

# 건강과 식이

-식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

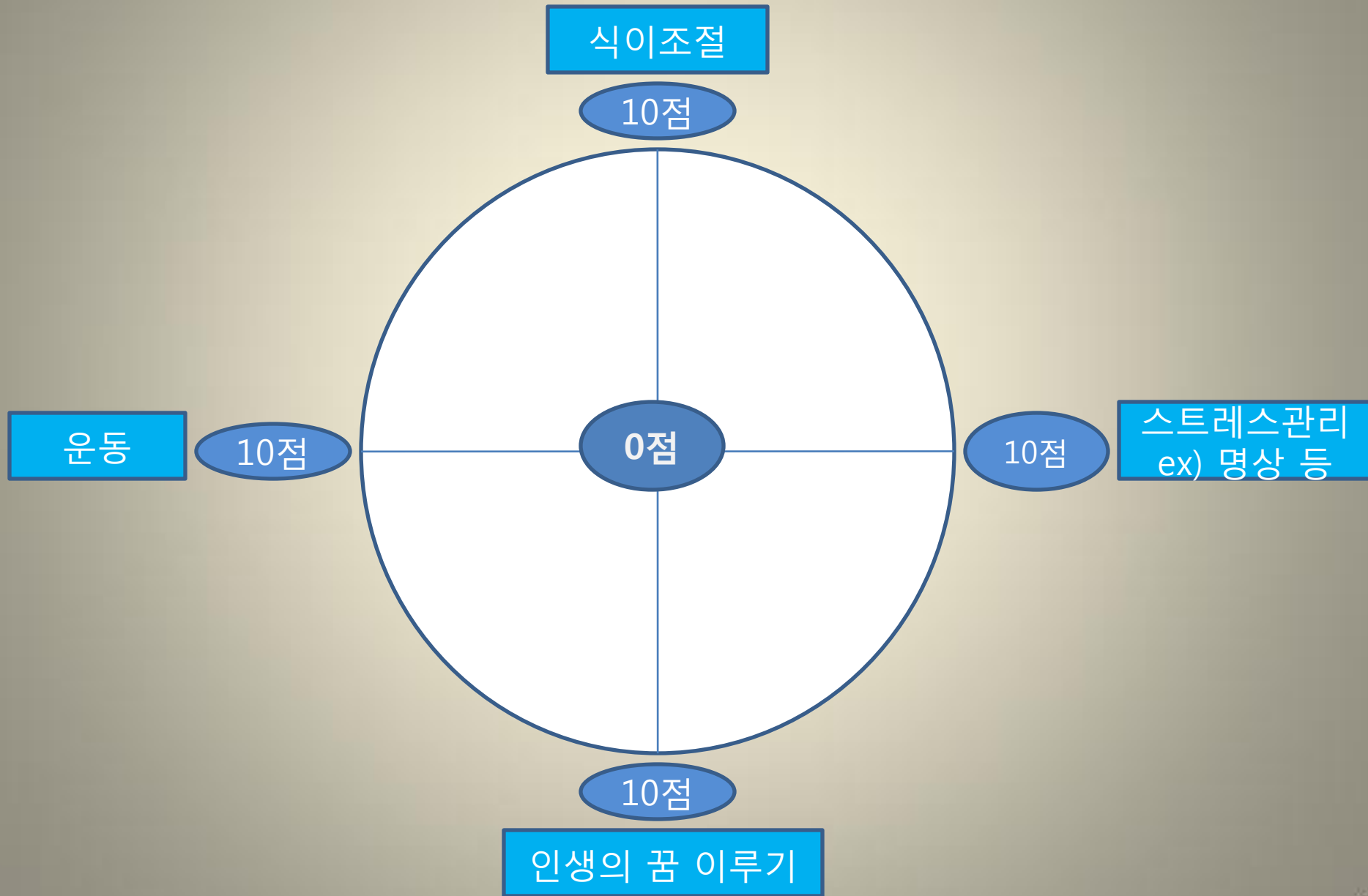
정 양 수

강남우리집의원

서울대 의학연구원 보완통합의학연구소

# 나의 건강점수는 몇점?

잘 하면 10점, 못하면 0점



# 2010년 사망원인 통계?

사망원인	사망자수	구성비
1. 암	72,046명	28.2%
2. 뇌혈관질환	26,517명	10.4%
3. 심장질환	23,407명	9.2%
4. 자살	15,566명	6.1%
5. 당뇨병	10,349명	4.1%
전체	255,403명	100%
만성퇴행성질환 1,2,3,5	132,319명	51.8%

# The New England Journal of Medicine

3234명 대상

*Methods* We randomly assigned 3234 nondiabetic persons with elevated fasting and post-load plasma glucose concentrations to placebo, metformin (850 mg twice daily), or a lifestyle-modification program with the goals of at least a 7 percent weight loss and at least 150 minutes of physical activity per week. The mean age of the participants was 51 years, and the mean body-mass index (the weight in kilograms divided by the square of the height in meters) was 34.0; 68 percent were women, and 45 percent were members of minority groups.

Massachusetts Medical Society

2002

당뇨전단계

DEC 6

1. 플라세보
2. 약복용(메포민)
3. 생활습관변화

TYPE 2 DIABETES WITH LIFESTYLE  
METFORMIN

1. 체중감소-7%
2. 일주일에 150분 운동

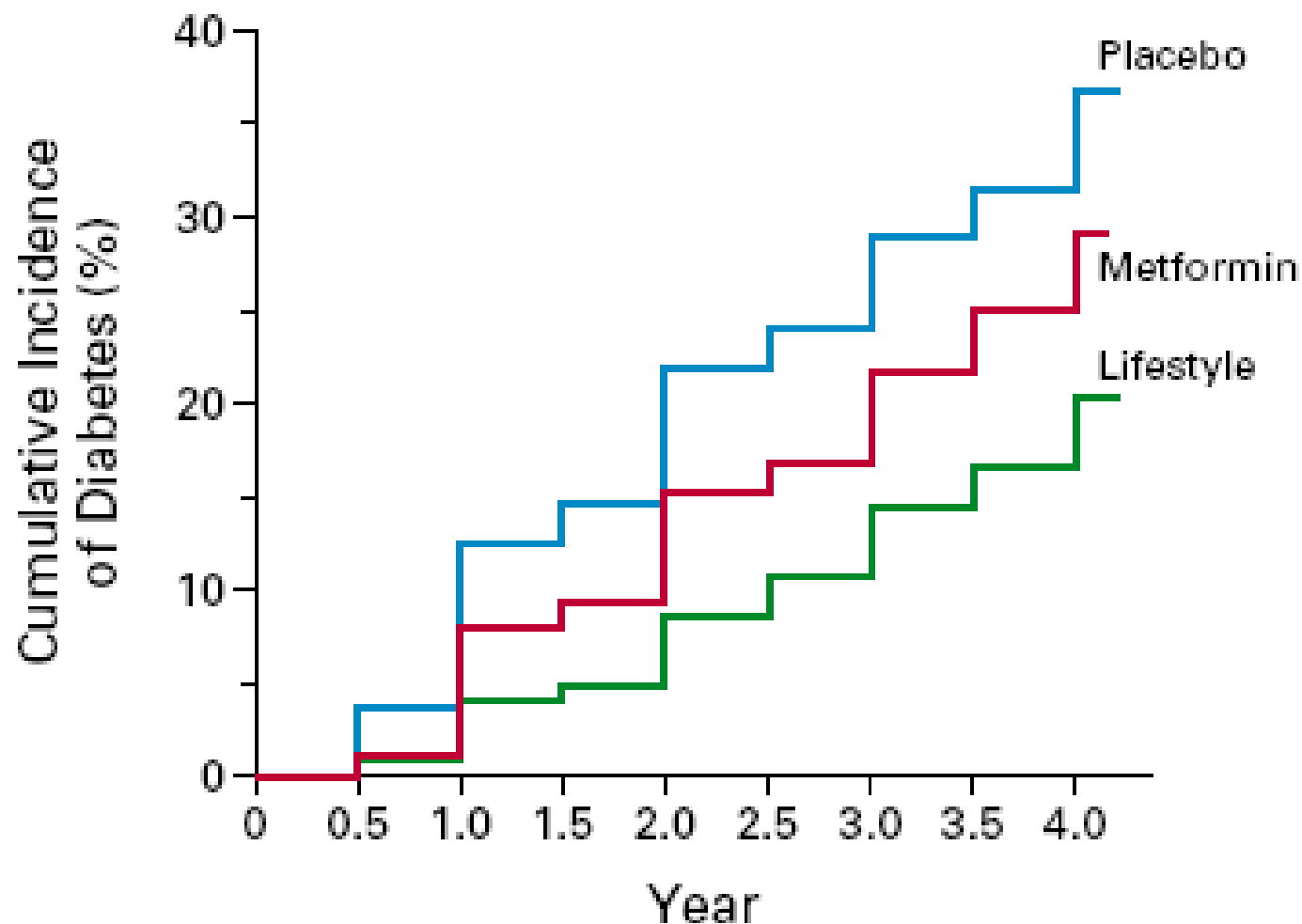


Figure 2. Cumulative Incidence of Diabetes According to Study Group.

The diagnosis of diabetes was based on the criteria of the American Diabetes Association.<sup>11</sup> The incidence of diabetes differed significantly among the three groups ( $P < 0.001$  for each comparison).

흡연, 음식,  
운동, 음주,  
스트레스

# 건강 결정요인

개인 생활습관

유전

환경

이력



# 一無, 二少, 三多

- 一無 : 금연
- 二少 : 少食, 少酒
- 三多 : 多動, 多休, 多接

# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- **질문1. 음식이 실제로 건강과 관련이 있습니까?**





# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문2. 관련이 있다면 식생활을 어떻게 해야 하나요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문3. 섭취를 줄여야 하는 음식은 어떤 것 인가요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문4. 섭취를 늘려야 하는 음식은 어떤 것 인가요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문5. 음식을 적게 먹는 '소식'이 건강에 좋은 과학적 근거는 무엇인가요?





# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문6. 어떤 조리법으로 음식을 만드는 것이 좋은가요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문7. 세계적으로 건강에 좋다고 알려진 식이패턴은 어떤 것이 있나요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

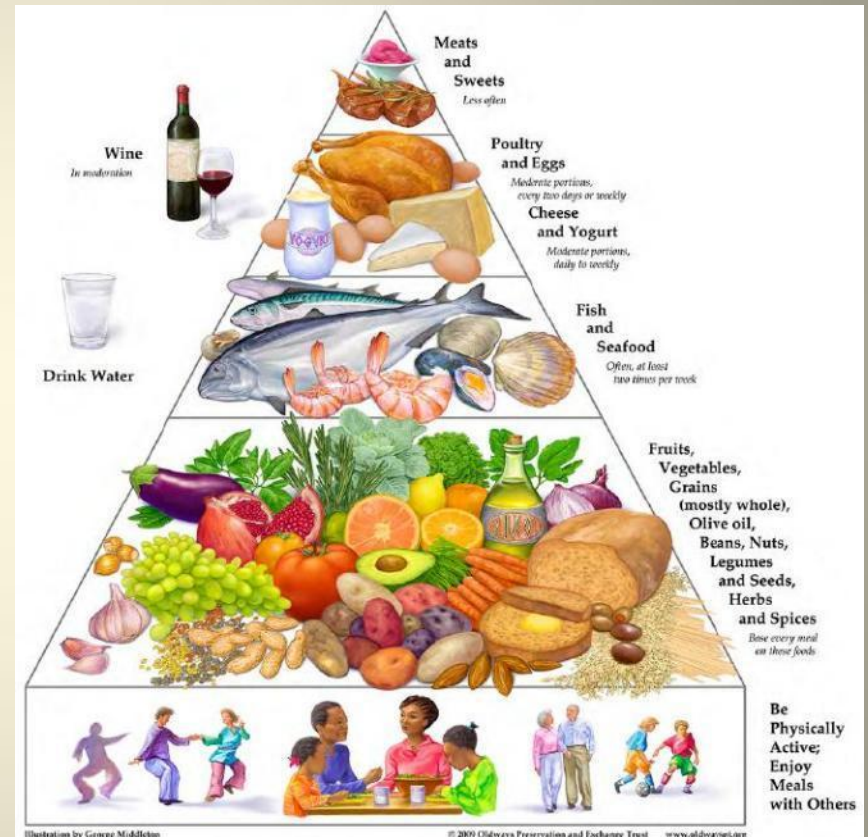
- 질문8. 건강한 식이패턴 중 동양의 대표적 인 오키나와식이 방법의 특징은 어떤 것이 있나요?





# 식이이 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문9. 건강한 식이패턴 중 서양의 대표적인 지중해식 식이방법의 특징은 어떤 것이 있나요?





# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

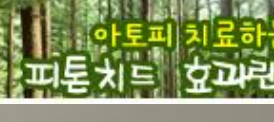
- 질문10. 두가지 식이 패턴의 공통점은 무엇인가요?



# 식이가 건강에 어떠한 영향을 끼치나?

- 질문11. 아침식사를 하는 것이 건강에 이로운가요 아니면 안하는 것이 이로운가요?





KBS Home > 1TV > 시사교양 > 생로병사의 비밀 > 방송보기 > 다시보기

#### Contents

- 알려드립니다
- 프로그램 소개
- 만드는 사람들
  - ▢ 제작진 소개
  - ▢ MC 소개
- 방송보기
  - ▢ 미리보기
  - ▢ 다시보기
- 시청자 게시판
  - ▢ 시청 소감
  - ▢ 시청자 참여
  - ▢ 소재 제안
- 자가 진단 코너
  - ▢ 난청
  - ▢ 수면 유형
  - ▢ 탈수
  - ▢ 우울증

#### ▶ 다시보기

374회 장을 클린하라!

방송일: 20110611

[예고](#) [저화질](#) [고화질](#)

#### 생/로/병/사/의 비밀

### 장을 클린하라!

- 방송 일시 : 2011년 6월 11일 (토) KBS 1TV 20:00~21:00
- 담당 프로듀서 : 이경묵
- 작가 : 이해나, 조상의

장 속에는 유익한 세균과 해로운 세균이 공존하는데,  
어떤 세균이 우세하느냐에 따라 우리의 장 건강이 달라진다.  
그리고 어떤 세균이 우세하느냐는 바로  
우리가 먹는 “음식”에서 결정된다.



# CLEAN

씻어내고 새롭게 태어나는 내 몸 혁명

알레한드로 용게 지음 | 조진영 옮김

이상철 감수 (서울대학교 의학연구원 보편통합의학연구소 소장)

## 클린



**아마존 건강 분야 베스트셀러 1위!**  
**찌든 몸과 마음을 혁명적으로 바꿔놓을 책!**

“‘클린’의 결과는 정말 놀라웠다. 몸과 마음과 정신까지 완벽하게 씻어내고  
새로 태어난 듯한 기분을 선사해주었다.” - 기네스 펠트로, 영화배우







# 1. 클린프로그램 소개



# 해독작용의 필수기능 5가지

## 1. 과부하를 줄여라



- 알레르기 반응은 에너지를 소비  
->찌뿌드드하고 멍한 느낌
- 딱딱한 음식, 자극적인 음식을 덜 먹으면  
->해독과정에 에너지를 사용



# 해독작용의 필수기능 5가지

## 2. 12시간 간격을 지켜라-8/4



- 8시간이 지나야 해독 모드
- 청소하려면 4시간
- 야식의 문제점



# 해독작용의 필수기능 5가지

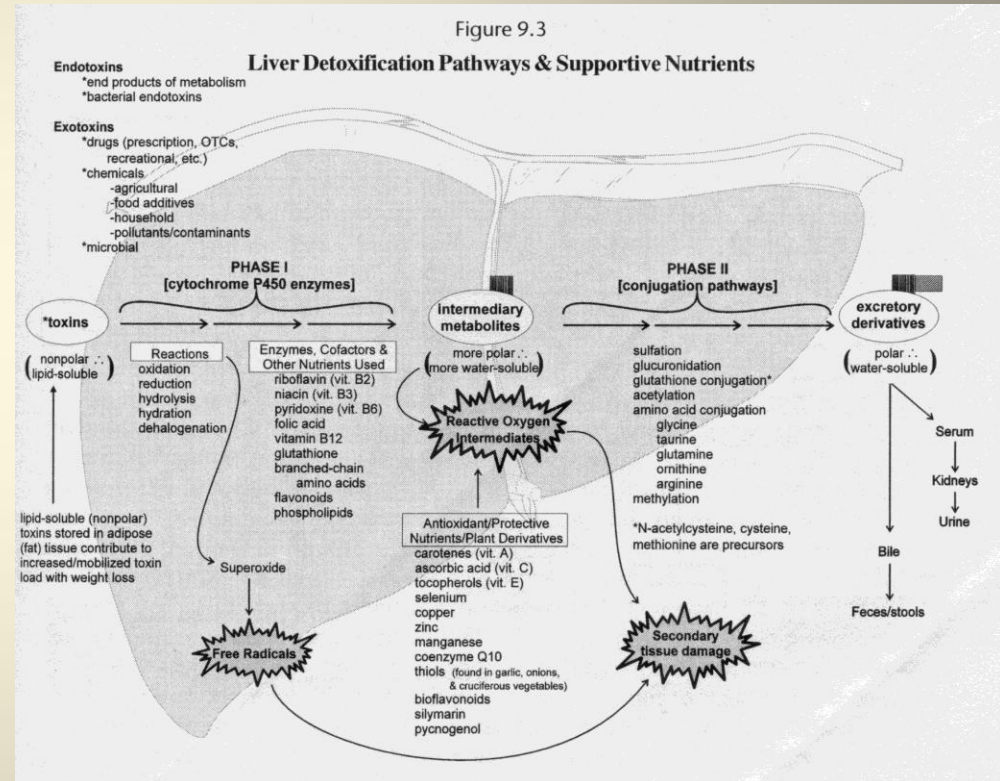
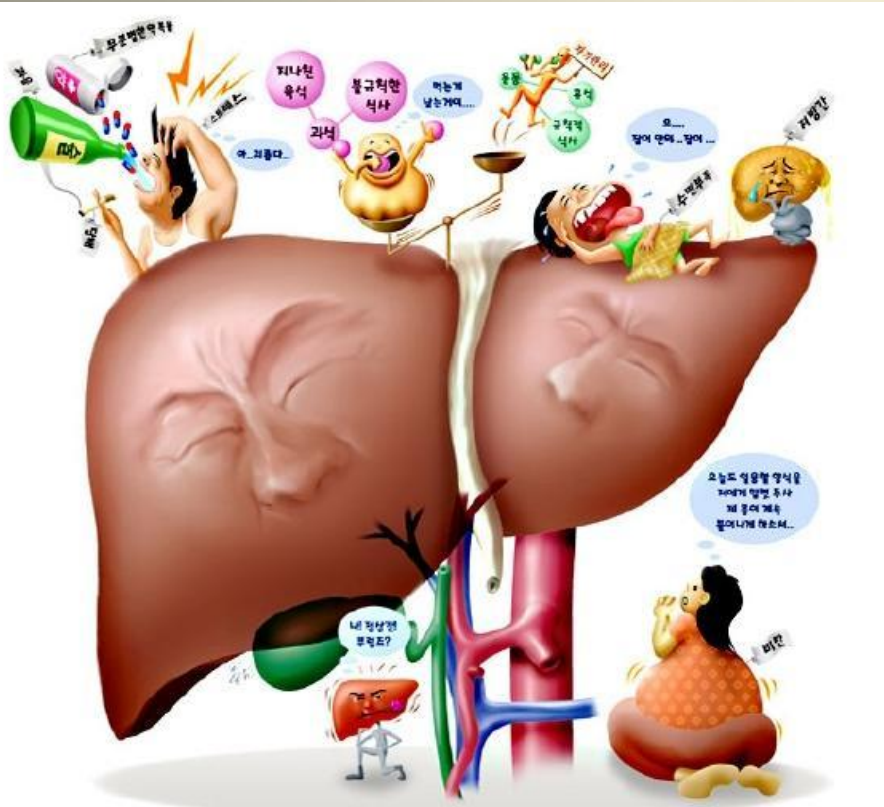
## 3. 체내 환경을 재건하라



- 장내 세균의 균형
- 장벽치유의 기회

## 해독작용의 필수기능 5가지

### 4. 간 건강을 지켜라



# 해독작용의 필수기능 5가지

## 5. 독소제거를 강화하라



- 일단 떨어져 나온 독소는 몸 밖으로 빠져나가야

# CLEAN의 핵심 개념

1. **독소**와 **스트레스**는 몸이 정상적으로 기능하고 스스로를 치유하는데 장애가 되고 이로 인해서 '**병**'을 갖게 한다.
2. **너무, 자주, 많이** 먹는 현대인의 식습관과 생활습관은 우리 몸을 오염시키며, 몸이 최악의 상태로 기능하는 데 필요한 영양소를 공급하지 못한다.
3. **독소**를 없애고 **식생활을 개선**하면, 우리의 몸은 건강을 회복하고 에너지를 되찾아 최상의 외모와 기분을 갖게 된다.

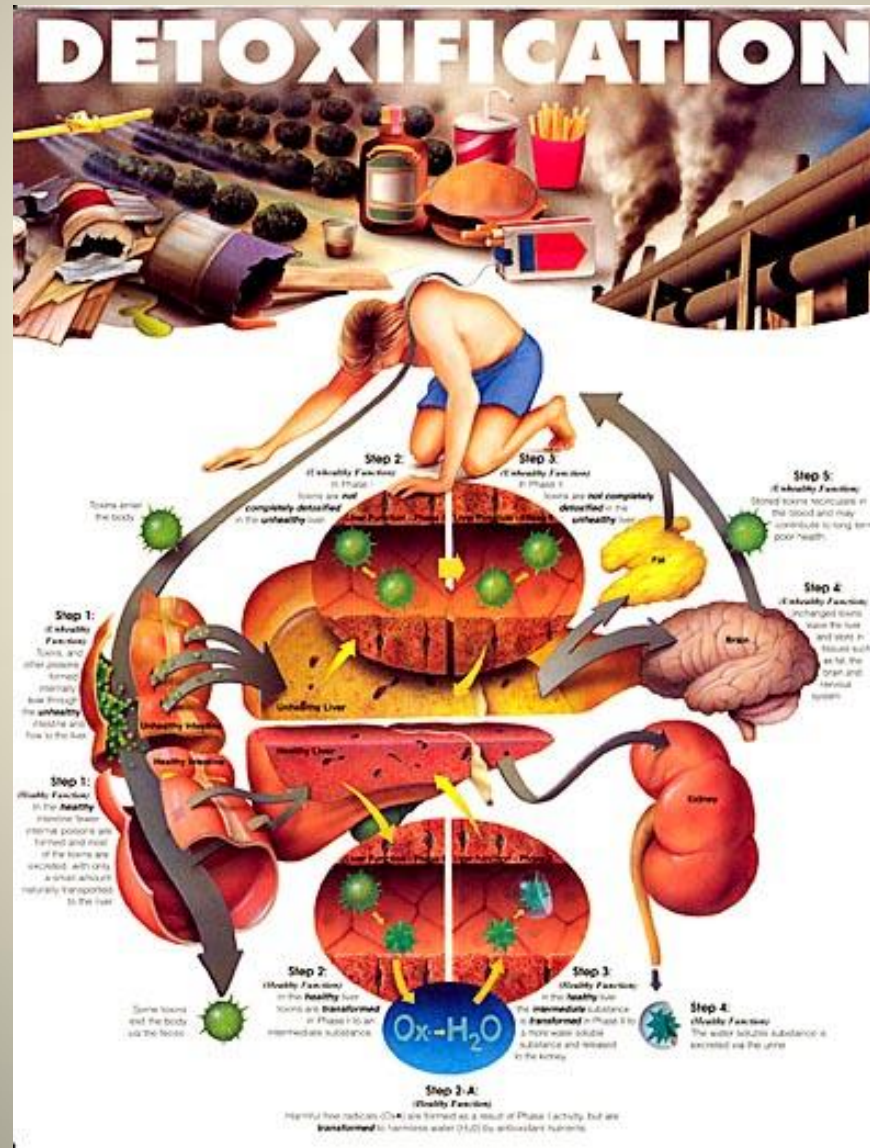
# CLEAN Program

세포 속까지 리셋(Reset)시켜주는 3주간의 프로그램

가장 과학적이고 안전한 방법으로 3주 동안 몸 속의 독소와 찌꺼기를 완전히 분리, 배출시키고, 장(腸) 속에 유익한 세균군을 되살리는 몸 속 대청소 및 재건 프로그램.



를 리는 **배기** 더하기 이다.



# 활성산소 동영상



# 방부제와 인공첨가물 동영상





## 2. CLEAN 체크리스트! -> 독성설문지

지금 당신의 몸은 "클린" 이 필요하다!

- ✓ 자도자도 피곤하다.
- ✓ 주말이면 시체처럼 퍼져 있는데도 피로가 풀리지않는다!
- ✓ 눈 흰자위가 탁하고 피부가 칙칙하며 부석부석하다.
- ✓ 과로나 과음 후 회복이 느리고 상처가 잘 낫지 않는다.
- ✓ 몸이 늘 무겁고, 전체적으로 부은 느낌이다.
- ✓ 감정과 의욕의 기복이 부쩍 심해졌고, 머릿속이 자주 멍해진다.
- ✓ 매일 시원하게 변을 보지 못하고, 속이 더부룩하다.
- ✓ 아무리 적게 먹고 많이 운동해도 군살이 빠지지 않는다.
- ✓ 사시사철 감기와 알레르기를 달고 살고, 잘 회복되지 않는다.
- ✓ 달콤하거나 짭짤한 간식, 밀가루 음식과 유제품이 심하게 당긴다.

### 3. 클린 프로그램을 하면 안 되는 사람

- 임신 또는 수유중인 사람
- 제1형(인슐린 의존형) 당뇨병 환자
- 현재 암이 상당히 진행된 환자
- 갑자기 체중이 크게 줄어든 사람
- 혈액의 농도를 안정시키는 약을 복용하는 사람 (예, 쿠마딘-혈전용해제, 부정맥약, 항경련약 등)
- 현재 면밀한 감시가 필요한 다른 질병이 있고, 몸의 화학반응에 대한 약간의 변화만으로도 위험에 빠질 가능성이 있는 사람 (예, 신장질환 등)

### 3. 클린 프로그램을 하면 안 되는 사람

- 기진(spent) 증후군을 가진사람 : 이 증후군은 체력이 고갈 되고 저혈압에 신체의 스트레스 조절 계통인 시상하부-뇌하수체-아드레날린 축(HPA axis)의 소모로 인해 생긴 다른 증상들. 환자가 지속적으로 몸이 지치는 경험을 하는 경우
- 기진증후군진단 설문지 참조

## 4. 제거식이요법-표 참조

- 소화시키기 힘들거나, 알레르기 반응을 유발하는 음식을 식단에서 배제하는 방법
- 주로 현미, 콩, 채소, 과일, 어류와 가금류, 견과류 섭취 : 가능한 유기농
- 알레르기 반응이나 거부반응에 낭비되는 에너지를 해독에 이용
- 이것만 해도 많은 사람들의 증상을 상당히 완화시킬 수 있었다.
- 본격적인 클린 프로그램에 들어가기 전에 하는 준비단계

- 예비단계 (제한식이요법으로 몸을 준비)
- 1주일 단위로 구성된 계획 (3주)

## 클린 단계

### 1단계 : 몸속의 독소 배출하기

프로그램 시작하고 3~5일 동안은 몸의 거부반응을 보임.

1주일이 끝날 때쯤 에너지가 솟고 정신이 맑아짐을 경험.

> 첫째 주를 마치게 된다면 클린 프로그램 지속 가능성이 커짐

### 2단계 : 막혀 있던 신체계통 최적화 시키기

피부 트러블, 과체중, 알레르기, 장 문제 등과 같이 오래된 '표면적인' 불균형 증상들이 사라지기 시작.

### 3단계 : 활력과 균형, 정서적인 안정 되찾기

'진짜 신체 나이' 체험 - 노화과정을 늦추고 그것을 되돌리는 기분을 느낄 수 있음.

# 평화가 깃든 밥상 : 문성희

1. 모든 생명체는 존중받아 마땅하며, 나는 **생명의 조화**를 어지럽히지 않도록 노력한다.
2. 되도록 **가공식품이나 수입식품**을 먹지 않는다
3. 먹을거리를 **손수 재배**할 수 있다면 좋겠지만 부득이할 때는 **유기농재배농가나 협동조합, 유기농매장**에서 신선한 재료를 구매한다.
4. **껍질과 씨앗, 뿌리**를 버리지 않고 먹어 먹을거리를 제공한 자연에 감사를 표하고 생명에너지를 활성화한다.
5. 되도록 조리 **가공을 적게**한다.
6. 조리법을 간단하게 하는 대신 **한가지 요리에 다양한 채소를 골고루** 사용하고 **밥도 다섯가지 이상의 알곡**을 섞는다.
7. 음식을 만드는 동안 몸과 마음을 **최상의 평화로운 상태**를 만들어 음식에 좋은 파동이 담길 수 있도록 한다.
8. **출처를 모르는 음식**이나 **밖에서 파는 음식**을 먹지 않음으로써 내 생명 에너지의 흐름을 보호하고 존중한다.
9. 위장이 **가득 차도록 먹지 않는다**.
10. 씨앗이 자라 꽃 피우고 열매 맺도록 한 **흙, 공기, 물, 햇빛의 수고로움**을 잊지 않는다.

쉽고 소박한 문성희의 지면 요리

# 평화가 깃든 밥상



가장자리 없는 자연 그대로의 맛으로  
몸과 마음이 평화로워지는 밥상 차리기



step







# 마크로비오틱

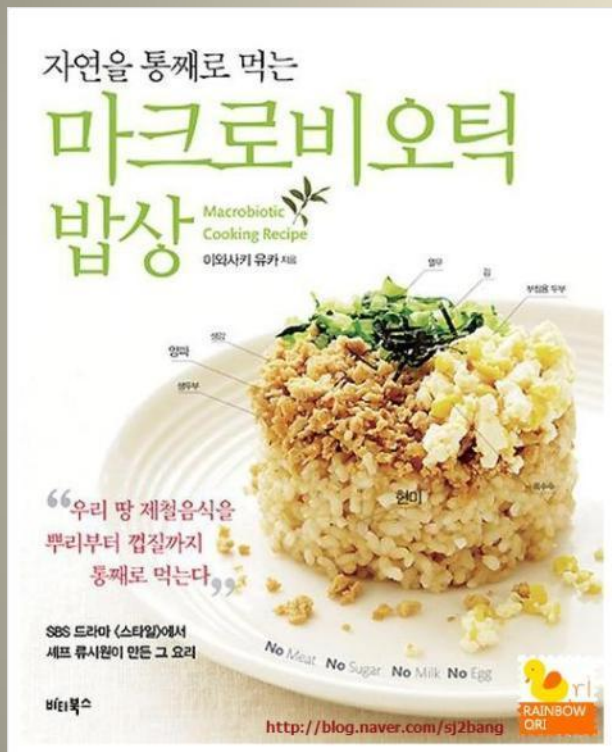
: Macro(큰, 위대한) + bio(생명) + tic(방법, 기술)의 합성어

식품을 통째로 먹어야 식품이 가진  
고유의 '에너지(Energy)=기(氣)'를  
그대로 섭취할 수 있다



- **신토불이 (身土不二)**: 사람과 환경은 밀접하게 관련돼 있다. **그 지역에서 수확되는 제철 음식**을 먹자
- **일물전체 (一物全体)**: 하나의 식품은 **통째로** 섭취하는 것이 바람직하며, 껍질이나 뿌리도 버리지 않고 요리에 이용한다.
- **자연생활 (自然生活)**: **인공적인 것, 화학적인 것은 피하고 자연의 이치와 섭리**를 지키며 살자
- **음양조화 (陰陽調和)**: **중용**의 밸런스를 지키며 치우치지 않게 먹자

# 마크로비오틱



- ① 주식(밥·김치·국) 60%, 부식 중 채소 20~30%, 두부와 견과류 5%, 생선 5% 비중으로 섭취하고, 고기는 한 달에 한 번 정도만 먹는다.
- ② 백미 대신 현미·잡곡·통밀을 먹는다.
- ③ 우유·치즈 대신 두유·두부를 먹는다.
- ④ 유기농법으로 재배된 채소와 곡물을 선택한다.
- ⑤ 간식은 자연식으로 먹고, 탄산음료 대신 전통차를 마신다.
- ⑥ 천천히 씹어 먹고 즐겁게 먹는다.
- ⑦ 화학조미료는 사용하지 않는다. 설탕 대신 조청·꿀 등의 감미료를 사용하고, 소금은 천일염 같은 자연 소금을 사용한다.

# 마크로비오틱 동영상



# 5. 몸속 해독작용을 응원하라



- 배변
- 신장-물
- 폐-호흡
- 피부-냉온욕, 사우나
- 모관운동
- 명상
- 배고픔즐기기
- 잘 씹기

## 6. 한눈에 보는 클린 프로그램 : 매일 해야 될 필수사항



1. 하루 세 끼 : 유-고-유,  
유-유-고
2. 제거식이요법의 지침
3. 12시간의 간격, 물 만  
마신다.
4. 배변을 보도록 한다.
5. 소변을 자주, 1시간
6. 몸을 많이 움직인다.
7. 휴식을 취한다. 잠



## 선택활동 : 다음 활동을 가능한 많이 한다

- 1.운동을 한다.
2. 5분 명상을 한다
- 3.매일 변을 본다.
- 4.브러시를 이용해서 피부 마사지를 한다.
- 5.뜨거운 물과 차가운 물에 번갈아 가며 피부를 접촉시킨다.
- 6.적외선 사우나를 한다. 가능한 한 땀을 많이 흘리는 게 좋다.
- 7.마사지를 받는다.
- 8.많이 웃는다.
- 9.올리브유를 먹는다.
- 10.자기 전에는 **클린 일지**를 쓴다.
- 11.자신의 달라지는 모습을 **사진**으로 남긴다. 음식도 핸드폰으로 찍는다.
- 12.매일 **생마늘 한 쪽씩** 먹는다.
- 13.건강, 행복, 식품시스템, 환경에 대한 책을 읽는다.
- 14.예술적인 표현활동을 한다.

# 일상에서 어떻게 실천?

- 유동식
- 고형식
- 외식
- 운동

# 유동식





# 고형식



# 운동과 명상



## 7. CLEAN Program 식사규칙 (주간식단) - 스스로 계획을 세운다(예시)

1주일 계획표 2011년 월 / 클린 주차

구 분	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	쇼핑목록
아침식사	그린스무디	망고와코코넛 밀크 스무디	열대과일 스무디	냉오이 수프	시금치수프	당근 생강 수프	케일과 파인애플 스무디	생아몬드,케일 아보카도,망고, 파인애플,블루 배리 오이,레몬,잣,시 금치,호박,미역, 셀러리,양파,생 강,당근 연두색사과,양 배추,브로콜리, 파슬리,쪽파,마 늘,양송이,아스 파라거스
점심식사	샐러드와 구운참치	농어찜	구운 참치와 채소볶음	채소메밀국수 볶음과닭고기	치킨현미밥 샐러드와 샐러드믹스	닭가슴살 구이와 채소구이	김말이 너트 밥	
저녁식사	그린주스	시금치 주스	펜넬 사과 주스	사과 케일 주 TM	당근 비트 양배추 주스	그린주스	오이 양배추 파슬리 주스	
간 식	블루베리 1/2컵	생아몬드 한줌	녹 차	당근,오이	사과1개	당근 1개	생아몬드 한줌	
약 속	없음	업무상 점심약속	없음	저녁모임	없음	없음	없음	
체크 리스트	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	<input type="checkbox"/> 5분명상 <input type="checkbox"/> 운동 <input type="checkbox"/> 브러시마사지 <input type="checkbox"/> 냉온수 샤워	
기억해야 할 것	섬유질 보조제 먹기	30분동안 걷기	요가센터 가기	30분동안 걷기	요가센터 가기	30분동안 걷기	마사지받기	

## 8. 클린 일지

클린일지	
날짜	
최종목적	
아침	
점심	
저녁	
물	
간식	
운동	
기타	
오늘의 컨디션	
어제와 달라진 점	
수면 시간	
배변	

# 클린은 어떤 효과가 있나? 동영상





# CLEAN 마무리

- **자신에게 유독한 자극물 확인하기**

클린 프로그램을 끝내고 2~3일 후, 또는 하루 세끼를 고형식으로 바꾸고 난 뒤 제거식이요법의 '먹지 말아야 할 음식'에서 한 가지씩 식사에 넣어본다.

**24시간 동안** 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 관찰하고 느껴본다.

- **정기적인 해독**

**1년에 1번**, 혹은 **6개월에 1번** 전체 3주의 프로그램.

- 불필요한 스트레스와 독소에 노출 줄이기

- 혈액검사로 주요 성분수치 체크 : 콜레스테롤 등

# 세상에서 가장 먼 여행?



정답은 머리에서 가슴까지  
가슴에서 발까지

10,000시간

법칙

3시간. 3일. 3주. 3개월. 3년 → 10년

생각. 행동. 습관. 운명

경청해 주셔서 감사합니다.

