

## 스티븐 아빠의 배설 빼기 이야기

일단 우리가 가지고 있는 살을 에너지로 바꾸는 몸으로 바뀌어야 합니다. (Ketone)

우리가 그동안 설탕과 탄수화물에 중독이 되어 항상 저희 몸에 설탕과 탄수화물이 돌고있기에 굳이 몸이 우리가 그동안 저장해둔 살 (Fat) 에서 에너지를 빼내어 몸에 공급할 이유가 그동안 없었습니다. 그래서 우리몸도 점점 우리몸에 싸여있는 살 (Fat) 을 어떻게 쓰는지 잊어먹고 마침 애기가 올면 엄마가 금방 입에다 우유를 집어넣어 주듯이 몸도 항상 설탕과 탄수화물을 요구합니다, 배고픔이란 걸 이용하면서요.

이런 우리에게 몸을 다시 정상적으로 우리가 필요할땐 살을 분해해서 몸에 필요한 에너지를 사용하게 만드는 것이 우리에게 목표입니다. 그러면 자연적으로 몸무게는 빠집니다. 그동안 우리는 몸무게를 빼는거에 집중했기에 그 모든노력과 인내력이 물거품이 되는 경우를 많이 경험했습니다. 연구에 의하면 99.50% 가 몸무게 감량에 중점을 둔 다이어트가 실패합니다.

마치 항상 C 받는 아이을 억지로 공부시켜서 A 받게 할려는 부모에 욕심과 같죠. 당장은 억지로 효과가 있을지 몰라도 자연적으로 다시 그 아이는 C 로 돌아가겠죠.

억지로 공부를 시켜서 A 를 받으려고 하는게 아니라 그 아이가 공부에 재미를 부쳐서 자연적으로 A 을 받게 하는거죠.

그럼 공부애기가 나온김에 석기시대로 올라가볼까요?

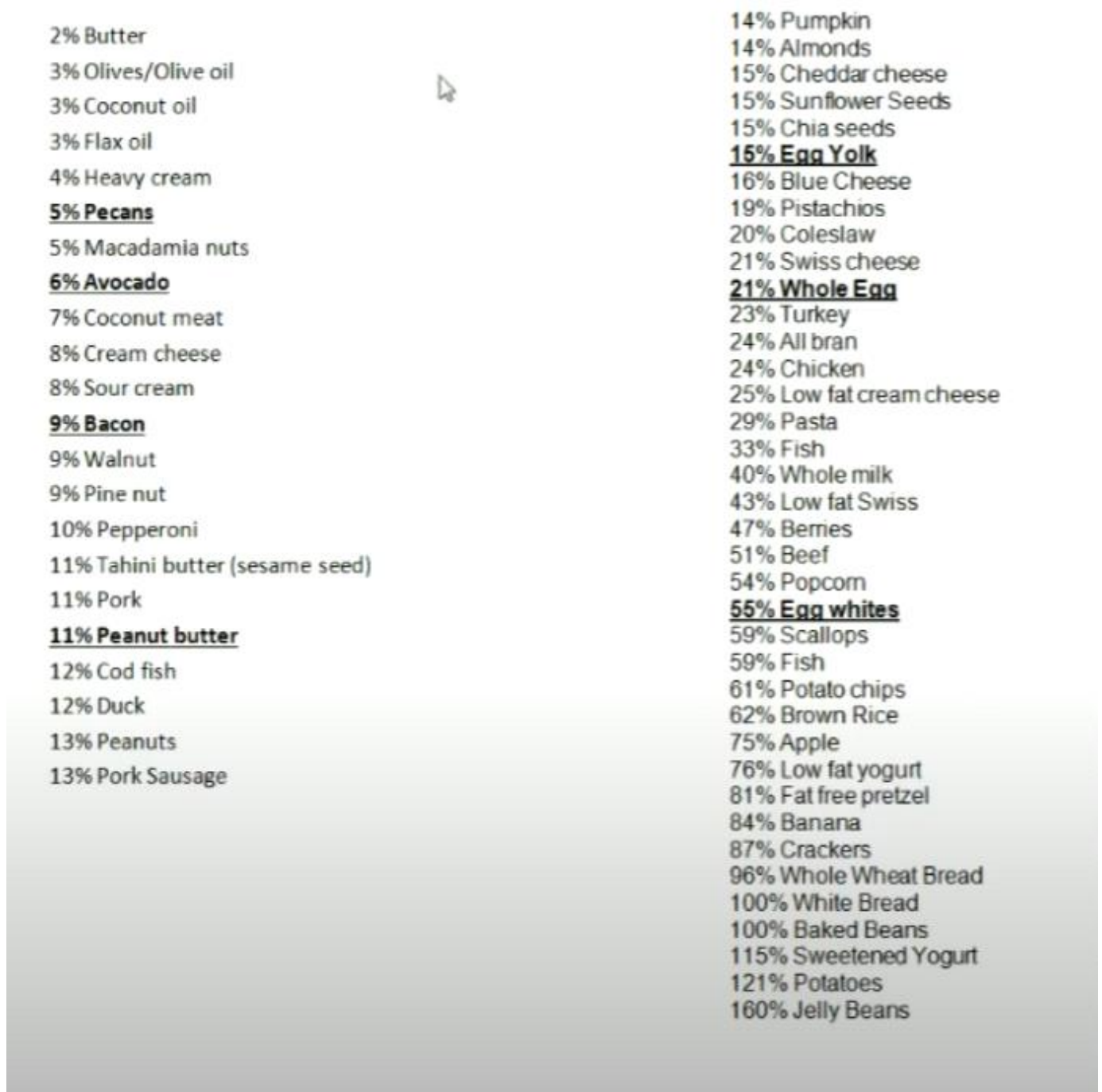
석기시대에는 인간들이 나와서 사냥을 하고 운이 좋은날 큰집승을 잡아 동굴에 가지고 와서 가족들과 푸짐하게 먹입니다. 아무리 사냥기술이 좋다고 해도 맨날 잡지는 못했습니다. 2-3일 아무것도 못잡는 경우도 많았습니다. 그래서 저희몸은 음식을 먹으면 일단 살 (Fat) 로 가게 만들었습니다. 그 2-3일 동안 살에서 우리 몸이 에너지를 만드는 거죠. 그걸 process of Ketosis 라고 하는데 몸에 설탕이나 glucose 가 없을때 시작이 되죠.

마침 배고픈 아이들이 처음에 냉장고 문을 열어보고 먹을게 많이있으면 꺼내먹는데 어느날 냉장고 안에 음식이 없으면 애들이 "엄마! 배고파!" 라고 소리지르죠. 같은 이치입니다. 우리몸이 항상 우리몸에 설탕, glucose 가 있으면 그냥 그걸 에너지로 사용합니다. 근데 어느날 몸에 설탕이 없으면 소리를 지르죠.

"배고파!" 그러면 정상적인 몸이면 우리 살 (Fat) 에서 에너지로 바꾸어서 써야되는데 우리 현대 성인들은 배고픔을 느끼자마자 마자 마치 애들이 "배고파" 하고 들은 엄마들 처럼 당장 몸에다 설탕을 주기시작하죠. 보통 밥이나 빵, 국수, 라면, 그런종류에 음식들을 먹기시작하죠. 이게 현대사회에 비극의 시작입니다.

일류역사상 이렇게 항상 먹을게 풍부하게 있는 시대는 없었습니다. 이런 말까지도 있었죠. 하루 6끼 조금씩 먹으면 건강에 좋다. 몸이 설탕이 있다 없다는 insulin 이라는 hormone 을 보고 결정합니다. 음식을 먹을때마다 무슨 음식인지 몸이 인지하고 insulin 이라는 hormone 을 보내서 살로 일단 보냅니다. 다음에 또 언제 음식이 생길지 모르니까요.

다음 차트가 어떤 음식이 insulin 을 얼마큼 올리나 보여줍니다.



보시는 바와 같이 음식에 따라 insulin 이 심하게 올라가는 경우가 있고 또 어떤 음식은 insulin 이 별로 반응을 안 합니다. 설탕, 과자 는 160%, 빵은 100% insulin 을 올립니다. 그럼 거의 100% 의 빵은 다 살로 간다고 보시면 됩니다.

그럼 조금 배고프다고 금방 간식이나 밥을 먹는 현대인들의 몸은 어떨까요? 한마디로 break time 이 없는거죠. 계속 먹는대로 살로 보내는 거죠. 살 (Fat) 을 쓰려면 몸에 설탕과 glucose 가 없어야지 insulin level 이 내

려가서 살을 (Fat) 을 Keto 라는 에너지로 만들어서 뇌에도 가고 다른 몸으로 에너지로 쓰여집니다. Fat 을 막 바로 에너지 로 쓸수는 없어요. 마침 오래된 냉동 음식을 우리가 막바로 못먹듯이 몸도 오래된 살 (fat) 을 Keto 라는 에너지로 바꾸어서 쓸수있습니다.

근데 우리 뇌는 Keto을 선호합니다. 그래서 옛날 소크라테스는 학생들 한데 몇일 굶고 fasting 하고 자기 class 에 오라고 주문을 했습니다.

왜그럴까요? 설탕이 장시간 몸에 없다는걸 감지하면 뇌는 먹이를 빨리 잡아야 하기에 감각, 생각, 기억력을 향상시킵니다. 그리고 growth hormone 도 평소보다 100 배, 200배 올라갑니다.

이 정도에 growth hormone 을 돈을 내고 살려면 \$100,000 을 pay 하셔야 합니다.

이들만 굶으시면 몸에서 엄청난 변화가 생기기 시작합니다.

다시 우리 몸을 Keto 을 쓰는 몸으로 만들려면

1. 일주일 동안 설탕, 탄수화물을 안먹으셔야 합니다.

그리고 딱 3끼만 먹으세요. 간식, 스낵 그런 장난 하지마세요.

Keto foods:

Fish and seafood

Low-carb veggies

Cheese

Avocados

poultry

Eggs

Nuts, seeds and healthful oils

Cottage cheese

Berries

Unsweetened coffee and tea

2. 이제 몸이 keto diet 에 익숙해지면 그다음 일주일 동안 아침을 굶으세요. 하루에 두끼만 먹습니다.

점심, 저녁 6시가 마지막 음식 먹을수있습니다. 설탕, 탄수화물 먹으면 안됩니다.

intermittent fasting, 간헐적 단식을 시작하시는 거죠. 일단 몸을 Keto 음식에 일주일 정도 적응이 되고 나서 간헐적 단식을 시작하셔야 합니다. 아직 몸이 Keto에 적응이 안되었는데 intermittent fasting 을 시작하시면 손 떨림, 짜증, 두통, 현기증 때문에 99% 실패하십니다.

3. 몸이 하루 2끼에 익숙해지면 하루 1끼로 해보세요. 생각보다 쉽게 하실수 있을겁니다. 점점...

4. 그러다가 다시 2끼로 돌아오시고 한달에 한번은 3일에서 5일까지 fasting 해보세요.

이걸 처음에 시작하시면 처음 일주일은 힘듭니다. 마침 아이들이 배고프다고 생때부리듯이 몸에서 날리가 납니다. 전 개인적으로 처음 3일 동안 머리투통이 장난이 아니었습니다. 그동안 설탕, 탄수화물에 중독된 몸과 뇌인데 어떻게 하든 몸에서 설탕 이나 탄수화물 먹으라고 난리가 납니다. 그래서 처음 일week는 keto 3끼

로 시작하시는게 몸에 좀더 익숙해질수 있습니다. 그리고 intermitten fasting 을 시작하실때 40% 는 두통을 경험하십니다. 아스피린 먹고 소금물 (himalayan salt) 타드시면 좀 나아집니다.

이 증상이 마침 알코홀 중독이나 담배 중독 을 치료할때 나타나는 똑같은 증상이라고 합니다. 그만큼 저는 설탕, 탄수화물 중독이였죠.

처음 fasting 시작하실때

MCT oil 을 구하세요. 처음에 coffee 랑 MCT oil (1 tea spoon) 아침에 같이 드시면 배고픔에 도움이 됩니다. 전 이브랜드 추천합니다.



근데 요걸 1주일 만 버티시면 그다음 부터 쉬워 집니다. 그리고 몸, 두뇌가 Keto 을 에너지로 쓰기 시작하면서 에너지가 넘쳐나기 시작합니다. 옛날에는 설탕으로 에너지를 쓰는 몸이니까 조금만 있으면 배고파지고 다시 몸에 설탕을 충전해야되는데 그런 업 다운 이 없어지고 꾸준하게 에너지 가 생겨납니다.

전 기록이 78시간 단식입니다. 한 일주일은 더 할수있었는데 친한 동생이 첫애기가 생겨서 같이 축하한다고 스테이크 식당으로 가는 바람에....

그리고 하루 한번은 apple cider vinegar 랑 (1 tea spoon) 물이랑 같이 드세요. 뱃살빼는데 도움이 많이 되고 소화, 내장에도 좋습니다. 괜히 엉뚱한 brand 로 시간, 돈 낭비 하지 마시고 그냥 이 brand 사세요.



자, 거의 다왔습니다. 여기서 HIIT (high intensity interval training) 한번 짝해주면 금상첨화입니다. 2분간 Jumping jack 열심히 하시고 1분 쉬시고, 그렇게 처음엔 하루 5번 만 하시고 점점 늘리세요.

전 지금 Jumping jack 100번 하루에 6번 정도 합니다. 여기에도 trick 이 있죠. 한번에 1 부터 100 하면 엄청 힘들어요. 근데 1 부터 10 세고 오른손 손가락하나를 접어요. 또 1 부터 10 jumping jack 하고 왼손 손가락 하나를 접어요. 그러다 보면 어느새 열손가락이 다 접혀져 있습니다. 100 번 jumping jack을 한거죠. 정신은 10 번만 했는데 몸은 100번 한거입니다. 같은 100번 jumping jack 인데 10번씩만 세면 훨씬 쉬워집니다.

이런말이 있죠. 아마추어는 잘 할때까지 연습하고 프로는 못할수 없을때까지 연습한다고요. 이렇게 하면 살을 안빼고 싶어도 빠집니다.

물론 이렇게 하면 먹는 재미는 없어지는 거 아니냐고 하시는 분들이 많은데 전 반대입니다. 그냥 아무생각없이 항상 먹었을때보다 하루 한끼 두끼 먹을때가 훨씬 먹는다는 재미와 맛이 있습니다.

음식을 먹으실땐 배부르게 먹으세요. 칼로리 생각같은거 안하셔도 되요. 몸이 알아서 Keto 음식을 먹으면 배가 부르면 더이상 못 먹습니다. 일부러 적게 먹으려고 하는게 아니라 진짜 조금만 먹어도 배가 너무 불려서 안먹게 됩니다. 이게 자연적인 현상이죠.

Keto 음식에 비해 설탕이나 탄수화물은 몸에서 컨트롤이 안됩니다.

뷔페 가시면 고기를 조금만 많이 먹으면 더이상 못먹는데 이상하게 마지막 desert 나 아이스크림은 먹을수있는게 몸에서 설탕이나 탄수화물은 절제가 안되서입니다. .

먹으실땐 잘 먹고. Fasting 하실땐 물이나 coffee ( 처음에 with MCT oil 하시면 도움이 많이 됩니다), lemon water, Apple Cider Vinegar (1 tea spoon) 드시면 됩니다.

그리고 몸이 살 (fat) 을 에너지로 쓰기시작 하면서 오히려 에너지가 넘치고 피로 하지가 않습니다. 그동안 항상 먹어서 내 몸에 쉬는 시간을 못준게 미안하게 생각이 듭니다. 감기가 걸리면 식욕을 없어지는게 똑 같은 이치 입니다. 몸이 계속음식 소화 시키는 되만 에너지를 쓰게 되면 면역도 약화되고 건강에도 안좋죠.

자, 이제까지 몰랐지만 저희는 그동안 설탕, 탄수화물 중독이었던 겁니다.  
전 4주 전만 해도 하루에 에너지 drink 2개, 소다 5개 는 기본으로 마시로 살았습니다.  
한 2주만 고생하시고 몸 과 뇌가 다시 우리의 살 (fat) 을 keto 로 만들어서 에너지로 만들어서 사용하기 시작하는 경험을 하시면 다시는 전에 설탕으로 살았던 시절로 안 돌아가실겁니다.  
전 이제 Ceasar 가 Rubicon 강을 넘어갈때 처럼 저도 이제 다시는 못돌아갈 강을 건너왔습니다.  
우리 사랑스러운 스티븐 아들이 내가 Keto 시작하고 2 주 후에 어디서 ice cream 을 사오고 나한테 들이데며, "아빠, 한번 먹어볼래?" 하는데 만일 내가 조금이라도 흔들었으면 화가 났을텐데 오히려 그 설탕들을 보니 속이 역겨워 지더군요. 진짜 토 할번 했습니다.

다시 한번 말씀드리지만 일단 몸을 먼저 Keto 로 만들고 intermitted fasting 을 시작하시면 상당히 효과적입니다.

이걸 몸이 아직 설탕, 탄수화물 중독인데 무슨 다이어트 건 시작하시면 99.9% 실패하십니다.

이젠 저는 거꾸로 몸이 다시 Keto 로 갈려고 하죠. 그래서 가끔 빵을 한번 먹다거나 탄수화물을 좀 먹은날은 몸이 오히려 배가 너무 부르고 다시 그 전으로 돌아갈려고 합니다.

마침 운동에 중독되면 계속 해야되듯이 설탕이 아닌 Keto로 몸을 익숙해지면 가끔 "실수" 을 해도 몸이 다시 예전으로 돌아갈려고 오히려 도와주죠. 이번에 Oakland 에서 다 같이 좋은 분들이랑 모여서 먹는 자리는 마음껏 먹습니다. 그래도 이젠 설탕이나 음료수는 억지로 피하는게 아니라 그냥 자연적으로 안마시고 안 먹게 됩니다. 억지로 A 받으려고 공부하는 학생이 아니라 재미있어서 공부하는 학생이 된거죠.

그러니 일단 몸을 Keto 로 만드시는 거에 모든 에너지를 쏟으세요. 한번 keto 을 경험하시면 다시는 설탕세계로 안 돌아가실겁니다.

그러면 자연적으로 뱃살을 빼실수 있습니다.

이단계까지 오시면 절 다시 season 2 로 초대해주세요.

이제 Keto 고수의 tips 을 share 하겠습니다.

무슨 Netflix seasons 처럼 이것도 Keto 시작하시고 나서가 마지막이 아닙니다.

이제 시작입니다.

또 다른 level 에 고수의 tips 가 있으니 기대하셔도 좋습니다.

감사합니다.

다음은 제가 youtube 에서 도움이 많이 된 분들입니다.

[Dr. Jason Fung: Fasting as a Therapeutic Option for Weight Loss](#)



[Stop Carbohydrate Cravings Fast With 4 Things](#)

