

ELEOTIN & PARIS

제1탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

저는 파리 근교에 살고 있는 58세의 한국 여성입니다.

이름은 이해경이고 프랑스에는 1985년도에 왔습니다.

전 공복혈당이 당뇨약 1000mg 하루 3번을 복용해도 아침 공복혈당 180, 190을 찍던 당뇨환자였습니다.

1998년 교통사고로 소염진통제, 스테로이드 약물 복용후 급격히 10kg 넘게 살이 찌더니 고혈압, 당뇨 전단계, 고지혈증이 2000년부터 시작되었습니다. 당뇨는 2012년에 발견했는데 관리를 잘못해서 2014년에 중풍이 와서 왼쪽 눈부터 왼쪽 몸 전체가 마비가 오고 발가락도 몇개 변형이 오고 그후 중풍재발이 2번이나 중풍이 재발돼 평생 중풍 통증과 재발의 두려움 속에서 살아야 하는 고통에 있던 중 엘레오틴을 만나게 되었습니다.



엘레오틴 MB tea, 화이트티, 그레이티를 2019년 7월 8일부터 복용하고

- 1 당뇨약을 피검사 후 의사 지시에 따라 최고 용량에서 850mg, 500mg으로 2번 줄이고 복용 200일에 의사 지시로 끊었습니다. 지금은 유지 중입니다.
- 2 고지혈증 최고 용량 스타틴 약을 80mg 복용하다가 검사 후 의사지시로 3번 용량을 줄여 40mg, 20mg, 현재 10mg 복용 중입니다.
당뇨약을 끊고 엘레오틴 R2를 함께 복용하여 이루어낸 쾌거입니다.
- 3 항혈소판 응고제를 중풍 오고 계속 복용했는데 경동맥 초음파 검사 후 의사 지시로 끊고 아스피린 100mg을 복용하다 이것도 엘레오틴 파이토스피린으로 대체하였습니다.



제가 엘레오틴 리더가 되다 보니 주변에서 “엘레오틴의 어떤 제품을 먹어야 내 건강이 회복이 될까요?”라고 물어보시는 분들이 간혹 있습니다.

전 직장일로 너무 바빠서 ‘병원 가야지’ 하고 미루고 또 미루고 몸을 혹사하다 2013년 당뇨를 발견하고 2년만에 합병증인 중풍이 와버렸습니다.



(제 주치의파리9구 병원)

겉이 나서 병원에 검사를 못하던, 시간이 없다고 미루던...

절대 병을 키워선 안됩니다.

건강해야 일도 더 오래하고 건강해야 말년에 돈도 덜들어가고

건강해야 몸에 통증도 없습니다. 건강하지 못하면 참 불행합니다.

저도 그때 관리를 잘못해서... 설마 설마 하다 중풍 오고 응급실에 빨리 갔음에도

3명 의사들의 오진으로 거의 6시간만에 약을 주입하여 마비온 곳의

평생 통증이란 장애를 안고 살게 되었습니다.

(12일 입원했던 Kremlin bicêtre 병원)



이때 대사질환의 병이 온 경우 엘레오틴 같은 영양제의 도움이 꼭 필요합니다.
 하지만 약을 곧바로 중단하는것은 아닙니다.
 몸에 고장난 곳이 제 기능을 하려면 시간이 필요하겠지요.
 이때 “어떤 엘레오틴 영양제를 먹어야 할까요?” 도 중요하지만 나의 식습관, 운동 습관,
 스트레스 관리 등 전반적인 체크를 해보아야 합니다.
 예를 들어 당뇨병 환자인데 매일 빵 먹고 국수, 라면 애호가야, 흰쌀밥에 국에, 짜고 매운
 반찬에, 고기 좋아하고, 후식으로 과일을 꼬박꼬박 먹고, 간식으로 과자에...
 달콤한 디저트에, 아이스크림에, 음료수는 콜라, 주스 먹는다고 생각해 보세요.



왼쪽부터
 제가 20년 동안 놀러다닌 아지트.
 영화관, 빵집, 레스토랑들이 모여 있는
 Cour ST Emilion
 제가 즐겨 먹던 요거트 아이스크림
 커피와 함께 즐겨 먹던 아침 메뉴

가끔 술도 즐겨 마시고...

아무리 엘레오틴 영양제가 좋다고 하나 '튀김은 못끊어...' '떡은 절대 안돼'라고 '간식은 역시 과자지' 하며 계속 먹는다면
그리고 운동 안 하고 소파와 한 몸 되어 산다면, 나쁜 것은 전혀 안 끊고...

원천적인 병의 원인은 그대로 있는 것이 됩니다.

먼저 몸에 나쁜 것을 끊고 몸에 쌓여 있는 독소를 해독하는것이 중요합니다.

좋은것을 받아들일 몸의 준비가 전혀 되지 않았는데, 좋은 것을 넣어도 몸에 독소가 더 많으면 흡수도 잘 되지 않습니다.

디톡스 즉 해독 요법은 체내에 축적된 독소와 중금속과 같은 오염물질, 환경 오염물질을 제거하여 몸속 노폐물과 죽은
세포를 몸 밖으로 배출하여 신체의 정상기능 회복과 자연 치유력을 회복시키는것입니다.

몸속 장기에 쌓여있는 독소가 혈액으로 들어가 가뜩이나 혈액 순환이 안되는데 당까지 넘쳐나면 당연히 피가 끈적하게
되고 혈관이 서서히 막히겠지요.

그리고 몸속에 산소가 부족하게 되고 몸 이곳저곳에 염증이 생깁니다.

이렇게 만성 염증이 되면 대사 질환을 가져오게 되는 거지요... 그래서 몸속 디톡스를 먼저 하고, 아니면 정기적으로
디톡스를 하고 몸에 부족한 비타민과 미네랄 공급을 하는 영양요법을 하는 것입니다.

우리 몸은 병이 오기 전에 전조 증상이란 것이 나타납니다.

'몸에 문제가 생겼어... 빨리 조치를 취해줘...'라고 주로 통증으로 나타납니다.

저도 중풍이 오기 전에 머리가 묵직하게 아팠고, 밤에 잠을 못 잤으며 식은 땀을 흘리고 가끔 걸을 때 어지러웠으며
너무 피곤하였고 등 증세가 몇 달 동안 오고 급기야는 중풍이 온 것입니다.

'설마 설마. 왜 이러지'하다가 결국 올 것이 오고 만 거지요.

지금 생각해보면 얼마나 어리석었는지 모릅니다.

건강을 되찾으려면 일단 나의 현주소가 어디인지 알아야 합니다.

현대 의학의 장점은 과학의 발전으로 피검사, 여러 검사를 통해 병의 원인을 찾을수 있다는 겁니다.
 그리고 약이나 수술을 처방받지요.
 문제는 약이 증상을 완화시켜 주긴 하나 병이 되는 근본 원인을 해결해 주지 못한다는 겁니다.
 내 몸의 한계를 절대 넘으면 안 됩니다. 무슨 부귀영화를 보겠다고...
 제가 낮두리 하며 했던 말이지요. 하나님 일도 건강하게 관리하며 해야지, 건강 잃으면 주변에 덕이 안 되더라구요...

제2탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

대사증후군은 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 같은 질환이 악순환의 고리로 이루어져 발병하는 것입니다. 이 문제의 출발점은 인슐린 저항성에 있습니다.
 혈당을 조절하는 인슐린 민감성이 떨어져 근육과 세포가 포도당을 잘 섭취하지 못하는 현상으로 이것이 여러 대사성 질환을 발생시킵니다.
 사실 중풍이 오니 정신이 번쩍들었습니다. 예사롭지 않은 중풍 마비가 풀리면서 중풍의 심한 통증이 몸을 강타 했습니다.
 뇌혈관이 막혔으니 머릿속은 뿌연게 기억력이 떨어지고 중풍은 왼쪽눈은 잘 안보이고 골반은 뒤틀리고 발가락 몇 개는 휘어진...
 남들은 잘 모르나 장애가 순간 순간 느껴지는 그런 고통이었습니다.



안과 병원에서 보관하고 있었던 중풍 온 왼쪽 눈 사진
 (2020년도 프린트 요청)

제3탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

왜 이리 몸을 혹사했는가? 왜 이리 몸에 좋지 않은 것을 먹고 살았나?
 왜 이리 스트레스 관리를 하지 못했나?
 똑똑하다고 자부하고 살았는데 중풍이 오니 기억이 잘 나지 않았습니다.
 영양제 하나 변변히 먹지 못하고 큰 병이 오니 내가 뭣하러 이리 열심히 돈 벌고 살았나 회의가 들었어요.
 먹는 면역산소, 암환자는 5배를 먹는다고 해서 면역을 올리려고 5배의 양을 1년간 복용했고,
 녹용 추출 면역 조절 영양제를 1년간 먹었고...
 엘레오틴이 비싸다고 하지만 그 당시 이 제품들의 단가는 어마어마 했습니다.
 지금은 가격은 유지하고 용량을 늘렸더군요. 한 달에 몇백만원이 넘는 돈을 1년간 쏟아 부었더니 뇌기능이 많이 돌아왔습니다. 왼쪽 눈도 시력이 돌아왔구요..
 무엇보다 왜이리 병을 키웠나... 중풍으로 2015년도 입원했네요.
 서류를 찾아보니...입원당시 고혈압 210에 LDL 콜레스테롤 190, 중성지방 307, 지방간, 당화혈 8%
 몸무게 64kg... 대단한 비만이었습니다. 150cm 키에, 당뇨...
 항상 먹어도 배고프니 자기전까지 입에 먹을것을 달고 살았습니다.
 좋은 영양제 덕분에 뇌기능이 많이 좋아졌으나
 하지만 여전히 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증의 문제는 사라지지 않았습니다.
 2번의 중풍 재발로 극심한 편두통, 2번째는 어지러움증으로
 급기야는 고속도로 운전을 못하는 지경까지 이르렀습니다.

병을 앓고 있는 사람들이 종종 대답하는 몇 개의 카테고리에 대해서 이야기해보겠습니다.

① 약 먹고 잘 관리하고 있어요.

잘관리한다는 의미는 말 그대로 병을 잘 다스리고 관리한다는 말입니다.

그러나 약을 복용한다고 해서 몸의 고장난 부분이 완전 치유된다는 의미는 아닙니다.

약을 복용한다는 것이 몸에 좋지 않고 부작용에 시달려도 복용하지 않았을 경우 더 큰 위험이 오기 때문에 약을 어쩔수 없이 복용하는 것뿐이지 완전히 치유된다고 생각하는 건 정말 오판입니다.

저도 중풍 이후 모든 약을 꼬박꼬박 복용했는데 약은 점점 종류와 횟수와 용량이 세월이 지나면 늘어납니다.

② 병이 있는데 약안먹고 관리하고 있어요.

아예 약이 안 좋으니 먹지도 않겠다고 하는 것입니다.

하지만 이것은 발병 초기에나 젊었을 때 식이요법, 운동 요법, 대체 요법으로 철저히 관리하여 가능한 것이지 이게 가능할 것 같았으면 병에 걸리지도 않았을 것이며 평생 할 수도 없을 뿐더러 병이 한참 진행되었을때 안 먹고 버타는 것은 '나 언제든 죽겠소' 하고 방임하는 것과 마찬가지로입니다.

③ 병의 징조가 있는데도 아무런 조치도 안하고 차일피일 미루고 있는 경우입니다.

'무섭기도 하고 설마 설마...' 이런 경우는 병을 키우는 미련한 경우입니다. 저도 여기까지 왔다가 큰병이 왔지요.

인생에 가장 중요한 것이 나인데 무엇이 중요한 건지... 분별력을 상실한 경우입니다. 이진 크리스의 경우 영적 무기력이 육체의 무기력으로 간 경우입니다.



김영수 박사님을 처음 뵈 한국 레스토랑

제가 출석하는 교회의 형제 장로님들께서 처음 엘레오틴 이야기를 하셨을때 전 처음에 그런 제품이 있는 줄도 몰랐습니다. 다만 며칠전 부엌에서 냇두리 섞인 한숨을 쉬면서 '내나이 이제 겨우 50대 중반인데 언제까지 이렇게 집에서 있어야 하나... 하나님을 전할려면 사람들을 만나야 하는데...'

저의 이런 말을 하나님께서 들으셨습니다.

새벽기도를 1년 넘게 깨우시고 기도시키시더니 하나님은 미리 모든 것을 앞서 준비하고 계셨습니다. 화요일에 이런 말을 하고 일요일 야외 예배에서 엘레오틴 이야기를 처음 듣고 다음주 화요일 두 장로님들을 만나고 금요일에

김영수 박사님이 프랑스에 오시고, 토요일 한국 식당에서 뵈게 되었습니다.

배낭을 메시고 청바지에 지하철을 타고 오셨는데 정말 이렇게 소박한 CEO가

있을까 싶었습니다. 정말 모든 것이 빠르게 진행되었습니다. 그렇게 전 엘레오틴 가족이 되었습니다.

김영수 박사님은 종종 이런 말씀을 하셨습니다. "우리 제품 아니면 답이 없어요"

보통 사람들은 이런 말을 들으면 "아니 당연히 자기 제품 팔려고 하니 그렇게 말하는거 아니야?" 라고 말할수도 있지요.

하지만 전 622일째 엘레오틴 MB tea로 공개체험을 하고 있습니다.



전 엘레오틴 복용 초기부터 엘레오틴밖에 답이 없다는 걸 알고 있었습니다.

엄청난 돈을 퍼붓고 뇌기능은 회복이 되었으나 대사질환병들은 회복이 전혀 되질 않았습니다. 제가 책임자로 있던 회사는 결국 문을 닫는 지경에까지 이르렀지요.

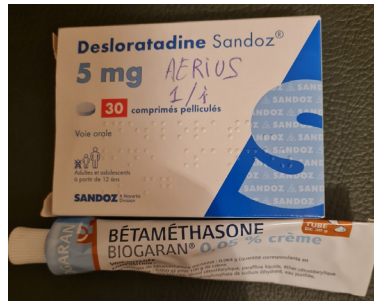
27세 부터 일해온 저로선 평생 처음 긴 시간의 휴식을 취하게 되었습니다.

2년 동안 2차례에 걸쳐 제자 훈련 양육을 받았지요.

그리고 엘레오틴을 만나기 전에 하나님은 새벽마다 저를 깨우시고 새벽기도를 매일 1년 넘게 다니고 준비하게 하셨습니다. 여러 기도 제목 중에 전 제 생명 연장에 대한 기도도 간절히 드렸습니다. 그리고 김영수 박사님을 만나고 엘레오틴을 복용하는 공개체험을 시작했을 때 기도에 대한 하나님의 응답이란 것을 알게 되었습니다.

제4탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

MB tea 복용 시작 전 전 심한 피부 가려움증으로 고생하고 있었습니다. 그때 사진이 있어 공유합니다. 이견 당뇨가 심해져서 오는 피부 가려움증인데 2명의 의사들은 “벼룩에 물렸다”고 해서 전 약바르고 약 먹고 그래도 가려워 피나도록 긁고...



왼쪽부터
심한 피부 가려움증
(초기 사진이어 덜 끔찍합니다)
피부가려움증으로 복용했던
약과 연고)

얼음 찜질하고 알로에베라 생각이 나서 바이오 알로에베라로 피딱지 진 상처는 치유하고 엘레오틴 MB tea 복용으로 몇 달 뒤에 가려움증이 사라졌습니다.

당뇨약 1000mg 3번을 먹었는데도 공복혈당 181이었지요.

- 1 엘레오틴 칼리메라로 이틀 디톡스 하고 MBtea 를 7월 8일부터 복용했어요.
- 2 혈당 강하는 곧바로 나타났습니다. 당뇨약 메트포르민 1000mg을 세번 복용할때였는데 식후 혈당은 항상 200이 넘었고 아침 공복혈당은 대부분 180이었습니다.



7월 7일 저녁 식후 혈당
(엘레오틴 복용 전)



7월 1일 공복 혈당
(엘레오틴 복용 전)

- 3 메트포르민 당뇨약 부작용이 설사여서 전 매일 여러 번 설사를 했는데 MB tea 복용 후 설사병이 사라졌습니다.
- 4 7월 16일 아침, 갑자기 고속도로 운전을 할 수 있다는 자신감이 생겼습니다. 중풍 재발의 어지러움증으로 고생 중이었지요. 엘레오틴 MB tea 복용 8일후 였습니다. 그리고는 200km의 거리를 쉬지 않고 운전해서 trouville. Deauville 에 도착하여 엘레오틴 파리 카툰방에 바다 사진을 올렸습니다.



호텔에서 하루 자고 그다음날 경이로운 혈당 수치가 나왔습니다.
아침 공복 혈당과 점심 식전 혈당을 보십시오



옆의 두 사진은 MB tea 복용 다음날 7월 9일 아침 공복
혈당, 점심 식전 혈당과 저녁 식후 혈당입니다.
MB tea 화이트티. 그레이티를 차수저로 반수저 복용한
그 다음날부터 혈당은 툭툭 떨어지기 시작한 것입니다.



⑤ 그렇게 저를 괴롭혔던 피부 가려움증도 당연히
MB tea 복용 후에 사라졌지요.
그후로 당뇨약을 850mg, 500mg으로 줄이고
당화혈색소 5.8% 때 저혈당 증세가 나와 의사 지시로
엘레오틴 MB tea 복용 200일만에 당뇨약을 끊게 되었습니다.

제5탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

엘레오틴 MB tea가 어떤 작용을 하였고 제가 어떤 노력을 병행했는지입니다.
김영수 박사님은 치료자로서 어떤 방법을 제시하였는가에 관한 이야기입니다.
무엇이 그렇게 엘레오틴과 김영수 박사님께 매달리게 하였을까요?

1년 넘게 새벽기도를 다니면서 생명 연장 기도를 하였을 때
하나님은 마음밭을 준비하셨습니다.

그것은 건강 회복에 대한 소망과 갈망이었습니다.

빨리 병이 낫기를 바라는 것은 환자뿐일까요?

아닙니다. 치료자도 환자가 낫기를 바라는 소망과 기대를 가지고 있습니다.

치료자 개인의 치료 효과에 대한 확신과 기대감은 환자에게 은근히 전달되는 일이 생기며 환자의 치료 효과에 영향을 미칩니다.

김영수 박사님은 투자 전 엘레오틴 핵심 기술인 P 700 샘플을 주변 지인들에게 주시고 그분들이 당뇨발, 실명 단계였는데 낫는 것을 보고 투자 결심을 하신 걸로 압니다. 전 교회 장로님들과 만나 엘레오틴 이야기를 듣고 김영수 박사님이 프랑스에 오셔서 만날 4일 동안 엘레오틴 자료를 다 찾아보고 나갔습니다.



- ① 김영수 박사님은 독실한 기독교인이고
- ② 엘레오틴 사업과 함께 신유사역도 함께 하시고
- ③ 김영수 박사님 저서인 <Bob 아저씨 프랑스에 가다> 책에서의 확증의 기적과 같은 말씀.

“권사님은 굉장히 건강한 사람이었고 앞으로 무척 건강해질 것”이라는 카톡 말씀이 제 가슴을 찔었습니다.

아니 지금 시방 자기 암시 거시는 중???

어렸을 때부터 골골 병약하여 늘 부모님의 애간장을 태웠던 제가 큰 교통사고로 장장 7개월을 병가내고 병석에 누워 있어도 보았고 이제 중풍까지 와서 마비된 몸의 반쪽 통증으로 파스 없인 못 사는 사람에게 원래 전 건강한 사람이었다니 아니 엄청 더 건강해질 거라니...



건강 회복의 소망으로 툭툭 뭉친 사람에게 전 원래 건강했고 엄청 더 건강해질 거라는 말씀은 소망에 ‘꽝’ 하고 인증 도장을 찍는 것과 같았습니다.

하지만 엘레오틴 상품화를 위해 호텔 7개와 금싸라기 인터넷 주식을 다 팔아 투자하신 분이 엘레오틴 개발과정에서 하나님의 여러번의 개입하심과 기적들을 경험하신 분이 헛소리 하실 리는 없고, 그냥 무작정 믿어보기로 하였습니다.

2018년도에는 50만명의 엘레오틴 복용자가 있었다는데 얼마나 많은 엘레오틴의 효과를 직접 보셨을까?

김영수 박사님은 “제가 몇명 봤냐구요? 어휴... 일단 유튜브에 올리신 분들 (수천명 추산), 그리고, 직접 만났지만,

유튜브 안 올리신 분들, 편지 이메일 주신 분들(직접 못본 것이나 본것으로 하면)은 2~3만은 제가 확인했다고 할 수도 있겠네요. 완전 부정확한 추산입니다”라고 답하셨습니다.

제6탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

몸 안에서 어떤 변화가 일어났는가 입니다. 당뇨약을 끊기 전 일어난 현상입니다.

몸이 아픈 사람들, 특히 당뇨의 경우 엘레오틴 복용의 즉각적인 효과는 대단합니다. 저의 경우

- ① 그렇게 배가 고프고 피곤했는데 배가 고프지 않게 되었습니다. 피곤하지 않게 되었습니다.
- ② 배가 고프지 않으니 간식을 먹지 않아도 다음 식사까지 버틸 수 있었습니다.
- ③ 야식까지 먹었는데 야식도 끊어졌습니다.
- ④ 증풍 어지러움증으로 한동안 고속도로 운전을 하지 못했는데 어지러움증이 사라져 엘레오틴 복용 8일 만에 고속도로 운전을 다시 하게 되었습니다.
- ⑤ 증풍 통증이 완화되어 파스를 끊었습니다.
- ⑥ 식은땀 줄줄 흘리고 얼굴 벌개지는 갱년기 증상이 사라졌습니다.
- ⑦ 6년 동안 당뇨약 부작용으로 시도 때도 없이 나오던 설사가 멈추었습니다.
- ⑧ 피부 가려움증도 사라졌고요.
- ⑨ 힘이 나기 시작하니 운동을 하게 되었습니다. 왼쪽 발가락 몇 개가 증풍으로 휘어지고 걸으면 마비되었던 반쪽이 아파서 운동하고 담쌓았는데 힘이 펄펄 나니 걷기 운동을 시작하였습니다. 작년 1월에 헬스클럽까지 등록하여 운동하는 쾌거를 이루었지요(코로나로 10월부터 헬스클럽 영업중지).

사실 저를 잘 아는 주변인들은 제가 얼마나 근력이 없어 고생했는지 잘 압니다. 딸과 휴가가면 제가 힘들어하니 딸이 항상 제 핸드백을 들어주었습니다. 핸드백은 최고로 가볍게, 필요없는 거 다빼고, 집안일 하는게 너무 힘들어 하루에 한 가지 이상의 일은 못했습니다.

시장은 수요일, 토요일 예배가 없는 날로... 예배드리는 날은 다른 일은 못하고...

그러니 새벽기도 1년 넘게 매일 다녔을 때는 저도 모르는 초인적인 힘이 났습니다.

힘이 없고 아파서 누워있는 일이 태반이었는데 지금은 아침부터 자기 전까지 논스톱으로 많은 일을 하고 있습니다.

김영수 박사님 그때 기억나실지 모르겠지만 “걷기 운동할 때 아령을 들고 해라. 걸으면서 중간에 남의 눈 신경쓰지 말고 스쿼트도 하고 심지어 운동하면서 작은 수첩에 성경 말씀 적어 암송해라.

인슐린 저항성을 낮추려면 근육을 키우는 운동을 해라...”

오죽 닥달하셨으면 “아우 차라리 헬스클럽 등록하자” 하고 증풍 환자가 헬스클럽까지 진출했겠습니까???

그런데 제가 제자훈련양육 때 운동하면서 성경구절을 암송을 하니까 정말 잘 외워지더라고요.

슈퍼 브리앙을 계속 복용해서 뇌 기능이 무척 좋아진 탓도 있겠지만요.



핸드백 속에 넣고
걷기 운동할 때 쓰던 아령



주로 걷기 운동하는
SCEAUX 공원 전경



다니던 헬스클럽 사진



로잉 머신

제7탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

모든 것이 다 순조로웠던 것은 아닙니다.

엘레오틴 복용 전 제 나름대로 먹는 양을 줄여 2019년도 4월부터 4kg 를 감량하고 용을 쓰다가 엘레오틴을 만나고...

56kg에서 3개월 만에 47kg 까지 쪼고 49kg 언저리로...

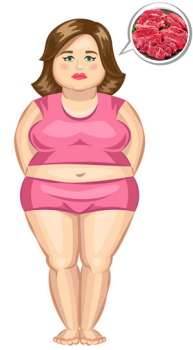
2019년 10월 말 한국에 갔을때 우리 가족들은 경악을 금치 못했습니다.

3월달에만 해도 한국에 갔을때 '60kg 저 똥뽕이 어쩔져... 중풍이 왔는데도 저 식탐을 ㅏㅏ' 온 식구들은 어머니 팔순 잔치 한다고 온 제가 끼니마다 맛있는 것만 찾는다고 혀를 끌끌...

바이 패스 수술을 하시고 16년째 식이요법과 매일 3시간 넘게 운동하시는 아버지는

"내 의지 반만 따라와도 병이 좋아질텐데" 하고 의지 없는 저를 한국 갈 때마다 한탄하셨지요.

키 150에 64kg... 정점을 찍고 중풍이 왔었지요. ㅏㅏ

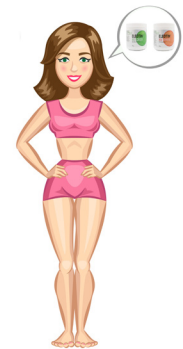


그런 딸이 7개월만에 다시 한국을 찾았는데 무려 11kg를 감량하고 나타났으니 다들 너무 놀랐습니다. 지금은 의지 없다는 말, 아무도 못합니다. 독하다고 생각하겠지요.

바로 날씬한 몸매로 한국에 가니 왜 그리 맛있는 것이 많은지...

갈비에, 회에, 부패에... 그래도 살이 안 쪼지요.

당화혈색소 6.1%에 한국에 가고...



프랑스에 돌아와서가 문제였습니다.

사람들 만나고 외식 퍼레이드를 자주 하니 보다 못한 어느날 박사님께서

"권사님 식이요법 전혀 안하고 있어요" 벼락같은 말씀...

'올것이 왔구나' 그때 박사님은 "영의 사람이 되야지. 육의 사람이 되면 안돼요.

엘레오틴 그만큼 드셨으면 차분히 앉아서 몸에 어떤 음식이 좋은지 느껴보라" 하셨습니다.

아, 그때 전 갑자기 육의 사람이 되어버렸어요...



식탐이란 음식을 욕심내어 탐내는 상태를 말합니다.

제자훈련을 하면서 책자에서 이런 내용을 배웠습니다.

"하나님의 창조하신 육신의 자체에 죄악의 요소가 있는 것은 아닙니다.

그러므로 본능적인 욕구 자체를 죄라고 할 수 없습니다.

하지만 성적 욕구나 먹기를 탐하는 것과 같은 생리적 충동에서 생기는

시험도 있습니다. 하나님께서 우리에게 주신 생리적인 욕구들을

잘못 사용함으로 끊임없이 시험에 빠지는 그리스도인도 있습니다"

'아, 먹고 싶은 거 좀 먹는다고 죄까지...'

하지만 식탐에 빠져본 사람으로 맛있는 거 이거 먹고 싶다, 저거 먹고

싶다, 머릿속에 맴맴 꼬리를 물고 집착하면 결국 몸에 좋은 건지

내몸에 독이 되는건지 분별력이 없어지고 그저 입과 생각이 원하는대로

먹는 것을... 그러다보면 잘못된 식습관으로 결국 병에 걸리고...

또 그 병에서 빠져나올 수 없고 몸은 점점 나빠진다는 것을...

사람들은 당뇨병이 걸리면(다른 대사 질환병도 마찬가지이다) 약복용이 모든 걸 해결해 준다고 생각합니다. 관리가 잘 안 되는 경우 나쁜 식습관은 조금도 바뀐 것이 없고 운동도 안 하고... 하지만 당뇨약을 복용한다는것은 식이요법, 운동요법을 다해야 함을 의미합니다. 당뇨 전단계이신 분은 약은 복용하지 않아도 식이요법, 운동요법을 병행하는 단계를 말하는 것이구요. 박사님은 그때 저에게 저탄고지, 키토제닉 식단을 공부하라 하셨습니다. 탄수화물을 제한하는 식사들을 하면 인슐린 저항성을 낮추고 1년 정도 유지 가능하다고요. 전 2000년도에 교통사고로 많은 약들을 복용하고 1년 동안 10kg 넘게 살이찌 값비싼 엔터몰로지 LPG 기계로 특수 옷을 입고 마사지 수십 회 받고 두부, 미역으로 다이어트 해서 10kg 야무지게 뺐다가 요요와서 12kg 더 살찌본 뼈아픈 경험이 있어 사실 다이어트는 근본적인 해결책이 없으면 함부로 시도해볼 것이 아니라고 생각했습니다. 어떤 한 방식만을 고집하면 꼭 부작용이 생기게 마련입니다. 나에게 적합한 방법을 찾으면 되는 것입니다.

당질 제한식을 너무 오래하다 보면 체장이 인슐린을 정상적으로 분비하지 않는 단점이 있어요. 저탄고지 오래하면 심혈관 질환도 생길 수도 있어요. 고기만 먹는 황제 다이어트도 사망 위험이 증가합니다. 저한테 맞는 당뇨에 좋은 방법은 당뇨약을 끊기 전까진 저탄 고단백 + 야채 곁들인 고기 식사였고 409일째 유지하고 있는 방법은 여전히 탄수화물 중 당질의 비율을 줄이되 탄수화물의 식이섬유를 늘린다. + 단백질 섭취 꾸준히 + 몸에 좋은 지방 섭취입니다.

탄수화물을 너무 줄여버리면 에너지원이 사라지게 되므로 힘이 없어지는 단점이 있는데 엘레오틴 MB tea 중 화이트티가 이노와 정혈 작용으로 인슐린 저항성을 낮추고, 그레이터가 장기에 영양을 공급함으로 식이섬유를 충분히 공급하여 허기지는 것을 막아주는 역할을 하는 것입니다. 여하튼 박사님께서 식이 요법을 안하고 있다는 그 말씀에 전 허격! 했고 육의 사람이란 소리를 더이상 안 들을려고 열심히 노력하여 드디어 MB tea 복용 200일 만에 당뇨약을 끊게 됩니다. 그때 헬스클럽도 등록하여 근육도 만들었지요.

제8탄 왜 꼭 엘레오틴이어야 했는가?

엘레오틴 복용을 하면서 금한 음식은 무엇인가? 어떤 음식을 더 선호하게 되었는가? 입니다. 전 참 달게... 짜게... 맵게...기름지게 먹고 살았습니다. 달달하고 짹짹하고 얼큰하고 감칠맛 나는 그런 음식으로 입맛이 변했습니다. 결혼 때도 42kg 나간 날씬한 몸에서 64kg까지 갔을때는 말 다 했죠 뭐... 김영수 박사님께서서는 지금도 4자를 보는 몸무게로 바뀌어야 한다고 하시는데 47에서 현재 51kg 수준의 요요는 어느 정도 예상한 것입니다.

김영수 박사님은 처음 공개체험할 때 두가지 전제조건을 제시하셨습니다.

“설탕과 라면을 먹지 않는다” 라고...

커피에 설탕 넣어 마시다 중풍이 와서 지금까지 설탕을 아예 사지 않고 있어 모든 단맛은 단맛이 나는 야채로 대신하여 요리하고 있습니다.





전 보통 과일도 혈당 조절이 제일 잘 되는 아침에
시고 단 과일만 소량으로 복용합니다.

사람들은 몸에 좋아 과일을 먹는다고 하지만 과일도 신 것보다는
점점 달게 개량하고 있어 많이 먹으면 과당으로 혈당을 올립니다.
당뇨환자이면서 아침은 항상 빵으로, 라면, 국수도 먹고, 간식으로
과일은 중간중간 먹고 일할 때는 힘들면 당떨어진다고 과자. 초콜릿먹고
극장에 가면 아이스크림은 기본이었고 고기와 말린 소세지를 즐겨

먹었으며 직원들과 지인들과 술도 하고 시장가면 새우깡. 감자튀김은
빠지지 않고 샀으며 햄버거, 피자, 치킨, 감자튀김, 케밥, 스파게티 등 패스트푸드도 즐겨 먹었으며 아침은 빵, 점심은 외식,
저녁은 밥할 시간도 없어 식당에서 테이크아웃...

이렇게 무절제하게 살다가 증풍이 왔고 조심한다고 해도 나쁜 식습관 중 여전히 못 고치는 것도 있었습니다.

“먼저 영적으로 바로 서자!” 철저히 예배 중심의 삶으로 바꾸었습니다.

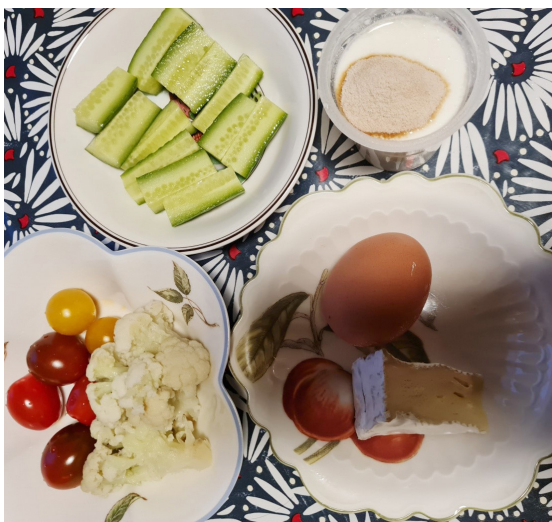
모든 예배는 다 참석하고 두분 목사님과 2년간 제자훈련 받고
이젠 제자도 양육시키며 아침 큐티로 하루를 시작하고 아침먹고
영적, 육적으로 균형을 이루는 삶입니다.

“몸에 나쁜 음식을 멀리하고 몸에 좋은 음식을 가까이 하라”는
“영적인 사람이 되라”는 박사님 요청에 지금까지 라면은 안 먹었지요.
과자, 케익도 제가 사지는 않고...

밥도 생각나면 먹고 생전 안 먹던 견과류도 종류별로 먹습니다.

땅콩은 가끔 너무 맛있어서 많이 먹기도 하나 당질 제한식을 해서 모자라는
탄수화물을 견과류에서 보충하는 걸로 보시면 됩니다.

엘레오틴 복용 후 백태가 끼어 하얗던 혀가 불그스레하게 바뀌고 말을 하면 위와 장에 축적된 독소로 구취가
진동하였으나 그런 악취가 사라지자 달고 조미료 들어간 과자, 식품 첨가물, 보존료 들어간 음식물은 자연히 떨어져가고
바이오 매장을 찾아 몸에 좋은 식품을 잘 골라사며 많이 먹으면 몸을 많이 움직이고 몸은 자연히 좋은 음식을
생각나게 만들었습니다.



요즘은 빵을 가끔 먹어도 혈당은 정상으로 나오나 몸에 좋지
않은 걸 알기에 어쩌다 가끔 먹지 주식이 되지 않습니다.
몸 상태가 나쁠때 먹지 않았던 음식들이 생겨나기 시작했습니다.
사먹던 김치도 직접 담가먹고, 마늘, 파, 양파도 즐겨 먹으며 달고
짜게 먹는 식습관도 사라졌습니다.
생전 안 먹던 오이, 브로콜리, 콜리 플라워, 시금치, 김, 엔다이브,
양배추, 고추도 즐겨먹게 되었습니다.
식초를 드레싱으로 사용하기 시작했습니다.

(무가당 요플레에 엘레오틴 콜라겐가루, 다양한야채들, 계란, 치즈)
쓴맛을 즐기며 녹차, 계피가루도 즐겨먹습니다.

제9탄 삶의 진리 : 왜 엘레오틴이어야 했는가?

전 늘 '은퇴는 50세에 한다'였습니다.

1998년 큰 교통사고로 척추를 다쳤고 7개월을 누워 지내다 새벽마다 한움큼의 약들로 위와 장이 다 상해 새벽마다 위 경련으로 아파서 굴렀으며 음식을 먹지 못해 무척 고생하다 성령의 불 세례를 받고 병석에서 일어났고 제 몸 상태는 제가 누구보다 잘 알고 있었고 많은 약들을 복용한후 휴유증으로 비만과 대사 질환이 한꺼번에 몰려오고 있던 시기였습니다.

그럼에도 쉬지않고 일을 했습니다. 개인사업을 했을 때도 하프 타임으로 일하고 대기업 다닐 때도 회사에서 제 담당 부서외에 주재원분들 불어를 가르치고 주말에는 주재원들 자녀들 불어 가르치고 (회사에서 허용해준 일이라 가능했지요).

33세에 남편이 교통사고로 하늘나라 가고 인생의 모토가 바뀌었습니다.

“인생 짧다, 하나님이 부르시면 언제 죽을지 모른다, 하고 싶고 먹고 싶고 사고 싶고 여행가고 싶은 게 있으면 즉각 실행한다”였습니다.

다행히 하나님께 붙어 있을 때는 돈을 벌 수 있는 계기를 만들어주셨고 세상에 초점을 맞추어 하나님을 멀리했을 땐 있던 돈도 술술 제 손을 떠났습니다. 더구나 그리고 난생처음 일 안 하고 쉬게 되었습니다.

하나님께서 새벽기도도 1년 넘게 매일 깨워주시고 파리 교회들이 연합으로 하는 교회에 새벽기도를 다녔습니다.

2년 넘게 제자훈련도 받고 10년 전 독립한 딸과 함께 헝가리, 포르투갈, 스페인 카나리섬, 마요르카, 도빌 바닷가로 같이 휴가를 다니면서 직장 다니느라 많이 돌보아주지 못하고 혼자 잘 키운 딸과 가까워지는 계기가 되었고 무엇보다 엘레오틴과 김영수 박사님을 만나는 계기가 주어졌습니다.

전 주변에서 살만 하면 가족 남기고 세상을 떠나는 사람들을 보아 왔습니다.

고생 어느 정도 하고 집도 장만하고 돈도 좀 모으고 애들도 어느 정도 다 컸고...

아니면 평생 안 쓰고 못 먹고 고생고생하다가 병들어 죽거나...

아니면 얼마 살아보지도 못하고 사고로 일찍 요절하거나...

성공도 해보았고, 돈도 벌어 보았고,

돈도 잘 써보았고, 죽을 때 가져갈 것도 아닌 돈, 자식이야 자기 살길 자신들이 개척해야죠.

열심히 하나님과 함께 동행하며 살다가 늙어서 고생 안 하고 부르실 때 죽는 것, 그게 목표지요.

그러다 보니 철칙이 생겼습니다.

- ① 나의 건강을 위해 투자한다.
- ② 나의 욕심을 버린다.
- ③ 스트레스 관리를 잘한다.
- ④ 내 능력 밖의 일은 못한다고 솔직히 이야기하여 시작하지도 말고 부담갖지도 않는다.
- ⑤ 쉴 때 철저히 쉰다.

중요한 일을 시작하거나 머릿속이 포화상태가 되고 몸이 무거워지고 독소가 쌓여 숨쉬기가 힘들어질 때

전 20년 동안 즐기치게 바닷가를 찾아다녔습니다.

달라진 게 있다면 엘레오틴을 만나기 전에는 놀러왔다면 이제는 휴식을 취하러 온다는 것 입니다.



여기서 줌으로 예배도 드리고 아침에 큐티도 꼬박꼬박 하고, 제자훈련도 시키고 엘레오틴 모임도 여기 저기 하고
엘레오틴 카톡방에 글도 올리고...

바쁜 건 여전하지만 '바다를 보았네, 싱싱한 해물을 먹었네, 산소 실컷 마셨네, 이렇게 해서 몸과 마음이 또 편안해지고
넉넉해져서 집에 돌아가야지...' 생각합니다.

"면역을 올리려면 어떤 엘레오틴 제품을 복용해야 할까요?"라고 물어보시는 분들이 있습니다.

그러면 저는 "먼저 쉬십시오, 푹 쉬십시오, 만사 제쳐놓고 쉬십시오, 그리고 엘레오틴 복용하십시오"라고 대답합니다.

잠도 중요하고 엘레오틴도 중요하나 본인이 좋아하는 자연이 있는 장소에서 좋은 공기 마시고, 잘 자고

몸에 좋은 음식도 먹고, 며칠 푹 쉬고 오면 다시 열심히 살고 싶은 의지가 생겨납니다.

절대 몸을 혹사하지 마십시오. 그 대가는 고통으로 고스란히 자신에게 부메랑이 되어 돌아옵니다.

하나님 안에서 거한다면 하나님이 만드신 위대한 자연을 보며 감탄하고 푹 쉬어도 하나님께 영광 돌리는 일입니다.

제10탄 소식의 미학 : 왜 엘레오틴이어야 했는가 ?

제 식단을 보신 분들이 두 종류의 서로 다른 질문을 하십니다.

① "어우~너무 적게 드시는거 아니에요?" 이 경우는 새로 이 카톡방에 입장하신 분들이 묻는 질문입니다.

② 저를 잘 아시고 초기부터 계신 분들은 저의 식사량이 늘었다고 지적하십니다. "왜 그렇게 많이 먹어요?"...

하지만 전 대사질환에 문제가 생기면서 제 키에 비해 정말 많이 먹은 대식가가 되었습니다.

대학 때까지도 밥은 항상 남기고 엄마의 표현으로 참새 위냐는듯, 밥상머리에서 정말 깨작거린다고

혼도 많이 났습니다. 밥맛이 없는 걸 어쩌라구요. 40kg 초반대의 몸무게가 64kg이 되었으나...

당뇨 진단계가 오니 왜그리 먹을 것이 당기는지...

본격적으로 당뇨에 진입하니 계속 먹어도 배고프고 갈증나니 주스 마셔대고,

스트레스 쌓이니 먹는 걸로 풀고,

너무 몸이 힘들고, 계단 오르는 것도 힘이 들어 직장 의사 정기검진 때 소변검사를 신청했는데 프악!!

소변에 300 가까운 당 검출...

부랴부랴 피검사를 주치의에게 처방전 받아 해보았더니 같은 치수...

아! 당뇨였구나... 그래도 정신 못 차리고 중풍까지...

그렇게 많이 먹고 똥똥이로 살다가 엘레오틴 MB tea를 복용하니

세상에나 배가 안 고프는 거예요.

대다수의 사람들은 수명은 유전자라 주장합니다.

장수 집안의 자손은 오래 살고 약골 집안의 자식들은 일찍 죽는다고...

하지만 장수를 연구하는 학자들은 수명의 길고 짧은 원인의 25%가 유전인자이며

75%는 생활 환경이나 습관과 관련이 있다고 주장합니다.

심혈관계의 문제와 제2형 당뇨는 과식, 고지방, 고칼로리 식사가 원인인 경우가 많습니다.

과식은 몸에서 필요한 열량 이상 음식물 섭취로 남은 열량은 모두 지방으로 변해 몸에 축적되어 비만이 되며

혈액 안 당과 지방의 농도를 올려 당뇨와 고지혈증이 됩니다.



소화과정에서 노폐물이 생성되고 혈관이 딱딱해지는 동맥경화가 되고 피가 끈적거리 혈전의 원인이 되기도 합니다. 소식하면 신진대사의 속도가 느려지고 포도당을 태워 에너지로 만드는 과정도 늦어져 산성 노폐물의 노폐물, 독소 생성도 당연히 늦어지겠지요. 몸의 염증을 완화하고 노화질환 발병을 늦추고 오래 살려면 적게 먹으라는 말이 최근 과학적으로 입증되었습니다. 미국 소크 연구소 과학자들이 과학저널 Cell에 발표한 논문의 결론입니다.

노화는 암, 당뇨, 치매 등 많은 질병의 가장 큰 위험 요인으로 여겨져 왔습니다. 아울러 음식물의 칼로리 제한이 가장 효과적인 노화 대처 방법으로 지목이 되었습니다. 하지만 이 칼로리 제한법이 노화하는 개별 세포에 어떤 변화를 가져와 수명연장이 되었는 지는 알려지지 않았었지요.

연구팀은 인간으로 치면 50~70세에 해당하는 생후 18개월에서 27개월까지 생쥐 56마리를 먹이 칼로리를 30%줄인 실험군과 보통 먹이를 준 쥐를 대조군으로 실험을 하였습니다. 그 결과 보통 먹이를 준 생쥐 조직에서 관찰된 노화관련 세포 구성 변화의 57%가 칼로리를 제한한 생쥐는 또한 나이가 들어도 몸의 많은 조직과 세포가 어린 생쥐와 비슷했다고 합니다. 그래서 배부르게 아니면 배 빵빵하게 먹지 말고 약간 모자란 듯 70%만 먹으라는 이야기가 나온듯합니다. 이렇게하여 대식가와 소식가의 수명은 약 20세가 차이난다고 합니다. 대식가가 오래 사는게 아니고 소식가가 오래 사는 겁니다.

제가 날씬했을때는 밥을 참 천천히 먹었습니다. 천천히 먹다 보니 한참을 깨작깨작 본의아니게 많이 씹었습니다.

당뇨가 오자 식사 시간이 짧아지기 시작했습니다.

음식을 보면 허겁지겁. 와구와구, 남이 내 밥 뺏어 먹는 것도 아니구만 빛의 속도로 해치우고 남 먹는 거 입맛 다시며 양이 안 찬 듯 쳐다봅니다.

그리고 한국 가족들이나 제 지인들은 제가 먹을때 참 집중하여 말도 안 하고 먹는 것에만 집중한다고 하더군요^^.

10분이면 웬만한 식사는 다 끝났습니다. 보통 식사중 포만감이 들려면 20분은 지나야 한다는데

빨리 먹으니 배가 안 차 더 많이 먹게 되는 것입니다.

김영수 박사님은 탁지법을 말씀하시면서 물도 벌컥벌컥 마시지 말고 아침에 이빨을 부딪혀가면서 물을 씹듯이 마시라고 하셨지요..

요즘 식사를 천천히 하려고 무척 노력을 합니다. 저뿐만이 아니라 당뇨나 비만 있으신 대부분의 분들이 잘 씹지 않고 빨리 대충 씹고 꿀~떡 넘기시는 분들이 많습니다. 대부분 위가 더부룩하여 복부 팽만으로 아니면 위염, 역류성 식도염으로 저녁에 배가 부어 오르는 경우가 많습니다.

그리고 거하게 먹으면 꼭 식곤증이 와서 소화도 안 시키고 쓰러져 낮잠 자고 싶습니다.

저녁에 퇴근하고 들어온 남편이 부인이 고생했다고 떡벌어지게 차려준 거나한 한상 잘 먹고 꺽~ 트름하고

TV 본다고 그 앞에 앉아서는 꾸벅 꾸벅 조는 거 다 그때문입니다. 너무 많이 먹은 거죠.



또 하나의 철칙이 생겼습니다. 많이 먹으려면 운동할 것을 염두에 두고 먹어라 입니다.

운동도 안 하고 몸도 안 움직이면서 많이 먹을 생각만 하는 것은 당뇨와 비만인에게는 많이 먹을 자격이 없는 것과 마찬가지입니다. 소식하십시오. 그리고 몸을 많이 움직이십시오.

물론 소식의 기준이 있습니다.

몸을 많이 써서 일하는 사람은 더 많이 먹어도 에너지를 다 소비함으로써 이 경우에 해당이 안 됩니다.

엘레오티 MB tea가 허기짐을 보충해줄 것입니다. 영양분이 세포로 직접 들어가기 때문입니다.

전 그래서 간식, 야식 다 끊었습니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (1부)

전 부산 태생이나 한 살 때 이주해 대전에서 프랑스로 유학을 오기 전까지 21세가 될때까지 살았습니다.
제가 어렸을때 대전에는 나훈아와 김지미가 만나 '초원'이란 식당을 하여 화제가 되었고
탤런트 전양자가 에펠제과를 차려 저도 에펠제과점에 고등학교 때 가서 전양자를 본 기억이 납니다.
저와 동생들이 하나같이 과자, 빵에 집착하는 데는 이유가 있습니다.
자식들을 끔찍하게 사랑했던 저희 엄마는 처음 전기 오븐이 나왔던 시절 마카린, 밀가루, 설탕을 듬뿍 넣고 양과자를 구워
간식으로 해주셨고 아버지는 토요일마다 회사에서 에펠제과점 소보르빵과 카스테라빵 등 그 당시 먹어보기 힘든 빵들을
가지고 오셔서 먹었고, 초등학교 급식을 우리 학교가 처음하게 되어 급식뿐만 아니라 간식으로 학교에서
단팥빵, 크림빵 등 삼립제과 빵과 서울우유를 간식으로 먹는 호사를 누리게 되었습니다.
더구나 단 것을 좋아하던 엄마는 사과 프루츠볼 튀김, 심지어는 제가 피기를 좋아해 재료를 사와 해주신 기억이 납니다.
계다가 외할머니가 과수원을 하셔서 철철이 포도를 가져 오셔서 늘 포도즙이 넘쳤습니다.



간식은 늘 과자, 빵이었지요.
일요일에는 가족이 영화 보는 날이 많았고 당연히 아이스크림과 외식 하는날이었죠.
아빠는 술 드시고 오신 날은 꼭 오징어, 땅콩, 꼬꼬센타의 전기구이 통닭을 사들고
오셨습니다.
아빠는 잔치국수, 엄마는 칼국수를 참 좋아하셨습니다.
토요일 점심에는 꼭 국수를 드셨고 엄마와 저는 외출해 엄마가 좋아하던
조개 칼국수를 먹던 생각이 납니다.

엄마가 외가에 가신 날은 강아지 보베까지 데리고 설령탕, 갈비탕, 곱창 전골을 먹었던 기억까지...
뛰이리 장황하게 어린 시절 이야기를 하나구요? 음식 중독에 관한 이야기를 하려고 서론을 길게 이야기하였습니다.
음식에 관련하여 행복하고 위안을 주는 기억들...
이런 음식들은 대부분 건강에 해롭습니다. 과자, 빵, 아이스크림 등
음식 중독은 탄수화물 중독을 말합니다.
지방 중독도 있고 카페인 중독도 있으나 먼저 탄수화물 중독에 대해 말씀드리려고 합니다.
설탕 첨가물은 60여 개의 다른 이름으로 74% 가공식품에 들어가 있다고 하며 식단에 이러한 설탕이 가득하게 되면
음식에 대한 욕구 및 중독을 유발한다고 합니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (2부)

프랑스에 유학와서 프랑스 친구들을 사귀게 되었고 초대 받아가면 꼭 나오는 전식주, 와인, 어떤 집은 후식주까지...
전식, 본식, 그리고 후식은 달콤한 케이크, 초콜릿...
프랑스에 왔으니 이제 빵 먹고 살아야지... 바게트, 크뢰쌍, 초콜릿 빵, 커피가 아침 주식이 되어 버렸습니다.
거기에 오렌지 주스를 곁들여~ 프랑스 과자는 얼마나 달던지 목에서 넘어갈 때 화하는 느낌까지 나더구만요.
얼마 안 지나서 그 맛에 적응하고 밥 먹고 나면 꼭 달달한 케이크 한조각을 먹거나 단 요플레, 과일을 꼭 먹어야
직성이 풀리는 식성으로 조금씩 변해가고 있었습니다.
학생 때도 그랬고, 직장에서도 몸 쓰는 일이 아니라 머리 쓰는 일이니 의자에 앉아서 움직이지 않고
일하고 점심 든든히 먹어도 오후 3~4시가 되면 또 간식타임...

당 떨어진다, 힘들다 싶으면 당 채워야 하니 초콜릿바, 시리얼바 먹어주고...

가끔 사탕도 넣어주고, 커피엔 설탕 한스푼씩 넣고, 달달하게 ...

제가 어린시절 즐겨먹던 간식과 프랑스에서 접하던 케이크, 디저트 문화는 자연스럽게 탄수화물 중독으로 이끌었으며 피자, 햄버거, 켈터키치킨 등의 정크 푸드와 베트남 쌀국수, 라면, 국수, 스파게티 등의 면제품과 흰쌀밥과 국, 찌개, 각종 스테이크와 감자 튀김 등이 식사에 합류되어 정말 탄수화물에 찌든 중독자가 되어 버렸습니다.



식사 후 꼭 달달한 게 생각나고, 배가 불러 거부한 데도 계속 음식이 당기고, 무엇인가를 먹고 싶은 생각에 집중이 안 되고 식사 후 나른하고 피곤하며 오후 3~4시가 되면 힘 떨어져 또 단 것이 생각나고 스트레스 받으면 여지없이 과자, 케이크, 도너스가 생각나며 과자 한봉지를 뜯으면 끝장을 봐야 하고 자기 전 배가 허전하여 잠이 잘 안 오고... 등등 지금 '어째 내 얘기하는 거 같애~'라고 찝찝이 있으신 분들은 단연코 탄수화물 중독이십니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (3부)



김영수 박사님의 '속이는 뇌' 이론에 대해서 이야기하려 합니다.
뇌는 우리 몸무게의 2%밖에 안 되지만 하루 에너지의 20%를 사용합니다.
뇌는 우리 몸 전체 피의 15%. 전체 25%의 산소를 사용합니다.
뇌는 포도당을 에너지원으로 사용합니다.
하지만 에너지를 저장할 수 없으므로 탄수화물 섭취를 통해 포도당을 공급 받아야 합니다.
뇌세포가 혈액, 산소를 제때 공급 받지 못하면 치명적입니다.
기억력, 집중력, 주의력이 낮아지며 치매 같은 인지기능 저하가 오고, 뇌경색 같은 중풍이 올 수도 있습니다.

뇌는 두 가지 방법으로 에너지를 사용합니다.

위에서 언급한 탄수화물 섭취로 포도당으로 사용하거나 케톤체로부터 지방산을 에너지로 만들어 사용하는 것입니다. 배가 고프면 확 짜증이 나거나 신경질이 나는 경우, 이때는 뇌가 에너지가 부족해서 생기는 현상입니다.

뇌는 포도당이 필요할 때 이런 트릭을 씁니다.

예를 들어 어렸을 때 제가 온 가족과 영화 볼 때 아이스크림을 먹고 참 행복했어~라는 추억을 떠올립니다.

하지만 그 추억이 생각이 나고 행복하고 위안을 주는 기억들이 연상해내는 아이스크림은 몸에 해롭습니다.

김영수 박사는 제가 엘레오틴 복용 초기에 이런 속이는 뇌가 만들어낸 뇌의 회로가 있으며 엘레오틴 MB tea를 복용하면 그 잘못된 뇌의 회로가 수정된다는 말씀을 하신 적이 있습니다.

탄수화물에 중독된 사람들은 어김없이 이런 뇌의 회로가 있습니다.

행복한 기억이 떠오르고 '아! 영화 볼 땐 아이스크림이지~'

그렇게 전 영화 볼 때는 꼭 아이스크림을 먹는 중독 패턴이 생기게 된 것입니다.

배가 고프지도 않는데 왜 자꾸 입이 궁금하며 단음식이 땡길까?

제4부에서는 이 내용을 집중적으로 다루어보겠습니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (4부)

국립약물남용연구소의 책임자이며 중독 관련 정신과 의사인 Nora Volkow 박사는 자신의 연구에 탄수화물 중독자의 뇌는 약물 중독자의 뇌에서 발생하는 변화와 동일하다는 사실을 밝혔습니다. 내성이 발달하여 집착은 더 심해지게 됩니다.

일부 학자들은 탄수화물 중독증을 정제 가공식품 중독증으로 바꾸어 말하기도 합니다.

즉, 우리가 중독되는 것은 정제하지 않은 곡류나 식이섬유, 콩류, 채소류, 견과류와 같은 좋은 탄수화물을 지칭하는 것이 아니라 정제된 흰쌀, 밀가루, 설탕, 액상과당과 같은 정제가공 탄수화물을 말하는 것입니다.

앞서 말했듯이 설탕 첨가물은 60개 이상의 다른 이름으로 74%의 가공식품에 숨어 있어 이러한 설탕으로 가득한 식단이 음식에 대한 욕구 및 중독을 유발하게 됩니다.

이런 중독은 우리 뇌의 전두엽에 영향을 미칩니다. 전두엽은 충동조절, 과민성, 성급함의 역할을 담당하는데 중독 앞에서는 뇌의 전두엽은 통제 불능의 상태가 되어버리고 이 중독이 이렇게 끊기 어려운 이유를 설명해줍니다. 앞서 우리에게 위안을 주는 음식은 긍정적인 기억과 관련이 있다고 했는데 이런 감정적인 식사로 과식하거나 음식 중독에 중요한 역할을 하는 데는 3가지 호르몬이 몸속에서 작용합니다.



지방, 설탕, 소금이 가득찬 음식이나 음료수는 우리에게 큰 만족감과 쾌감을 줍니다. 지방이 가득한 햄버거가 짹짹한 맛을 선사하는데 사이드로 같이 나오는 게 소금 친 감자튀김이죠. 이걸 먹다 보면 짜니까 콜라나 환타, 세븐업을 찾고 되고 후식으로는 아이스크림 먹어주고... 단짠단짠 식사의 원리입니다. 아니면 기름에 튀긴 치킨에 감자 튀김... 느끼하고 짜니까 단 콜라를 찾게 되죠.



① 이런 가공식품 속에서 신경전달물질 도파민은 음식 중독 및 갈망의 원인이 되며 좋아하는 음식을 섭취하는 것은 우리 뇌에 일종의 보상감을 줍니다. 특히 단맛이 강한 음식은 뇌의 쾌감 중추를 자극합니다. 혀끝에서 달달하고 입에서 사르르 녹는 그 맛을 느끼면 뇌의 쾌감 중추를 통해 즐거움을 경험하게 됩니다. 이는 학습 기억 효과에 의해 뇌에 각인이 되고 일종의 회로가 형성되는 것입니다.

② 코르티솔은 콩팥의 부신피질에서 나오는 호르몬으로, 외부의 스트레스에 맞서 몸에서 최대 에너지를 만들 수 있습니다. 원래 인간의 도피 본능을 유발합니다. 호랑이를 만났을 때 괴력을 발휘해 싸우거나 걸음아나 살려라 도망가거나...

그런데 이런 스트레스를 받거나 걱정이 많아 코르티솔이 분비하게 되면 탄수화물이 많은 음식(당근, 오이가 당기지 않겠죠.) 달고 짠 지방이 있는 음식이 생각납니다.

문제는 스트레스 호르몬인 코르티솔과 탄수화물을 섭취하여 분비되는 인슐린이 만나면 100% 복부지방 축적으로 이어진다는 것입니다

그러니 '아나 스트레스 받았어. 단 게 땡겨' 하고 먹는 것은 고스란히 뱃살로 간다는 뜻입니다.

혈당을 빠르게 올리는 음식 섭취를 많이 하여 인슐린 호르몬이 쉽게 지쳐도 더 이상 일을 하지 않는 것이 인슐린 저항성인데 이것이 복부에 내장 지방을 빠르게 축적하는 것입니다. 뱃살이 두둑하다= 인슐린 저항성이 높다고 이해하시면 됩니다.



혈당을 빠르게 올리는 음식은 혈당 스파이크를 만들고 급격히 오를 만큼 급격히 떨어져 음식 먹기 전보다 더 떨어지면 이를 막기 위해 간에서 글리코겐을 포도당으로 분해해 혈당량을 증가시키는 글루카곤과 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비로 혈당을 올리기 위해 단음식을 찾는 악순환이 계속되는 것입니다.

이 글루카곤은 췌장의 알파 세포에서 생산되는 펩타이드 호르몬으로, 당뇨병에서 베타 세포 손상으로 인슐린이 충분히 만들어지지 않는 것뿐 아니라 당뇨병의 또 다른 문제는 바로 이 알파세포에서 혈당이 너무 떨어질 때 글루카곤을 과잉 분비해 혈당을 올려서 혈당 조절을 더욱 힘들게 하는 것입니다.

③ 세로토닌 호르몬입니다. 세로토닌은 행복 물질 호르몬입니다.

만성 스트레스와 우울증이 있으면 뇌에서 분비되는 행복 호르몬인 세로토닌 생성이 줄고 뇌는 이것을 높여 탄수화물 섭취 요구를 늘립니다. 예전의 행복한 추억, 긍정적 기억을 떠올리게 하며 '맛아~ 그걸 먹었을 때 행복했었지' 하며 위안을 주는 음식을 생각나게 합니다.

또 탄수화물을 많이 먹으면 세로토닌이 많이 생성 일시적으로 기분도 좋아집니다.

초콜릿을 먹으면 참 행복해지고 기분도 좋아지는 원리입니다. 세로토닌 수치를 높여주죠.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (5부)

그럼 도대체 이렇게 힘든 마약 중독에 비길만한(제 이야기가 아닙니다. 전문가들의 이야기입니다.) 탄수화물 중독을 어떻게 끊어낼수 있단 말인가? 엘레오틴은 대체 어떤 역할을 했길래...

지금도 탄수화물 중독이 다 끝난 것은 아닙니다.

아직도 식품점에서 라면을 보면 침이 꼳꼳꼳 넘어가고, 도너츠나 케이크를 보면 맛있겠다~ 하지만

저거 꼭 먹고 말아야 라며 땀땀~~ 머릿속에 생각나진 않습니다.

건강에 해로운 설탕 첨가물이 들어간 탄수화물 가공식단 및 건강에 해로운 정크 푸드에 대한 갈망은 간헐적 단식과 비가공 음식을 섭취하고 유기농 음식을 섭취하며 포도당 대신 지방을 주원료로써 연소하면 설탕에 대한 갈망이 완전히 사라지진 않아도 많이 감소합니다.

전 간헐적 단식의 경우 16시간의 저녁식사와 아침식사의 텀이 아니라 6~7시 사이의 저녁식사 후 그다음날 아침 8시까지 아무것도 안 먹는 13시간 정도의 금식을 자연스럽게 하고 있습니다. 야식을 전혀 안 하고 물만 마시니 가능하지요. 어쩌다 사람인지라 만두, 빵 같은 인스턴트 식품을 섭취는 하나 매일 먹지는 않습니다. 정기적으로 유기농 매장에 들러 여러 필요한 제품을 구매합니다. 쓰잘데없이 과식하던 것을 소식으로 팍! 줄이니 당연히 욕심나서 해먹겠다고 잔뜩 사 놓고 시간이 지나 모두 버리는 일이 사라지고 필요할 때마다 적은 양을 신선하게 구매하고 양질로 사 먹으니 훨씬 경제적이지요.

집에 아예 설탕이 없으니 달게 먹을 이유가 없습니다. 엘레오티 MB tea가 최근에 단맛이 확 줄었습니다. 스테비아의 양이 준 것 같습니다. 짠맛도 조금 느껴집니다. 처음엔 '아우 씨~ 달달한 맛이 그립더구만~' 얼마 지나니 마지막 보루였던 달달함마저 사라지고 나니 혀가 더욱 민감해져서 방울 토마토가 엄청 달고 맛없는 프랑스 물고구마도 달고, 심지어 오이와 브로콜리의 단맛도 느껴지니 혀의 각성이 아닐 수 없습니다.



탄수화물 중독에서 벗어나는 방법은 위에 설명한 방법 이외에도 제 나름대로 공개 체험을 하면서 터득한 것인데

- ① 배가 고파 배에서 꼬르륵 소리가 나면 먹는다(약속 있는 날 이게 잘안 되요. 빨리 먹고 나가야 해서).
- ② 탄수화물을 먹게 되면 거꾸로 식사를 한다. 야채 먹고 단백질 먹고 밥은 나중에... 이 방법은 혈당을 천천히 올린다.
- ③ 오래 씹는다. 이렇게 하면 과식을 예방한다.

혈액 속에 포도당이 부족하면 간과 근육에 저장된 글리코젠을 분해해 포도당으로 사용합니다. 글리코젠을 다 사용하면 몸은 포도당을 얻기 위해 지방과 단백질을 분해해 포도당으로 만드는 데 이때 나오는 부산물이 케톤입니다. 보통 키토제닉이라는 다이어트는 케톤 식이요법을 말하며 식사시간에 탄수화물을 완전히 제한하거나 최대한 줄이고 좋은 지방과 단백질 위주로 식사하는 것을 말합니다. 저도 이 방법을 쓰고 있으며 이젠 가끔씩 탄수화물도 먹어주며 저에게 맞는 식사법을 다양하게 보완 중입니다.



엘레오티 MB tea 중 화이트티는 이노작용과 정혈 작용을 하고 (노화된 세포와 체내에 축적된 대사 부산물을 씻어낸다) 그레이티는 장기에 영양을 주어 새살이 돋게 합니다. 엘레오티 제품들은 몸의 어떤 특정한 부분에 작용하는 것이 목표가 아니라 우리 몸의 항상성 시스템(Homeostasis)을 회복시키는데 중점을 두고 있으므로 신체의 전반적 기능을 회복하려면 어느 정도의 시간이 필요합니다.

예를 들어 우리 몸의 혈당량 조절에 문제가 있다면 최대한 과식과 탄수화물 식단을 줄여 췌장이 쉬어 주도록 하면서 몸은 서서히 회복되어가는 것입니다. 제가 MB tea로 공개체험을 해서 예시를 이 제품으로 들었습니다. 이 제품 복용으로 노폐물은 씻어내고 필요한 영양분이 충분히 공급되었고 배고플 때만 먹고 과식을 피하며 몸에 나쁜 가공식품을 되도록 피하고 양질의 음식을 공급하니 탄수화물을 갈망하는 뇌의 갈망은 점점 줄어들고 그 나쁜 회로는 차츰 사라지며 탄수화물 중독에서 서서히 벗어나게 되는 것입니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (6부)

-지방 중독편

2021년 3월 19일 오후 10시 46분 이해경 : 1985년에 프랑스로 왔습니다.

그 당시는 한국이 참 가난했던 시기여서 슈퍼에 한국 장난감, LG의 전신이었던 금성 라디오 정도가 수출되던 시기였습니다. 독일에는 광부와 간호원 1세대가 갔던 시절이기도 합니다.

프랑이 돈으로 유통되던 때라 물가도 참 저렴했습니다.

빵은 아침에 버터, 잼을 잔뜩 발라 우유, 주스, 잼 아니면 크라팡, 과자, 초콜릿을 간식으로 먹고, 프랑스에 오니 또 다른 맛에... 그건 고기맛이었습니다. 생선보다 고기가 싸고 학생 식당에는 메뉴가 전식 야채 샐러드, 본식 고기, 후식 치즈, 과일이나 요플레를 선택하게 되어 있어 고기 먹는 것이 일상이 되었습니다.

엄마는 단것과 밀가루 음식은 좋아하셨으나 소화 장애가 있어 소화가 잘 안 되는 고기보다는 생선과 해물을 해주셔서 고기 먹기가 힘들었고 프랑스에서 매일 먹는 고기는 종류별로 왜 그리 맛이 있던지...



게다가 saucisson이라는 돼지고기 육포가 비계송송 박히고
심심할 때 배고플 때 먹기 좋아 간식으로 먹었지요.
미식가의 나라, 프랑스라고 하지만 소고기 스테이크에 곁들인
감자튀김이 가장 시민적 음식이지요.
햄버거에 프렌치 프라이. 닭튀김에 프렌치 프라이...
감자를 튀겨 소금 뿌린 거 참 많이 먹었습니다.
아예 튀김 가게를 사다가 감자를 튀겨먹고, 닭다리를 튀겨먹었고
탕수육을 만들어 먹고 ㅏㅏ



그러니 점심 때 사업할때 말고 20년 넘게 다닌 여러 직장엔
사 먹은 외식은 거의 고기...
저녁 식후에는 늘 과일이나 단요플레, 크림 디저트...
이러니 설탕 중독, 소금 중독, 탄수화물 중독, 지방 중독...
교통사고가 나서 약까지 왕창 복용하고 몸이 상하게 되는 건
기정사실이었나 봅니다.



고대 그리스 철학자 아리스토텔레스는 혀를 즐겁게 하는 효과면에서
단맛에 대적할 만한 유일한 맛이라고 지방맛을 표현할 정도였습니다.
문제는 탄수화물 중독뿐 아니라 이 지방 중독도 마약 중독만큼
위험하다는 것입니다. 피자, 햄버거, 감자튀김, 삼겹살 등 고소한 지방은
단맛, 짠맛, 쓴맛과 신맛, 매운맛에 이어 제6의 맛은
지방맛이라고 합니다.

문제는 지방맛을 느끼지 못하면 과식으로 이어져 배부르다는 신호를 잘 느끼지 못해 탄수화물처럼 배가 부른 데도 계속 고기를 먹어 비만으로 이어집니다. 게다가 양념 갈비나 불고기를 많이 먹고 항상 밥에 된장찌개나 김치찌개, 또는 밥을 볶아서 볶음밥으로 끝내거나 또는 냉면으로 입가심을 해야 만족하는 사람들은 더욱 심각합니다.

쥐를 가지고 하는 실험을 보았습니다. 고열량, 고지방식이름 하는 쥐에게 전기 충격을 가하는 데도 계속해서 고지방 먹이를 먹는것을 보았을 때 전기 충격의 고통이나 두려움보다 지방식의 쾌락을 더 찾는 쥐를 보니 참 충격적이었습니다. 마치 병에 걸릴 것을 자각하면서도 기름진 지방식을 꾸역꾸역 먹었던 제 모습 같아서...

지방은 포화지방, 불포화지방, 트랜스 지방이 있습니다.

불포화지방은 몸에 좋은 것입니다.

뇌에 가장 많이 있고 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 혈액순환을 돕고 혈관 질환을 예방합니다.

오메가3 지방산과 오메가6 지방산으로 나뉩니다.

포화지방은 동물성 지방으로 육류 지방, 버터, 치즈, 마요네즈, 크림, 가공 기름, 라면에 많습니다.

라면은 탄수화물이 튀겨진 것으로 정말 몸에 나쁩니다. 더구나 조미료 범벅이죠.

포화지방은 적당량 인체 피하지방층을 이루어 필요도 하나 과다 섭취때 문제가 됩니다.

LDL 콜레스테롤 수치를 높이고 심혈관 질환 또는 뇌졸중의 원인이 됩니다.

치즈는 옛날 방식으로 만든 것은 그래도 안전하고 몸에 좋은 유산균이 많아 조금씩 섭취하면 좋으나 패스트푸드에 잔뜩 토핑된 치즈는 양질의 치즈가 아닙니다.

그런데 트랜스 지방이 최악의 지방입니다.

몸속에 섭취되어 들어오면 불포화지방을 밀어내고 자리를 잡습니다.

복부 질환, 혈관질환, 암, 당뇨, 알레르기를 유발하며 한 번 들어오면 무섭게도 몸밖으로 배출이 잘 안 됩니다.

그래서 섭취를 안 하는게 상책입니다.

어렸을 때부터 마가린 넣은 빵과 과자를 많이 먹은 저는

찰쌀 도너스, 찰쌀 파배기를 좋아했는데 케이크, 크래빵, 도너스,

쇼트닝, 감자 튀김, 팝콘, 비스킷, 심지어 초콜릿 가공품에도

트랜스 지방은 가득합니다.

트랜스 지방은 수소 첨가한 마가린을 경화하는 데서 생기는 다량의 불포화지방을 말합니다.

과자나 빵, 초코바 등에는 무조건 들어 있고 인기 있는 패스트푸드(감자튀김, 후라이드 치킨, 치킨 너겟)와 정크 푸드에 빠지지 않고 들어 있습니다.

몸에는 나쁘지만 트랜스 지방을 이용하면 음식이 고소해지고 바삭해지는 느낌을 주기 때문에 광범위하게 활용되고 있습니다. 트랜스 지방을 많이 함유한 대표적인 식품은 쇼트닝과 마가린입니다.



트랜스지방은 그 출발이 전쟁터에서부터 시작되었습니다. 하필이면 프랑스.

1869년 나폴레옹3세는 참전 병사들을 위해 변질되지 않는 버터를 만들 것을 명령했습니다.

당시 유럽에서는 장교들만이 버터를 먹을 수 있었으며, 일반 병사들은 꿈도 꿀 수 없었지요.

황제의 명령을 받은 화학자들이 버터의 대용품을 만들어냈는데, 그것이 바로 마가린입니다.

뒤이어 수소첨가법으로 식물성 기름을 고체로 만드는 방법이 고안되었으며, 1950년대 들어 대량으로 생산되었습니다.

마가린의 유해성이 알려진 것은 얼마 되지 않았고, 1970년대에 마가린이 혈중 콜레스테롤을 증가시킬 수 있다는 연구 결과가 발표되었습니다.

마가린과 쇼트닝 등 식물성 경화유에 다량 함유된 트랜스 지방의 유해성을 주장한 미국 프레드 쿠머로우 박사는 60년간 미국 FDA와 소송 끝에 승소하였습니다. 이 분에 대한 인터뷰를 본 적이 있는데 2017년 103세까지 장수하시는 동안 트랜스 지방이 들어있는 식품은 절대 섭취 안 했으며 사람들이 가져온 100세기념케이크도 쓰레기통에 넣는 것을 본 기억이 납니다. 이렇게 평생 몸에 나쁜 것 위주로 넣었으니 몸이 아작날만도 하지요. 엘레오틴 617일 복용하고 몸이 이 정도로 회복된 것은 정말 대단하지 않을 수 없습니다. 참 갑갑한 세상에서 삽니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (7부)

-지방 중독편

성경 말씀에 “선으로 악을 이긴다”라는 말씀이 있습니다.

지방 중독은 탄수화물 중독과 맞물려 있는 경우가 많습니다.

설탕을 줄이고 밀가루를 줄이고 탄수화물을 줄이면 금단현상이 날 때 건강한 지방이나 양질의 단백질을 몸 안에 집어 넣어주면 됩니다.

무엇보다 엘레오틴 당뇨제품으로 인슐린 저항성을 꼭 줄이면 식욕이 조절되고 식사 때에 맞추어 식전에

가령 MB tea (화이트티, 그레이티)나 슈퍼 벤들리제품을 넣어주게 되면 배고픔이 덜합니다.

갑자기 식사량을 너무 꼭 줄이면 너무 배가 고프고 금단현상이 일어나 그 다음 식사에 과식과 폭식으로 이어집니다.

양질의 단백질과 지방을 섭취해 주는 게 팁입니다.



과식을 조장하는 식문화가 범람하여 회원 5백98만명을 보유하는 최강 먹방 유튜버가 나왔습니다.

코로나 시대에 외식도 못하고 친구장차 해먹어야 하고 집에 갇혀 있고 사람도 맘대로 못 만나고 저녁 통행금지를 당하니 스트레스는 쌓이고 맛있게, 빠르게, 여러 음식들을 배터지게 먹는 먹방을 많은 사람들이 보게 되나 봅니다.

덕분에 한국 슈퍼에는 한국 사람들보다 먹방을 보는 외국인들이

더 많아 K food에 합류하여 김치, 라면, 떡볶이, 소주, 고추장을 사려고 바글바글 계산대에 줄 서 있는 것을 보면 가이 한국의 음식 문화 위상이 높아짐에 뿌듯해지기도 합니다.

문제는 먹은만큼 에너지를 써야 하는데 집에 있는 시간이 많아지다 보니 기저 질환자는 더 고달픕니다.

미국에 사재기 열풍이 불었을 때 값 싸고 맛있고 종류도 다양하고 가볍고 보관도 용이하여 많은 미국 사람들이 라면을 사재기 했는데 불닭볶음면을 먹고 입에서 불이 났다는... 그리고 매운맛 챌린지까지 한다더군요.

“밥심으로 버틴다, 잘먹고 죽은 귀신 때깔도 좋다, 먹는 게 남는 거다, 금강산도 식후경”이다, 라며 먹는것에 관대한 표현들도 넘쳐 납니다. 하지만 이런 과식 문화가 얼마나 몸을 망치겠습니까?

과식은 몸 안에 엄청난 활성산소를 만들고 산화스트레스를 생성하며 심각한 염증을 만듭니다.

노화를 앞당겨 대사증후군, 각종 성인병을 일으킵니다. 맛있는 거 먹는 것도 가끔 필요하나 몸에 좋은 것을 먹고 무엇보다 몸이 상했을 때는 필요한 비타민과 미네랄을 몸에 듬뿍 넣어주는 영양제가 필요합니다.

그것이 바로 엘레오틴입니다.

달콤한 야채와 약간의 과일. 단백질이 풍부한 식사와 착한 지방식, 물도 자주 마셔주고 운동도 열심히 하다 보면 그런 중독 증세는 차츰 사라지게 됩니다.

포화지방, 트랜스 지방 대신 불포화 지방이 듬뿍 들어있는 착한 지방인 올리브유, 아마씨유, 아보카도유, 여러 견과류를 섭취하여 몸속에 쌓인 나쁜 지방을 빼주는 것입니다.

제11탄 왜 엘레오틴이어야 했는가? / 음식 중독에 빠진 사람들 (8부)

-커피 중독편



전 젊었을 때는 오후에 커피 1잔을 마셔도 밤에 잠이 안 와서 고생한 기억이 납니다. 대학 시절 다방에서 마시는 커피는 위에 생크림이 들어가 설탕 넣으면 정말 달달하니 맛있었습니다. 저는 쌍화차나 울무차, 대추차를 즐겨 마셨는데 하나 같이 달다는 공통점이 있었네요.

한국에 갔다 오면 믹스 커피 한아름~

달고 지방도 적당히 들어 있고 굉장히 빨리 중독되는 맛입니다.

(구하기가 힘들어서 다행이기도 했습니다만...)

2002년도 이태리 출장을 여러 번 다니고 접대받으며 회의 중간에 이동하며 식후에 시도 때도 없이 그 맛이 강한 에스프레소를 며칠씩 같이 마시다 에스프레소에 길들여져서(이태리 사람들은 보통 6~7잔은 기본으로 마시는 것 같아요.) 한동안 즐기치게 마시던 덕분에 한국식 믹스 커피맛은 다행히 잊혀졌습니다.

전 주변에 커피 중독, 즉 카페인 중독이 된 사람들을 많이 보아왔습니다.

중풍이 오고 “설탕을 끊자~”하여 집에 아예 설탕을 안 사다 논지 6년이 되었는데, 사지를 얹으니 당연히 쓸 데가 없지요.

전 직장 동료중에 하루에 커피 10잔씩 마시면서 설탕 3개씩 넣는 사람...

또 하루종일 커피를 물처럼 마시는 사람...

심지만 커피만 마시고 물은 전혀 안 마셔서 만성 탈수로 눈물이 끊어져서 안 나온지 20년 된 사람...

손가락, 발가락이 다 휘어지고 마디마다 뼈가 튀어올라 의사가 팔을 잘라야 한다고 한 사람도 본 적이 있습니다.

그 사람은 “커피안에 물 있잖아” 라며 저를 의아하게 쳐다본 적이 있었습니다.

사람들이 커피나 차가 몸에서 수분을 빼앗아가는 걸 잘 모릅니다.

또한 커피가 직접 몸에서 마그네슘을 고갈시키진 않으나 커피로 인해 마그네슘의 흡수가 감소하게 되면

몸이 마그네슘을 점차적으로 잃어 결핍증을 유발합니다.

커피나 차를 마실 때는 꼭 1.2배나 1.3배의 물을 마셔 이뇨작용을 하여 수분이 함께 빠져나간 것을 보충해주고

마그네슘을 보충해주어야 합니다.

믹스 커피가 맛있다고 중독되어 하루 열잔도 넘게 마시다 심장 바이패스 수술하고
 또 어떤 이는 심근경색이 와서 스텐트 시술을 하였습니다.
 저도 하루에 2잔 정도 커피를 마시는데 오후엔 무카페인 커피로 주로 마시려고 합니다.
 커피에는 폴리페놀이 많이 들어 항산화작용을 해서 몸에 좋다 하고
 흑자는 로스팅 할때 발암물질이 생성된다고도 하고...
 누가 옳은 지는 모르겠으나 설탕 넣지않고 한두잔 즐겨마시는 호사는 누리고 싶습니다.
 하지만 하루 종일 자기 직전까지 마시는 커피는 분명히 중독된 것이고
 커피를 안 마시면 두통이 생기고 어지럽고 하는 것은 금단현상입니다.



이렇게 하나에 쉽게 중독되면 진통제 중독, 수면제 중독에도 잘 걸립니다.
 과유불급... 적은 듯, 약간 모자란 듯 마시는 것이 좋으며
 지나치게 마시고 설탕 팍팍 넣고,
 생크림을 잔뜩 얹은 커피, 액상 과당 잔뜩 들어있는 캔커피,
 카라멜 마끼아또, 믹스 커피는 정말 몸에 해롭습니다.

최근 엘레오틴 파리에 새로 입장하신 회원분들이 많이 계셔서 글을 정리하여 올렸습니다.
 제 이야기를 보시고 많은 분들이 건강을 되찾고 삶의 희망과 즐거움을 되찾는 기적이 일어났으면 합니다.
 다음에도 계속 글을 올리겠습니다.

알파독수리 모임을 하고 있습니다.

연락처: 이해경 TEL:06 6461 3747

<https://open.kakao.com/o/gc6tWitb>