

# 몸을 섬기는 사람

엘리의 인생소개서

















모든 다이어트가 식단과 운동을 강조합니다.  
적게 먹고 많이 움직이는 것을 기본으로 하죠.  
하지만 복근사관학교는 적게 먹으라고 하지 않습니다.  
탄탄하게 근육잡힌 건강한 몸을 만들려면  
재료가 되는 음식을 잘 먹어야 하니까요.

단순히 날씬해지는 것이 아니라  
충분히 잘 먹고  
즐거운 마음으로  
건강하고 아름다운 몸을 만드는 것,  
그래서 스스로의 몸을 아끼고 사랑하는 것  
그것이 제가 여러분에게 드리고 싶은 것입니다.



## 다이어트 코치는 이제 그만

앞으로 뭘 하면 좋을까?

다이어트 코치 말고 내가 뭘 할 수 있을까?

2020년, 다이어트 코치를 시작한 지 무려 21년이 되는 해였다. IMF로 집안 형편이 어려워져 대학생 때부터 다이어트 코치를 시작했다.

운 좋게 다이어트 코치를 시작하자마자 사람들에게 호응을 얻고 큰 돈을 벌기 시작했다. 나 자신도 전혀 몰랐지만 다른 이의 몸을 섬기는 데 재능이 있었다니, 하나님에게 감사할 뿐이었다. 사람들이 바라던 건강하고 아름다운 몸을 만들고 기뻐할 때 나 역시 더없는 기쁨을 느꼈고, 그것은 20대를 온전히 몸에 관한 배움에 투자하게 했다.

근원적인 치료가 중요하다는 생각에 한의학 관련 코스와 세미나는 있는 대로 쫓아다녔다. 경락, 혈자리 등 대체의학에 향학열을 불태우자 친구들이 그럴 거면 다이어트 코치 말고 한의사가 되지 그랬냐고 놀릴 정도였다. 몸을 구성하는 화학 기전을 알아야 하니 영양학은 물론이고, 호르몬과 유전자까지 심도있게 공부를 해나갔다.

그렇게 실력이 다져지면서 30대에 수억을 벌었지만, 마음은 몹시 지쳐 있었다.

사람들이 내게 몸을 맡긴다는 것은, 비정상적으로 작동하는 몸의 흐름을 정상적으로 돌려주어야 한다는 뜻이다. 몸의 작동을 제대로 돌려놓지 않으면 근육이 생성되지 않기 때문이다. 근육이 만들어지려면 혈압, 당뇨, 우울증, 불면증, 생리통 등등 몸의 문제들이 모두 해결되어야 한다.

주어진 기간 내에 사람들의 몸의 문제를 파악하고 그것을 해결하는 것은 큰 보람이기도 했지만, 동시에 엄청난 압박감을 주었다. 고민을 들고 찾아온 이에게 해결책을 주지 못한다는 건 있을 수 없는 일이었기에 온 신경을 다 쏟아야 했다.

그렇게 20년을 보내고 나니, 이제는 긴장감의 끈을 놓고 싶었다. 늘 사람들의 몸을 신경쓰며 성과에 집착하는 삶 말고, 좀 편하게 여유롭게 살 수 없나 싶었다.

## 김예진이 아닌 엘리로 살아볼 거야

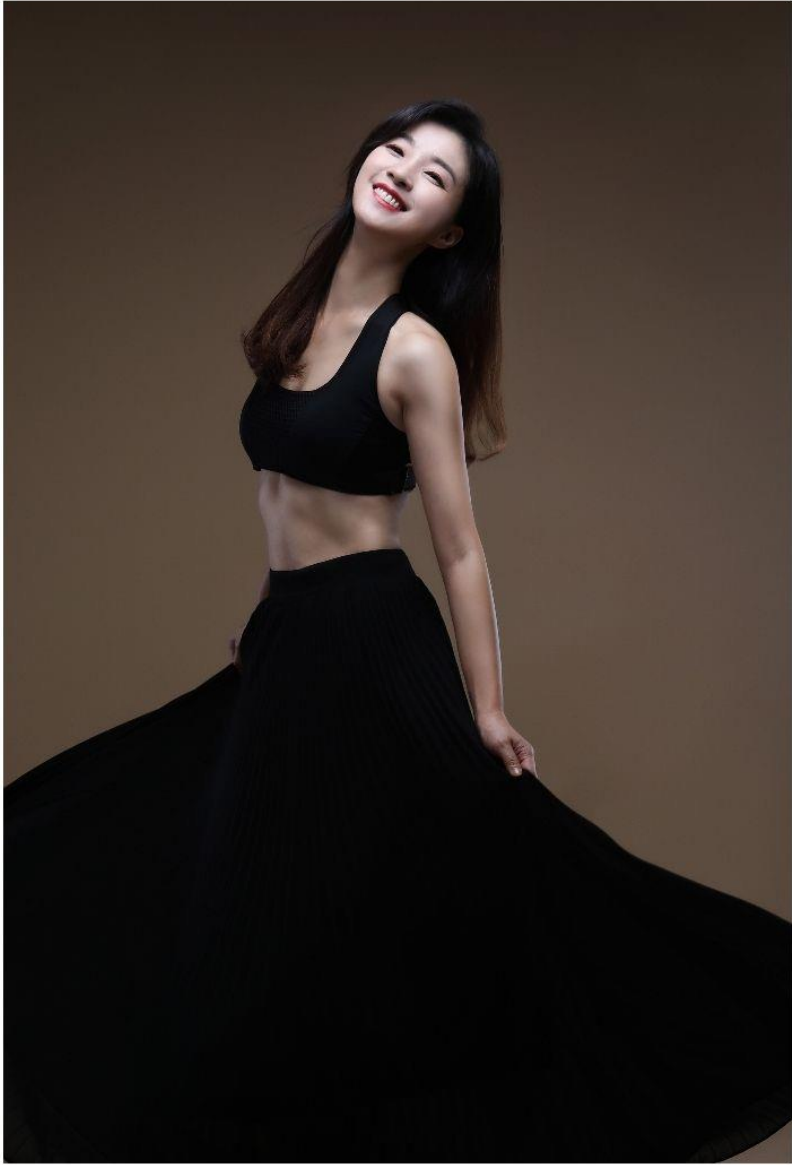
2020년 SNS 쪽에서는 인스타그램이 대세로 자리잡아가고 있었다. 사업했던 엄마의 영향으로 자기계발에 관심이 많던 나는 김미경 학장님의 강의를 듣고 인스타그램을 제대로 해봐야겠다는 생각이 들었다.

“여러분, 지금 인스타그램 시작 안 하면 어떻게 되는 줄 아세요? 옆집 평범한 주부인 영희 엄마는 1년 뒤에 온라인 세상에서 부캐를 만들고 그걸로 크게 돈을 벌고 있을 겁니다. 그때 질투하지 말고 지금 하세요. 안 해서 망할 수는 있어도 해서 망하는 법은 없습니다.”

정신이 번쩍 났다. 나만 큰 기회를 놓치는 게 아닌가 싶었다. 이전까지 인스타그램은 한달에 한두번 올리는 정도였고, 포스팅 내용도 가족들과의 나들이, 교회 예배, 인상깊게 읽은 책 구절 등 중구난방이었다. 매일 규칙적으로 포스팅 하려면 내키는 대로 일상을 올릴 게 아니라 뭔가 일관된 콘셉트가 있어야 할 것 같았다.

곰곰 생각해보다가 인스타그램 세계에서는 김예진 말고 다른 사람이 되어보자 싶었다. 늘 성과에 신경 쓰고, 자신 보다 고객과 가족을 우선하는 김예진, 돈이 있어도 남들에게는 톡톡 쓰면서 자신에게 필요한 물건은 선뜻 지갑을 못 여는 김예진.

그 김예진 말고 좀 편하고 자유로운 부캐를 만들어보자 싶었다. 2020년 11월 18일 계정의 이름을 ‘엘리’로 바꾸고, 그날부터 김예진이 아닌 엘리의 모습을 올리기 시작했다.



(김예진 말고) 엘리는 아무도 보고 있지 않은 것처럼 춤도 춰요

## 처음으로 운동이 놀이가 되다

엘리는 자신의 행복을 위해 사는 캐릭터였다. 클린 식단이 끝나면 행복하게 당 충전 소울푸드를 잔뜩 먹고, 실내자전거를 타면서 좋아하는 드라마를 보고 깔깔 웃고, 결혼기념일 날 스스로를 축하하며 가족과 바디프로필 사진을 남기는 즐거운 삶을 사는 여성이었다.

내가 사진을 올리면서도 그런 엘리가 부럽다는 생각이 들 정도였다. 김예진은 이렇게 걱정 많고 틀이 많은 사람인데, 엘리 너는 참 자유롭고 당당하고 자신감이 넘치는구나 싶었다.

어느 날 평소처럼 드라마를 틀어놓고 거실에서 실내자전거를 타는데, 문득 혼자 하는 게 좀 심심하다는 생각이 들었다. 사람들이랑 같이 하면 더 재미있지 않을까? 가벼운 마음으로 인스타그램에 글을 올려보았다.

‘저기요... 실내자전거 있는 인천님들!

내일부터 저랑 ‘딱 30분’ 만 줌으로 자전거 같이 타실래요?

이달 가기 전에 2주동안 2~3kg만 더 빼기!!

같이 도전해요.

같이 하면 정말 빠지거든요 ^^

함께 할 분은 DM으로 연락주세요~ ♡♡♡’

그랬더니 다섯 분이 신청했고 2주 동안 이 분들 신이 났다. 저녁마다 하루 있었던 일을 얘기하며 신나게 자전거를 타니, 속도 풀리고 땀도 내고, 애쓰지 않고 기분 좋게 살이 쭉쭉 빠진 것이다.

친구들까지 데려온다며 연장해달라고 난리가 났고, 2주 뒤에는 13명이 모여 다시 자전거를 타게 됐다. 정신을 차려보니 100일 뒤 함께 바디프로필을 찍자고 약속을 해버린 상태였다. 달라진 자신의 몸에 진심으로 기뻐하는 모습을 보니, ‘원하는 몸을 만들 때까지 더 도와드리고 싶다’

하는 마음이 절로 생겨 나도 모르게 일을 키우고 만 것이다. 그 덕에 내 복근은 더 생겼고.

처음으로 운동이 ‘일’이 아닌 ‘놀이’로 느껴졌다. 어쩌면 운동 안 하고는 살 수 없는 운명일지도 모르겠다, 처음으로 그런 생각이 들었다.

## 우연이 필연이 되는 순간

자전거 챌린지가 몇 달 동안 이어지면서 참여자가 점점 더 늘어나고, 프로그램도 더욱 풍성해졌다. 30분 운동 뿐 아니라 참여자들의 재능기부로 팔사 마사지 강의, 사진 촬영 강의를 열리는 등 정말이지 감사한 인연들이 다가와 놀라운 결과를 만들어냈다.

6개월 정도가 지나 열심히 자전거를 타도 더 이상 살이 빠지지 않는 정체기에 들어선 분들이 생기자, 새로운 시도를 하나 해보기로 했다. 오프라인에서 진행하던 복근 챌린지를 온라인 세상에서 시도해보기로 한 것이다.

6주간 복근 만들기는 9년 동안 진행해오던 나의 전문 분야였고, 수 백만원 짜리 개인 PT 보다 더 효과적으로 살을 빼줄 자신이 있었다.

그런데 모집할 때부터 깜짝 놀랄 일이 벌어졌다. 20명만 뽑는다고 했는데 무려 81명이 지원을 한 것이다. 내가 뭐라고 본의 아니게 선별을 하게 되니 함께 하지 못하는 분들에게 죄송한 마음 뿐이었다. 이틀 동안 81명에게 일일이 전화를 드리고, 30명을 추려 처음으로 온라인 세상에서 복근 챌린지를 시작했다.

매주 지켜야 할 생활 습관에 대해서 강의를 하고, 매일 식단과 운동 사진을 인증해 올리도록 했다. 또한 초밀착관리를 위해 개인별로 상담을 진행하고 맞춤 처방을 진행했다.



그렇게 한달을 보내자 누구는 살이 10kg나 빠지고, 누구는 태어나서 처음으로 복근이 생기고 자전거 챌린지 보다 더 폭발적인 반응이었다. 이런 온라인 프로그램은 처음이라며 다들 이걸 체험판 한번 하고 말게 아니고 정식 코스로 계속 해야 된다고 요청이 빗발쳤다. 감사하면서도 얼떨떨했다.

'아, 결국엔 하나님이 나를 이 길로 이끄시는구나. 나는 타인의 몸을 섬겨야 행복한 사람인가보다'

그렇게 인스타그램을 열심히 하기 시작한 지 딱 1년만에 지금의 엘리의 트레이드마크가 된 복근 챌린지를 진행하게 되었다.

## 유일한 온라인 복근 챌린지 '복근사관학교'

오늘날 온라인 세상은 그야말로 다이어트 춘추전국시대라고 봐도 과언이 아니다.

다양하고 멋진 챌린지들이 넘쳐나고, 진심으로 응원하고 싶은 챌린지도 많았다. 하지만 복근사관학교는 감히 온라인 최초로 진행하는 복근 챌린지라는 차별성을 가지고 있다고 할 수 있다.

사실 대부분의 헬스 트레이너들이 홈트로 복근을 만드는 것은 불가능에 가깝다고 얘기할 것이다. 집에서는 중량 운동을 하기 어려워 근육이 만들어지기 어렵고, 직접 대면하여 자세를 체크하고 개개인에 맞게 근 자극을 해야 효율적이라고 생각하기 때문이다.

물론 오프라인으로 대면해 운동하는 것이 가장 효과적이지만, 지난 10년간 복근 챌린지를 운영해온 경험을 통해 온라인으로도 충분히 가능한 방법들이 있다고 말하고 싶다.



밥 먹을 시간은 있는데, 살 뺄 시간은 없나요?

복근을 만드는 데 6주란 시간은 굉장히 빠듯한 기간이다. 오프라인에서도 만만치 않은 짧은 기간이지만, 오랫동안 챌린지를 운영해본 결과 1달은 너무 짧고 2달은 회원들의 긴장감이 떨어지기에 최적의 기간으로 6주를 설정했다. 쉽지 않은 챌린지기에 나 역시 정신을 바짝 차리고 회원들을 관리해야 했고, 회원들 역시 나와 같은 절실한 마음이어야 했다. 해서 신청자를 고를 때부터 건강한 몸을 만들겠다는 의지가 강력하고 정해진 식단과 운동을 지킬 수 있는 환경이 마련된 분을 골랐다.

긴장감을 유지하고 재미를 주기 위해 ‘오징어 게임’ 처럼 서바이벌 개념을 도입했는데, 이게 회원들 간의 유대를 더없이 끈끈하게 했다. 탈락자에게는 패자부활전을 두어 한 번 더 기회를 제공했는데, 미션은 스쿼트 500개였다. 그런데 탈락자가 미션을 수행할 때면 당사자가 요청하지도 않았는데, 다른 회원들이 자발적으로 우루루 몰려와 함께 스쿼트를 해주었다.

“포기하지 마요! 우리 꼭 끝까지 같이 완주해서 인생 처음으로 배에 스펙 새기는 거예요!”

공동의 목표를 향해 다같이 한 마음으로 밀어주고 끌어주는 모습은 감동 그 자체였다.

6주가 끝나면 전혀 근손실 없이 9~10kg씩 감량한 이가 몇 분이나 나오는가 하면, 50~60대 분들이 포퓰 복근을 만드는 등 놀라운 결과의 연속이었다. 서로가 서로를 격려하며 불가능하다고 믿었던 몸의 변화가 매기수 마다 기적처럼 일어나는 것을 볼 수 있었다.

#### ※ 복근사관학교 5대 원칙

1. 평생 할 수 있는 다이어트 방법이 아니라면 사용하지 않는다.
  - 단기 다이어트 절대 금지!

2. 굶거나 저탄수 하지 않는다
  - 뇌가 저항감과 당항감을 느끼면 요요를 부른다
3. 정해진 시각에 먹어 뇌를 길들인다.
  - 배고플 때 먹는 것 NO! 먹고 싶을 때 먹는 것 NO!
4. 체온을 높인다.
  - 냉기를 잡아야 복근이 만들어진다.
5. 호르몬을 조절하면 살은 즐겁게 빠진다
  - 다이어트는 고생의 산물이 아니라 배움의 산물이다.

## 사랑이 운을 부른다

인친들을 위해 딱 한번만 해보려던 복근사관학교가 벌써 10기째 진행되고 있다.

‘사람들이 원하니까 한번 해보자, 신청자가 없으면 언제든 그만 두면 되니까’ 하는 마음이었었는데, 광고 한번 하지 않고도 늘 사람들이 모집인원의 몇 배로 몰린다.

하나님이 주시면 받고 안 주시면 또 안 주시는대로 다른 길을 찾아봐야 겠다 하고 시작했는데, 이제 복근사관학교가 내 일상의 가장 큰 부분을 차지하게 되었다.

그 비결은 ‘사랑’ 이 아닐까 싶다. 상담할 때 나는 온 마음을 다한다. 부모님의 병력이나 개인적인 사정, 유전자, 생활습관, 식이와 운동 등 한 개인에 대해 깊숙이 얘기를 나누면 그 사람에 대해 잊을 수가 없다. 복근을 만들기 위해 온라인으로 지난 10년간 만난 수천 명의 회원들 하나 하나 생생하게 상담 기록을 기억할 정도로 온전히 그들에게 헌신한다. 내게 운이 찾아왔다면, 20여년간 다이어트 코치를 지속해오며 축적된 경험 그리고 무엇보다 회원분들에게 아낌없이 쏟은 사랑에 대한 선물일

것이다.

한번은 살을 빼려고 온갖 다이어트를 다 해봤는데도 살은 안 빠지고 오히려 건강까지 나빠져 이제는 어떻게 해야 될지 모르겠다며, 제발 내 몸 좀 고쳐달라고 하는 30대 후반 여성이 찾아왔다. 작은 키에 몸무게는 70kg가 넘었고, 놀라운 것은 이분이 극도의 소식을 한 지 수년이나 되었다는 것이다.

너무나 살을 빼고 싶어 극단적인 소식을 한 지 오래 되었는데도 살은 빠지지 않고, 그렇다고 살이 더 찌까봐 음식량을 늘리지도 못하고 있었다. 단식을 하면 처음에는 노폐물이 빠져나가면서 몸이 가볍게 느껴지지만, 오래 지속하면 뇌에서 비상벨이 울린다. 몸이 필요로 하는 영양소가 충분히 공급되지 않으면서 신체 기능이 제대로 작동하지 않는 경우가 생기고, 장기적으로는 몸이 단식을 정상 상태로 받아들이면서 다이어트에 아무 효과를 발휘하지 못한다.

이 분의 경우 당이 떨어져 우울증은 물론이고, 그토록 노력하는데도 살이 빠지지 않는다는 사실에 자괴감 마저 깊은 상태였다. 복근은 둘째치고 우선 호르몬의 정상화가 시급했다.

그래서 이 분에게 요청한 것이 하루 5끼를 먹으라는 주문이었다. 하루 한끼를 먹어도 살이 안 빠지는데 5끼로 나눠 먹으라고 하니, 이 분은 말 그대로 필쩍 뛰었다. 살을 빼려고 왔는데 살을 더 찌우려고 하느냐며 도저히 내 말을 믿지 않았다.

여차피 수년 동안 무슨 다이어트를 해도 소용이 없었으니, 속는 셈 치고 한 번만 내 말대로 따라달라고 부탁했다.

이후 2주 동안 소량의 식사를 하루 5끼로 나눠 먹으니, 이 분의 얼굴에 차츰 활기가 돌기 시작했다. 몸이 필요로 하는 당과 영양소가 들어가기 시작하자, 세포들도 기뻐서 반응하기 시작한 것이다. 놀라운 것은 식사량을 늘렸음에도 전혀 몸무게가 늘지 않았다는 것이다.





엘리의 복근사관학교 부트캠프





너무도 기뻐하는 그분의 모습에 이제 5끼를 유지하며 운동을 시작하고자 했다. 처음에는 햇볕을 쬐면서 30분만 가볍게 걷거나 뛰어도 좋다고 했다. 이 분에게 중요한 것은 고강도 근력운동이 아니라, 세포가 제대로 기능하도록 기초를 다질 저항도 유산소 운동이었다.

무슨 수를 써도 빠지지 않던 살이 6주가 되자 3kg가 빠졌다. 무엇보다 다시 먹는 것을 즐기게 됐고, 다이어트 실패자라는 심적 굴레에서 벗어나 환하게 웃는 미소를 보여주었다.

고맙다고 몇 번이나 감사 인사를 하면서 그분은 복근사관학교를 재신청했다. 건강을 잃었다가 다시 찾고 보니, 중요한 것은 날씬한 몸매가 아니라 '건강하게' 날씬해지는 것이라고, 그리고 그 사실을 깨닫게 해준 엘리님과 다시 한번 함께 하고 싶다는 말과 함께.

## 미래는 계획하지 않습니다

‘앞으로 복근사관학교를 어떻게 키워갈 거예요?’

누가 이렇게 묻는다면 민망하게도 장기적인 안목의 계획은 없다. 내가 집중하는 것은 현재에 충실하고 회원들에게 좀더 사랑을 많이 표현하는 것이다.

하나님께서 맡기신 사람들에게 내가 충실히 임할 때, 자연스럽게 다음 단계로 이끄시리라 믿기 때문이다.

장기적인 목표가 있다면, 딱 하나 5,000명의 학대아동과 미혼모를 먹이는 사람이 되고 싶다.

인스타그램을 시작할 당시 ‘날마다 기막힌 새벽’이라는 목회 채널을 자주 보았는데, 어느 날 목사님이 한 이야기 중 마음에 깊숙이 와닿는 것이 있었다. 의류 매장을 오픈한 아들에게 들려주신 말씀이었다.

‘세상에는 두 종류의 부자가 있다. 하나는 5,000명을 먹여살릴 부를 이루면서도 그것을 자신만을 위해 쓰는 사람이다. 또 하나는 그 부로 실제 5,000명을 이롭게 하는 사람이다. 성공이 한 개인의 영달로 끝날 수도 있겠지만, 너는 그 성공을 나누는 사람이 되었으면 좋겠구나.’

이 말이 어찌나 마음에 와닿았던지, 그날부터 내 목표를 5,000명을 먹여 살리는 사람으로 정했다. 성인이 된 후로 늘 어려운 이들을 위해 봉사활동을 해왔지만, 명확하게 구체적인 숫자로 누군가에게 도움이 되겠다고 결심한 것은 그때가 처음이었다.

이후로 미혼모, 결식아동, 독거노인을 위한 봉사활동을 시작했다. 겨울이 되면 연탄을 구입해 엄마 아빠 없이 할아버지 할머니와 손주들이 사는 집으로 연탄을 갖다드린다. 전국 방방곡곡에 도시가스가 설치돼 있는데 아직도 연탄 쓰는 데가 있나 싶지만, 있다. 여전히 연탄이 없으면 추운 겨울을 나기 힘든 어려운 이들이 존재한다.

매달 미혼모와 결식아동을 위해 성금을 내는 것도 같은 맥락이다. 이들은 타인의 도움에 의존하는 불쌍한 사람들이 아니다. 그저 긴 인생에서 잠깐 동안 어려운 시기를 지나고 있을 뿐이다. 이 때 작은 도움의 손길만 있다면 어둠에서 빛으로 나올 수 있는데, 그 긴요한 시기에 내가 도움을 줄 수 있는 사람이 되기를 바랐다.

부와 사랑은 많이 베풀수록 더 많은 이자를 가지고 돌아온다. 인생에서 내가 경험했기 때문에 확신한다.

누군가 복근사관학교의 엘리는 어떤 사람이냐고 물었을 때 이런 말을 들을 수 있었으면 좋겠다.

‘그 사람 실력도 실력이지만, 뭣보다 진짜 따뜻한 사람이에요. 내가 할 수 있다고 그렇게 강하게 믿어준 사람, 엘리가 처음이었어요’





엘리의 복근사관학교 부트캠프

## 우리는 누구나 보호자가 필요하다

아무에게도 얘기하지 않았지만, 내 인생에서 3년 동안 가장 어두운 시기가 있었다.

여장부 스타일의 엄마는 내가 초등학교 시절에 이미 억대 연봉을 벌 만큼 성공한 사람이었다. 손대는 사업마다 성공했고 나중에는 의류 사업을 크게 하면서 백화점에도 입점할 정도로 브랜드를 키워냈다.

그러나 97년 터진 외환위기는 우리집을 나락으로 떨어뜨렸다. 의류는 두 시즌 전에 이미 제작을 끝내고 어음을 지급받는다. 돈은 수개월 뒤에나 들어오는 것이다. 그런데 IMF로 돈줄이 막히면서 공장에서부터 연쇄 부도가 일어나고 순식간에 의류사업은 40억이 넘는 빚을 안고 문을 닫았다. 당시 40억이 넘는 돈은 한 개인이 도무지 갚을 수 있는 돈으로 보이지 않았다.

강남 넓은 아파트에서 우리는 월세 반지하로 이사를 갔다. 하루종일 엄마의 휴대폰으로 빚 독촉 전화가 오는 것은 물론이고, 아침마다 빚쟁이들이 몰려와 돈 달라고 아우성을 쳤다. 노이로제에 걸릴 지경이었던 엄마는 빚쟁이들을 피해 당시 고3이던 나와 고1이던 여동생을 데리고 교회로 갔다.

밤이 되면 교회로 가서 엄마는 밤새 우리 가족을 살려달라고 하나님께 기도를 하고, 나와 동생은 교회 의자에 누워 담요를 덮고 잤다. 그때 우리의 보호자는 하나님밖에 없다고 느꼈다. 그렇게 무려 3년을 지냈다.

한번은 월세방에서조차 쫓겨나 오갈 데가 없었던 3일이 있었다. 그때 온 가족이 울면서 우연히 들어가게 된 곳이 방배동 어느 작은 개척교회였다.

사람에게 치여 아무 말도 하고 싶지 않았고, 그저 몸을 누일만한 따듯한 곳이 있었으면, 주린 배를 조금만 채울 수 있었으면 하고 바랬다.

3일간 교회에서 먹고 자고 하면서 엄마는 낮에는 미친듯이 돈을 빌리러 다니고 밤에는 날이 새도록 기도를 했다. 그 3일 동안 목사님은 생면부지의 세 모녀에게 정말로 아무 사정도 묻지 않으셨다. 우리의 모습을 보고 ‘아마도 급한 상황이 있나보다, 어려운 분들이 잠시 비를 피하러 왔겠거니’ 하는 마음으로 우리를 지켜봐주시는 듯했다. 엄마와 우리가 기도를 할 때면 목사님도 함께 우리를 위해 기도해주셨고, 끼니 때가 되면 조용히 간단한 요기거리를 두고 가셨다.

지금 생각하면 하나님께서 우리를 그 교회로 인도해줬다고밖에 생각할 수가 없다. 엄마는 마침내 돈을 구했고 우리는 다시 월세방으로 갈 수 있었다.

1년 뒤 그 개척교회가 문을 닫는 바람에 안타깝게도 목사님께 감사함을 갚을 기회는 사라지고 말았다.

하지만 오갈 데 없는 그 3일간 기적 같은 안식을 준 목사님의 사랑은 심장에 새겨졌다. 당시의 우리 세 모녀와 같이 누구에게도 도움을 청할 수 없어 마음이 시린 사람들, 그런 사람들이 기력을 회복하고 마음을 추스릴 공간을 기꺼이 내어주는 사람이 되고 싶다는 생각이 이때부터 자라나기 시작했다.

성경에는 보호자가 없는 대표적인 사람으로 ‘고아와 과부’를 예로 든다. 도움을 필요로 하는 많은 단체들 중에서도 내가 결식아동과 미혼모에게 유난히 애착을 갖는 이유가 바로 이 때문이다.

얼마 전 아동후원단체인 ‘형겉원숭이’로부터 기분좋은 연락을 받았다. 재작년 지원받은 아이들이 2,000명 정도였는데, 작년에는 13,000명으로 꺾충 뛰었다는 것이었다. 재작년에는 아이 둘을 데리고 나 홀로 반찬봉사를 다니다가 작년부터는 자전거팀과 함께 반찬봉사를 다니고, 매달 100만원씩 기부금을 내던 터였기에 감회가 새로웠다. 나와 자전거팀 덕분에 더 많은 아이들이 보호를 받았다고 생각하니 가슴이 벅찼다.



형곶원숭이 반찬 봉사 활동

‘하나님, 약속드린 대로 5,000명을 먹이는 사람에 가까워지고 있습니다. 앞으로 제가 받은 은혜 이상으로 베푸는 사람이 될게요.’

## ※ 엘리의 코칭 철학

“당신의 몸은 누구의 것인가요?”

누군가 이렇게 질문한다면 여러분은 당연히 ‘내 몸은 내 거지!’라고 대답하겠죠.

하지만 이런 생각은 내 몸을 아끼는 데는 긍정적으로 작용하지 않을 수 있습니다. 정크푸드를 먹고, 운동을 기피하고, 불규칙하게 잠을 자며 자유를 즐길 수도 있는 거죠.

하지만 반대로 몸의 입장에서 생각해봅시다. 에너지를 내야 하는데 좋지 않은 연료인 정크푸드가 계속 들어오고, 움직이지 않아 노폐물이 쌓여가고, 언제 휴식을 취할 지 몰라 불안하다면 몸이 좋아할까요?

우리의 몸을 누군가 만들어서 맡긴 거라고 생각하면 어떨까요? 그리고 그 몸의 설명서가 있다면요? 함부로 쓰지 않고 설명서에 따라 아주 소중히 여기고 제대로 쓰지 않을까요?

몸에 대한 저의 생각은 여기에서 출발합니다.

사람의 몸은 창조된 원리가 있고, 그 원리대로 살 때 몸이 편안하고 건강하며 활력있게 살 수 있습니다.

저는 24년 동안 몸의 원리를 공부하고, 그 원리에 따라 수천 명 사람들의 몸을 섬기면서 기적처럼 몸이 건강해지는 경우를 수없이 보아왔습니다.



오늘도 복근사관학교 생도님들의 몸이 보내는 신호에 귀를 기울이며,  
하나님이 맡기실 바로 ‘그 사람들’을 기다려봅니다.  
제가 섬겨야 할 그 분들을 하나님께서 제 앞에 데려다 놓으실 거라 전 믿  
거든요.

앞으로 만나게 될 새로운 인연을 기다리며, 몸이 좋아하는 쉽고 간단한  
하루 습관 3가지를 소개합니다.

#### [엘리의 몸 사용설명서 TIP]

#### 건강다이어트를 위한 하루 습관 3가지

##### 1. 대근육 운동을 포함한 유산소 운동 30분

- 팔을 쓰는 소근육 운동 보다는 스쿼트와 같이 다리 전체 대근육을 쓰  
는 운동이 더 큰 효과를 볼 수 있어요.

##### 2. 물은 체온과 같은 온도로 2리터 이상 섭취

- 차가운 물이 몸 속으로 들어가면 신진대사를 방해해요. 찬물을 다시  
체온만큼 데우기 위해 우리 몸이 움직여야 하는 거죠. 우리 몸은 조금  
미지근한 물을 가장 좋아합니다.

##### 3. 일정한 시간 정확한 양의 천연비타민 복용

- 현대인은 열량 영양소는 과도하게 섭취하면서 미량 영양소는 오히려  
부족한 경우가 많아요. 몸이 제대로 기능하도록 화학 공정이 아닌 천연  
공정 비타민을 정기적으로 섭취해주세요.



사람들은 상품이 아니라 당신을 보고 구매합니다  
인생소개서 의뢰

소셜 쓰기 앞에  
소쓰잇

Tel | 010.8596.9896

E-mail | hello@sosseet.com

Blog | <https://blog.naver.com/kimsuryang>