



사흘 단식 십년 건강!

단기단식의 방법 · 효과

영양부족이 부르는 문제도 다양하지만, 영양과잉이 낳는 불행 역시 만만치 않다. 손만 뻗으면 '영양만점' 음식을 쉽게 얻을 수 있는 이 시대, 우리 몸은 넘쳐나는 영양분 처리에 지쳐 버렸다. 이런 경우에는 아무리 좋은 영양을 섭취한다 하더라도 독이 돼버리기 십상. 그렇다면 무엇을 어떻게 해야 우리 몸을 되돌릴 수 있을까? 그에 대한 답으로 '단기 단식'을 제안한다. 굶는 것으로 해결이 되느냐고 되묻기 쉽지만, 그것은 올바른 단식요령을 알지 못해서 하는 소리. 주말 단식 한 번으로 때론 건강을 되찾아보자.



단식기의 요가는 골격을 바로 잡는데 도움을 준다. 사진은 한국요기연구소 요가강의 현장.

과잉 영양 공급 일시 중단으로 몸 부담 덜고 인체 기능 회복 스트레칭 등 가벼운 운동 겸해야

◇단식의 원리 및 효과= 단식은 '먹어서 얻은 병을 굶어서 치유하자'는 개념에서 시작한다. 음식을 과다섭취해 발생한 에너지는 인체 내부의 원활한 활동을 저해하는 원인. 위장기관은 남은 부산물처리엔 지치고, 과잉으로 축적된 영양은 혈관을 막아 각종 순환기 질환을 일으킨다. 단식은 일시적으로 영양 공급을 중단해 몸의 부담을 덜어주는 가운데 인체 기능과 자정능력을 회복하게 하는 치유요법이다.

단식 중에는 내부에 쌓인 에너지를 연료로 사용하면서 몸속 깊이 박혀있던 노폐물과 독소 등을 자연스럽게

빼낼 수 있다. 배출방법은 대소변, 땀, 피부 등 다양하다. 뿐만 아니다. 뼈를 지탱하는 근육이 느슨해짐에 따라 몸도 부드러워진다. 이때 간단한 체조 등으로 비뚤어진 골격을 바로잡을 수 있다.

◇단기 단식 이렇게= 단기 단식은 토·일요일을 단식 기간으로 잡는 것이 좋다. 그리고 금요일을 금식기, 월·화요일을 회복기로 잡아 '갑작스러운 금식'에 머무르지 않도록 사전계획을 철저히 세운다. 주의할 것은 주말 단식이 월 1회를 넘지 않도록 해야 한다는 것. 단식은 일종의 충격요법이라 몸에 부담을 줄 수 있기 때문이다. 여성이라면 생리가 끝난 지 2~3일 되는 시점에서 시작하는 것이 좋다.

◇갑작식- 단식 준비기간. 몸이 '음식물 공급중단'을 받아들일 수 있도록 준비하는 시간이 필요하다. 적응기간 없이 굶는 것은 불규칙한 식사와 다를 바 없기 때문이다. 아침부터 식사를 서서히 줄여 저녁 식사량은 평소 식량의 절반으로 줄인다. 커피, 담배, 술 등 자극적인 기호식품을 피하고 저녁 8시 이후에는 물과 차를 제외한 음식을 금한다.

◇단식기- 외부로부터 영양공급을 모두 끊는 시기. 이때는 영양 공급 중단에 따른 몸의 변화를 유심히 살펴야 한다. 중요한 것은 충분한 수분공급으로 탈수를 막는 것. 칼로리는 없지만 몸에 꼭 필요한 비타민과 미네랄 공급도 중요하다. 이를 위해 감자나 같은 약재를 마시는 것도 요령이다.

그러나 영양공급이 중단되고 내부 에너지로만 활동하다 보면 이상반응이 생길 수 있다. 구역질·어지러움·무기력·탈모·피부발진 등의 '명현 반응'이 바로 그것이다. 이는 수분을 충분히 공급해주면 큰 문제없이 극복

토·일요일이 좋은 기간 철저한 계획으로 월1회 적당 체중의 25% 감량시 중단 해야

된다. 또한 단식을 하면 장의 연동운동이 떨어져 정상적인 배변이 어려울 수 있다. 이때는 인위적으로 배출시켜 주는 관장이나 장세척을 한다.

단식기간에는 심한 유산소 운동을 피하고 스트레칭과 산책, 가벼운 운동을 계속한다. 이때는 뼈를 잡고 있는 인대와 근육이 이완돼 있기 때문에 체조나 요가를 통해 뼈뿔어진 골격을 바로잡을 수 있다.

◇회복기- 정상 식생활로 돌아오는 준비단계. 단식의 효과를 극대화하고 부작용을 최소화하는 기간이다. 섬유질이 풍부한 생채식을 기본으로 식사량을 조금씩 늘려나간다. 무절제한 식사를 하면 지방이 몸에 쌓이는 요 현상이 온다. 유산소 운동과 근육량을 늘리기 위한 웨이트 트레이닝을 해주면 단식의 효과를 지속할 수 있다.

◇중요점= 절식이 기한을 넘어서 계속 지속되면 조직이 기아에 빠지게 되고, 결과적으로 체력이 소진돼 버린다. 단기 단식의 경우 급작스럽게 체중이 감량되는 것은 흔치 않은 일이지만, 절식전의 체중을 기준으로 25% 이상 감량이 시작되면 절식을 중단해야 한다. 또한 결핵·위궤양 환자, 부정맥·고혈압·당뇨 등의 만성병 환자, 관절염 등으로 스테로이드제를 오래 복용한 사람 등은 단식이 오히려 건강을 악화시킬 수도 있다는 것을 알아야 한다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com
도움말·신현대 교수(경희대 한방재활의학과)

최윤근 교수의 आयुर्वेदा 읽기 9

모든 생물 3도샤 사이클과 연관

3도샤가 인생의 각 단계에 미치는 영향



이번엔 '피타 스테이지(stage)'로 사춘기에서 중년기에 이르는 시기를 말한다. 이 시기의 가장 큰 특징이라면 생식 능력을 들 수 있겠다. 성장이 느려지는 대신 생식과 성적 능력이 왕성해지고 신체적, 정신적으로도 성숙한 단계에 이른다. 또한 인생의 절정기에 있는 만큼 야망, 성취욕에 불타며 새로운 것에 대한 도전, 용기, 고난을 극복하는 에너지 등이 가세해 가장 역동적으로 움직이는 시기이기도 하다. 질병으로는 역시 피타 지역에 해당되는 소화기 장애, 위궤양, 음식

있다. 우선 카파 시즌을 보자. 카파 도샤는 겨울에서 봄에 이르는 시기다. 늦겨울의 추위로부터 얼었던 땅이 녹으면서 만물이 파스한 불발 아래서 일제히 깨어나려는 시기다. 이 계절엔 눈과 비의 형태로 대기의 습도가 증가하며 촉촉하다. 따라서 추위와 습기가 지나치면 그와 관련된 부비강염, 폐렴, 뇌졸중이 발생하기 쉽다. 항상 몸을 따뜻하고 건조하게 보호할 필요가 있다.

봄이 지나고 무더운 열기가 계속되는 여름은 피타의 계절이다. 모든 것이 왕성하고 에

인생, 계절, 낮·밤과 관계 있어 카파-성장 피타-생식 바타-노화·죽음

알레르기, 피부병 등으로 고생하게 된다.

다음엔 '바타 스테이지'. 중년에서 노년에 이르는 시기로 본격적인 노화 현상으로 접어드는 시기다. 몸 속 수분이 줄어들어 피부는 점점 건조해지고 주름이 생기며, 근육의 강도와 유연성도 떨어지며 뼈도 약해지기 시작한다. 힌과 스테미너 역시 점점 감소하고 정신이 흐려지며 기억력도 떨어지게 된다. 나아가 불면증, 기억력 상실에 청각과 시력이 약해지고 치매를 비롯한 각종 질병으로 몸과 마음에 퇴행성 변화가 일어나다. 질병 역시 노화와 퇴행성 질환이 주를 이룬다. 이 시기에는 음식과 라이프 스타일 등에 있어 카파나 피타 시기보다 더 많은 관심과 노력을 기울여야 한다.

이렇듯 인간뿐만 아니라 모든 살아있는 동식물은 예외 없이 성장→생식→노화와 죽음이라는 과정, 즉 '카파→피타→바타'의 사이클을 거치게 된다. 이러한 카파→피타→바타 도샤는 계절과도 깊은 연관이

나지 못한다. 열이 지나치므로 신체 내외적으로 염증이 발생하고 감정이 격해지며 화를 잘 내고 매사에 민감해진다. 이 시기에는 체온을 낮추고 선전하게 유지하는 게 중요하다.

바타는 가을에서 겨울로 접어드는 시기다. 무성했던 잎들이 낙엽으로 변하며 모든 게 울조처럼 된다. 바람이 불고 건조해지며 추위가 지배한다. 자연이나 사람이나 습기가 없게 건조해지므로 모든 관절과 뼈, 근육이 뻣뻣해지고 유연성이 떨어진다. 출고 건조함을 막아 감기 예방에 힘쓴다. 피부가 건조하며 거칠어지게 되고 변비, 불면증, 근심 걱정, 우울증이 잘 생긴다. 이 상이 3가지 도샤를 인생→계절→낮과 밤 순으로 일목요연하게 정리하면 이렇다.

카파: 유년기, 겨울-봄, 해 뜨기-오전 10시, 초저녁 피타: 청장년기, 여름, 정오~오후 2시, 한밤중 바타: 노년기, 가을~초겨울, 오후 2~6시, 새벽~해 뜨기 전

■ 포천중문의대 교수

중풍(뇌졸중)고혈압 해결책 보인다

100% 한방생약제제 안티하이퍼 Anti-hyper

한국인의 사망률 1위 : 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸중·심장마비·협심증·심근경색

안티하이퍼(Anti-hyper)복용이 꼭 필요한 사람

- 고혈압환자
- 협심증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 심근경색환자 및 동맥경 예방
- 약물(신약)의 각종 부작용이 염려되는 사람
- 당뇨병과 고혈압 등의 심혈관계 질환을 동시에 앓고 있는 사람
- 손발이 저리고 아프며 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

2달분 258,000원

구매신청 033-255-5669 안티하이퍼

대구 대승불교대학 정토사 부설 불교의식 대학 제2기 불교의식(범음·범패) 수강생 모집

3월초 개강

본 대학은 대승불교의 수행 이념을 전파코자 설립한 교육기관으로서 강신(甲申)년에 정전 강의와 함께 불교의식반 신입(수강)생을 모집합니다.

과정

- 초급반 (3개월): (매주, 수요일 오후 3시 ~ 5시) 사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루기 도량식, 쇄송, 상단예불, 각단예불, 향수해례, 행선축원, 신중칭, 관음기도법, 산왕기도...
- 중급반 (3개월): (매주, 화요일 오후 3시 ~ 5시) 상주권공, 대령관공, 신중작법, 지장칭, 관음시식, 시다림법, 정안시식, 방생의식, 구병시식
- 작법반 (6개월): (매주, 화요일 오후 5시 ~ 6시 30분) 천수바라, 다계작법, 오공양작법, 요점바라, 삼귀의작법 (일명 바라 나비춤)
- 고급반 (6개월): 영산재, 예수재, 수륙재 등... (명향자 소수)

대구대승불교대학 부설 범음·범패 의식교육원·정토사

신청문의 대구광역시 달서구 송현동 1914-5 (월촌역4거리) 전화: (053)622-0333 / 011-699-9120

관절염 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

선천성 병체 신추바람 남 습진

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보셔야 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자: 민속의학자 권재우 (경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

경면주사 100% 해월법사의 생필(100점 한정) 신비의 부적 팔만대장경 부적을 아십니까?

팔만대장경 부적은 고탐에서 출토되어 널리 알려져 있지 않으나 신비하고 영험스러운은 말로 다 할 수 없다 영가에 시달리는 가정 입시생 시험하시는 분들께 권하고 싶고 해월법사가 260자 한자 기도하며 경면주사로 사경하고 달마도를 넣어 그 기를 충만케 하고 특히 화염경 80권을 천일기도와 함께 우리나라 최초 경면주사로 사경중이며 각종 병풍 진언달마도등 불자들이 소장하고픈 많은 작품이 있어 담당하고 고민 많으신 분 연락주세요. 홈페이지 보세요!

www.ajeaje.co.kr
전화 055)648-5093
H.P 011-231-5094
주문신청: 823031-52-042561
예금주: 김수영

작품크기: 가로 50cm 세로 120cm

사경도량 건립기금 모금 팔만대장경 미술 경남 통영시 광도면 안정리 1901-5