의지였다.

풍욕을 하며 아이를 키울때처럼 구석구석 내몸을 살폈다. 냉온욕하며 ‘괜찮은 척’하던 ‘습관’을 씻어내고 내 마음을 어루만졌다. 단식캠프 프로그램에 참여하며 진심으로 나를 기



다려주고 견뎌온 내 몸, 내 마음과 화해하고 끌어안는 시간을 갖게 되었다.

작년 가을부터 혼자 헬스장 다니며 운동으로 5개월 만에 30kg를 빼서 유지중인 고등학생 셋째는 단식캠프서 5kg를 감량하고 온 내게 “엄마, 그게 수분 빠진거지 살 빠진게 아니야”하고 비웃었다. 그렇지만 단식 후 생채식하며 걷기 운동하는 지금 6kg이 더 빠져 **한달동안 총 12kg이 빠졌다. 매일 300~500g 정도 빠지는 경이로운 나날을 보내고 있다.** 다음주에 검사받을 혈압과 다른 건강지표 결과가 기대된다.

하나하나가 모두 어우러져야 근사한 요리가 되듯이 풍욕, 냉온욕, 2리터의 물마시기, 아침 감잎차, 정해진 시간 두끼 생채식의 조합이 이 경이로움을 만들어내는 것 같다.

오늘도 나는 나를 위해 정성스레 생채식 도시락을 쥘다. “괜찮아, 고마워”를 내 자신에게 속삭인다. 이제 내 몸과 마음을 내가 조절할 수 있는 힘이 생긴 것 같다.◆

〈코로나19〉 함께 조심해요!

마스크 꼭 하기! **손 씻기!** **면역력**을 높이는 생활법 실천!

물 마시기, **과로·과음·과식** 피하기! 충분한 **비타민C** 섭취-채소나 과일, 감잎차 등으로 섭취, 1% 내외의 **죽염수**로 가글 가글!

겨자찜질과 **풍욕!** **냉온욕!**

【생활단식 안내】

가을, 지친 몸과 마음을 리셋하자 !

10월·11월 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 가을에도 건강하게, 열심히 뛰고 싶은 분들이라면 이번 단식에 참여해 보세요.

(문의 02-3481-0399, www.asamo.or.kr)

10월 일정	11월 일정	단식 진행 과정
10.17(토)	11.7(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
10.18(일)~10.19(월)	11.8(일)~11.9(월)	죽을 먹으며 감식 (2일간)
10.20(화)	11.10(화)	일상 생활을 하며 단식 (5일간)
~10.24(토)	~11.14(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
10.25(일)~10.29(목)	11.15(일)~11.19(목)	죽을 먹으며 회복식 (5일간)

수수팔떡 사무국 소식

• 21기 단식캠프 잘 마쳤습니다

지난 2020년 7월 31일~8월5일(5박6일) 서울 합정동 마리스타교육관에서 21기 단식캠프를 진행했습니다. 코로나19로 불안하고 민감한 상황이라 참여인원을 대폭 줄여 32명의 참가자를 모시고, 무탈하게 진행했습니다.



• 9월 생활단식 안내

코로나19 확산으로 인해 모이는 것 자체가 조심스러운 요즘입니다. 이에 수수팔떡 9월 생활단식은 10분만 모시고 방역수칙을 준수하며 진행할 예정입니다. 10월, 11월에는 코로나19가 진정되어 더 많은 분들과 함께 강좌를 진행할 수 있길 바랍니다.

• 올 가을, 사무실 이사 예정입니다

지난 5년간 지내왔던 마포구 공덕동 사무실이 재개발에 들어가게 되어 부득이하게 이사를 가게 되었습니다. 뜻하지 않았던 이사이고, 서울의 임대료가 높아 아직 갈 곳을 정하지는 못했습니다. 형편에 맞추어 아늑하고 따스한 사무실 마련하도록 하겠습니다. 11월 중 이사 예정이며, 이사 후 새 보금자리 소식 전하겠습니다.



【엄마표 요리】

면역력 높이는 빨간맛! 초록맛! '건강 스무디'

채소를 손쉽게, 많이 먹을 수 있는 방법! '건강 스무디' 위~~잉~~!! 갈아요^^

재료 : *코코넛워터 500ml 기준

[레드 스무디] 구운 비트 2알(60g) + 베리류 60g 또는 비트 2알(60g) + 방울토마토 5개 (*비트는 오븐에 굵거나 찌기)

[그린 스무디] 근대 40g + 사과 60g 또는 치커리 30g + 사과 60g



◆ 만드는 방법

1. 믹서기에 코코넛워터를 넣고, 뿌리채소와 과일을 먼저 간다.
 2. 그 다음 잎채소 넣고 간다.
- (※도깨비망망이 류의 핸드 블렌더는 안됨. 믹서기 사용)

◆ 자료제공 : 권위경(본회 이사, 자연건강식 요리 '남새누리' 대표)

다양한 건강스무디 정보 및 교육은 네이버 밴드 '남새누리'를 참고하세요.