**“20여년간 식이요법 컨설팅을 경험하면서 복음을 배우다”**

**해독과 배부른 다이어트 스쿨**

**이수열 강사**

저의 식이요법 공부는 40대 초반에 역류성 식도염이라는 진단을 받으면서 시작되었습니다.

역류성 식도염으로 약 2년여동안 병원처방약으로 살던 어느 날 우연히 식용식물에 대한 세미나를 듣게 된 후 든 생각은, 약에만 의존할 것이 아니라 나도 내 몸을 위해서 해야할 일이 있다는 것을 깨달았습니다. 그후 공부를 시작하고 자격증을 취득하고 우리나라에서는 잘 알려지지않은 식이요법지도사 라는 일을 갖게 되었습니다.

자격증을 인턴에서 2급으로 취득하는 단계에서 하나님을 만나지 않은 상태였고, 저는 그저 여성직업으로 괜찮겠다는 생각뿐 이었습니다. 그후 개인맞춤 식이요법 컨설팅을 진행하다가 하나님을 만나게 되었습니다. 컨설팅을 진행하면서 한편으로는 공부를 계속하였고 1급자격을 취득하였습니다. 1급자격을 취득한 후의 컨설팅은, 거의 깊고 오래된 성인병과 아토피피부염증 아이들을 컨설팅하게 되었습니다.

문득, 식이요법은 예방이 더 중요한것인데 깊은 병이 들어서야 찾는다는 것을 알게 되었고 그렇다면 1:1 지도보다는 많은 사람들에게 알려야겠다는 생각이 들면서 지구촌평생교육원에 문을 두드리게 되었습니다.

지구촌평생교육원에서 강의를 진행하면 할수록 많은 부족함을 느꼈습니다. 수강생분들에게 쉽고 재밌는 수업이 되도록 하기가 쉽지 않다는 것을 알았고 제가 공부한 분야는 Phytochemicals(식물속 화합물)과 해독프로그램이었는데 우리 문화는 밥중심의 문화이며 3대영양소와 여타의 공부가 부족하다는 것을 알고 식품영양학을 다시 공부했고 늦은 나이에 영양사면허를 취득하였습니다.

그러면서 세포하나하나에 복음이 들어있는 것을 깨달았습니다. 하나님이 만드신 우리 몸은 신비하고 유기적이며 하나님의 섭리가 들어 있었습니다. 신호를 주는 역할이 있고 중간에 전달자가 있고 그로 인해 에너지를 만들며 쓰레기를 배설하였습니다. 이 과정에서 그 어떤것도 소중하게 쓰여지지 않은 것이 없었습니다. 하나님은 당분(글루코스)이 미토콘드리아까지 가는데 왜 수십단계를 통해서 가게 하셨을까? 지방은 왜 베타산화를 하게 하셨을까? 그리고 곳곳에 문을 만들어서 왜 다양하게 투과를 하게 하셨을까? 연결자가 없으면 끝까지 가지못하게 하신 것은 왜일까? 이렇게 생화학 공부 안에서 세포 하나하나에 있는 복음 즉, 모든 연결고리에 하나님을 의지하지 않으면 안된다것을 알게 하셨습니다.

최근에 코로나19를 겪으면서 몇 개월간 우리나라뿐 아니라 세계가 위기를 극복하기위해 힘든과정을 겪고 있습니다. 모두 함께 규칙을 준수하면서 책임있는 생활을 해야하는 것은 당연합니다. 그러면서 우리가 알아야 할 일이 있습니다. 하나님은 우리에게 생명을 지키는 기본 시스템을 넣어 주셨다는 것입니다. 그것은 자연치유력 입니다. 자연치유력의 조건은 해독시스템, 수리하고 재생하는 시스템, 그리고 면역시스템입니다. 이 세가지 조건은 서로 유기적입니다. 사람마다 자연치유력의 상황이 다를수 있습니다. 아니 모두 다릅니다. 저의 컨설팅 경험은 그랬습니다. 그러므로 자신의 몸을 자세히 관찰하는 것이 필요하다고 생각됩니다. 자연치유력을 자알 유지하기 위해서는 기본적으로 비필수영양과 필수영양이 필요합니다. 필수영양은 밖에서 몸으로 반드시 넣어 주어야 합니다. 하나님은 왜 모두 넣어주지 않으셨을까요? 사람마다 해석이 다를 수 있습니다. 저의 해석은 하나님이 주신 먹거리를 감사하게 먹을 수 있도록 하기 위함이 아닐까 생각됩니다. 하나님이 주신 먹거리는 복음 그 자체입니다. 한알의 씨앗이 떨어지면 수없이 많은 먹거리가 생겨납니다. 예를 들어볼까요?

부추를 심으면 계속 잘라 먹어도 계속 자랍니다. 상추도 마찬가지지요 고추 한그루, 토마토 한구루에 얼마나 많은 열매가 열리나요? 이 모든 것이 복음 입니다. 하나님이 주신 것은 돈이 들지 않습니다. 공기와 물, 흙이 그럿듯이 너무 흔해서 중요한 것을 모르는 것 같습니다. 그리고 이 모든 것을 연합하여 생명을 지키게 하시는 하나님 인 것을 알게 하셨습니다.

코로나가 지나간 후에도 우리가 알아야할 것이 하나 있습니다. 암, 당뇨, 고혈압, 심혈관질환 같은 대사성질환은 몸속에서 진행여부를 알려주지 않는다는 것입니다. 즉, 병세가 깊어질 때까지 자각증세가 없다는 것입니다. 바이러스는 열이 나게 하고 기침을 하게하면서 신호를 줍니다. 대사성질환은 조용히 진행하므로 어떤 면에서 보면 무섭습니다. 이것이 제가 수업을 하는 이유이기도 합니다.

끝으로 제가 하는 수업이 여러분의 생명을 건강하게 지키는데 도움이 되었으면 좋겠습니다.

이글을 올리게 하신 하나님께 감사 드립니다.

우리 하나님께 영광 올려드리며, 함께 건강해지십시다~^^