creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264251

2014년 2월
석사학위논문

단식이 생활 습관 변화에 미치는 영향

조선대학교 보건대학원

대체의학과

김 승 주

단식이 생활 습관 변화에 미치는 영향

The Effect of Fasting to Lifestyle Changes

2014년 2월 25일

조선대학교 보건대학원

대체의학과

김 승 주

단식이 생활 습관 변화에 미치는 영향

The Effect of Fasting to Lifestyle Changes

지도교수 문 경 래

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함.

2013년 10월

조선대학교 보건대학원

대체의학과

김 승 주

김승주의 석사 학위논문을 인준함

위 원 장 조선대학교 교수 박 상 학 (인)

위 원 조선대학교 교수 임 경 준 (인)

위 원 조선대학교 교수 문 경 래 (인)

2013년 11월

조선대학교 보건대학원

목 차

표 목 차 ····· iii
그림목차 ····· iv
Abstract ····· v

Ⅰ. 서론 ····· 1
제1절 연구의 필요성 ····· 1
제2절 연구의 목적 ····· 2
제3절 연구의 가설 ····· 3
제4절 연구의 제한점 ····· 3
제5절 연구의 범위 ····· 4

Ⅱ. 이론적 고찰 ····· 5
제1절 단식 ····· 5
1. 단식의 개념 ····· 5
2. 단식의 종류 ····· 6
3. 단식의 효과 ····· 9
제2절 생활 습관 ····· 12
1. 습관 ····· 12
2. 연구 대상 습관 ····· 13

Ⅲ. 연구 방법 ····· 34
제1절 연구 설계 ····· 34
제2절 연구대상 및 표집 방법 ····· 34
1. 대상자 선정 ····· 34
2. 대상자의 일반적 특성 ····· 35

Ⅳ. 연구 결과 및 논의 ····· 36
제1절 연구결과 ····· 36
1. 일반적 특성 ····· 36
2. 단식자와 비단식자(대조군) 비교 ····· 38
3. 단식자의 생활습관 변화 ····· 41
제2절 가설 검정 ····· 50
제3절 논 의 ····· 51

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 53
제1절 결론 ····· 53
제2절 제언 ····· 54

참고문헌 ····· 55

부 록 ····· 58

표 목 차

표 1. 집단별 질환분포 현황 ····· 38
표 2. 집단별 생 채소 주단위 섭취 정도 ····· 39
표 3. 집단별 반찬 섭취 습관 ····· 40
표 4. 집단별 수면 적당 정도 ····· 40
표 5. 집단별 운동 정도 ····· 40
표 6. 단식전후 식사의 형태 ····· 42
표 7. 단식전후 주식(쌀)의 유형 ····· 42
표 8. 단식전후 주당 육류섭취 정도 ····· 42
표 9. 단식전후 주당 생 채소 섭취 정도 ····· 43
표 10. 단식전후 반찬 섭취 습관 ····· 43
표 11. 단식전후 주당 과일 섭취 정도 ····· 44
표 12. 단식전후 과일 섭취 시간 ····· 44
표 13. 단식전후 평균 수면 시간 ····· 44
표 14. 단식전후 주당 운동 정도 ····· 45
표 15. 단식전후 운동 종류 ····· 45
표 16. 단식전후 물 섭취량 ····· 46
표 17. 단식전후 성관계 정도 ····· 46
표 18. 단식전후 1회 음주량 정도(소주 기준) ····· 47

그 림 목 차

그림 1. 설문참가자의 집단별 연령대 분포 ····· 36
그림 2. 설문참가자의 집단별 최종학력 분포 ····· 37
그림 3. 설문참가자의 집단별 월평균 소득 분포 ····· 37
그림 4. 단식후 성격의 변화 정도 ····· 48
그림 5. 단식후 질병에 대한 불안감 ····· 48
그림 6. 단식후 변화된 생활습관 지속 정도 ····· 49

요 약 (초 록)

단식이 생활습관 변화에 미치는 영향

김 승 주
지도교수 : 문 경 래 교수
조선대학교 보건대학원 대체의학과

사회 환경의 급속한 변화와 더불어 지속적으로 증가 추세 에 있는 암, 고혈압, 당뇨등 난치성 만성 질환들이 현대인들을 가장 불안 하게 하고 삶의 질을 떨어 뜨리는 요인으로 확산 되고 있다.

옛날에는 성인병 으로 불리어 지던 난치성 질환들이 청소년과 어린이에게 까지 확산 되고 이러한 질병의 원인이 잘못된 생활습관에 기인한다는 사실이 확인 되면서 생활 습관의 개선에 대한 관심과 중요성이 확대 되고 있다
그러나 각 개인에 있어 오랜 세월 동안 고착화 되어온 습관을 변화시키는 것은 매우 어려운 과제 일수밖에 없다

그러나 일정 기간 음식 섭취를 줄이는 단식을 통해 몸속 환경이 변화 되고, 자연 스럽게 생활 습관이 변화 되는 것을 경험 하면서, 단식과 생활습관의 변화에 관한 연구의 필요성을 느끼게 되어 본 연구를 수행 하게 되었다

일상 생활에서 반복되는 생활 습관중 건강에 가장큰 영향을 미친다고 판단되는 “식생활”, “호흡”, “수면”, “물”, “배설”, “성생활”, “운동”, “음주”, “흡연”, “마음” 의 10가지를 중심으로 각 항목별로 이론적 고찰과, 단식 전후의 변화를 설문을 통해 비교 분석 하였다

연구결과 대상자들의 대부분이 단식이 생활 습관 변화에 긍적적인 영향이 있음을 확인 하게 되었으며 단식이 생활습관 변화에 미치는 영향에 대하여 보다 체계적이고 심도 있는 연구가 필요 함을 확인 하는 계기가 되었다

특히 생활 습관중 식습관이 우리 인체의 각종 만설질환의 주요 원인인자 이며 먹는 음식에 의해 그 사람의 인성과 생활 습관 은 물론 삶의 전반(인생)에 큰 영향을 미치는 요인 임을 다시 한번 확인 하는 계기가 되었다

만성질환(생활습관병)의 극복과 밝은 사회 건설을 위한 생활습관 개선을 위해 의학계, 영양학계는 물론 정부 차원의 노력이 절실히 필요함을 확인 하였다

Abstract

The Effect of Fasting to Lifestyle Changes

Kim Seung- Zoo
Advisor : Prof. Moon, Kyung-Rye, M.D.Ph.D
Department of Alternative Medicine
Graduate School of Health Science
Chosun University

In a rapid changing society, moden people are concerned about intractable pain and chronic diseases such as cancer, high blood pressure, diabetes and etc, which are continuously emerging and spreading as a negative factor of quality of life.

Teenagers and children are at risk of developing intractable diseases once so called adult diseases. As such diseases are caused by bad life habits, people are growing more and more interest in encouraging healthy habits.
However, it is very difficult for on individual to change ones life long habits

Focused on the 10 factors that are considered to have the greatest influence on life habits that are repeated in everyday

life, which are "eating habits", "breathing", "sleeping", "water", "excretion", "sex life", "exercise", "drinking", "smoking", and "mind", a comparison analysis was done through a theoretical consideration and a survey on the before and after effects of fasting.

As a result of the research, most of the subjects were confirmed to have positive effects on their life habit changes, and it was an opportunity to confirm that a more systematic and in-depth research on the effects of fasting on the changes in life habits is needed.

Especially, the currently study found out that poor dietary habits are the most contributing factors to many chronic diseases.
Eating food influences not only the character and the life habits of a person, but also ones overall quality of life

In order to overcome chronic diseases and establish a bright society, government medical professionals and nutrition organization should cooperate to aim at improving peoples life long habits

Ⅰ. 서론

제1절 연구의 필요성

이 땅에 인류가 탄생 한지 15만년, 군집을 이루고 문화적인 생활을 시작 한지 불과 8천년 정도 밖에 되지 않았다고 한다. 지난 수천 년 동안 인류는 자연에 의지 하고 자연과 더불어 살아 왔다. 그러나 인구의 증가에 따라 영토분쟁이 빈번해 지고, 종족간의 전쟁이 증가 하면서 생활의 패턴이 급속히 변화하기 시작 하고, 우리나라도 일본의 식민지배와 6.25전쟁을 거치고, 근대화, 산업화 시대를 지나면서 새로운 직업이 대량 창출 되고 시간에 구속되고, 쫓기면서, 시간이 곧 돈(time is money)이라는 말이 유행어처럼 사용 되면서 그동안 수천 년 동안 시간에 쫓기면서 살지 않았던 자연적인 삶에서, 사람들의 사고방식 과 생활습관이 급속히 변화되기 시작 했다

시간을 잘 활용 하는 것이 올바른 경제 활동의 기본 이라는 인식이 확산 되면서 가정에서 직접 조리 하여 섭취 하던 음식의 개념이, 많은 사람이 동시에 섭취 할수 있는 대중 음식점과, 가공식품 산업으로 발전 하게 되어, 먹거리 산업이 대형화, 기업화 되고 가공 식품이 범람 하고 식습관이 서구화 되면서 맛있는 식품을 즐기고, 쉽고 빨리 섭취 할수 있는 fast food 시대로의 급속한 변화를 맞이하게 되면서 많은 사람들의 신체와, 건강에 문제가 나타나기 시작 했다.

나라 경제가 발전 하고 각개인의 수입이 증가 하면서 예전에는 명절이나 결혼식, 장례식에서나 먹을수 있었던 소고기, 돼지고기가 일상 식생활에서 단골 메뉴처럼 섭취 할수 있는 시대 가 되면서 어쩌면 육류를 먹기보다 먹지 않기가 더 어려운 시대가 되었다고 해도 지나친 말이 아닐 정도가 되었다.

불과 30년~40년의 세월동안 너무도 빠르게 변한 생활습관의 변화는 과거 어른이 되면서 나타나던 각종 성인병이 청소년, 어린이에 까지 확산 되는 상황을 초래 하고, 그동안 세균성 질환과, 응급 치료, 신체구조의 이상 치료에 탁월한 효과를 발휘 하면서 눈부신 발전을 거듭한 제도권의 현대 의학계를 힘들게 하면서, 건강 문제에 대한 근본적인 인식의 변화와 재접근의 필요성이 날로 확산되는 동기 부여의 계기를 만들게 되었다.

과거 성인병으로 불리어 지던 질환들이, 잘못된 생활습관에 의해 발생 한다는 사실이 확인 되면서 “대한 내과 개원 협의회”는 성인병이라는 의학적 용어를 “생활 습관병” 으로 변경 하면서 “식생활, 운동, 음주, 흡연 등 생활습관 개선을 통해 질병의 발생과 진행을 억제 할 수 있는 질환”으로 규정하므로서 일반 국민들이 생활 습관의 중요성을 새롭게 인식 하는 계기가 되었으며 암, 당뇨, 고혈압 등 많은 만성 질환들의 예방과 치유를 위한 생활 습관개선에 대한 관심과 연구가 날로 확산 되었다. 따라서 본 연구는 체계적이고 실천적인 생활개선 전략을 수립하기 위한 기초 자료로 활용 하고자 계획 되었다.

제2절 연구의 목적

사람 개개인의 생활 습관이 만성 질환 뿐 아니라 삶의 질과, 그 사람의 인생 전반에 심대한 영향을 미친다는 깨닳음이 확산 되면서, 그동안 지속적으로 생활 습관의 개선을 위한 노력 들이 진행 되어 왔다. 그러나 아직 까지는 식생활, 운동, 흡연 등 극히 일부분에 대한 교육이나 교재 등에 국한 되어 있는 실정이며 건강에 영향을 미치는 생활 습관 전반에 관한 연구나 개선 노력은 부진한 실정 이다.

각 개인에 있어서도 거의 전 생애에 걸쳐 고착화 되어온 생활 습관을 고치는 것은 결코 단순한 문제 가 아닌 것이다.

본 연구자는 평소 단식이 생활 습관 변화에 상당한 영향을 미친다는 사실에 상당한 흥미를 가지고 있었으며, 금번에 직접 연구과제로 선정 하고, 기존의 연구 자료를 검색 하였으나 만족할 정도의 자료를 찾기가 어려워, 기존의 단식을 체험한 경험자를 대상으로 단식전과 후의 습관 변화를 설문을 통하여 비교 분석 하고, 단식 미경험자 들을 대조군으로 선정하여 생활습관을 조사 비교 하여, 단식이 생활습관 변화에 미치는 영향에 대한 연구를 통해, 각종 만성질환(생활습관병)의 고통과, 불안에서 멀어지는 삶에 도움이 되고자 하는데 연구의 목적을 두었다.

제3절 연구의 가설

본 연구는 일정기간 단식을 시행한 사람들을 대상으로 단식 전과 후의 생활 습관 변화에 대해 아래와 같이 가설을 제시 하였다.

제1가설: 음식물 섭취가 중단되면 몸 안에서 변화가 일어날 것이고 몸 안의 변화는 단식 후 식습관 의 변화를 가져 올 것이다.

제2가설: 식습관의 변화는 다른 일상 생활 습관의 변화에 영향을 미칠 것이다.

제3가설: 생활 습관의 변화는 질병의 불안감을 감소 시키고 건강한 삶을 사는데 도움을 줄 것이다.

제4가설: 단식을 통해 변화된 생활 습관은 상당 기간 또는 평생 지속 될 것이다.

제4절 연구의 제한점

단식 요법은 최근 일반 대중들의 관심이 크게 증가 하는 추세에 있으나 아직 까지는 단식 체험자들의 숫자가 많지 않는 편이며, 단식을 지도하고 시행

하는 주체마다 각기 방법에 차이가 나고 있어, 본 연구 에서는 연구자가 운영하는 지리산 자연건강학교의 단식 참여자를 대상으로 하였기 때문에 다음과 같은 제한점이 있을수 있다.

1) 단식 이 일반 대중화 되지 않은 상황에서 본 연구의 결과가 모든 사람들에게 적용되는 연구 결과라고 주장하기에는 무리가 있다.
2) 설문 대상자의 범위가 지리산 자연건강학교의 단식 체험자들로 하였으므로 모든 단식 경험자들의 상황을 대표 한다고 볼 수는 없다.
3) 대상자들의 개인적, 유전적 특성, 생활환경. 등은 조사에서 반영되지 않았다.
4) 설문 대상자들이 단식이나, 생활습관에 관한 깊은 성찰 없이 질문에 응답 하였을 수도 있다.

제5절 연구의 범위

사람들의 생활습관은 각 개인에 따라 습관의 범위가 크게 차이가 나고 다양하기 때문에 그 범위를 한정 할수 없어 본 연구에서는 건강과 가장 관계가 깊다고 판단되는 식습관. 호흡. 수면. 물. 배설. 성생활. 운동. 음주. 흡연. 마음(생각) 등 10종류로 한정 하였으며, 단식에 대한 개념, 종류, 효과 등에 대하여 일반 이론적 고찰을 통하여 단식의 내용을 정리 하였으며 단식과 습관의 영향성에 대하여 연구 하고자 하였다.

Ⅱ. 이론적 고찰

제1절 단식

1. 단식의 개념

아주 먼 옛날 고대 사회에서는 공동체의 지도자, 또는 종교 지도자, 철학자들에 의해 자기 발전을 위한 수행법으로 활용 되어 왔으나 수행을 하면서 몸의 질병이 개선되는 경험을 하면서 정신 수행과 육신의 정화법으로 활용되어 오다가, 현재처럼 질병의 치유법으로 확산 된 것은 1960년대부터 라고 한다.

단식은 먹거리의 부족으로 영양 물질을 섭취 하지 못하는 기아 상태와는 달리 본인의 필요에 의해, 본인의 자발적 결심에 의해서 일정기간 음식을 섭취 하지 않는 것을 말한다. 동물을 비롯한 대부분의 생명체는 비자발적 영양 섭취 불가능 상황을 대비해 상당량의 영양을 몸속에 비축 해 두고 생명 활동에 사용 토록 진화 되어 왔다고 한다. 최근 각 방송국 에서 빈번히 방영 되고 있는 생태 다큐멘터리 에서도 북극의 흰곰이 먹이 부족으로 6개월 넘게 굶은 상태에서도 새끼를 출산 하고 정상 활동을 하고 있는 것이 단적인 예라 할수 있겠다.

단식은 특정 질병을 치료 하는 의료 행위가 아니며 병을 고치는 민간 요법도 아니다. 우리 몸을 이루고 있는 60조개의 세포들은 외부에서의 음식 공급이 중단 되면 몸속에 저장 되어 있는 영양 물질을 활용하여 생명 유지 활동을 하는데 제일 먼저 우리 몸에 전혀 불필요한 노폐물, 찌거기 등을 분해하여 영양소로 활용하고 다음에 피하 지방층 등의 순으로 생명 활동을 하면서 그 과정에서 발생하는 불필요 하고 해로운 요소들을 체외로 배출 하고 몸속을 정상화 하는 일에 주력 한다.

외부에서의 물질 공급이 중단 되면 신체의 장기 들은 휴식을 취하게 되고, 몸속 에너지 소모가 가장 많은 음식의 소화 흡수에 사용되던 에너지가 신체의 각 기능을 정상화 하는데 주력 하게 되므로서 저하 되었던 자연 치유력과 면역력이 상승 하고 짧은 기간에 몸이 정화되는 효과가 나타나는 이 시대 최고의 자연 건강 요법 이다. 그러므로 단식의 큰 목표는 인체가 가진 본래의 자연 치유력 과 면역력을 회복 회복시키고 인체의 항상성을 극대화 하는 것이라 할수 있다.

현재 시행되고 있는 수많은 건강법 중 가장 안전 하고, 가장 탁월한 효과가 있으며, 정신과 육체를 정화 하는 최고의 자연 치유 법 으로 인정 되고 있다. 그러나 인간이 가진 원초적 본능 중에서도 가장 강렬한 본능인 식욕을 억제 하는 것은 그 어떤 방법보다 어렵고 힘든 과정 일수도 있다.

2. 단식의 종류

단식은 일정 기간 동안 물만 섭취 하면서 몸 안으로 들어 가는 모든 음식의 섭취를 중단 하는 것을 뜻한다. 그러나 음식 섭취 중단의 불안감을 극복하지 못하거나 다른 이유로 생수 단식이 적절치 못할 경우 일부 영양 물질을 섭취하는 변형 단식이 최근 증가 추세에 있다. 이러한 변형 단식은 생수 단식에 비해 70%정도의 효과가 나타나는 것으로 평가 되고 있으나, 변형 단식도 때때로 생수 단식 못지 않는 높은 효과가 나타나는 경우도 허다하다. 이는 각자의 몸안 상태의 차이로 인한 것이어서 단식 지도자 들은 대상자의 상황을 면밀히 점검하여 단식 방법을 지도 하여야 할 것으로 생각 된다.

일반적으로 많은 사람들에 의해 시행 되어온 방법 중에서 가장 많이 사용되는 단식의 종류를 몇 가지만 요약 해 보고자 한다.

가. 생수 단식

단식의 기본이며 정법이다. 기간 중 생수 이외에는 일체의 영양 물질을 섭취 하지 않는 것을 말한다. 다만 다른 변형 단식과 마찬 가지로 비타민 C 부족을 방지하기 위해서 감잎차 등은 섭취하고, 대장의 배설을 원활히 하기 위해 도움이 되는 마그밀을 사용 하는 경우가 일반적이다. 매일, 매시간 반복적으로 이루어지는 소화 흡수 작업에 필요한 영양 물질을 섭취 하지 않으므로 음식의 소화와 흡수에 사용되는 몸속의 효소와 에너지가 자가 융해, 자기 정화 활동에 사용됨으로서 체내 정화에 높은 효과를 기대 할수 있으나 경우에 따라 심한 공복감과, 탈력감 등으로 힘들어 질수 있는 문제점도 있다. 마시는 물은 단식으로 인해 위장이 정화 되고 예민한 상태에 있으므로 화학 물질이 첨가 되었거나 오염된 물은 피하여야 하고 화장품, 비누 등 일체의 화학 물질도 멀리 하는 것이 좋다.

본 단식 전 식사량을 서서히 줄이는 감식(예비식)과 종료후 회복식에 특별한 주의가 필요 하다.

나. 효소 단식

최근 몸 안 효소의 중요성이 강조 되면서 식물을 이용한 발효액의 제조와 섭취가 증가 하고 있다. 단식 기간 중 발생하기 쉬운 심한 공복감이 적고 종료 후 회복식이 쉬워 이러한 발효액을 섭취 하는 변형 단식법이 확산 되고 있다. 원액에 5~6배의 생수를 희석 하여 하루 2~3회 정도 약 200~400cc를 섭취하는 방법이다. 처음 하는 사람들도 쉽게 접근 할 수 있어 많은 사람들이 실천 하고 있는 방법이다.

다. 장국 단식

물 500ml 에 다시마, 표고 각 10g을 물에 불려 끓인 후 간장 10ml, 꿀 또

는 설탕 약간(30g)을 첨가하여 섭취한다. 표고단식 이라고도 하며 장의 연동운동을 촉진 하고, 약 알카리 체질 개선에 많은 도움이 되는 것으로 확인 되면서 널리 활용 되고 있다.

라. 한천 단식

한천을 끓여서 식염과 벌꿀을 넣어 마신다. 한천에 식이 섬유소가 풍부하여 장속 노폐물 배설에 도움이 되고, 장 폐색(접착)과, 장 염전(뒤틀림) 의 발생을 예방 할수 있고, 공복감이 적은 장점이 있다.

마. 벌꿀 단식

벌꿀 30~40g을 생수 2홉(360cc)에 녹여 하루 2~3회 마시는 법이며 공복감과. 무력감이 적고 변비 독소 해독에 도움이 된다.

바. 포도 단식

1회 200g 정도의 포도를 복용 하는 방법이다. 즙을 내어 먹거나 그대로 먹을 수도 있으며 친환경 유기농 포도 선택이 중요 하다. 생수 단식 후 포도를 복용 하거나 다른 여러 가지 방법으로 변형 적용 할수 있다.

사. 과즙 단식

복숭아, 수박, 사과, 배 등의 과일을 즙을 내어 1회 1컵(180cc) 정도의 양을 2~3회 마시는 것이다. 과일은 한 가지 또는 몇 가지를 혼합사용 할 수도 있다.

아. 간헐적 단식

유럽을 비롯한 서양을 중심으로 최근 확산 되고 있는 단식 법 으로서 2013년 3월 국내 TV(SBS)에서 2회에 걸쳐 다큐멘터리 형식으로 보도 되면서 우리나라 에서도 빠르게 확산 되고 있는 단식 방법이다. 이미 오래 전부터 시행되고 있는 방법이었으나 서양에서 간헐적 단식이라는 새로운 용어를 사용하여 언론을 통하여 소개가 되어 새로운 개념의 단식법 인것 같이 확산 되고 있다.

일반 단식법에서 중요시 하는 단식 전 감식과 단식 후 회복식 의 과정이 없이 정상식 을 하면서 일주일에 두 번 정도의 하루 단식을 실시 하는 것이다. 질병의 치료 보다 다이어트에 큰 효과를 기대 하는 방법이다.

-주 1회 16시간 단식----아침 식사 생략

-주 1회~2회 24시간 단식----아침. 점심 생략

본 단식법은 미국 하버드 대학 출신의 의학 박사 “앤드류 와일”(자연치유,1996)과 일본의 저명한 단식 전문가 “고오다 마쓰오” 등 수많은 전문가 들에 의해 오래 전부터 효과가 확인된 단식법 이다.

매일 아침 식사를 생략 하거나 수시로 하루 단식을 실천 하는 것은 어려운 절차 없이 우리의 내장을 쉬게 하고 몸에 좋은 호르몬의 분비를 촉진 하는 등 유익함이 많은 가장 쉬운 생활 건강법 중 의 하나이다.

3. 단식의 효과

단식은 아주 먼 옛날부터 다양한 필요에 의해 수많은 사람들에 의해 시행되어 왔다. 철학자, 종교 지도자 들의 자기 수양과, 종교적 목적 으로 단식이 수행되고 질병 치료 등 다양한 목적에 의해 단식을 실천해 왔음이 여러 문

헌, 기록 등에 의해 확인이 되고 있다.

본 연구는 생활 습관의 개선에 미치는 영향이 중심 이므로 단식의 효과에 대해서는 국내 단식 연구가인 김동극 선생의 “단식건강법”(1992) 과, 미국 내과의사 조엘 펄먼 박사의 “내 몸 내가 고치는 식생활 혁명”(2007)의 내용을 중심으로 간단히 기술코자 한다.

가. 생명현상

우리의 몸은 우리가 섭취하는 공기, 물, 영양에 의해 생명이 유지되고 섭취한 음식물을 소화 분해 흡수 하고 남는 불필요한 찌꺼기를 몸 밖으로 배설하는 일련의 물질 대사 과정에 의해 생명 현상이 유지된다. 그러므로 우리 몸에서 나타나는 비정상적인 증상이나, 질병들은 거의 대부분은 이러한 대사 과정이 순조롭게 이루어지지 않을 때 나타난다.

우리 몸의 생명 활동 중 에너지가 가장 많이 소모 되는 것은 섭취한 음식물을 소화 시키는데 전체 에너지의 약 30%가 소비 된다고 한다. 음식을 과다하게 많이 섭취 하면 생명 활동에 사용될 에너지를 줄이는 결과를 초래해 그만큼 수명이 단축 될 수 있는 것이다. 옛날부터 전해오는 過食短命이라는 격언을 한번 더 생각케 하는 부분이다

매일 섭취 하던 영양 공급을 끊게 되면 몸속의 생명체 들은 위기를 느끼고 본능 적으로 강한 생명력이 반발 되어 평시보다 영양 물질에 대한 탐식 활동과 소화 흡수력이 강해져 몸 안에 축적 되어 있는 불필요한 조직과, 지방 순으로 영양을 확보 하는데 이를 자가 융해 현상 이라고 하며 일본 의학자 치시마 박사는 역분화 이론으로 이를 설명 하고 있다.

나. 효 과

단식을 하면 몸 안의 불필요한 물질, 병적 조직, 과잉 지방 등이 분해 제거 되므로, 건강에 장애가 되는 요소 들이 줄어들어 인체가 본래 가지고 있던 자연 치유력과 면역력이 회복 된다.

단식 기간 중에는 대부분 육체적 노동과 외부 활동을 줄이게 되어 스트레스에서 벗어나 진정한 휴식을 취할수 있는 기회가 되고 또한 몸속 각 기관과 위장이 생리적인 휴가를 갖는 귀중한 기회가 되기도 한다.

오늘날 수많은 종류의 치료법이 사용되고 있지만 아직까지 단식만큼 효과적이고, 안전 하며, 빠르고, 예측 가능하게 위험 요소를 없애주는 것은 없다. 질병의 치료뿐 아니라 생명의 소중함과 겸손의 미덕을 알게 하고, 생활 습관까지도 개선 시켜 몸과 마음, 영혼을 건강하게 하는 이 시대 최고의 자연 건강법이다.

단식의 효과를 일일이 다 나열 할 수 없지만 대표적인 것 10가지만 나열한다.

첫 째, 혈액이 맑아지고 체질이 개선된다.
둘 째, 의지가 강해지고 영성이 개발 된다.
셋 째, 생명과 음식의 소중함을 깨닫게 된다.
넷 째, 좋아하는 음식이 바뀌고, 생활습관이 변한다.
다섯째, 질병이 치유 되고, 예방 된다.
여섯째, 몸과 마음이 변한다.
일곱째, 두뇌가 좋아 진다.
여덟째, 정력이 좋아 진다.
아홉째, 영성이 개발 된다.
열 번째, 자연 치유력, 면역력이 강화 된다.

단식의 효용성에 대하여는 수많은 전문가들에 의해 연구 발표 되었으며 그 중 한 가지만 간단히 나타내면,

미국 볼티모어 국립 노화 연구소의 도널드 잉그램 박사는 “섭취 칼로리를 제한하면 노화를 늦출 수 있다. 노화 방지약의 개발도 꿈은 아니다 실험용 쥐의 칼로리 섭취량을 40% 억제 하자, 수명이 40%나 늘어 났다. 칼로리를 줄이면 각종 생리 작용이 정상화 되고, 활성 산소의 발생량이 줄어 든다”고 실험 결과를 발표 했다[1].

제2절 생활 습관

1. 습관

사람 개개인의 생활 습관은 한마디로 정의 하기가 어렵다. 이 땅에 수많은 종족과 70억명 정도의 사람이 살고 있으나 생활 습관이 똑 같은 사람은 거의 없을 것이다. 각 개인의 생활 습관은 유전적인 소인으로 부터, 태어나고 자란 환경, 교육 훈련 상황, 배우자 의 습관, 주변 사람들의 성향 등 아주 다양한 요인들에 의해 습관이 결정 되어 지고 변화 되어 간다. 매일 매순간 이러한 생활 습관이 반복 적으로 이루어 지고 있고, 또 작은 습관 하나가 내 삶의 한 부분에 중요한 영향을 미치고, 때로는 나의 운명을 결정 짓고, 송두리째 뒤바꿔 놓기도 한다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들은 자기의 생활 습관에 대해 무관심 하거나, 잘못된 부분을 알고 있으면서도 개선 하려는 노력을 보이지 않는 경우가 많다. 그러나 일상 생활 중에서 자연스럽게 고착된 습관을 바꾸는 일은 그 무었보다 어렵고 힘든 일이다. 개인의 습관을 바꾸는 일은 거의 혁명에 준할 정도로 어렵고 획기적인 일이라고 할 수 있다[2].

---

1) 산케이신문. 100세시대. p37

2) 이재준. 습관 1%만 바뀌면 인생이 달라진다 p5

사람은 먹는 음식에 의해 육체가 성장하고 섭취한 영양에 의해 생명을 영위 한다. 그러기 때문에 우리가 먹는 음식에 의해 체질이 결정되고, 우리의 생애에 직접적인 영향을 미친다.

생활 습관은 개인의 삶의 한 부분 이면서도 그 사람의 전 생애의 삶과 운명을 좌우하고, 사소한 습관 하나 때문에 모든 상황이 뒤바뀌는 사례가 있음을 우리는 많이 보아 왔다. 우리의 건강은 대략적으로 15%는 부모로 부터 물려받고, 15%는 의술에 좌우 될수 있으며, 나머지 70%는 전적으로 생활 방식에 달려 있다고 한다[3]. 그러므로 습관이 1%만 바뀌어도 인생이 달라 질수 있는 것이다[4].

2. 연구 대상 습관

습관은 수시로 지속적으로 반복되는 행위를 말한다. 생활 습관은 대상 범위를 설정 할 수 없을 정도로 광범위 하다.

본 연구자가 직접 단식을 하면서 자신의 생활 습관이 자연스럽게 변하는 것을 경험 하고, 단식 체험 프로그램을 운영 하면서 단식 참가자들의 긍정적인 습관 변화를 보면서 이 부분에 대해 보다 실질적인 연구가 필요함을 느꼈다. 본 연구에서는 수많은 습관 중 건강에 직접적인 영향을 미치는 습관 중에서 식습관, 호흡, 수면, 배설, 성생활, 운동, 음주, 흡연, 마음을 중심으로 단식 체험 이전의 습관과, 단식후의 생활 습관의 변화를 설문을 통하여 비교 분석 하였다.

3) 미하일톰박 150살 까지 살수 있을까 p5

4) 이재준 리더북스 p5

가. 식습관

모든 생명체는 생명을 유지 하고 정상 활동을 영위키 위해 영양을 필요로 하고, 영양을 공급키 위해 사람은 음식을 섭취 한다. 음식은 생명을 만들고 활동케 하는 원천적 요소다. 그러기 때문에 식습관은 그 무엇과도 대비 할수 없을 정도로 중요한, 모든 생명 활동의 원점이자 종점이라고 할수 있을 정도의 중요한 생명 활동 그 자체 이다.

음식이 입을 통해 내 몸 안으로 들어가고 나면 내 몸의 일부가 되기 때문에, 음식을 먹는 시간은 자기의 생명을 돌보는 시간이라고 할수 있다.
음식을 섭취하는 식생활 이야 말로 그 무엇보다 중요한 습관이 아닐 수 없다. 사람을 비롯한 동물 등 의 생명체 들은 태초 부터 생명을 유지하기 위한 먹을 거리의 확보가 가장 중요한 절대 절명의 과제 였다. 원시 사회에서는 먹거리를 생산 하거나 저장 하는 기술이 없어 필요 할 때마다 채집해서 영양을 보충 했다. 그러기 때문에 우리 인류는 섭취한 영양을 몸속에 저장 하고, 먹이가 부족한 상황에서도 잘 견딜 수 있도록 진화 되어 왔다. 그러기 때문에 모든 동물 들은 배고픈 공복 상태에서는 장기간 살아 갈수 있으나 한꺼번에 많은 음식을 섭취 하는 것에는 대처 방안 이 없는 것이다[5].

독일의 암연구자 이세르스 박사는 동물 실험 결과 먹고 싶은 대로 먹게 한 쥐는 격일로 단식시킨 동물보다 암의 자연 발생율이 5.3배 높다는 연구 논문을 발표하여 소식과 단식의 중요성을 강조 했다[6].

사회가 근대화 되고 생활수준이 향상 되고 먹을거리가 풍부해 지면서 식생활 습관이 급속히 변한 것이 불과 30~40년 밖에 되지 않았다. 인류 역사 수천년, 수 만년 동안 이어져온 식습관이 급속히 변화를 맞이하게 된 것이다. 가공되지 않고 변형 되지 않은 자연 그대로의 음식에서, 음식의 맛과 빛깔을

5) 프란시스코 콘트라레스. 21세기 건강의 길
6) 이시하라 유미. 하루 세끼가 내몸을 살린다 p51

중시하고 쉽게 빨리 섭취 할수 있는 부드러운 음식과 패스트푸드 가 확산 되었다. 그러나 시간을 절약하기 위해 만들어진 패스트푸드가 우리의 생명의 시간을 단축시킨다는 것은 아이러니한 일이 아닐 수 없다[7]. 인류 역사상 동서양을 막론하고 지금처럼 식도락에 열중 하거나, 다양하게 발달된 가공 식품을 많이 먹는 시대는 일찍이 없었다. 이러한 급속한 식생활의 변화가 수많은 종류의 만성 질환(생활습관병)의 원인 이라는 데에는 모든 의학계, 영양학계의 공통된 판단이다.

우리의 유전자에는 우리가 어떻게 살아가야 하는가에 대한 삶의 계획이 입력되어 있다. 태초의 유전자 계획에는 음식물을 불에 익혀 먹도록 되어 있지 않았다. 인간이 불을 발견한 50만 년 전까지는 생식을 하였으나, 불을 발견하면서 부터 비로소 음식물을 익혀 먹기 시작 하였고, 인간은 여기서 부터 유전자의 계획을 거역하기 시작 한 것이다. 유전자 속의 삶의 계획은 변함없는데 생활 습관은 하루가 다르게 급속도로 변화 하고 있으니 우리의 유전자는 갈팡질팡 할 수밖에 없다.

우리가 하루에 평균 1kg의 음식을 먹는다면 일생 동안 무려 22톤이 넘는 음식물이 입을 통해 몸에 들어오는 것이다[8].

생명공학자 들은 유전자에 기록된 질병의 원인을 찾아 제거 하려는 연구를 계속 하고 있다. 그러나 질병의 원인을 알아내려고 유전자 연구를 하면 할수록 개개인의 생활 습관이 질병에 훨씬 더 큰 영향을 미친다는 사실이 속속 밝혀 지고 있다[9]. 신체의 모든 기능은 그 기능을 유지하기 위해서 필요한 영양소가 제대로 공급 되느냐, 아니냐에 의해 결정 된다[10]. 사람들이 정상적인 생명 활동을 영위하기 위해서는 육신의 건강이 기초가 되어야 하고, 그러한 건강의 원천은 우리가 매일 먹고 마시는 음식에 달려 있다. 질병의 치유와,

---

7) 프란시스코 콘트라레스, 21세기 건강의길 p78
8) 안횡균. 내몸의 생체학. p31-34
9) 안횡균. 내몸의 생체학. p37
10) 프란시스코 콘트라레스. 21세기 건강의 길 p33

노화를 늦추는 가장 좋은 방법도 온전한 음식을 얼마나 바르게 섭취 하느냐의 여부에 달려 있다. 그러나 대부분의 사람들은 자신이 먹고 있는 음식물의 내용에 대해 관심이 없다. 눈앞에 있는 음식의 달콤한 맛과, 빛깔, 향에 관심을 두고 있을 뿐이다. 우리의 몸속으로 들어가는 음식이 어디에서 생산 되었고 누가 어떻게 가공 했고 어떤 유통과정을 거쳐 내 앞에 오게 되었는지 등을 확실히 알아야 한다. 지금 우리가 시중에서 구입 하는 먹거리들은 정제 유통과정에서 비타민, 미네랄이 20-80%까지 감소하고, 엽산은 95% 이상 손실된 것일 수도 있다고 한다[11].

모든 생명체는 살아 있는 생명을 취하여 생명을 이어 가는 것이 대 자연의 기본 원리이다. 그런데 지구상의 많은 동물 중 우리 인간만이 음식을 자연 그대로 섭취 하지 않고, 정제 하고, 가공 하고, 열로서 음식을 변형 시키고, 여러 가지를 혼합하여 섭취 한다. 야생 동물이나 곤충 들이 우리보다 더 번성 하고 건강한 것은 왜일까? 야생의 동물들은 음식을 과식하거나 가공 하지 않고 변형 시키지 않는다. 땅에서 생산된 자연그대로의 먹거리가 가장 좋은 영양소이기 때문이다[12].

미국의 존 홉킨스 대학의 인류학자 앨런 워커 박사는 그의 연구 논문에서 “우리 인간의 초기 선조 들이 주로 먹은 것은 고기가 아니었다. 씨나 새싹, 풀도 아니었다. 그들은 잡식 주의자도 아니었다. 그들은 과일에 의존해 생존해 왔다 그리고 현재 까지 어떤 예외도 발견 되지 않았다. 200만 년 전의 원시인부터, 호모 에렉투스 까지 조사된 모든 치아가 과일을 먹은 치아로 나타났다”며 채식과 과일의 중요성을 강조 했다[13].

식물에 열을 많이 가할수록, 음식의 요리과정을 더할수록 먹거리 본래의 영양소들 (자연 음식에 들어 있는 화학 물질의 내용)은 파괴 된다. 사탕무와 거기서 추출한 설탕이 좋은 예다[14] .미국의 저명한 건강 컨설턴트 학자인 하

11) 임근형. 건강과 영양 알고 먹읍시다. p26
12) 티모시 브랜들리. 기적의 자연치유.p75
13) 하비다이아몬드. 다이어트 불변의 법칙. P94

비 다이아몬드 는 그의 저서 “내 몸이 아프지 않고 잘 사는 법”에서 “인간은 요리라는 과정을 통해 우리 몸이 가장 필요로 하는 것을 제거 하는 단 하나의 종족” 이라며 굽고 튀기고 볶는 등의 반복적인 조리과정을 비판 했다.

미국의 저명한 내과 의사인 조엘 펄먼 박사는 저서 “내 몸 내가 고치는 식생활 혁명” 에서 “지금 당장 정제되지 않은 식물성 식사로 바꿔라. 식탁에서 육류와 가금류, 생선과 유제품을 치워 버려라. 가공식품과 튀긴 음식, 그리고 지방과 설탕을 피하라” 고 주장 한다[15]. 세계 최 강국임을 자부하는 미국도 자국민에게 만연한 생활 습관병 때문에 골머리를 앓다가 급기야는 미국 상원에서 특별위원회를 만들어 의학, 영양학 등 각계의 전문가들로 하여금 치료법을 찾도록 하였으나 최종 내린 결론은 “미국 국민들의 식생활 습관을 개선하지 않으면 만성 질환들을 극복 할 수 없다”는 것이었다.

인간에게 가장 적절한 음식은 자연적이고 정제 되지 않은 식물성 식품이다. 우리의 몸은 정제 가공 되지 않은 자연 그대로의 음식을 원한다. 맑고 신선하면서 거칠지만 자연의 향내가 가득한 음식을 원한다. 그 음식은 투박할지라도 우리에게 생명력을 선사 한다. 가공 되지 않은 음식의 생명력은 생동적이어서 우리들 에게 태양, 비, 바람, 흙 등 자연의 직접적인 에너지를 전달해 준다. 현대인 들은 대부분 자연에서 시간을 보내는 시간이 적기 때문에 오염 되지 않고, 싱싱한 식품을 섭취 하여 우주와 연결 될 수 있다[16].

본래 음식 섭취는 이렇게 생명 활동을 위한 영양 섭취가 목적 이었으나 인구가 급증하고 삶의 방식이 다양해 지면서 이제 식생활은 사람이 살아가는 삶의 중요한 수단이요 실체며 문화가 되었다. 가족 관계를 비롯해서, 직장 생활 에서나, 사업을 위한 비즈니스의 수단으로, 사람과 사람을 연결 하고, 자연과 인간을 연결 하는 통로로서 가장 중요한 삶의 한 부분이 되었다.

---

14) 미하일 톰박. 150살 까지 살 수 있을까, p19

15) 조엘 펄먼. 내몸 내가 고치는 식생활 습관. p48

16) 쉬라 샤이만, 할레소피아 공저. 내 몸이 참 맑아지는 밥상. p88

그런데 우리들 대부분은 이렇게 중요한 음식을 먹는 방법이나 식습관에 대해서 제대로 된 교육을 받은 적이 없는 것 같다. 반찬은 골고루 먹어라. 하루 세끼 밥은 꼭꼭 챙겨 먹어라, 가정에서나 학교에서나 사회에서도 이런 말 외에는 별로 들은 기억 이 없다.

오늘날 날로 증가 추세에 있는 각종 만성 질환들의 원인이 대부분 잘못된 식습관에 있음이 밝혀지고 있다. 우리들의 식습관에는 잘못된 부분이 너무나 많다. 그 중에서도 대표적으로 고쳐야 할 부분이 단백질 의 과잉 섭취와 여러 가지 음식을 한꺼번에 섭취 하는 것이다.

우리는 그동안 신체를 구성 하는 주요 물질인 단백질을 충분히 섭취 하는 것이 절대 중요 하다는 고정 관념 속에 살아 왔다. 그리고 육류의 단백질이 당연히 좋은 것으로 의심의 여지가 없이 살아 왔다. 지금도 일부 인사 들이 TV나 각종 언론 매체에서 탄수화물을 적게 섭취 하고 단백질을 충분히 섭취 하는 것이 건강에 매우 중요 하다고 줄기차게 주장 하고 있다.

그러기 때문에 우리나라 대부분의 국민들은 지금도 단백질 강박 관념에 사로 잡혀 있다. 그러나 단백질의 과잉 섭취 문제는 세계의 수많은 영양학자와 의학계 인사들의 과학적인 근거와 임상 연구 과정을 통해 우리에게 결코 유익한 영양소가 아님을 수많은 저서를 통해 명확히 밝히고 있다.

미국 하버드 대학 출신의 자연의학자로 유명한 앤드류 와일 박사는 그의 저서 “자연치유”를 통해 “단백질 분자는 크고 복잡하기 때문에 소화와 신진대사에는 탄수화물이나 지방 보다 노동이 더 많이 필요 하고 효율이 낮은 연료로서, 고단백 식사를 하게 되면 소화기가 일을 많이 하게 되고 치유를 위한 에너지는 감소하게 된다.”고 경고 하고, “단백질에는 질소가 포함 되어 있어서 신진대사 과정에서 독성을 함유한 질소 찌거기를 남기고 질소를 함유한 찌거기는 면역 체계를 혼란시킬 수 있고, 알레르기와 자가면역 질환에 걸릴 위험을 증가 시킨다” 고 밝히고 있다[17].

미국의 저명한 영양 학자인 하비 다이아몬드도 단백질은 모든 음식 중에서 가장 복잡 하다. 그것을 소화 시키고 몸 밖으로 배출하는 과정 또한 복잡 하다. 인체가 분해하기 가장 단순한 음식은 과일 이고, 가장 어려운 것이 단백질이라고 주장 하고, 체내에 단백질이 너무 많으면 부족 할 때 보다 더 위험하고, 인체에 초과된 단백질은 우리에게서 에너지를 탈취해갈 뿐 아니라 독성이 있는 노폐물의 형태로 인체의 어딘가에 저장 되어 많은 문제를 야기 할 수 있어 단백질의 과잉 섭취가 매우 위험한 일임을 강조 했다.

TC플라이. 빅토라스 쿨빈스 카스. 블랑세 레오나르도. 바바라 파함. 스카펜버그. 오빌셀. 허버트M 셀턴 등의 수많은 전문가들에 의해, 고단백질의 섭취가 심장 질환, 고혈압, 암, 관절염, 골다공증. 통증, 위궤양 등 수많은 질병의 원인이 된다는 것을 밝히고 있다[18]. “작은 행성을 위한 다이어트” 의 저자 프란시스 무어라페는 “이제 우리는 단백질에 대한 환상을 버려 야 한다. 우리는 어떤 식으로든 단백질에 대해 걱정할 필요가 없다”고 주장 한다[19].

그리고 단백질 못지 않게 잘못 알고 있는 식습관의 하나가 음식을 먹을 때 여러 가지를 골고루 먹어야 한다는 주장이다. 이러한 주장은 과거 우리의 부모 세대 또는 그 이전의 시대에 먹을 것이 부족 하던 시대에 영양실조로 인한 건강상의 문제를 예방하기 위해서 필요했던 주장이라고 생각 된다. 그러나 지금은 인류 역사 이래 가장 먹거리가 풍부한 시대를 살고 있어 과잉된 영양이 몸속에 축적되어 각종 독소를 발생 시키고, 동물성 단백질과 지방의 과잉 섭취로 인해 채소와 과일의 섭취가 부족 하여 비타민, 미네랄, 섬유소등이 부족한 영양 불균형의 시대를 살고 있다. 음식 섭취 방법이 과거와는 달라져야 하는 분명한 이유 이다.
한 끼에 동시에 섭취하는 음식의 종류가 많으면 우리의 위장은 혼란스러워 하고 대단히 힘들어 한다. 우리 몸은 한 가지 이상의 농축 음식을 동시에 소화 할 수 없도록 만들어 졌다. 단백질 의 음식을 소화하기 위해서는 산성의

17) 앤드류 와일. 자연치유. p228
18) 하비다이아몬드. 다이어트 불변의 법칙. p132
19) 하비다이아 몬드. 다이어트불변의법칙, p139

소화액이 필요 하고, 탄수화물을 소화하기 위해서는 알카리성의 소화액이 필요 하다. 단백질과 탄수화물이 뒤섞이면 산성의 소화액에 의해 알카리성의 소화액이 기능을 상실 하게되면서 우리의 위장은 큰 혼란을 격게 된다[20].

인간은 밥상위에 모든 것을 올려놓고 한꺼번에 먹는다. 여기에서 문제가 발생 한다. 이것은 소화기관에 엄청난 부담을 지우며 체내 독성 노폐물을 만들어 내고 엄청난 양의 에너지를 소모 시킨다. 서로 다른 종류의 단백질을 동시에 먹으면 몸속에서 부패 한다[21].

그럼에도 일부 학자들이 매끼 마다 다양한 음식을 골고루 섭취 하라고 주장하는 것은 심각한 문제가 아닐 수 없다. 우리가 먹는 음식의 종류가 적고 단순 할수록 위장은 가장 효율적으로 소화 흡수 시킨다. 일부 잘못된 정보들에 의해 우리 국민들이 수십년 전의 낡은 학문의 틀에 갇혀 잘못된 식습관을 반복 하고 있다는 것은 안타까운 일이 아닐 수 없다.

그러나 우리 몸이 필요로 하는 영양을 고루 섭취 하기 위해서는 매끼마다 다른 종류의 음식을 섭취 하는 지혜는 꼭 필요 하다. 미국의 영양학자 자우 페이 첸 박사는 인간의 질병 중 99% 이상이 면역 체계의 기능 저하에 기인하고, 면역계의 기능 저하는 영양 결핍이 주원인 이라고 밝히고 있다.

미국의 영양 학자 하비 다이아몬드 는 그의 저서 내 몸 아프지 않고 잘사는 법에서 “의학을 가르치면서 음식과 영양에 관한 것을 빼먹는 것 보다 더 터무니없는 것은 없다.” 라는 말로 식습관의 중요성을 강조 하고 있다.

오늘 날에는 농축산업의 발달로 생산량이 증가 하고 식품 산업의 발전에 따라 인류 역사 이래 그 어느 시대 보다 먹거리가 풍부한 시대를 살고 있다. 요리 기술의 발달로 맛있고 부드러운 음식이 넘쳐 나는 시대를 살다 보니 몸이 원하는 음식 보다 입이 좋아하는 것을 찾고, 몸에서 필요로 하는 양 보다

---

20) 이태근. 밥상혁명, p96

21) 하비다이아 몬드. 다이어트불변의법칙, . p79-80

과잉 섭취 하는 경우가 많다.

요즈음의 대부분 사람들은 몸이 꼭 필요로 하는 량의 3~5배나 먹는다.
과식을 하면 음식이 전부 흡수 되지 못하고 체내에서 부패 하기 시작 한다. 그렇게 되면 창자는 유익한 박테리아와 해로운 박테리아의 격전지가 되고 그 싸움이 끝날 때 까지 배설 작용이 미뤄진다[22].
고대 이집트의 비문에도 사람은 먹는 양의 1/4로 살아가고, 3/4는 의사를 살찌게 한다고 기록 되어 있다고 한다.

옛말에도 "過食 短命" 이라고 했다. 많이 먹으면 몸 안의 효소와 에너지가 과잉 소모 되고 많은 찌거기를 남긴다. 우리 몸속 에서는 하루에도 수백만 개의 세포가 사라지고 다시 생겨나는 등 생명 활동과 관련된 수많은 생화학적 변화가 일어나고 있다.

건강한 삶에 대한 목적의식을 가지고 자신을 사랑 하는 마음과 열정을 갖고 좋은 음식을 먹는 바른 식습관 은 그 무엇보다 소중한 생활의 삶 그 자체인 것이다.
우리의 자녀들에게 좋은 음식을 선택하는 방법과 제대로 먹는 습관을 가르치는 것은 영어, 수학 등 그 어떤 교육보다, 어떤 재물 보다 소중하고 값진 유산이 될 것이다.

나. 호흡

호흡 은 우리의 생활 중에서 가장 빠르게 반복 되는 습관이다. 들이쉬는 공기의 실체가 시각적으로 나타나지 않고, 초단위로 계속 반복되기 때문에 오히려 소홀히 취급 하는 경향 또한 없지 않다.
그러나 새 생명이 태어나 가장 먼저 하는 일이 숨을 쉬는 것이다. 그리고 생을 다하고 마지막으로 하는 일도 숨쉬기를 멈추는 일이다.

---

22) 미하일 톰박. 150까지 살수 있을까. p39

호흡은 우리 생명의 원점이자 종점이다. 호흡은 생명이다. 생명은 끊임없는 에너지 작용을 수반 한다. 호흡을 통해 공기속의 에너지인 산소를 흡수 하고 산소는 우리의 생명을 영위케 한다.

건강한 식습관은 수명을 10~20년 연장 하는 것으로 증명 되었다. 하지만 올바른 호흡은 수명을 30~40년이나 연장 할 수 있다. 세포가 산소를 많이 받아 들일수록 생리 작용 때 에너지가 덜 낭비된다[23].

우리의 몸이 필요로 하는 산소의 량은 기도를 통해 유입되는 것만으로는 부족 하므로 또 하나의 호흡 기관인 피부를 최대한 활용해야 한다. 피부의 총면적은 약 2.5㎡다. 피부 구멍을 통해 신체와 외부 환경 간에 쉼 없이 가스 교환이 이루어진다.

특히 잠자는 시간 동안의 피부 호흡은 대단히 중요 하다. 두꺼운 이불과 복장은 피하고 나체수면 습관을 생활화 해야 한다. 공기 좋은 산에 올라 심호흡을 하는 것도 아주 좋은 방법인데 문제는 산행시의 복장이다. 손과 발까지 완전히 감싸고 얼굴만 노출 시키는 산행의 복장은 우리 스스로 피부 호흡을 방해 하는 심각한 장애물을 설치하는 것이다. 기회 있을 때 마다 피부를 공기와 접촉 시켜야 한다.

우리 몸은 체온을 유지 하고 생각과 감정을 처리 하며 질병과 싸우고 새 세포를 만들어 내는 생명활동을 한순간도 멈추지 않는다. 태어나서 죽을 때까지 인간은 대략 5천만 kcal의 에너지를 필요로 하고, 에너지를 적게 사용할수록 오래 산다. 우리가 매일 섭취하는 음식을 통해서 에너지를 얻고, 호흡을 통해 공기에 포함된 막대한 에너지원을 흡수한다. 요가 지도자들이 호흡 테크닉을 건강의 최고 단계에 두는 이유가 여기에 있다[24].

---

23) 미하일 톰박. 150살까지 살수 있을까. p59
24) 미하일 톰박. 150살까지 살수 있을까. p57

호흡법 중 가장 좋은 방법은 복부 까지 숨을 크게 들이쉬는 복식 호흡이 가장 효과가 높은 것으로 확인 되고 있다. 배를 앞으로 내밀면서 코로 서서히 깊이 들이 마시고, 참을 수 있는 한도 까지 숨을 멈추었다가 서서히 입으로 숨을 토하면서 배를 등 쪽으로 당기는 방법이다. 일반적인 호흡은 횡경막 위의 폐 까지만 하는 흉식호흡 이고, 복식 호흡은 횡경막 아래 복부 까지 하는 깊은 심호흡이다.

미국 예일 대학교의 폐하난 교수는 복식 호흡은 흉식 호흡 보다 25% 더 많은 산소를 흡수 한다는 연구 결과를 발표하기도 했다. 긴장을 했을 때 우리의 호흡은 얕고 빨라진다. 그러나 노래를 부를 때는 매우 천천히 들이 마시고 내 쉰다 이렇게 호흡을 하면 마음이 편안 하고 안정이 되는 느낌이 든다. 웃음도 비슷한 현상이다. 웃을 때는 항상 숨을 내쉬면서 웃는데 이때 횡경막이 복부 근육의 배출 작용을 억제해 공기가 조금씩 빠져 나간다.

우리가 잠시 호흡을 멈출 때 혈액 내 가스교환이 잘 일어나고 세포대사의 필수 요소인 이산화탄소의 양이 많아진다. 이것이 무병장수의 또 다른 비결이다. 노래 부르기와 웃음은 지극히 간단 하면서도 매우 효과적인 호흡 훈련으로 건강한 생활의 지름길 이라고 할 수 있다. 노래하고 웃으며 살고, 복식 호흡을 습관화 해야 하는 이유이다.

다. 수 면

우리는 하루 24시간을 보통 8시간 단위로 생활 한다. 8시간은 외부 활동을 하고, 8시간은 집안에서 생활 하고, 8시간은 잠잔다. 하루의 1/3을 잠자고, 인생의 1/3을 수면 시간으로 보내는 것이다. 그런데 대부분의 사람들은 호흡과 마찬 가지로 수면이 건강에 미치는 영향에 대하여 무관심 하다. 잠은 생명체의 탄생과 함께 우리와 함께 존재 했던 고유한 본성 이다. 인간이 잠을 자지 않고 버틸수 있는 시간은 3일 정도 밖에 되지 않는다고 한다.

잠을 자는 동안에 하루 종일 시달렸던 육신은 휴식을 취한다. 그러나 우리 몸속의 대사 활동은 계속 되고, 뇌도 갖가지 생리적, 신경학적, 생화학적 기능을 수행 한다.

세포의 재생 활동을 활발히 하는 성장 호르몬도 낮 동안은 거의 분비되지 않다가 깊은 수면을 시작 한지 1~2 시간 내에 가장 왕성히 분비되고, 손상된 유전자의 치유와 피부의 세포분열도 밤 9시부터 새벽 2시 까지가 가장 활발하다고 한다[25]. 종합적으로 보면 12시 이전의 1시간 잠과, 12시 이후의 4시간 의 잠과 맞먹는다고 한다. 이것이 일찍 자고 일찍 일어나야 하는 이유다.

잠자는 시간에도 산소를 흡수하기 위한 피부 호흡은 활발히 이루어지기 때문에 잠자는 곳은 공기의 순환이 순조로운 곳이어야 한다. 피부 호흡의 촉진을 위해 이불과 의복을 최소화 하고, 나체 수면도 습관화 할 필요가 있다.

밤이 되면 분비 되면서 깊은 숙면을 도우고, 암세포의 분열을 억제 하고, 면역력을 강화 시키는 멜라토닌 호르몬은 깜깜한 어두움에서 분비가 왕성 하고, 빛이 있으면 생산이 줄어들거나 중단 된다. 불빛이 있는 잠자리 에서는 시력이 나빠질 위험성도 높아진다. 약한 불빛이라도 밤에는 쉬어야 할 시신경이 불빛 때문에 쉬지 못하고 활동을 계속 하기 때문에 눈이 피로해 지고 시력이 떨어지는 현상이 발생 한다[26].

잠을 충분히 자지 못하면 피로는 한층 더 누적되고 우리 몸의 생체 활동도 큰 혼란을 겪게 된다.

미국 캘리포니아 주립 대학에서 수면 관련 연구 결과, 건강한 남학생을 하룻밤 잠을 안 재웠을 때 NK세포의 활성도가 29%나 감소 하는 것을 확인 하였으며, 남자 대학생 12명을 48시간 수면을 박탈 했을 때 T임파구의 기능이

25) 수면 혁명. 대한수면 연구회. p156
26) 수면 혁명. 대한수면 연구회. p12

현저히 감소하고, 정상으로 회복 되는데 만 4일이 소요 되는 것을 확인 하였다. 그리고 병원의 밤 근무 간호사를 대상으로 조사한 결과 낮 근무자에 비해 유방암의 위험이 50% 증가 하는 등 많은 연구 기관에서 수면 시간의 불규칙성과, 수면 환경의 불합리에 따른 위험성을 경고하는 연구 결과 들이 매우 흔하게 발표되고 있다[27].

인생의 1/3을 차지 하는 잠자는 시간을 가장 효과적으로 보내는 방법은 맑은 공기가 충분한 환경에서, 깜깜한 밤에, 깊은 숙면을 취하는 것이다.

라. 물

이 지구상 에서 물만큼 흔하고 귀한 것도 많지 않다. 지구 면적의 70%가 물로 되어 있으며 성인 인체의 70%가 물로 이루어져 있고, 몸 안의 수분이 50%이하로 떨어지면 생명이 마감된다.

사람의 몸은 사실상 물 덩어리인 셈이다. 물로서 이루어져 있다 보니까 누구나 물을 싫어하는 사람은 거의 없는 것 같다. 물을 마시 것 뿐 아니고 물소리를 듣고, 바라보고 접촉 하는 것만으로도 우리의 생명이 연장 된다고 독일의 의사 크라이프는 물의 중요성을 설파했다.

물은 모든 생명의 근원이며, 삶의 기본 요소이다. 모든 생명은 물로서 영양을 공급 하고 자신을 정화 하여 새로운 생명을 탄생 시킨다. 생명의 창조자이며, 지구의 혈액 이다.

물은 마신지 불과 30초 후 혈액에 도달 하고, 1분후에 뇌 조직에, 10분 후에는 피부에, 20분 후에는 간, 심장, 신장에 도달 한다. 물은 인체의 어느 곳이든지 마신지 30분 안에 도달해서 직접적인 영향을 주고 우리 몸에서 일어나는 모든 활동을 주관 하는 일차적인 물질이다[28].

---

27) 건강 새출발3. 시조사, p24

그러므로 몸 안에서 수분이 부족 하면 우리가 상상 하기 어려울 정도의 많은 이상을 일으킨다. 물이 부족 하면 신진 대사가 장애를 받아 몸 안의 독소를 외부로 배출하지 못해 생명이 위태로워진다.

몸속 세포 내부에서 일어나는 탈수는 탈수에 의한 목마름 징후 없이도 심각한 생명에 위협적인 상황을 초래 할수 있고, 목마르기를 기다렸다가 물을 마시면 때가 이르기 전에 매우 고통스럽게 죽음을 앞당길 수도 있을 정도로 충분한 물의 섭취는 아무리 강조해도 부족할 정도다[29].

세계적인 물 전문가인 뱃맨 갤리지 박사는 아래와 같이 물 섭취의 중요성을 강조 한다. “사람들을 죽이는 것은 심장병 인가, 아니면 탈수 인가, 나의 전문적이고 과학적인 식견으로는 탈수가 그 대답이다. 탈수는 상상 할수 있는 다른 어떤 질병 보다 더 직접적인 살인범이다. 모든 통증은 물의 섭취량을 늘리는 것으로 치료 할 수 있다. 진통제나 항히스타민제, 제산제와 같은 진통 억제제는 복용하기 전에 매일 동안 하루 1.5-2.0리터 이상의 물을 마시도록 한다. 물 섭취량을 늘리지 않고 먼저 진통제를 복용하면 그전에 인체에 전신적 국소적 손상이 발생해서 돌이킬 수 없는 수준으로 질병이 악화 될수 있다.

물은 통증을 완화 하는데 가장 효과적인 거의 유일한 물질이다. 만성적이고 날로 악화되는 탈수는 인간 질병의 거의 모두를 일으킨다”[30].

이렇게 중요한 물을 마시기는 아침 잠에서 깬 직후부터 저녁 잠자리에 들때 까지 공복기를 이용해 약 30분 간격으로 수시로 자주 섭취 하는 것이 좋다. 물을 마시는 최적의 시간은 식사 1시간 전. 그리고 매 식사 2시간 반이 지났을 때이다.

---

28) 김현원, 내몸에 가장 좋은 물. p18
29) 뱃맨 갤리지. 기적의 물, 암, 비만, 우울증 치료법. p33
30) 뱃맨 갤리지. 자연이 주는 최상의 약, 물. p144

현대의 대부분의 사람들은 목마름을 느낀 후 물을 마시고, 때로는 쥬스, 커피 등 음료수 로 목마름을 면하려고 한다. 그러나 차에 함유된 카페인, 테오필린 등의 물질은 이뇨 작용을 일으켜 몸의 탈수를 유발 시켜 오히려 몸의 탈수를 유발 하는 현상을 초래 한다[31].
생명의 근원이며 혈액순환을 비롯해 우리몸의 모든 생명활동을 지배 하는 물을 소중히 하고 가까이 하는 것은 우리의 몸과 마음을 정화 하고 활성화 시키는 가장 확실한 방법이다. 좋은 물을 의식적으로 지속적으로 섭취 하는 습관을 생활화 해야 하는 분명한 이유다

마. 배설

옛날부터 잘 먹고, 잘 자고, 잘 싸면 아플 일이 없다는 말이 전해져 왔다. 수많은 만성 질환들이 잘못된 생활 습관에 기인 한다는 사실이 확인된 오늘날의 관점에서도 너무도 적절한 표현인 것 같다. 생명 활동에 필요한 영양을 얻기 위해 섭취한 음식물이 대사 과정을 거친 후 남는 찌거기는 가능한 빨리 체외로 배출 되어야 하는데 몸 안에 머무르는 시간이 길어지는 비정상적인 상황이 발생 할 때 우리 몸속에서는 여러 가지 장애가 발생하기 시작 한다.

배출되지 못한 찌거기는 시간이 경과 하면서 부패가 진행되고 가스가 발생하기 시작 한다. 이러한 독성 물질들이 창자를 지나고 혈관을 따라 이동 하면서 수많은 장애를 일으킨다.

두통을 비롯한 각종 통증들도 대부분 독가스가 원인인 경우가 많으며 이러한 병들을 통틀어서 장 누수 증후군 이라고 부른다.

최근 들어 변비 환자가 증가 하고 있는 것은 금후 더 많은 장 누수증후군에 속하는 사람이 더욱 늘어날 것임을 예고하는 것이다. 변비 환자의 증가 사유는 식이섬유의 섭취가 부족 한 것이 가장 큰 원인으로 밝혀지고 있는데.

---

31) 뱃맨 갤리지. 자연이 주는 최상의 약 물. p144-221

노년층 보다 젊은 층의 변비가 증가 하는 것은 젊은이들의 식생활 습관에 더 큰 문제가 있음을 보여 주는 것이다.

식이섬유는 식물을 통해서만 섭취가 가능 한데 젊은이들이 좋아 하는 정제된 곡식, 인스턴트 식품, 패스트푸드 에는 식이섬유소가 없다. 식이 섬유소가 풍부한 현미, 통밀을 비롯한 생채소를 충분히 섭취하는 식습관의 개선이 매우 중요 하다.

그리고 아침 잠에서 깬후 물을 한두잔 마시면 그물은 약 두시간 동안 장의 주요 호르몬인 모틸린의 분비를 자극하고 모틸린 호르몬은 장의 연동운동을 활성화 하고 음식물을 아래쪽으로 이동하는 작용을 하기 때문에, 아침 시간의 물 섭취는 밤사이 부족했던 수분의 보충과 노폐물의 배설에 중요한 작용을 한다[32].

대분의 사람들은 매일 아침 시간에 1회 대변을 배설 한다. 직장생활, 작업환경 등으로 낮 시간에 대변을 하기가 쉽지 않기 때문에 자연스럽게 정착된 습관이다.

그러나 하루 3회 식사를 하면서 한번 배변을 하는 것은 배출되어야 할 찌거기가 체내에 머무는 시간이 길어지는 현상이 발생 하는 것을 뜻한다. 바람직하지 않은 습관이라 아니 할수 없다. 장속의 노폐물이 빠르게 배출 될수 있도록 배변 습관의 개선이 필요 하다.

바. 성생활

성욕은 식욕과 더불어 인간에게 가장 강렬한 원초적 본능 이다. 정상적인 정신과 육체를 가진 사람치고 성적인 욕망을 가지지 않은 사람은 거의 없다.

---

32) 뱃맨 갤리지. 기적의 암,비만,우울증 치료법.』 p80

그러나 우리는 오랫동안 이러한 본능을 들어내거나 실천에 옮기려고 하면 부도덕 하고 점잔 하지 못한 사람으로 매도당하기 일쑤였다. 성행위는 아무도 모르게 단 둘만의 행위로 은밀하게 이루어지는 것이 옳다는 무언의 공감대는 우리의 역사를 둘러보면 이조 시대 유교적 관습에 의해 더욱 심화 되었다는 게 대부분 일치된 견해 인 것 같다. 그러나 사회가 개방화 되어 지고, 서구화 되면서 성적 본능 의 표현이 자연스러워 지고 성생활에 관한 논의가 활발해지면서, 성행위(sex)가 건강에 미치는 영향이 매우 크다는 사실이 확인 되어 지면서 건강한 삶을 위한 올바른 성생활에 대한 관심이 증대되고 있다.

성행위는 사람이나 동물 에게 있어서도 매우 중요한 행위 로 신성시 되어 왔다. sex는 모든 생명체의 암컷과 수컷의 애정 표현의 수단이며, 종족 유지와 번성의 절대적 방법이며, 살아 있음에 대한 가치와 기쁨을 느끼게 하는 일상의 문화 현상이다. 인간에게 있어 성행위는 남자와 여자를 깊은 수준으로 연결 시키는 고리 역할을 하고, 서로의 사랑을 확인 하고, 희열을 느끼게 하는 최고의 행위 이다.

쇼펜 하우어(독일의 철학자)는 “sex는 신의 선물이며, 인간에게 산란기가 없음은 성이 종족 보존 이외의 다른 의미가 있기 때문이다”, 라고 성행위의 가치와 의미를 부여 했다.

사람에게 있어서 성적 능력은 자기의 존재감을 보여주고 사랑하는 사람을 기쁘게 해줄 수 있는 최고의 덕목이다.

그런데 이러한 성적 기능에 문제(장애)가 생기게 되면 그 사람의 삶에 큰 파장이 생긴다. 이성(부부) 간의 피부 접촉을 피하고, 자신감을 상실하게 되고, 삶의 의욕이 줄어들게 되므로 가정생활에 위기를 맞게 되기도 한다. 강력한 성적 능력으로 상대를 만족 시켜 주는 사람은 모든 일에 자신감과 활력을 갖고 생활 하지만, 성생활에 문제가 생기면 다른 모든 것들이 충족 되어도 위축 되고, 삶의 자신감을 잃고, 각종 만성 질환의 원인 인자 가 된다. 성기

능의 장애는 크게 그 사람의 마음 상태에 따라 영향을 받는 “심인성 장애”와, 혈액 순환이 원활 하지 않아 음경에 혈액이 저장 되지 않는 “기질성 장애”로 구분 되는데, 이러한 현상은 피가 맑지 못하고, 노폐물이 많아 혈관이 막혀 나타나는 증상 이므로 단식을 통해 몸속을 청소 하고, 피를 맑게 하면 큰 효과를 볼수 있다.

경기 대학교 대체의학과 김수영의 “단식요법이 성기능 장애 회복에 미치는 영향” 의 논문 (2006)에 의하면 단식 전후의 성기능 상태의 비교 결과, 한달 동안의 성교 회수는 단식 전 1.79회에서 단식 후 4.38회로 증가 되었고, 성생활 만족도는 단식 전 14.7%에서 단식 후 91.2%로 크게 상승 하는 것을 확인 하였다. 이러한 현상은 수많은 단식 경험자들에 의해 확인된 사항 으로서 성기능 장애 개선에 단식 요법이 탁월한 효과가 있음이 입증된 것이라 할수 있다.

인도의 정신적 지주인 마하트마 간디도 “단식후의 정력 증강은 체험 해본 사람 많이 알 수 있는 사실이다”라고 말한바 있다[33]. 단식을 통한 효과는 성기능 장애 개선 뿐만 아니고, 온몸을 청소 하고 정화하므로 육체와 정신이 새롭게 탄생 하는 효과를 볼수 있게 된다.

사. 운동

건강한 신체를 유지하기 위해 누구나 실천해야 하고, 가장 많은 사람들이 활용 하고 있는 방법이 운동이다. 그러나 생활환경이 복잡해지고, 치열한 경쟁 사회로 내몰리면서 규칙적인 운동을 실천 하지 못하고 있는 사람들의 숫자가 늘어 가고 컴퓨터, 자동차의 사용 시간 증가로 자리에 앉아서 보내는 시간이 점점 많아지고 있는게 지금의 사회 현상이다. 운동을 하지 않는 신체 비 활동성은 관상 동맥 질환을 비롯한 여러 질환의 주요 인자로 작용하고, 적절한 운동은 신체 각 조직에 자극을 주어 생리적 기능 저하방지, 폐기능

33) 김동극. 단식건강법. 37P

향상, 근골격계 기능 향상, 내분비 기능 향상 뿐 아니라 정신적으로도 좋은 효과를 가져 오고 대사 증후군의 여러 요소를 향상 시키는 등 다양한 효과를 나타내는 보약 이다. 특히 운동량은 전반적인 지질 대사를 호전 시키고, 고혈압 환자의 혈압을 강하 시키며, 인슐린 저항성을 개선 시켜 공복 혈당을 감소 시키는 작용을 한다. 운동을 통해 근육을 사용 하면 체온이 올라가 혈액 순환이 잘 되고, 근육을 쓰면서 발생 하는 젖산 이라는 피로 물질을 제거하기 위해서라도 우리 몸은 근육에 혈액을 보내려고 한다[34]. 운동은 한꺼번에 무리한 운동 보다 1회에 30분에서 90분 이내에서 각 개인의 환경이나 체력에 맞는 운동을 지속적으로 꾸준히 실천 하는 것이 무었 보다 중요 하다 .

아. 음주, 흡연

건강과 관련된 생활 습관 개선과 관련하여 정부 기관이나, 학계, 언론 등에서 가장 많이 강조 해온 것이 음주와 흡연이다. 술과 담배 의 유해성에 대하여는 정부 기관, 의학계 등에서 발행한 자료가 풍부 하고, 이를 부정하는 사람은 거의 없기 때문에 더 이상의 심층 분석은 필요치 않다고 판단 되나 건강과 관련된 생활 습관에서 거론치 않을 수 없는 항목이기 때문에 본 연구에서는 이론적 고찰의 대상 항목에 포함만 시켰다.

혹자는 담배는 니코틴 때문에 분명히 해롭지만, 술은 과음 하지만 않으면 몸에 좋다고 잘못 생각 하는 사람이 많다. 그러나 정상적인 발효 과정을 거쳐 만들어진 천연의 알코올은 면역체계를 강화 시키고 좋은 호르몬의 분비를 촉진 시키는 역할을 하지만 공장에서 기계적으로 만들어진 알코올은 몸에 전연 유익함이 없는 물질이다 불필요한 물질이기 때문에 몸 안의 에너지를 사용하여 100% 밖으로 배출 하여야 한다. 술을 많이 마실수록 몸속의 에너지는 줄어든다.

만성적인 과음은 비타민 D의 대사를 저해 하여 칼슘의 흡수를 방해 하고

34) 아보 도오루. 생활속 면역 강화법. 158p.

알코올 자체가 뼈를 형성 하는 세포에 직접적인 독성을 나타내어 그 활성을 방해 하므로 뼈의 형성을 저해하기도 한다[35].

건강한 몸과 정신을 잃지 않기 위해서는 담배와 술은 반드시 먼 거리를 두어야한다.

자. 마 음

옛날부터 바보와 성인은 병이 없다고 한다. 욕심이 없기 때문에 병이 없다고 한다. 욕심이 없으면 왜 병이 없을까? 사람의 육신은 마음의 지배를 받는다. 사람은 생각에 따라서, 기분에 따라서 몸 안에서 분비 되는 호르몬의 종류와 량이 달라진다. 호르몬은 우리 인체의 생명 활동에 가장 중요한 역할을 한다. 마음과 육체를 자극하고, 억제하고, 생명 활동을 지배 하고, 조절하는 역할을 한다.

몸과 마음은 따로 분리해 생각 할 수 없다. 몸이 아프면 마음도 아프고, 마음이 아프면 몸이 병든다.

몸이 아프거나 마음이 병들면 나 자신만 힘들어지는게 아니고 내 가족, 내 주변의 많은 사람들이 힘들어 진다. 진정으로 가족을 사랑 하고 세상을 사랑 한다면 본인이 건강 해야할 이유 이다.

인간은 정신과 육체와 영혼이 결합된 생명체다. 동물에는 없는 정신과 영혼을 소유한 특별한 생명체다. 좋은 감정과 긍정적이고 기뻐하는 마음을 가질 때 좋은 호르몬의 분비가 증가 하고 부교감신경도 항진 된다. 치열한 생존 경쟁의 환경 탓으로 대부분 교감 신경이 항진 되어 있는 현대인들 에게 가장 좋은 치유법은 편안 하고 즐거운 마음을 갖는 시간을 늘리는 것이다.

35) 최혜미. 영양과 건강 이야기. p147

불신과 불안, 노여움, 열등감에서 벗어나고, 창조적이고 긍정적인 사고와, 항상 감사하고 기뻐하는 마음을 가지는 습관을 가질 때 우리의 몸과 마음, 영혼이 평안 해질수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

제1절 연구 설계

생활습관은 사람의 삶과 운명을 결정 지울 정도로 중요하고 미치는 영양도 크지만 어떠한 도구를 이용하여 측정 하거나, 연구결과를 수치로 표시 하는 것은 어렵고 한계가 있다.

그러므로 본 연구에서는 단식 체험 자들을 대상으로 설문을 통하여 단식전과 단식후의 생활 습관의 변화를 비교 분석 하여 개인의 의지로는 개선이 어려운 오랫동안 고착화된 생활 습관을 짧은 기간의 단식을 통해 효과적으로 개선 할수도 있음을 확인코자 하였다.

각종 만성 질환의 직접적인 원인인 생활 습관을, 단식을 통하여 몸속 환경을 정화 하고, 부수적으로 얻어지는 의식의 변화와 생활습관 의 개선을 통하여 현대인을 괴롭히는 난치병의 불안감으로 부터 벗어나고 삶의 질을 향상 시키는 방안을 찾고자 하였다.

제2절 연구대상 및 표집 방법

1. 대상자 선정

연구의 설문에 참여한 대상자는 본 연구자가 운영하는 지리산 자연건강학교의 단식체험 프로그램에 참여한 사람들을 대상으로 설문을 표집 하여 분석 하였고, 단식 경험이 없는 사람들을 대조군으로 선정 하여 그들의 습관을 설문을 통해 조사 하여 비교 하여 보았다. 설문 대상 단식 체험자는 지리산 자연건강학교 에서 단식수련 과정을 거친 사람중에서 40세 이상 70세 이하의

사람 중 정확한 설문 작성이 가능하다고 판단되는 사람중 74 명으로 부터 설문을 접수 하였으며. 대조군 대상자는 경남과학 기술대학교 평생교육원에서 약초활용 과정 수강생 20 명과, 자연치유(대체의학) 과정 15 명. 그리고 사천시 근로자 종합복지관에서 한방 약초과정 수강생 25 명. 그 외 주변 인사 (10명) 에게 직접 설문지를 배포 하고 그 자리에서 회수 하는 방법으로 생활습관을 조사 하였다.

2. 대상자의 일반적 특성

단식 프로그램에 참여한 사람들은 대부분 40대, 50대.에서 60대의 중,장년층 으로서 대부분 만성질환 으로 병원에서 수술을 받은 적이 있거나 치료를 받은 경험이 있는 사람들이 대부분 으로서 단식 후 몸과 마음, 습관의 변화를 스스로 느끼고 표현 할수 있는 수준의 사람 들이 대부분 이다. 대조군 대상자는 대부분 40대에서 70대까지의 장년층으로 건강 문제에 관한 관심이 크면서 퇴직을 앞두고 있거나 퇴직후 새로운 삶을 준비 하고 있는 사람들이다.

Ⅳ. 연구 결과 및 논의

제1절 연구결과

1. 일반적 특성

설문자의 통계 분석을 위해서는 SPSS프로그램 1.8버전을 이용 하였으며, 설문참가자 중 본 지리산 자연 건강학교 에서 실시한 단식경험자는 74명 이었으며, 단식경험이 없는 대조군은 70명 이었다.

이 들의 나이분포는 그림 1과 같다. 그림 1에서 보는 바와 같이 설문에 참가한 사람은 50대가 75명으로 가장 많고, 그다음이 60대 이상(43명), 40대(23명), 30대 이하(3명) 순이었다. 대조군 70명 중 4명은 검증되지 않은 개인적 단식경험이 있어 이들의 결과는 분석에서 제외하였다. 두 집단간의 연령대는 크게 차이가 나지 않았다.

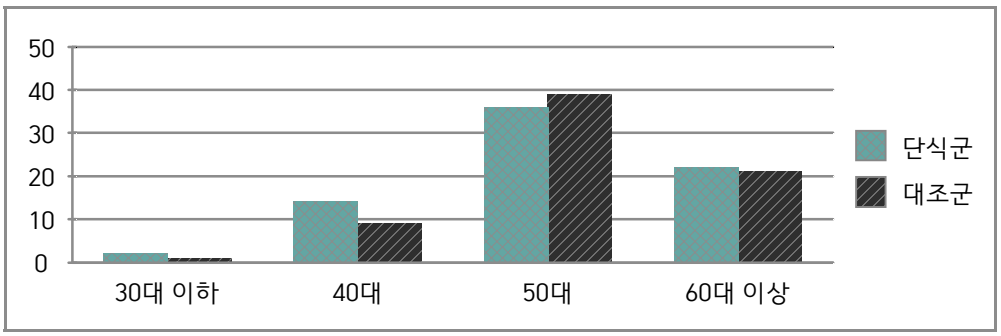

그림 1. 설문참가자의 집단별 연령대 분포

이들의 학력 분포와 월 평균 수입은 각 각 그림 2와 3과 같다. 그림 2에서 보는 바와 같이 최종학력이 고졸인 경우(전체 45%차지)가 제일 많았으며 그 다음 대졸자(34%) 순이다. 최종 학력은 단식경험자 집단(이하 단식군)보다 단식 미 경험자 집단(이하 대조군)이 평균적으로 조금 더 높은 편이다. 평균 월

소득에 있어서도 대조군이 더 많은 편이었다(그림 3참조).

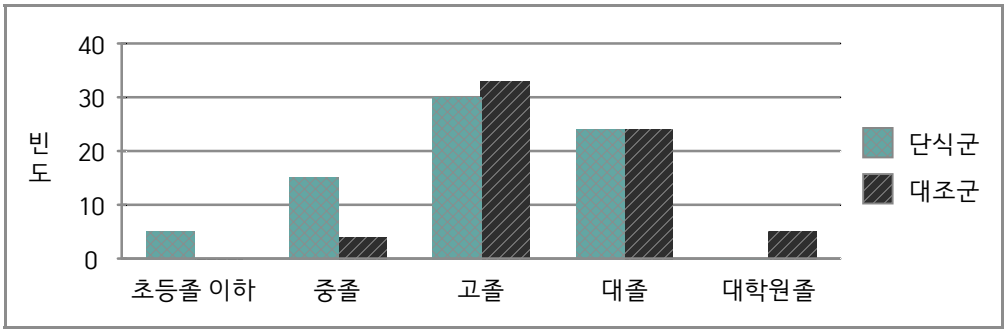

그림 2. 설문참가자의 집단별 최종학력 분포

단식군에서 단식체험의 회수는 1회 경험이 55.4%(41명), 2회 경험이 44.6%(33명)로 1회 경험자가 조금 더 많은 것으로 나타났다. 한편 단식에 따른 몸무게는 단식전에는 평균 66.77kg, 단식직후에는 61.01kg, 그리고 현재는 61.31kg이었다. 단식전과 단식직후 몸무게간의 차이를 검증해 본 결과, 단식직후의 몸무게가 줄어들었다. 단식직후의 몸무게와 현재의 몸무게 간에는 크게 차이가 없는 것으로 나타났다. 단식군의 현재 몸무게(61.31kg)와 대조군의 현재 몸무게(65.78kg)를 비교해 본 결과 단식군의 현재 몸무게가 더 가벼운 것으로 나타났다 이러한 결과는 단식이 몸무게를 감소시키는 데에 효과가 있음을 시사한다.

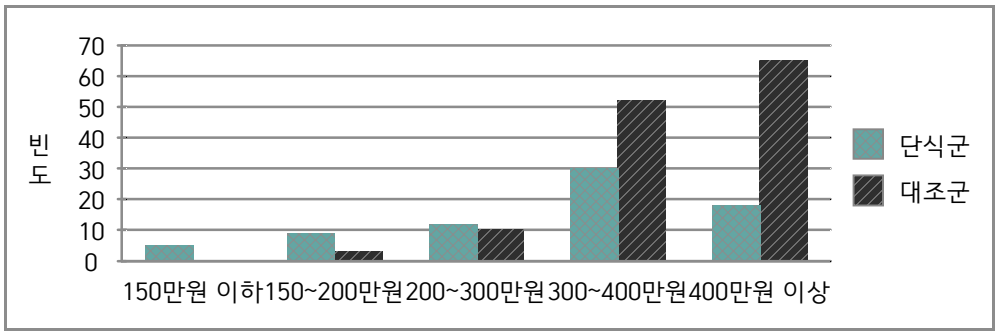

그림 3. 설문참가자의 집단별 월평균 소득 분포

현재의 건강상태에 대해서는 건강이 매우 좋지 않을 경우 1점에서 매우 건강한 경우 5점, 보통인 경우를 3점으로 하는 5점 척도로 표시하게 하였다. 그 결과 단식군(2.80)이 대조군(3.02)보다 조금 낮게 나타났으나 통계적으로는 차이가 없었다. 단식군과 대조군의 현재 질환의 유무를 확인한 결과, 단식군은 71.6%(53명), 대조군은 56%(37명)가 현재 질환을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단식에 참가한 사람이 처음부터 건강한 상태 라기보다는 건강의 문제가 있기 때문에 단식에 참석한 경우가 대부분이고, 대조군의 사람들은 현재 강의를 수강할 정도로 비교적 건강한 사람이 많기 때문에 나타나는 결과로 이해될 수 있겠다.

표 1. 집단별 질환분포 현황

질환명	고혈압	당뇨	비만	갑상선	암	전립선	천식	심장병	간질환	기타	계
단식군	35	16	9	3	3	1	3	1	2	1	74
대조군	21	10	4	5	2	2	0	1	0	4	49
합계	56	26	13	8	5	3	3	2	2	5	

현재 질환을 앓고 있는 사람의 질환분포 현황은 표 1과 같다. 해당 질환은 중복해서 표시하도록 하였다. 그 결과 단식군에서는 21명이, 대조군에서는 11명이 중복 표시를 하였다. 단식군이든 대조군이든 고혈압의 질환이 가장 많은 것으로 나타났고, 그다음이 당뇨, 비만, 갑상선 순으로 나타났다.

2. 단식자와 비단식자(대조군) 비교

단식군의 단식전 생활습관과 대조군의 현 생활습관을 비교해 보았다. 식사회수에서는 아침, 점심, 저녁 3회를 모두 먹는다는 비율이 단식경험자는 74.3%(55명), 대조군은 80,3%(53명)으로 나타났다. 그러나 주식 형태에서는 단식경험자가 백미(75.7%)를 주로 선호했고 그다음 백미잡곡(10.8%), 현미

(8.1%), 현미잡곡(5.4%) 순인 반면 대조군은 각각 33.3%, 28.8%, 13.6%, 24.2%로 나타났다. 이러한 결과는 주목할 만한 것으로 보이며, 단식경험자의 이전 주식형태가 주로 백미였기 때문에 질환이 더 많은 것과 상관이 있는 것으로 보인다.

1주간 육류 섭취 회수에서도 단식경험자들의 단식전 회수가 대조군보다도 더 많은 것으로 나타났다. 주 3회 이상 섭취 회수에서 단식군은 77%, 대조군은 36%에 지나지 않았다.

생 채소 섭취에서도 차이를 보이고 있었다. 표 2에서 보는 바와 같이 단식군은 생 채소를 섭취하지 않는 비율이 63.5%로 압도적으로 많다. 반면 매일 생 채소를 먹었다는 사람은 한명에 불과 하였다. 대조군은 생 채소 미섭취 비율이 27.3%였고 매일 섭취를 한다는 사람도 15.2%(10명)인 것으로 나타났다.

표 2. 집단별 생 채소 주단위 섭취 정도

구 분	미섭취	1~2회	3~4회	5~6회	매일	전 체
단식군	47(63.5%)	19(25.7%)	5(6.8%)	2(2.7%)	1(1.4%)	74
대조군	18(27.3%)	15(22.7%)	17(25.8)	6(9.1%)	10(15.2%)	66
합계	65	34	22	8	11	140

반찬 섭취 습관에서도 두 집단간의 차이가 뚜렷이 나타났다(표 3참조). 단식군은 단식전에 편식하는 비율이 상당히 높았고(70.3%), 골고루 섭취하거나(14.9%) 거의 먹지 않는 비율(14.9%)은 높지 않았다. 반면 대조군은 골고루 섭취하는 비율이 높았고(60.6%), 거의 먹지않는 비율은 상당히 낮았다(6.1%).

표 3. 집단별 반찬 섭취 습관

구 분	골고루 섭취	편식	거의 먹지않음	전 체
단식군	11(14.9%)	52(70.3%)	11(14.9%)	74
대조군	40(60.6%)	22(33.3%)	4(6.1%)	66
합계	51	74	15	140

수면과 운동에 관해서도 단식군과 대조군 간에는 차이를 나타내었다. 표 4에서 보는 바와 같이 단식군의 이전 수면 정도는 부족한 비율이 73%에 이르고 있는 반면 대조군은 30.3%로 나타났다.

표 4. 집단별 수면 적당 정도

구 분	매우부족	조금부족	적당	조금 많음	매우 많음	전 체
단식군	12(16.2%)	42(56.8%)	15(20.3%)	4(5.4%)	1(1.4%)	74
대조군	0	20(30.3%)	33(50%))	13(19.7%)	0	66
합계	12	62	48	17	1	140

1회 30분 이상 실시하는 운동 정도에 대한 결과를 살펴보면, 단식군은 거의 운동을 하지 않는 비율이 64.9%, 주 1회 정도가 27%인 것으로 나타나 운동량이 많이 부족함을 알 수 있다(표 5 참고). 그 외 과일 섭취시간과 음주량, 그리고 흡연량에서는 단식군과 대조군간에 특별한 차이는 보이지 않았다.

표 5. 집단별 운동 정도

구 분	거의 안함	주 1회	주 2회	주 3회	주 4회 이상	전 체
단식군	40(64.9%)	20(27.0%)	6(8.1%)	0	0	74
대조군	15(22.7%)	15(22.7%)	9(13.6%)	11(16.7%)	16(24.2%)	66
합계	55	35	15	11	16	140

단식군과 대조군을 단순 비교해 본 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 단식군과 대조군의 연령대와 최종학력에서는 크게 차이나지 않아 비교 집단으로 적절한 듯 보였고, 현재 건강상태를 비교해 보면 오히려 대조군이 좀 더 건강한 것으로 보이긴 하나 통계적으로 큰 차이는 없는 것으로 나타났다.

둘째, 단식군은 단식 이전에 비해 확실한 몸무게의 감소를 보였으며, 이것은 현재 대조군의 몸무게보다도 더 가벼운 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단식이 몸무게를 줄이는 효과적인 방법임을 말해준다. 물론 단순히 일시적 단식의 결과뿐만 아니라 비교적 관리를 통해 지속되는 부분도 있음을 말해준다.

셋째, 현재 단식군과 대조군을 비교해 본 결과, 현재의 질환은 단식군이 더 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단식 참가자가 과거 건강상태가 좋지 않은 경우가 더 많았고, 대조군은 이에 비해 좀 더 건강한 사람들로 구성된 집단이기 때문일 수 있다. 이러한 결과는 단식군의 단식이전 생활습관과 대조군의 생활습관을 비교해 본 분석에서 잘 나타나고 있었다. 즉, 주식 및 반찬 섭취에서 식생활의 균형정도와 수면의 적정도, 그리고 운동 정도에서 단식군이 대조군에 비해 더 떨어지는 결과를 보였다.

3. 단식자의 생활습관 변화

본 연구에서 주된 관심은 단식의 경험이 생활습관을 바꿀 수 있는가 하는 것과 건강이 좀 더 개선될 수 있을 것인가 하는 것이다. 따라서 이에 대한 관심을 살펴보기 위해 단식군의 단식전 생활습관과 단식후 생활습관이 어떻게 변하였는가를 비교 분석해 보았다. 생활습관의 변화와 건강 개선의 문제는 본 연구에서 주요 관심사이기 때문에 세부적인 비교표를 가급적 최대한 다루었다.

단식전에는 아침, 점심, 저녁 3끼를 먹는 경우가 많았지만(74.3%), 단식후에는 점심과 저녁만 먹는 비율이(60.8%) 상대적으로 높게 나타났다(표 6 참고).

표 6. 단식전후 식사의 형태

구 분	아침/점심/저녁	아침/저녁	아침/점심	점심/저녁	전 체
단식전	55(74.3%)	0(0.0%)	11(14.9%)	8(10.8%)	74
단식후	21(28.4%)	3(4.1%)	5(6.8%)	45(60.8%)	74
합계	76	3	16	53	

주식인 쌀의 유형도 단식전과 단식후간의 뚜렷한 차이를 보였다. 단식전에는 주로 백미 위주(75.7%)로 밥을 해 먹었지만 단식후에는 백미의 섭취가 감소하고(24.3%), 현미(43,2%)나 현미잡곡(21.6%)을 많이 취식하는 형태로 변화되었다.

표 7. 단식전후 주식(쌀)의 유형

구 분	백미	현미	백미잡곡	현미잡곡
단식전	56(75.7%)	6(8.1%)	8(10.8%)	4(5.4%)
단식후	18(24.3%)	32(43.2%)	8(10.8%)	16(21.6%)
합계	74	38	16	20

육류 섭취 습관은 특히 현격한 변화의 차이를 보였다. 단식전 일주당 5~6회가 37.8%. 3~4회가 32,4%로서 비교적 많은 섭취 양태를 보였으나 단식 후에는 1~2회가 54.1%. 미섭취 가 40.5%로서 육류 섭취가 크게 줄어 드는 것을 확인 할수 있었다.

표 8. 단식전후 주당 육류섭취 정도

구 분	미섭취	1~2회	3~4회	5~6회	매일
단식전	10(13.5%)	7(9.5%)	24(32.4%)	28(37.8%)	5(6.8%)
단식후	30(40.5%)	40(54.1%)	4(5.4%)	0(0.0%)	
합계	40	47	28	28	

생채소의 섭취가 단식전후 상당히 큰 차이를 나타내는 것은 생채소와 건강과의 관련에 대해 인지도가 비교적 낮은 것으로 해석 되며, 단식체험 과정중에 실시하는 건강법 교육, 상호 대화 등을 통해 식습관에 대한 이해와 관심에 상당한 변화가 수반됨을 알수 있었다』

표 9. 단식전후 주당 생 채소 섭취 정도

구 분	미섭취	1~2회	3~4회	5~6회	매일
단식전	47(63.5%)	19(25.7%)	5(6.8%)	2(2.7%)	1(1.4%)
단식후	1(1.4%)	35(47.3%)	27(36.5%)	8(10.8%)	3(2.1%)
합계	48	54	32	10	4

식사시 반찬을 거의 먹지 않는 사람이 14.9%로 비교적 높은 편이었으나 단식후에는 대부분 골고루 먹는 것으로 변화 되었음.

표 10. 단식전후 반찬 섭취 습관

구 분	거의 안먹음	골고루 먹음	편식함
단식전	11(14.9%)	11(14.9%)	52(70.3%)
단식후	0(0.0%)	73(98.6%)	1(1.4%)
합계	11	84	53

일주당 과일을 2회 이하로 하는 사람이 단식전에는 59.7%였으나 단식후에는 3회 이상 섭취가 87.9%로 과일 섭취가 증가 되었다.

표 11. 단식전후 주당 과일 섭취 정도

구 분	미섭취	1~2회	3~4회	5~6회	매일
단식전	24(32.4%)	35(47.3%)	8(10.8%)	5(6.8%)	2(2.7%)
단식후	0(0.0%)	9(12.2%)	47(63.5%)	15(20.3%)	3(4.1%)
합계	24	44	55	20	5

단식전에는 10분이내 섭취가 82.4%, 단식후에는 20.3%로서 천천히 여유롭게 과일을 섬취하는 습관으로 변화를 보였다.

표 12. 단식전후 과일 섭취 시간

구 분	5분 이내	5~10분	11~15분	16~20분	20분 이상
단식전	26(35.1%)	35(47.3%)	10(13.5%)	2(2.7%)	1(1.4%)
단식후	0(0.0%)	15(20.3%)	26(35.1%)	16(21.6%)	17(23.0%)
합계	26	50	36	18	18

수면 시간이 8시간 이상자가 단식전에는 51.4%였으나 단식후에는 12.2%로서 수면 시간이 크게 짧아진 것은 단식을 통해 몸안이 정화 되고, 성격도 다소 여유롭게 변화함에 따라 일상 생활에서 피로감이 줄어든 영향으로 생각됨.

표 13. 단식전후 평균 수면 시간

구 분	4~5시간	6~7시간	8시간 이상
단식전	14(18.9%)	22(29.7%)	38(51.4%)
단식후	1(1.4%)	63(85.1%)	9(12.2%)
합계	15	85	47

수면에 들기 시작하는 시간도 단식전에는 11시 이후가 많았으나(40.5%) 단식후에는 11시 이전이 많았다(74.3%). 스스로 느끼는 수면의 적당 정도에 관해서도 단식전에는 수면이 매우 부족 하거나(16.2%) 조금 부족(56.8%)한 비율이 높았으나 단식후에는 조금부족이 12.2%였고, 적당하다고 한 비율이(45%)훨씬 많았다.

단식전 운동 회수가 적은 것은 바쁜 일상 생활로 인한 습관으로 추측 되며 단식후에는 새로운 마음 가짐으로 주 2회 이상의 운동의 회수가 62.2%로 늘어 났다.

표 14. 단식전후 주당 운동 정도

구 분	거의 안함	주 1회	주 2회	주 3회	주 4회 이상
단식전	48(64.0%)	20(27.0%)	6(8.1%)	0(0.0%)	0(0.0%)
단식후	5(6.8%)	23(31.1%)	28(37.8%)	13(17.6%)	5(6.8%)
합계	53	43	34	13	5

운동의 회수가 증가 함에 따라 운동의 종류도 다소의 변화를 보였다.

표 15. 단식전후 운동 종류

구 분	없음	걷기	달리기	스트레칭	기타
단식전	46(62.2%)	17(23.0%)	8(10.8%)	3(4.1%)	0(0.0%)
단식후	3(4.1%)	49(66.2%)	7(9.5%)	14(18.9%)	1(1.4%)
합계	49	66	15	17	1

복식 호흡의 경우, 단식전에는 74명 전원이 전혀 시행하지 않았지만, 단식후에는 전혀 하지 않는 사람이 5명(6.8%)에 불과하고 나머지는 가끔씩 하거나 즐겨하는 것으로 나타났다. 물의 섭취량 에서도 단식 전후간의 차이는 두

드러졌다. 1일 1000cc미만 섭취가 단식전에는 77%였으나 단식후에는 4.3%로 물의 섭취량이 상당히 증가 되었다.

표 16. 단식전후 물 섭취량

구 분	500cc미만	500~1000cc	1000~1500cc	1500~2000cc	2000cc 이상
단식전	25(33.8%)	32(43.2%)	13(17.6%)	4(5.4%)	0(0.0%)
단식후	0(0.0%)	6(4.3%)	35(47.3%)	30(47.3%)	3(4.1%)
합계	25	38	48	34	3

대변의 원활성 정도에서도 큰 변화가 발견되었다. 단식전에는 2~3일에 1회 대변(39.2%)하는 사람과 4~5일에 1회 대변(1.4%)하는 사람이 모두 매일 1~2회 하는 것으로 확인되었다.

표 17. 단식전후 성관계 정도

구 분	주 1회 이상	2주에 1회	3주에 1회	4주에 1회	거의 안함
단식전	2(2.7%)	13(17.6%)	38(37.8%)	17(23.0%)	14(18.9%)
단식후	10(13.5%)	44(59.5%)	7(9.5%)	9(12.2%)	4(5.4%)
합계	12	57	45	26	18

성에 대한 만족도 도 단식전에는 매우 불만족(39.7%)과 조금 불만족(290.3%)이 많았으나 단식후에는 조금 불만족만 4.2%였을 뿐, 대체로 만족하는 것으로 나타났다.

햇빛에 피부를 노출시키는 시간도 단식전에는 거의 없었지만(81.1%), 단식후에는 15분에서 30분까지 노출시키는 비율이 54.2%, 30분에서 한 시간까지 노출시키는 비율이 45.8%였다. 음주량도 1회 0.5병 이상이 단식전 33.5%이상이었으나 단식후에는 10.3%로 상당히 줄었다.

표 18. 단식전후 1회 음주량 정도(소주 기준)

구 분	2잔이내	2잔~0.5병	0.5~1병	1~2병	2병 이상
단식전	31(43.7%)	16(22.5%)	14(19.7%)	8(11.3%)	2(2.8%)
단식후	40(58.8%)	21(30.9%)	7(10.3%)	0(0.0%)	0(0.0%)
합계	71	37	21	8	2

음주 횟수에서도 단식전과 단식후 간의 차이가 나타났다. 단식전에는 주 3회 이상 음주하는 비율이 35.2%였지만 단식후 에는 4.1%로 크게 줄었다.

음주외에 흡연량에서도 차이를 보였다. 금연율이 단식전에는 72%(54명)이었지만 단식후에는 95.9%(71명)로 크게 늘었다. 또한 나머지 사람들(3명)은 반갑 이내로 흡연을 하였다.

단식후 개인의 성격 변화 정도와 질병에 대한 불안감, 변화된 생활습관의 지속 여부, 그리고 단식 실천의지를 확인해 보았다. 그 결과 단식후 성격의 변화는 상당히 긍정적인 것으로 나타났다. 매우 부드럽게 변화 하거나(33.8%(25명)) 약간 여유롭게 변한 비율이(58.1%(43명)) 높았다(그림 4참고). 단식후 질병에 대한 불안감도 상당히 감소 하였다. 불안감이 완전히 해소 되거나(24.3%(18명)) 어느 정도 자신감이 생긴 비율이(68.9%(52명)) 높았다(그림 5 참고).

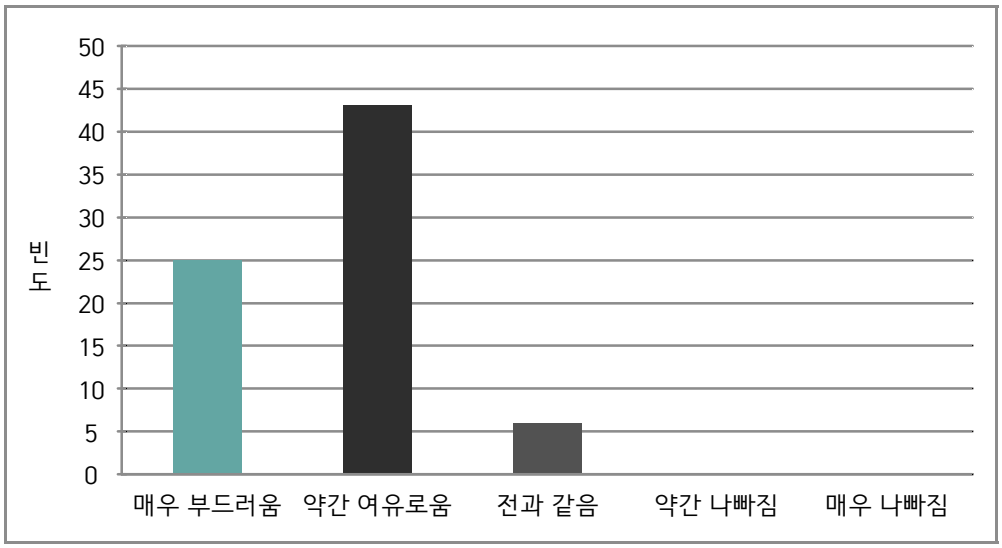

그림 4. 단식후 성격의 변화 정도

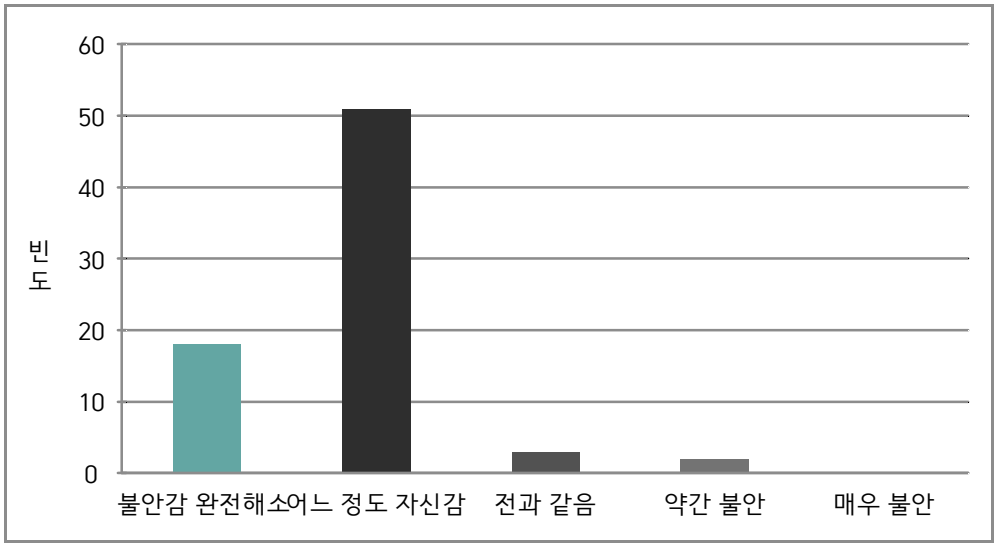

그림 5. 단식후 질병에 대한 불안감

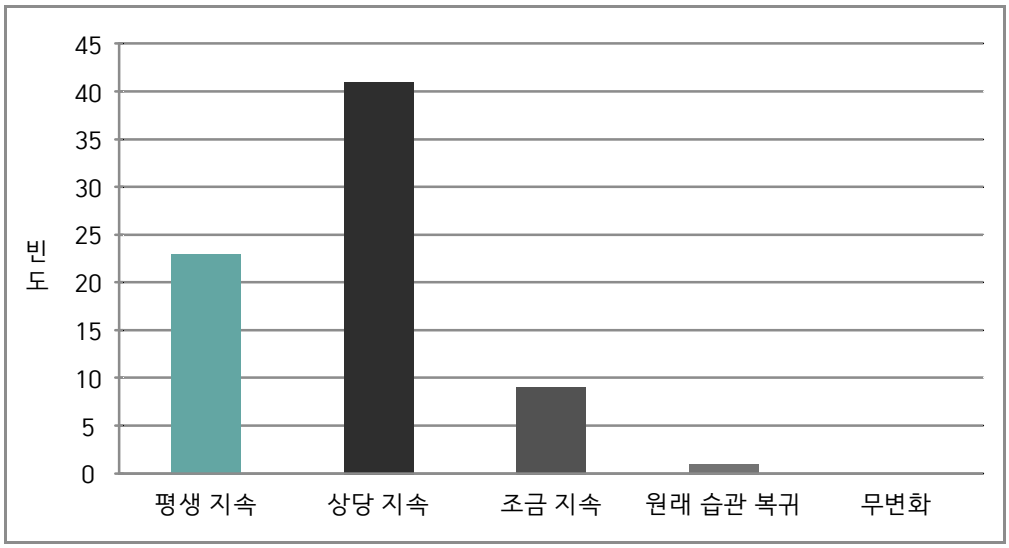

그림 6. 단식후 변화된 생활습관 지속 정도

그림 6에서 보는 바와 같이 단식 이후 변화된 생활습관을 평생 지속하겠다는 비율이 31.1%(23명)였고, 상당히 지속시킬 것이라는 비율이 55.4%(41명)이었다. 생활습관의 변화가 조금 지속 되거나(12.2%(9명), 원래 습관으로 복귀된다는 사람(1명)도 있었다.

단식후 단식 실천에 대한 생각에서 기회 있을 때 마다 자주 하겠다는 비율이 41.9%(31명), 몸이 아프면 실천 하겠다는 비율은 36.5%(27명)이였으며 한두번 쯤 더 해볼 계획을 가지고 있는 사람의 비율은 21.6(16명)%였다.

생활습관의 모든 세부요인에 걸쳐 단식전과 단식후 간에 통계적 차이가 의미있게 발견 되었다.

제2절 가설 검정

(1) 제1가설 검정 : “음식물 섭취가 중단되면 몸 안에서 변화가 일어날 것이고 몸 안의 변화는 단식 후 식습관 의 변화를 가져 올 것이다.”

단식전에는 하루 3끼 식사가 74.8% 였으나, 단식 후에는 28.4%로 변하고, 육류 섭취도 단식전에는 미섭취가 13.5% 였으나 단식 후에는 40.5%로 변하는등 전반적인 식습관의 변화가 뚜렷이 나타남을 확인 할수 있었다.

(2) 제2가설 검정 : “식습관의 변화는 다른 일상 생활 습관의 변화에 영향을 미칠 것이다.”

단식후에 수면, 운동, 성생활, 음주 흡연 등 전반에 대해 긍정적인 생활습관의 변화를 발견 할수 있었다

(3) 제3가설 검정 : “생활 습관의 변화는 질병의 불안감을 감소시키고 건강한 삶을 사는데 도움을 줄 것이다”

음식 섭취를 중단 해야 한다는 사실에 대해 상당한 불안감과 미확신 마음으로 단식에 임했으나 단식 종료 후에는 대부분 자신감을 갖게 되고, 그로 인한 자신감이 평소의 생활습관도 개선 할수 있겠다는 자신감으로 연결 되므로서 건강한 삶에 도움이 될것으로 판단 되었다.

(4) 제4가설 검정 : “단식을 통해 변화된 생활 습관은 상당 기간 또는 평생 지속 될 것이다.”

본 연구의 설문 조사 결과 에서는 약 80% 이상이 상당기간 지속 될수 있을 것이라는 결과가 나왔으나, 변화된 생활습관의 지속 여부는 단식의 효과 라기 보다 당사자의 마음가짐과 주변 생활 환경에 의해 가장큰 영향을 받는 부분 이기 때문에 본 제4가설은 적절치 못하다고 사료됨.

제3절 논 의

단식을 통해 생활습관의 변화를 측정 하는 것은 일반적인 통계적 방법이나 수치로 표현 하는 것은 적절치 못하고 불합리한 부분이 너무 많다. 생활 습관의 변화는 제3자가 확인 하기에는 한계가 있고 본인이 가장 정확히 파악하고 진단 할수 있기 때문이다. 본 연구 에서는 연구자가 다년간 단식원을 운영 하면서 경험한 사실과 단식에 직접 참여 하여 체험한 사람들을 대상으로 생활습관의 변화 상황을 조사하였다. 그러나 단식은 참여자들의 성격, 평소의 몸상태, 단식에 임하는 마음가짐 등에 의해 결과가 달라 질수 있고, 실제 단식 실행시의 제반 상황에 대처하고 반응 하는 자세에 따라 단식의 효과와 그 이후의 변화에 큰 영향을 미친다.

단식기간 중에 격는 공복감의 정도, 명현 현상으로 나타나는 두통, 구토, 어지러움증 등 여러 가지 힘든 상황을 격으면서 단식에 대한 이해와 인식이 달라 진다. 당초 목표 기간을 완수 하고 나면, 삶의 모든 분야에서 자신감과 용기가 생기고 대인 관계에서의 이해심이 깊어지고 자제력과 포용력, 감수성이 넓어진다. 단식후 가장 확실히 변화를 느끼는 것은 식생활의 변화라고 할 수 있다. 자신도 모르게 수저가 가는곳이 다르고 음식의 소중함을 느끼게 된다.

단식을 실천 해본 사람이라면 누구든지 자기 자신이 상당히 달라졌다는 것을 느끼게 된다. 몸속의 비움과 정화를 통해 마음의 비움이 이루어 지고, 생활습관의 변화를 일으키게 된다. 그리고 변화된 생활 습관은 자기의 건강뿐 아니라 삶과 운명에 까지도 영향을 미치게 된다.

단식이란 누에와 매미가 허물을 벗고 새로 태어 나듯이 자신의 낡은 허물을 벗고 새로운 자신으로 다시 태어나는 기회를 제공 한다[36].

36) 김동극 단식 건강법 p155

각 개인에 따라 정도의 차이는 있으나 수십년간 반복 되어온 생활 습관을 바꾸는 것은 그 어떤 일보다 쉬운 일이 아니다 그러나 지속적으로 증가 하고 있는 생활 습관병(만성 질환)의 불안과 공포에서 벗어나기 위해서는 그 원인이 되는 생활 습관을 바꾸는 일이 가장 중요 한데 본 연구를 통해서 짧은 기간의 단식을 통해 육신의 정화와 생활 습관의 변화를 가져올수 있다는 사실을 확인 할수 있었다는 것은 대단히 유의미한 결과라고 할수 있겠다.

Ⅴ. 결론 및 제언

제1절 결론

사람의 운명을 결정 짓는 것은 그 사람의 유전적 소인이나 지적 능력, 외모, 열정, 노력 등 수많은 요소가 있으나 작고 사소한 습관 하나만 바뀌어도 그 사람의 인생이 얼마든지 달라 질수 있다.

습관의 사전적 뜻도 “오랫동안 되풀이 하여 몸에 익은 채로 굳어진 개인적 행동” 이라고 풀이 하고 있다.

우리의 몸은 같은 행동을 반복 하면 점차 익숙해 진다. 처음엔 부자연 스럽고 힘들어도, 계속 반복 하다 보면 자연스러워 지고 습관이 된다. 그러나 이러한 습관을 바꿀 려고 하면 습관이 형성 될 때 보다 더욱 부자연 스럽고 힘들다. 우리 몸속 세포의 수명은 평균 120일이다. 습관을 바꿀려면 적어도 3개월에서 4개월 이상의 시간이 필요 하다. 그리고 습관이 정착 될려면 일 년 이상 꾸준히 실천해야 정착 될수 있다.

그러나 단식을 통해 몸속이 정화되고 세포가 재생되고 나면 자신이 힘들게 애쓰지 않아도 의식이 바뀌고 습관이 바뀐다.

단식은 몸을 바꾸고, 의식을 바꾸고, 습관을 바꾸고, 변화된 습관은 그 사람의 운명을 바꿀수 있는 절호의 기회를 제공 한다.

인류의 행복한 삶과, 건강, 장수를 위협 하는 각종 만성 질환(생활 습관병)들의 공포에서 벗어나기 위해서는 근본 원인인 생활 습관을 바꾸지 아니 하고는 그 어떠한 치료법이나 민간 비방도 정답이 될수 없다.

건강과 관련된 습관중 가장 중요한 식습관에 대한 특별한 노력이 필요 하다. 음식이 입을 통해 들어가면 그 순간부터 내몸의 일부가 된다. 나의 몸을 유지 하고 생명 활동을 가능케 하는 내 생명의 근간이다. 그러나 대부분의 사람들은 내몸이 좋아하는 음식 보다, 내 입이 즐겨 하는 음식을 선택 한다. 달고 부드럽고 빛깔 좋은 음식을 선호 하므로서 몸과 마음 영혼까지도 힘들게 한다.

단식과 변화된 생활습관을 통해 우리가 매일 먹는 음식이 어디에서 생산되었으며, 어떻게 수확되고 가공 되었으며, 어떤 경로를 통해서 밥상에 까지 오게 되었는지 알아야 한다. 그리고 호흡, 수면, 운동, 성생활등 지속적으로 반복되는 생활습관의 변화를 통해 나 개인의 삶은 물론 가정과 이 사회의 건강과 번영에 도움이 되는 아름다운 생활 습관을 정착 시켜야 한다.

제2절 제언

현대인의 가장 큰 고민중의 하나인 만성질환의 개선을 위한 생활습관의 개선에 단식이 큰 효과가 있음을 확인 한 본 연구를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 단식의 생활습관 개선 효과를 보다 심도 있게 확인 하기 위하여 보다 다양한 계층의 사람들을 대상으로 한 연구가 필요 하다.

2. 단식이 건강한 생활에 미치는 영향 과 표준 시행 방안에 대한 국가 또는 의학계 차원의 과학적 연구가 필요 하다.

3. 암, 고혈압, 당뇨 등 국민들의 불안 감을 증폭 시키고 있는 각종 생활습관병의 발병을 줄이기 위한 국가 또는 지자체 차원의 적극적인 시책 추진이 필요하다고 사료 된다.

참고문헌

1. 국내 문헌

김동극. 『단식 건강법』. 둥지, 1992. p37. 155

김대성. 『건강 새출발3』. 희망의 소리 성경 통신학교. 2012. p19

김수현. 『생명을 살리는 미래 영양학』.2012

김은숙,장진기 공저. 『치유 본능』. 판미동. 2012

김현원. 『내몸에 가장 좋은 물』. 서지원, 2004. p18

대한 암협회.한국영양학회 공저. 『항암 식탁 프로 젝트』. 2009

대한 수면 연구회. 『수면혁명』. 북스캔. 2006

문창길. 『당신의 병을 자연식으로 고칠수 있다』. 1999

박정훈. 『잘먹고 잘 사는법』.

이재준. 『습관 1%만 바꿔도 인생이 달라 진다』, 리더북스, 2008, p3. 85

이태근. 『밥상 혁명』, 더난출판, 2008. p96

안횡균. 『내몸의 생체학』, 한언, 2004. p31. 34. 37

임근형. 『건강과 영양 알고 먹읍시다』. 아름다운사회, 2009. p26

최혜미 등. 『21세기 영양과 건강 이야기』. 라이프사이언스, 2002. p147

2. 국내 논문

김수영. “단식요법이 성기능장애 회복에 미치는 영향”. 석사 논문. 경기대학교. ”2006,

박미경. “심뇌혈관 위험요인을 가진 중년 여성에 대한 포괄적 생활습관 개선 프로그램의 효과”. 석사 논문. 제주대학교, 2012

박은영. “아유르베딕, 체질구분에 따른 단식체험에 대한 현상학적 연구”. 석사

논문, 창원 대학교, 2011』
박은미. “단식요법이 비만 및 자아존중감에 미치는 영향”. 석사 논문, 경기대학교, 2006
심화섭. “임산부 및 영유아의 영양교육 및 보충 영양개선 효과”. 석사 논문, 조선대학교, 2012
심수진. “성인의 생활습관이 대사증후군 발병 및 지표에 미치는 영향, ”석사 논문, 강원대학교, 2011
손태영. “단식요법이 비만 감소 및 체성분 변화에 미치는 영향분석”. 석사 논문, 대구 한의대, 2011
진치규. “생활습관병 예방을 위한 건강관리 방법 연구”, 석사 논문, 경희대학교, 2008

3. 국내 방송

SBS TV. “스페셜. 끼닌의 반란”, (2013.3.),

4. 국외 문헌

고다 마쓰오. 『장을 비워야 오래 산다』.김순희역. 2005
미하일 톰박.『150살 까지 살수 있을까』. 이은주 역. 2006. p6. 19. 39. 57. 59
마오싱니. 『100세 혁명』. 부광, 김정미 역. 2007
뱃맨 갤리지. 『자연이 주는 최상의 약, 물.』.박영일 역. 2005 p144
뱃맨 갤리지. 『기적의 물 암,비만,우울증 치료법』.이수령 역. 2008
산께이 신문. 『100세 시대』. 은행나무, 최인정 역. 2005. p37
쉬라샤이만. 할레소피아 공저. 『내몸이 참 맑아지는 밥상』. 온중열 역. 2005
이시하라 유미. 『하루 세끼가 내몸을 망친다』. 황미숙 역. 2008
앤드류 와일. 『자연치유』.김옥분 역. 1996. p228

아보 도오루. 오니키 유타카 공저. 『면역의 힘』.이진원 역. 2007
아보 도오루. 『생활속 면역 강화법』. 윤혜림 역. 2010. p158
조엘 펄먼. 『내 몸 내가 고치는 식생활 혁명』. 김재일 역. 2007. p48
티모시 브랜들리. 『기적의 자연치유』. 박경민 역. 2008
프란시스코 콘트라레스. 『21세기 건강의 길』. 전홍준 역. 2001
하비 다이아몬드.『다이어트 불변의 법칙』.김민숙 역. 2007. p79-80. 132. 139
하비 다이아몬드. 『내몸이 아프지 않고 잘 사는 법』.김민숙 역. 2005

부 록

1. 설문지

1.단식과 생활습관 관련 설문 조사
(단식 경험자)

본 설문은 단식과 생활습관의 관련성을 파악하여 연구논문에 활용하기 위해 실시하는 것입니다. 본 설문은 연구목적 외에 다른 용도로 사용되거나 본 설문으로 인해 개인의 신상이 노출되는 일은 일체 없을 것입니다. 솔직하게 응답해 주시면 연구에 많은 도움이 되겠습니다.

설문에 응해 주셔서 감사합니다.

□ 다음의 사항에 대해 응답해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ( )
   ①남자 ②여자

2. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까? ( )
   ①30대 이하 ②40대 ③50대 ④60대 이상

3. 귀하의 최종 학력은 어떻게 되십니까? ( )
   ①초등졸 이하 ②중졸 ③고졸 ④대졸 ⑤대학원졸

4. 귀하(배우자포함)의 평균 월 소득은 어느 정도 되십니까? ( )
   ①150만원이하 ②150만원이상~200만원미만 ③200만원이상~300만원미만
   ④300만원이상~400만원미만 ⑤400만원이상

5. 귀하의 단식 체험 횟수는 어떻게 되십니까? ( )
①없다 ②1회 ③2회 ④3회 ⑤4회 이상

6. 귀하의 다음 해당 몸무게는 어떻게 되십니까?
①단식전 ( ) Kg ②단식직후 ( ) Kg ③현재 ( ) Kg

9. 귀하의 현재 건강 상태는 어떠하십니까? ( )
①건강이 매우 좋지 않다 ②건강이 조금 좋지 않다 ③보통이다
④건강한 편이다 ⑤매우 건강하다

10. 귀하는 현재 질환이 있으십니까? ( )
①있다 ②없다

11. 질환이 있다면 어떤 질환이 있으십니까?(해당 질환은 모두 표시)
①암 ②고혈압 ③당뇨 ④심장병 ⑤뇌질환 ⑥간질환 ⑦갑상선질환
⑧전립선질환 ⑨비만 ⑩천식 ⑪기타( )

12. 질환이 있다면 귀하는 어떤 약물로 치료를 하고 있습니까? ( )
①병원 처방약 ②한약 ③건강보조식품 ④자가 보조식품 ⑤미복용

□ 다음의 사항은 단식전 생활습관에 대한 것입니다.

13. 단식전 귀하의 하루 식사 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①3회 ②2회(아침/저녁) ③2회(아침/점심) ④2회(점심/저녁) ⑤1회

14. 단식전 귀하의 주식의 주된 형태는 무엇이었습니까? ( )
①백미 ②현미 ③백미잡곡 ④현미잡곡 ⑤기타 ( )

15. 단식전 귀하의 하루 육류 섭취 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①3회 ②2회(아침/저녁) ③2회(아침/점심) ④2회(점심/저녁) ⑤1회

16. 단식전 일주간 귀하의 육류 섭취 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

17. 단식전 귀하의 생 채소 섭취는 어느 정도였습니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

18. 단식전 귀하의 반찬 섭취 습관은 어떠하였습니까? ( )
①여러가지 골고루 먹는 편 ②입맛에 맞는 것만 편식하는 편
③반찬을 거의 먹지 않는 편

19. 단식전 귀하의 과일 섭취는 어느 정도였습니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

20. 단식전 귀하의 과일 섭취 시간은 어느 정도였습니까? ( )
①5분이내 ②5~10분 ③11~15분 ④16~20분 ⑤20분 이상

21. 단식전 귀하의 하루 평균 수면 시간은 어느 정도였습니까? ( )
①4시간 미만 ②4~5시간 ③6~7시간 ④8시간 이상
22. 단식전 귀하의 수면 시작 시간은 몇시 정도였습니까? ( )
①밤 9시이전 ②밤 9~10시 ③밤10~11시 ④밤11시 이상

23. 단식전 귀하의 평균 수면시간은 어떠하였습니까? ( )
①매우 부족 ②조금 부족 ③적당 ④조금 많음 ⑤매우 많음

24. 단식전 1회 30분 이상의 운동을 어느 정도 하였습니까? ( )
①거의 않음 ②주 1회 ③주 2회 ④주 3회 ⑤주 4회 이상

25. 단식전 귀하가 즐겨하는 운동은 무엇이었습니까? ( )
①없음 ②걷기 ③달리기 ④제자리 스트레칭 ⑤기타( )

26. 단식전 귀하는 복식 호흡을 시행하였습니까? ( )
①전혀안함 ②가끔씩 함 ③적당히 함 ④자주함 ⑤거의 매일함

27. 단식전 귀하는 하루에 물을 어느 정도 마셨습니까? ( )
①500cc미만 ②500~1000cc ③1000~1500cc ④1500~2000cc
⑤2000cc이상 ***※500cc는 국그릇 한사발 정도임***

28. 단식전 귀하의 대변은 어느 정도 보셨습니까? ( )
①매일 1~2회 ②2~3일에 1회 ③4~5일에 1회 ④6~7일 1회

29. 단식전 귀하의 성관계는 어느 정도였습니까? ( )
①주 1회 이상 ②2주에 1회 ③3주에 1회 ④4주 1회 ⑤거의안함

30. 단식전 귀하는 성관계시 만족도는 어느 정도였습니까? ( )
①매우 불만족 ②조금 불만족 ③보통 ④만족하는 편 ⑤매우 만족

31. 단식전 햇빛에 피부를 노출 시간은 하루 어느 정도였습니까?( )
①거의 하지않음 ②15~30분 ③30분~ 1시간 ④1~2시간 ⑤2시간 이상

32. 단식전 귀하의 음주는 어느 정도였습니까? ( )
①마시지 않음 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

33. 단식전 귀하의 1회 음주량(소주기준)은 어떻게 되십니까? ( )
①2잔 이내 ②반병 정도 ③1병 정도 ④1~2병 ⑤2병 이상

34. 단식전 귀하의 하루 흡연량은 어느 정도였습니까? ( )
①전혀 안함 ②반갑 이내 ③0.5~1갑 ④1갑~1.5갑 ⑤1.5갑 이상

□ 다음의 사항은 단식후 생활습관에 대한 것입니다.

35. 단식후 귀하의 하루 식사 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①3회 ②2회(아침/저녁) ③2회(아침/점심) ④2회(점심/저녁) ⑤1회

36. 단식후 귀하의 주식의 주된 형태는 무엇이었습니까? ( )
①백미 ②현미 ③백미잡곡 ④현미잡곡 ⑤기타 ( )

37. 단식후 귀하의 하루 육류 섭취 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①3회 ②2회(아침/저녁) ③2회(아침/점심) ④2회(점심/저녁) ⑤1회

38. 단식후 일주간 귀하의 육류 섭취 회수는 어느 정도였습니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

39. 단식후 귀하의 생 채소 섭취는 어느 정도였습니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

40. 단식후 귀하의 반찬 섭취 습관은 어떠하였습니까? ( )
①여러가지 골고루 먹는 편 ②입맛에 맞는 것만 편식하는 편
③반찬을 거의 먹지 않는 편

41. 단식후 귀하의 과일 섭취는 어느 정도였습니까? ( )
①미 섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

42. 단식후 귀하의 과일 섭취시간은 어느 정도였습니까? ( )
①5분이내 ②5~10분 ③11~15분 ④16~20분 ⑤20분 이상

43. 단식후 귀하의 하루 평균 수면시간은 어느 정도였습니까? ( )
①4시간 미만 ②4~5시간 ③6~7시간 ④8시간 이상

44. 단식후 귀하의 수면 시작시간은 몇시 정도였습니까? ( )
①밤 9시 이전 ②밤 9~10시 ③밤10~11시 ④밤11시 이상

45. 단식후 귀하의 평균 수면시간은 어떠하였습니까? ( )
①매우 부족 ②조금 부족 ③적당 ④조금 많음 ⑤매우 많음

46. 단식후 1회 30분 이상의 운동을 어느 정도 하였습니까? ( )
①거의 않음 ②주 1회 ③주 2회 ④주 3회 ⑤주 4회 이상

47. 단식후 귀하가 즐겨하는 운동은 무엇이었습니까? ( )
①없음 ②걷기 ③달리기 ④제자리 스트레칭 ⑤기타( )

48. 단식후 귀하는 복식 호흡을 시행하였습니까? ( )
①전혀 안함 ②가끔씩 함 ③적당히 함 ④자주함 ⑤거의 매일함

49. 단식후 귀하는 하루에 물을 어느 정도 마셨습니까? ( )
①500cc미만 ②500~1000cc ③1000~1500cc ④1500~2000cc ⑤2000cc이상
※500cc는 국그릇 한사발 정도임

50. 단식후 귀하의 대변은 어느 정도 보셨습니까? ( )
①매일 1~2회 ②2~3일에 1회 ③4~5일에 1회 ④6~7일 1회

51. 단식후 귀하의 성관계는 어느 정도였습니까? ( )
①주 1회 이상 ②2주에 1회 ③3주에 1회 ④4주 1회 ⑤거의안함

52. 단식후 귀하는 성관계시 만족도는 어느 정도였습니까? ( )
①매우 불만족 ②조금 불만족 ③보통 ④만족하는 편 ⑤매우 만족

53. 단식후 햇빛에 피부를 노출 시간은 하루 어느 정도였습니까?( )
①거의 하지않음 ②15~30분 ③30분~ 1시간 ④1~2시간 ⑤2시간 이상

54. 단식후 귀하의 음주는 어느 정도였습니까? ( )
①마시지 않음 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

55. 단식후 귀하의 1회 음주량(소주기준)은 어떻게 되십니까? ( )
①2잔이내 ②반병정도 ③1병정도 ④1~2병 ⑤2병이상

56. 단식후 귀하의 하루 흡연량은 어느 정도였습니까? ( )
①전혀 안함 ②반갑이내 ③0.5~1갑 ④1갑~1.5갑 ⑤1.5갑 이상

57. 단식 후 성격(마음) 은 어느 정도 변했다고 생각 하십니까?( )
①상당히 부드럽게 변함 ②약간 여유롭게 변함 ③전과 같음
④약간 나빠짐 ⑤많이 나빠짐

58. 단식 후 질병에 대한 불안감은 어느 정도 입니까? ( )
①불안감이 완전 없어짐 ②어느정도 자신감이 생김 ③전과 변화 없음
④오히려 약간 불안 해짐 ⑤질병에 대한 불안감이 더욱 커짐

59.단식후 변화된 생활습관이 어느정도 지속 되리라고 생각 되십니까?( )
①평생 지속될 것이다 ②상당기간 지속될 것이다
③오래가지 않을것이다 ④단식 2~3년 후 원래 습관으로 돌아 왔다
⑤변화가 없었다

60. 단식을 다시 실천 하고 싶은 생각이 있으십니까?( )
①기회 있을 때 마다 자주 할 것이다 ②몸이 아프면 할 것이다
③한두번 쯤 더해볼 계획이다 ④생각해 보지 않았다
⑤더 이상 하지 않겠다

- 감사 합니다 -

2.단식과 생활습관 관련 설문 조사

(대조군. 단식 미경험자)

본 설문은 단식과 생활습관의 관련성을 파악하여 연구논문에 활용하기 위해 실시하는 것입니다. 본 설문은 연구목적 외에 다른 용도로 사용되거나 본 설문으로 인해 개인의 신상이 노출되는 일은 일체 없을 것입니다. 솔직하게 응답해 주시면 연구에 많은 도움이 되겠습니다.

설문에 응해 주셔서 감사합니다.

□ 다음의 사항에 대해 응답해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ( )
   ①남자 ②여자

2. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까? ( )
   ①30대 이하 ②40대 ③50대 ④60대 이상

3. 귀하의 최종 학력은 어떻게 되십니까? ( )
   ①초등졸 이하 ②중졸 ③고졸 ④대졸 ⑤대학원졸

4. 귀하(배우자포함)의 평균 월 소득은 어느 정도 되십니까? ( )
   ①150만원이하 ②150만원이상~200만원미만
   ③200만원이상~300만원 미만 ④300만원이상~400만원 미만
   ⑤400만원이상

5. 귀하의 단식 체험 횟수는 어떻게 되십니까? ( )
   ①없다 ②1회 ③2회 ④3회 ⑤4회이상

6. 귀하의 다음 해당 몸무게는 어떻게 되십니까?
   ①단식전 ( ) Kg ②단식직후 ( ) Kg ③현재 ( ) Kg

9. 귀하의 현재 건강 상태는 어떠하십니까? ( )
① 건강이 매우 좋지 않다 ② 건강이 조금 좋지 않다 ③ 보통이다
④ 건강한 편이다 ⑤ 매우 건강하다

10. 귀하는 현재 질환이 있으십니까? ( )
① 있다 ② 없다

11. 질환이 있다면 어떤 질환이 있으십니까?(해당 질환은 모두 표시)
①암 ②고혈압 ③당뇨 ④심장병 ⑤뇌질환 ⑥간질환
⑦갑상선질환 ⑧전립선질환 ⑨비만 ⑩천식 ⑪기타( )

12. 질환이 있다면 귀하는 어떤 약물로 치료를 하고 있습니까? ( )
①병원 처방약 ②한약 ③건강보조식품 ④자가 보조식품 ⑤미복용

□ 다음의 사항은 귀하의 생활습관에 대한 것입니다.

13. 귀하의 하루 식사 회수는 어느 정도입니까? ( )
①3회 ②2회(아침/저녁) ③2회(아침/점심) ④2회(점심/저녁) ⑤1회

14. 귀하의 주식의 주된 형태는 무엇입니까? ( )
①백미 ②현미 ③백미잡곡 ④현미잡곡 ⑤기타 ( )

15. 귀하의 하루 육류 섭취 회수는 어느 정도입니까? ( )
①3회 ②2회(아침/점심) ③2회(점심/저녁) ④1회 ⑤미섭취

16. 귀하의 1주간 육류 섭취 회수는 어느 정도입니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

17. 귀하의 생 채소 섭취는 어느 정도입니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

18. 귀하의 반찬 섭취 습관은 어떠한 편입니까? ( )
①여러 가지 골고루 먹는 편 ②입맛에 맞는 것만 편식하는 편
③반찬을 거의 먹지 않는 편

19. 귀하의 과일 섭취는 어느 정도입니까? ( )
①미섭취 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

20. 귀하의 과일 섭취시간은 어느 정도입니까? ( )
①5분이내 ②5~10분 ③11~15분 ④16~20분 ⑤20분 이상

21. 귀하의 하루 평균 수면 시간은 어느 정도입니까? ( )
①4시간 미만 ②4~5시간 ③6~7시간 ④8시간 이상

22. 귀하의 수면 시작 시간은 몇시 정도입니까? ( )
①밤 9시이전 ②밤 9~10시 ③밤10~11시 ④밤11시 이상

23. 귀하의 평균 수면시간은 어떠합니까? ( )
①매우 부족 ②조금 부족 ③적당 ④조금 많음 ⑤매우 많음

24. 귀하는 1회 30분 이상의 운동을 어느 정도 합니까? ( )
①거의 않음 ②주 1회 ③주 2회 ④주 3회 ⑤주 4회 이상

25. 귀하가 즐겨하는 운동은 무엇입니까? ( )
①없음 ②걷기 ③달리기 ④제자리 스트레칭 ⑤기타( )

26. 귀하는 복식 호흡을 시행합니까? ( )
①전혀안함 ②가끔씩 함 ③적당히 함 ④자주함 ⑤거의 매일함

27. 귀하는 하루에 물을 어느 정도 마십니까? (　　)
①500cc미만 ②500~1000cc ③1000~1500cc ④1500~2000cc ⑤2000cc이상
※ 500cc는 국그릇 한사발 정도임

28. 귀하의 대변은 어느 정도 보십니까? (　　)
①매일 1~2회 ②2~3일에 1회 ③4~5일에 1회 ④6~7일 1회

29. 귀하의 성관계는 어느 정도입니까? (　　)
①주 1회 이상 ②2주에 1회 ③3주에 1회 ④4주 1회 ⑤거의안함

30. 귀하는 성관계시 만족도는 어느 정도입니까? (　　)
①매우 불만족 ②조금 불만족 ③보통 ④만족하는 편 ⑤매우 만족

31. 귀하는 피부의 햇빛 노출 시간은 하루 어느 정도입니까?(　)
①거의 하지않음 ②15~30분 ③30분~ 1시간 ④1~2시간 ⑤2시간 이상

32. 귀하의 음주는 어느 정도입니까? (　　)
①마시지않음 ②주 1~2회 ③주 3~4회 ④주 5~6회 ⑤매일

33. 귀하의 1회 음주량(소주기준)은 어떻게 되십니까? (　　)
①2잔이내 ②반병정도 ③1병정도 ④1~2병 ⑤2병이상

34. 귀하의 하루 흡연량은 어느 정도입니까? (　　)
①전혀 안함 ②반갑이내 ③0.5~1갑 ④1갑~1.5갑 ⑤1.5갑 이상

- 감사합니다 -

저작물 이용 허락서

학 과	대체의학	학 번	20128614	과 정	석사,
성 명	한글: 김 승 주 한문: 金 昇 柱 영문: kim seung zoo				
주 소	경남 산청군 산청읍 내리 1121-1				
연락처	E-MAIL seungzoo@hanmail.net				
논문제목	한글 : 단식이 생활습관 변화에 미치는 영향 영문 : **The effect of fasting to lifestyle changes**				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

2013 년 11 월 일

저작자: 김 승 주 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하