

다이어트에서 해방되고 미래로 나아가기

다이어트 놓아버림

| 김고은 지음



본 전자책 관련 정보에 대한 지적재산권은 [라이프힐러]에 귀속됨으로,
외부로 유출되거나 도용될 경우엔 민사상 손해에 대한 보상을 요청할 수 있음을
알려드립니다.

나를 찾는 여정의 지도

- 0장. 프롤로그
- 1장. 한 소녀의 이야기
- 2장. 지금의 나
- 3장. 폭식증을 극복한 5가지 방법
- 4장. 도움이 필요한 분들
- 5장. 폭식증 극복 실천 가이드
- 6장. 먹어도 괜찮다는 믿음
- 7장. 2보 전진을 위한 1보 후퇴
- 8장. 폭식증 극복하는 진짜 방법
- 9장. 가장 중요한 한 가지
- 10장. 에필로그

0장. 프롤로그

안녕하세요, [폭식증 연구소] 대표, 고은입니다. 저는 현재 내면아이 치유법을 통해 폭식증으로 고통받는 분들이 다시 '나답게 살아갈 수 있도록' 돕고 있습니다.

단순히 식습관만 바꾸는 것이 아니라, 음식을 대하는 감정, 자기 자신을 바라보는 시선, 그리고 삶의 방향 자체가 전환되는 경험을 함께 만들어가고 있습니다.

300명 이상을 1:1로 만나 상담하며, 거의 모든 분들이 “**과연 나도 나올 수 있을까?**” 하는 깊은 두려움을 품고 있다는 걸 알게 됐습니다. 그 마음, 너무나 잘 압니다. 저 역시 같은 자리에 있었으니까요.

그렇기에 제가 직접 부딪히고, 넘어지고, 다시 일어나면서 찾은 '진짜 핵심 방법'만 정리해 이 책 안에 담았습니다. 더 이상 여러분이 수년간 방황하며 길을 잃지 않았으면 하는 마음, 그리고 단 한 명이라도 더 회복이라는 가능성에 닿을 수 있기를 바라는 마음에서 한 글자, 한 글자 써내려가고 있습니다.

물론, 쉽지만은 않을 겁니다.

하지만 제가 안내드린 작은 실천을 하나씩 따라가다 보면

어느 순간 “나, 정말 달라졌구나.”하는 날이 반드시 올 거예요.

이 책은 이런 분들께 도움이 됩니다.

- ✓ 도대체 어디서부터 어떻게 시작해야 할지 모르겠는 분
- ✓ 유튜브에 나온 온갖 방법 따라 해봤지만, 제자리걸음이라고 느끼는 분
- ✓ 더 이상 시간 낭비하지 않고, 확실하고 빠르게 회복하고 싶은 분

저도 처음엔 정말 막막했어요.

누구에게도 이 이야기를 꺼낼 수 없었습니다.

가족, 친구에게도 말하지 못한 채 결국 정신과 문을 두드렸죠.

하지만 돌아온 건, “너가 이상한 거야.”같은 차가운 눈빛뿐이었습니다.

그때 절실히 깨달았습니다.

“이 세상에 나를 진심으로 도와줄 사람은 없는 걸까?”

그 물음 속에서 저는 끝없는 우울과 외로움에 빠졌고, 한참을 헤맸습니다.

간절히 원했습니다.

폭식증을 겪어봤고, 이해해주는 ‘진짜 선생님’ 한 명이 있었으면.

나를 판단하지 않고, 나보다 조금 앞에서 걸어가고 있는 사람의 조언이 있었으면.

그리고 지금,

저는 그 시절의 저와 같은 분들에게

선생님이 되어드리고자 이 자리에 서 있습니다.

하지만 이건 '가르치기 위함'이 아닙니다.

그저 제가 어떻게 헤쳐 나왔는지를 함께 나누는 것입니다.

여러분이 지금 겪고 있는 그 벽을, 제가 어떻게 넘어섰는지를

보여드리고 싶을 뿐이에요.

차근차근 따라오다 보면,

여러분도 서서히 변하게 될 겁니다.

- ✓ 가족과 웃으며 오순도순 밥을 먹고
- ✓ 친구와 즐겁게 여행하며 맛집을 즐기고
- ✓ 몸에 대한 불만 없이 당당하게 거울 앞에 서고
- ✓ 폭식하며 낭비한 시간, 돈, 음식을 즐기고
- ✓ 음식이 아닌, 내 삶에 몰입하게 되는 날

그리고 바로 지금 이 순간이,

여러분들이 그토록 원하는 삶을 현실로 만들 바로 그 전환점이 될 겁니다.



"진짜 그렇게까지 변할 수 있을까...?"

의문이 든다면 아래의 표를 한 번 봐주세요.

저와 수강생들이 실제로 겪은 변화를 담았습니다.

항목	변화 전 (Before)	변화 후 (After)
식사 태도	불안, 죄책감, 통제력 상실	안정감, 기쁨, 자연스러운 식사 가능
자존감	자기비하와 죄책감	스스로를 이해하고 위로하며 성장함
폭식 빈도	거의 매일 반복	점점 줄어들고, 어느새 사라짐
감정 다루기	억누르거나 외면함	감정 인식 → 표현 → 해소 가능
삶의 의미	"왜 살아야 하지?"	"내가 진짜 원하는 삶이 뭘까!" 설렘 시작

이 책의 마지막에서 소개하는 방법은
아마 처음 들어보는 내용일지도 모릅니다.

폭식증을 극복해야 한다고 하면 무엇이 떠오르시나요?

- ❁ 식단하기
- ❁ 운동 더 열심히 하기
- ❁ 직관적 식사하기

다 맞는 방법입니다.

하지만, 표면적인 방법일 뿐이에요.

우리는 그 너머를 봐야 합니다.

진짜로 삶을 바꾸는 방법은

폭식증뿐 아니라 인생 전체에 적용될 수 있어야 하니까요.

제가 바라는 건 단지 여러분이 폭식증만 극복하는 것이 아닙니다.

그보다 더 넓은 삶의 영역까지 함께 회복하고, 함께 나아가는 것.

💡 질문 하나 드릴게요.

남들과 똑같은 방식으로,

같은 방법만 시도하면 정말 달라질 수 있을까요?

아닙니다.

그건 마치 240 사이즈의 발에 235 신발을 억지로 욱여넣는 것과 같습니다.

우리는 '나만의 방식'으로 해볼 겁니다.

그 방법은 여러분의 것이기에, 반드시 잘될 수밖에 없습니다.

그럼에도 불구하고...

제가 만난 분들은 늘 같은 말을 했습니다.

😞 "제가 도대체 할 수 있을지 모르겠어요."

😞 "안 해본 게 없는데 왜 저만 안 될까요?"

😞 "솔직히 어차피 안 될 건데,

그냥 다 포기하고 이렇게 살아야 하나 봐요..."

정답처럼 보이는 수많은 방법들을 시도했지만

달라지는 게 없었기에 더 지쳐버린 마음.

하지만 혹시, 그 '정답'이 애초에 누구의 정답이었을까요?

“여자는 예쁘고 말라야 해!”

“여자의 평생 숙제는 다이어트지.”

“외모가 인생의 전부야.”

이런 말들을 듣고 우리는

부모가 말하는 대로,

사회가 말하는 대로,

친구가 말하는 대로,

더 예뻐지기 위해 노력하고, 굶고, 돈을 씁니다.

더 예뻐지고 싶은 마음은 본능입니다.

저 역시 더 예뻐지고 싶어요.

하지만, 그게 고통이 되어선 안 됩니다.

그토록 바라던 몸무게에 도달해도 마음은 여전히 허전하고,

늘 요요가 찾아오지 않으셨나요? 그리고 그 끝은...

더 심해진 폭식증과, 더 불어난 몸무게.

그때 우리는 이렇게 말하죠.

😞 "한 번만 더... 다이어트해보자."

😞 "남들도 다 이러는데 나만 힘들다고 투정 부리지 말자."

😞 "재보다 똥똥한 건 용납할 수 없어... 정신 차려."

이렇게 자신을 몰아붙이다 보면,

마음에는 점점 빨강고 깊은 상처만 남습니다.

처절하게 바닥을 짚은 사람들은 여기서 두 갈림길로 나뉩니다.

💡 너무 간절해서 직접 변화를 시도하는 사람

🙏 두려워서 계속 폭식하고, 먹토하고, 겉으로만 멀쩡한 척하는 사람

제가 만난 100명 중 99명은 두 번째 길을 선택했습니다.

그리고 몇 달 뒤,

이런 메시지를 보내옵니다.

 "선생님, 저 상황이 더 나빠졌어요... 제발 도와주세요..."

이제, 여러분에게 묻겠습니다.

정말 그렇게 살고 싶나요?

하루만 겪어도 미칠 것 같은 이 폭식증을

당신의 소중한 인생 전체와 바꾸고 싶으신가요?

아니라면, 이제는 선택과 집중을 할 시간입니다.

만약 여전히 이 삶이 편하다고 느껴진다면,

더 이상 이 책을 읽지 마세요.

원래 그랬던 것처럼,

계속 먹고, 토하고, 강박적으로 살아가셔도 됩니다.

하지만 진짜 끝내고 싶다면,

지금 이 순간부터는 완전히 다른 선택을 하셔야 합니다.

✦ 앞으로 제가 제안하는 방법들을 하나씩 따라 해보세요.

분명, 변화가 시작될 겁니다.

■ [워크북 미션]

잠깐 멈추고 이 질문에 진심으로 답해보세요.

(휴대폰 메모장, 종이, 어떤 방식이든 OK!)

Q1. 인생을 얼마나 바꾸고 싶은가?

Q2. 그에 대한 대가를 지불할 각오는 얼마나 되어 있는가?

👉 마음속에만 담아두지 말고, 지금 바로 써보는 것부터 시작해보세요.

이 질문에 진심으로 답할 수 있다면,

이 책은 분명 여러분의 삶을 바꿔줄 겁니다.

저는 언제나 폭식증을 극복할 여러분을

응원할 준비가 되어 있습니다.

1장. 한 소녀의 이야기

우웻, 우웨익-

‘어라... 왜 토가 안 나오지?’

오늘도 먹토할 생각에

과자랑 초콜릿 폭식했는데...

아무리 토하려고 해도

샛노란 위액만 올라왔다.

손가락을 더 깊이 넣어보지만

나오는 건 공허한 헛구역질뿐.

“좃됐다...”

눈물부터 쏟아진다.

방금 먹은 음식이

전부 살로 갈 생각에

숨이 막히고 두려움이 덮쳐온다.

1시간 후, 거울 속엔

땡땡 부은 얼굴,

터진 눈 실핏줄.

그 모습을 보고 있으니

내 자신이 너무 불쌍했다.

변기 옆에 주저앉은 채

4시간을 울었다.

이 기억이 아직도 생생하다.

“나 왜 이려고 사냐...”

바디프로필을 준비하기 시작하면서

내 삶은 잿빛으로 물들었다.

언제 웃었는지도 기억나지 않았다.

몸무게에 따라 기분이 오락가락하고

머리는 하루에도 한 움큼씩 빠진다.

빠진 머리카락만큼 눈물도 흘러나왔다.

생리는 끊긴 지 오래고,
잠을 제대로 잔 적이 언젠지
기억나지 않는다.

밤만 되면 미친 듯이 폭식한다.
등까지 부풀정도가 되고 나서야
비로소 멈출 수 있었다.

“오늘 다 먹고 없애버리자...”

이 말도 안 되는 다짐은
왜 매번 반복할까?
몸이 아파도
마음이 멈추지 않는다.

그리고 다시 토한다.
새벽까지 먹고, 토하고
다음 날이면 자책하며
운동이란 벌을 스스로에게 내린다.

하지만 식욕은

의지의 영역이 아니었다.

촬영 한 달 뒤, 10kg가 쪼들다.

어이없다.

빼는 건 눈물 콧물 흘려가며

4개월이란 시간이 걸렸는데,

다이어트 전 몸무게로 돌아가는 건

한 달도 안 걸린다는 게.

다시 살을 빼려면

PT 받을 때처럼 해야 한다.

하지만 혼자선 할 자신이 없다.

그렇다고 이 몸으로 살긴 죽어도 싫다.

“그래, 한 번만 더...

이번엔 절대로 안 쪼들 거야.”

결국, 보디빌딩 대회에 도전했다.

바디프로필 한 번 준비해봤으니

이 정도도 관참을 거라 생각했다.

하지만 차원이 달랐다.

더 강도 높은 운동, 더 혹독한 훈련.

그 속에서 먹고 싶다는 본능은 더 커져갔다.

먹고, 토하고.

또 먹고, 토하고.

인스타 속 사람들은 식단을 1g 단위로

맞춘다는데 나는 왜 이럴까...?

내 자신이 너무 한심하게 느껴졌다.

세상에서 가장 못난 사람처럼 느껴졌다.

대회 전날까지도 입이 터졌다.

나는 실패자였다.

대회가 끝나고 한 달 뒤,
몸무게는 정확히 20kg 증가.
너무 황당한 숫자라
눈물도 안 났다.

사람들은 여전히 내 사진만 보고
“예쁘다!”고 말한다.
하지만 누구도 내 속이
썩어가고 있다는 건 모른다.
그렇게 아무도 만날 수 없었다.

내게 맞는 옷은 오직
핑퍼짐한 트레이닝 바지 하나.
내가 매일 하는 생각은
자기 비하, 음식, 몸무게뿐.

나는 나 자신을 혐오하는 데
인생을 낭비하고 있었다.

매일 아침 몸무게를 재는 것도,
음식 칼로리를 계산하는 것도,
운동을 기록하는 것도,
전부 진절머리 난다.

어디서부터 잘못된 걸까?
그냥 살 좀 빼려고 했던 것뿐인데
내가 뭘 그리 잘못했나 싶다.

엄마는 왜 날 식욕 많은 사람으로 낳아서...
이제는 너무나도 어렵게 느껴지는
'평범한 식사'

"아... 나도 남들처럼 그냥 평범하게 밥 먹고 싶다."

* * *

2장. 지금의 나

위 이야기를 읽으며 어떤 생각이 드셨나요?

혹시 여러분과 비슷하다고 느끼셨다면, 결코 우연이 아닙니다.

왜냐하면 위 소녀는 바로 과거의 저였으니까요.

예뻐지고 싶다는 마음으로 시작한 다이어트는

어느새 자기혐오, 폭식, 먹토라는 괴물로 변했고

5년이란 시간동안 저를 갇아먹었습니다.

그 당시의 저는

'살 빼는 것'이 인생에서 가장 중요한 과제였습니다.

더 큰 꿈은 떠올릴 수도 없었어요.

 인스타 속 여자들과 끊임없이 비교하고

 헬스장에서 하루 3시간씩 몸을 혹사시키고

 이사 날조차 짜장면 대신 좋아하지도 않는 볶음밥을 먹고...

생각해보면 저는 중학생 때부터
외모와 몸매에 유난히 집착했습니다.

처음엔 세상 사람들 모두가 다 저처럼 사는 줄 알았습니다.

- 🍷 밥은 배가 찢어질 정도로 먹고
- 💎 간식은 한 번에 초콜릿 3만원어치
- 🌀 하루 종일 먹는 생각뿐이던 삶

그게 '정상'이라고 믿었습니다.

하지만 바디프로필, 보디빌딩 대회, 그리고 유튜브를 통해
세상 사람들이 그렇게 살지 않았다는 걸 알게 됐습니다.

그때 처음,

저는 제가 폭식증이라는 이름의 병을 앓고 있었다는 사실을 마주했습니다.

그 순간 느낀 자괴감은 말로 표현할 수 없었습니다.

제가 병이었다는 걸 몰랐다는 사실 자체가 더 무서웠어요.

하지만 지금의 저는 어떤 지 아시나요? 놀랍게도,
[다이어트]라는 단어가 머릿속에서 완전히 사라졌습니다.
지금 저는 행복하게, 그리고 당당하게 식사하고 있습니다.

짜장면이 먹고 싶을 땐

공복에, 망설임 없이,
기쁘게 한 그릇 똑딱 해치웁니다.

그리고 나서 드는 감정은 단 하나.

“아, 맛있다! 🤤”

그게 전부입니다.

죄책감도, 두려움도 없습니다.

몸무게요?

변화 없습니다.

몸무게를 언제 잴지도 기억이 안 납니다.

매일 아침, 숫자 대신 저의 '가치'에 집중하며 하루를 시작합니다.

 운동이요?

억지로 하는 운동, 이제 하지 않습니다.

가끔 어머니와 배드민턴을 치거나

날씨 좋은 날엔 자전거를 타요.

행복한 시간, 움직이는 기쁨이 있을 뿐입니다.

 혈당 스파이크?

 단백질 계산?

 웨이트 후 유산소?

 하나도 신경 쓰지 않습니다.

그리고 무엇보다,

이제는 다이어트에서 완전히 해방돼

대한민국에서 폭식증을 없애자는

사명을 갖고 큰 꿈을 향해 달려가고 있습니다.

📌 3장. 폭식증을 극복한 5가지 방법

제가 5년간의 폭식증을 이겨낼 수 있었던 결정적인 전환점.

그건 바로 [놓아버림]이었습니다.

이 말이 낯설게 느껴지실 수도 있어요.

🧸 "도대체 뭘 놓아버리라는 거야?"

'놓아버림'이란, 지금 붙잡고 있는 집착을 놓는 것을 말합니다.

음식을 조금만 먹어야 한다는 마음,

마구마구 먹고 싶은 마음을 억누르는 노력,

억지로 몸을 움직여야 할 것만 같은 집착.

“아! 다이어트를 안 해도 됐었네!를 깨닫는 것.”

저도 처음엔 이 개념이 정말 어려웠습니다.

"생각이 계속 나는데 어떻게 놓지...?"

"나는 그래도 다이어트를 해야 할 것 같은데...?"

위 질문을 수도 없이 반복하다가 수많은 시행착오 끝에
놓아버릴 수 있는 방법들을 하나씩 체득하게 됐습니다.
그리고 놓아버림이 됐을 때 느낌은 이와 같습니다.

 "무거운 아령을 내려놓는 느낌."

이 아령을 놓치면 안 될 것 같다는 마음에
손에 쥐가 나도 계속 붙들고 있었는데,
알고 보니!? 아령을 굳이 붙들고 있지 않아도 된다는 걸 알고
손을 펴 아령을 떨어트리는 것.
개운하고 편안한 마음.

그 내용을 아래 5단계로 정리해서 설명드릴게요.

💡 1단계 : 밥 많이 먹기

(놓아버림을 실천하는 가장 현실적인 첫 걸음)

과거, 저는 인생 최대 몸무게를 찍고 이렇게 생각했습니다.

“에라 모르겠다. 어차피 다시 찌ل 거잖아. 그냥 먹자.”

놀랍게도 그날 이후 식욕이 점점 안정되기 시작했습니다.

? 왜 그랬을까요? 그전엔 항상

💡 “오늘 밖에 못 먹어!”

💡 “내일부터 다시 식단 시작이야!”

💡 “어차피 망했으니까 그냥 다 먹어 해치우자...”

라는 생각에 배불러도 억지로 먹었고, 그래서 늘 아팠고,

그 아픔은 먹토와 죄책감으로 이어졌습니다.

그런데 “언제든지 먹을 수 있어.”라는 마음이 생기니까

굳이 배 터지게 먹지 않게 되더라고요.

배터지게 먹지 않으니 삶의 질이 확 올라가면서

폭식 안 하는 그 자체만으로도 행복감이 느껴졌습니다.

✔ **놓아버림은 이렇게 실천됐습니다.**

이 아령을 놓치면 안 될 것 같다는 마음에

= 살찌기 두려운 마음에

손에 쥐가 나도 계속 붙들고 있었는데

= 계속 식단하고 운동하고 있었는데

알고 보니!? 아령을 굳이 붙들고 있지 않아도 된다는 걸 알고

= 알고 보니!? 밥을 잘 먹어도 살이 안 찌는 걸 알고

손을 펴 아령을 떨어트리는 것.

= 날 옥죄던 다이어트를 그만두는 것.

그래서 저의 많은 수강생분들이 처음엔 밥 먹는 것을

굉장히 두려워하셨습니다. 탄수화물은 나쁘다는 인식 때문입니다.

하지만 절 믿고 배불리 잘 먹은 결과, 식욕이 빠르게

안정됐고, 이렇게 먹어도 살이 안 찌니 다이어트를 더 빠르게

놓아버릴 수 있게 됐습니다.

저는 [놓아버림]을 이렇게 정의합니다.

“부정적 감정을 억누르지 않고, 인식하고, 나를 도와주는 방안으로 실행하는 것.”

💡 놓아버림 5단계(현실 적용 흐름)

- 1) 폭식 후 괴로움 발생 (부정적 감정 인지)
- 2) 괴로움을 해결하려면 폭식을 멈춰야 함(방안 찾음)
- 3) 폭식을 멈추려면 음식에 대한 갈망이 없어져야 함
- 4) 갈망이 없어지려면 식욕이 충족돼야 함
- 5) 식욕이 충족되려면 성에 찰 때까지 먹어야 함(실행)

? 왜 많이 먹어도 살이 안 찰까?

- 평소 탄수화물 제한으로 당에 대한 욕구가 매우 높은 상태
- 비이상적인 식욕으로 입이 터지게 되는데
- 그때 오늘날만 먹자는 생각이 폭식을 유도함
- 매일 많이 먹게 되면 식욕이 급격히 안정화되면서 적정량이 찾아짐
- 나의 적정량이 찾아지면 살이 찌 수가 없음
- 지금까지 살이 찌는 건 당폭식 때문이지 쌀밥 때문이 아님

! 많은 분들이 겪는 두려움

- 이러다 살이 확 쪼버리면 어떡하죠?
- 밥을 엄청 많이 먹었는데도 계속 뭐가 먹고 싶어요...

얼마나 오랜 시간동안 몸을 혹사시키셨나요?

고작 며칠 먹고 회복을 기대하는 것은

갓 태어난 아이에게 얼른 걸어보라고 시키는 것과 같습니다.

밥을 충분히 먹으면 뇌는 "이제 괜찮네?"라고 느낍니다.

더 이상 생존 위협이 없기 때문에 비이상적인 식욕을 정상으로 되돌립니다.

그렇게 되면 음식의 적정량이 찾아지면서 살이 찌 수가 없습니다.

저는 실제로 하루에 햇반 4~5개씩, 반찬도 푸짐하게 먹었습니다.

그런데 오히려 6개월이 지나자 5kg 자연 감량이 일어났습니다.

 "토 하면 살 빠지던데요!"

아닙니다. 오랜 절식 상태에서의 뇌는 음식이 들어오면 열량을 최대한

빠르게 흡수합니다. 토해도 열량은 이미 대부분 흡수된 뒤입니다.

물리적인 음식이 빠져나갔기 때문에 숫자만 줄어든 것입니다.

먹토가 남기는 후유증

- 치아 부식
- 역류성 식도염
- 싹뺏줄 파열
- 자존감 붕괴
- 장기 손상
- 침샘 붓기
- 턱관절 변형
- 목 손상

살 찌는 걸 막기 위해 한 먹토가, 더 큰 고통을 냅니다.

저 또한 밥을 먹을 때마다 위액이 올라오는 것을 인지했을 때

먹토의 심각성을 깨닫고 멈추기 위해 부단히 노력했습니다.

한식 푸짐하게 먹기 → 최고의 대안

저는 직관적 식사를 시도할 때 오히려 불안만 커졌습니다.

- 내가 어떤 걸, 얼마나 먹어야 할지 몰랐고
- '먹고 싶은 거 먹어도 돼'가 오히려 공포였음

제 방법은 단순합니다.

👉 “한식 3끼, 푸짐하게, 규칙적으로.”

이게 바로 정상적인 식사입니다.

우리는 원래 그런 삶을 살던 사람들이니까요.



닭고야 식단만 하다가 결국 입 터져서 당폭식, 그리고 또 절식&폭토 반복



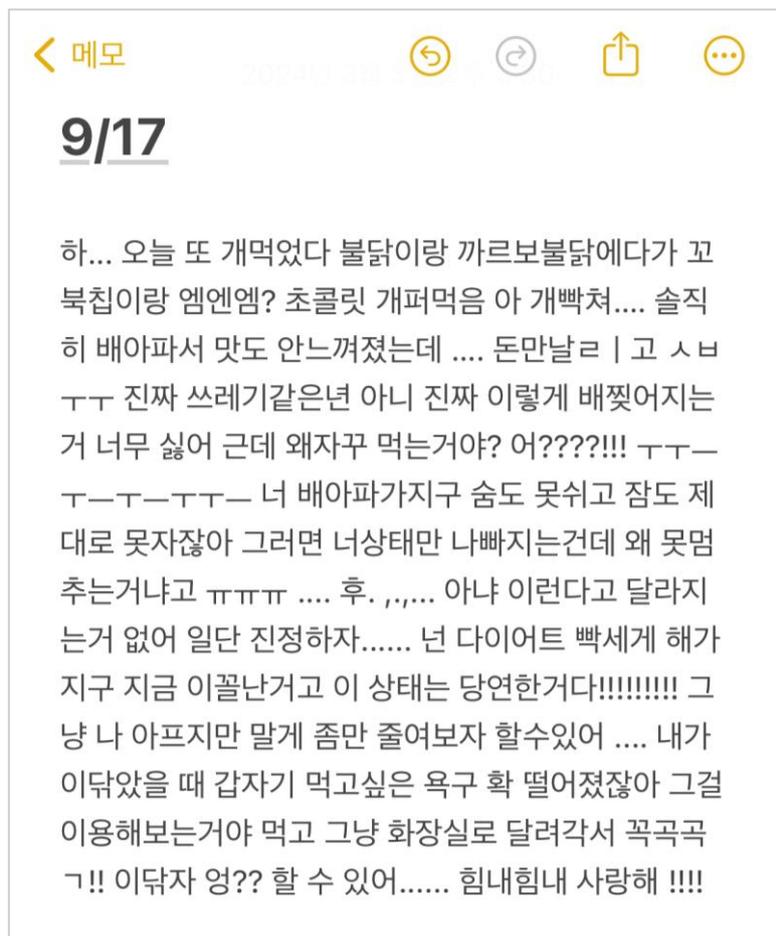
과자보다 무게는 더 나가지만 진짜 욕구를 만족시켜 주는 음식

불안할 땐 감정 기록을 하세요

- 휴대폰 카메라로 자신을 찍으며 말해보세요
- 또는 노트에 현재 감정과 생각을 기록해보세요

혼잣말 같지만, 마치 누군가에게 털어놓는 기분이 들었어요.

내 안의 감정을 '인식'한 것 자체만으로도 여러분들의 변화는 시작됐습니다.



대회 준비 중 실제 메모장 캡처본

약간 정신분열증이 의심될 정도로 감정 기복이 심한 메모인데요,

제가 실제로 어떻게 썼는지 보여드리기 위해 캡처했습니다.

(따라서 비속어는 양해 부탁드립니다.)

중요한 건 긍정적인 방향으로 나아가기 위해 계속 본인을 다독이는 것입니다.

많은 사람이 더 나아지기 위해 본인을 격려하지만, 사실 비난을 하고 있습니다.

자기 격려와 자기 비난은 다릅니다. 비난이 아닌, 격려를 해주세요.

비난은 끝이 없습니다.

💡 재앙화하지 말고, 감정과 나를 분리하기

- 쓰레기 같은 년
- 왜 그 모양 그 꼴이야?
- 너가 그럼 그렇지...

보시면 중간에 '쓰레기 같은 년'이라는 단어가 있습니다.

이런 모습을 심리학에선 [재앙화하기]라고 합니다.

별것도 아닌 일을 마치 재앙인 것처럼 부풀리는 현상을 말합니다.

많은 분들이 폭식한 상황을 가지고

온갖 험한 말로 스스로를 공격하셨을 것입니다.

하지만 이걸 감정이 '나'를 휩쓸고 있는 상태입니다.

폭식한 나는 그냥 폭식한 나일 뿐.

그게 내가 잘못된 사람이라는 증거는 아닙니다.

영화 '인사이드 아웃 2'의 불안이처럼

우리 안엔 미래를 대비하려는 불안이 있어요.

그 불안은 사실 우릴 지키기 위해 존재하는 감정입니다.

불안이 나를 괴롭히려는 게 아니라

나를 지키기 위한 감정이었다는 걸 깨닫는 순간,

분노 대신 연민이 생기고 고통은 사라집니다.

이렇게 이성적인 방안으로

공포에 떨고 있는 몸에게 안정감을 주고

내면적으로 감정과 나를 분리하는 것,

이게 진짜 '놓아버림'입니다.

💡 2단계 : 간헐적 단식

(놓아버림 이후 균형을 되찾는 시간)

🙋 "간헐적 단식은 다이어트 아닌가요?"

정답은, 맞습니다.

솔직히 말씀드릴게요.

저도 예뻐지고 싶었어요.

살이 빠진 모습이 꼭 더 예쁜 건 아니지만,

많은 분들이 자신이 가장 예뻐던 때를 '말랐을 때'로 기억합니다.

그래서 저는 알고 있습니다.

폭식증 회복과 동시에, 살도 빼고 싶은 마음이 얼마나 간절한지요.

그래서 저의 다이어트를 종결시켜 준 간헐적 단식을 소개합니다.

다만 간헐적 단식은 절대 놓아버림 이전에 시도하면 안 됩니다.

왜냐면 아직 식욕이 안정되지 않은 상태에서 식사 시간을 제한하면

오히려 간헐적 폭식이 생기기 때문입니다.

📁 이렇게 정리할 수 있어요

놓아버림 이전

놓아버림 이후

식욕 불안정 → 제한 = 폭식 유발

식욕 안정 → 제한 = 자연 감량

‘식욕이 안정된 후’ 간헐적 단식을 시작해야만

폭식 없이, 부작용 없이 자연스러운 감량이 됩니다.

사실 간헐적 단식의 효능은 많은 연구와 매체에서도 입증됐지만

‘나에게만 효과가 있었던 건 아닐까?’하는 생각에

저희 어머니께 직접 ‘실험’을 부탁드립니다.

✓ 조건 : 저녁 식사 시간 2시간 당기기

✓ 기간 : 2개월

✓ 결과 : 무려 3kg 감량!

이때 어머니도 먹고 싶은 음식을 충분히 드셨고

다이어트 스트레스도 없었습니다.

그런데 체중이 자연스레 줄었고

무엇보다 편하게 유지되고 있다는 점이 놀라웠습니다.

사실 저도 10년 넘게 안 해본 다이어트가 없었어요.

원푸드식, 액체식, 자연식, 한약, 보조제, 저탄고지, 보디빌딩, 과일식까지...

하지만 그 모든 다이어트엔 요요가 항상 불청객처럼 찾아왔습니다.

단 하나, 간헐적 단식만 제외하고요.

어느 날, 입고 싶던 옷이 맞아

빙글빙글 돌며 웃는 어머니를 봤습니다.

“고마워 딸. 우리 딸 덕분에 살도 빠고, 참 좋네~?”

그 순간, 단순한 감량이 아니라 행복을 봤습니다.

저로 인해 누군가가 웃을 수 있다면 그게 곧 저의 행복이란 걸

처음으로 깨달았어요.

요약 : 간헐적 단식, 이렇게 접근하세요

- 1) 식욕 안정 후 시작하세요
- 2) 처음엔 저녁 시간을 조금만 앞당기기로 충분해요
- 3) 음식 제한보다 시간 제한이 더 쉽고 지속 가능합니다
- 4) 이건 '벌'이 아닌 균형을 위한 연습입니다
- 5) 효과보다 중요한 건 내 몸이 편안해지는 감각입니다

💡 3단계 : 좋아하는 일에 '몰입'하기

(음식이 아닌 사랑으로 자신을 채우는 시간)

폭식증이 점점 사라지던 어느 날,

갑자기 소설이 쓰고 싶어졌습니다.

별다른 계획도 없이 그냥 한글 파일을 열고

생각나는 대로 마구 써 내려갔죠.

시계를 봤더니, 무려 5시간이 지나 있었습니다.

그때 저는 배도 고프지 않았고, 폭식 생각도 전혀 들지 않았어요.

지금 생각해 보면 이유는 단순합니다.

좋아하는 일을 하며,

행복과 사랑을 채우고 있었기 때문입니다.

우리는 모두 사랑받고 싶어합니다.

그런데 어린 시절, 사랑을 충분히 받지 못했다고 느끼면

성인이 되어서도 계속 사랑을 갈구하게 됩니다.

- ✓ 남자친구로부터
- ✓ 음식으로부터
- ✓ 중독적인 행위로부터

하지만 소설을 쓰는 그 순간,

저는 저를 사랑하고 있었습니다.

그래서 음식이 아니어도 괜찮았던 것입니다.

제 수강생분들도 말합니다.

😊 "하고 싶은 일 하다 보니, 어느 순간 식욕이 싹 사라졌어요!"

🎯 핵심은 이것입니다.

음식을 통해 '사랑'을 채우지 않아도 될 만큼,

내가 나를 만족시키는 순간이 필요하다.

여러분도 좋아하는 무언가를 찾아 그것에 흠뻑 빠져보세요.

단, 그 전에 식사를 잘하셔야 집중도 잘됩니다.

밥이 뇌의 연료니까요! 😊

💡 4단계 : 책을 통해 삶이 달라지다

(독서, 고통이 선물로 바뀌는 순간)

저는 책을 정말 싫어하던 사람이었습니다.

글자만 보면 졸리고, 읽기 시작하면 눈이 침침해지고,

머리는 땀 생각으로 가득했죠.

영상 콘텐츠에 익숙해진 시대에

글자를 눈으로 읽고 해석해야 하는 독서는 정말 어려운 일이었습니다.

그래서 저는 책 읽기를 '고문'처럼 느꼈고,

자연스럽게 독서와 거리를 두고 살았어요.

그런 제가, 어느 날 도서관에 발을 들였습니다.

마음의 평온이 너무 간절했기 때문입니다.

그리고 그 순간부터, 제 인생이 조금씩

그리고 확실히 달라지기 시작했습니다.

생각해보면, 인생에서 눈에 띄는 성장은

항상 고통을 수반했습니다.

예를 들면 취업 준비 시절.

밤새 공부하고, 자격증 따고, 면접 준비에 몰두했던 그 시절은

정말 힘들고 외로운 시간이었어요.

하지만 그 과정을 거치며

말투가 달라졌고, 생각이 명확해졌고,

세상을 보는 눈이 생겼습니다.

독서도 마찬가지로였습니다.

처음엔 정말 버거웠지만, 그 과정을 넘고 나니

삶이 훨씬 명료하게, 그리고 현명하게 변했습니다.

놀랍게도 이 모든 변화의 시작은...

폭식증이었습니다.

만약 폭식증이 없었다면

저는 평생 책과 담을 쌓고 살았을 겁니다.

✓ 지식 없이 막연한 선택을 반복하고

✓ 발전의 희열도, 내면의 성숙도 없이 그냥 그렇게 살아갔을 겁니다

그래서 지금은 폭식증에게 감사합니다.

그 괴로운 시간들이 없었다면,

지금의 저는 없었을 테니까요.

그리고 저는 간절히 바라고 있어요.

여러분도 독서를 통해

더 현명하고,

더 평화롭고,

더 단단한 삶을 살게 되기를.

다음으로 제가 독서를 강력하게 추천하는 이유 3가지를

지금부터 소개해드릴게요.

■ 1. 뇌의 신경 연결 강화

(생각이 바뀌면, 인생이 바뀐다)

책을 읽는다는 건 단순히 정보를 넣는 게 아닙니다.

뇌의 여러 신경망을 연결하고 강화하는 일이에요.

처음엔 한 권 읽기도 버겁지만,

계속 읽다 보면 뇌는 적은 에너지로도

더 빠르게 해석하고 기억하고, 활용하게 됩니다.

이건 복리처럼 쌓여 3개월 후엔 삶 전체가 달라집니다.

그리고 이건 단지 '독서 능력'에 그치지 않아요.

실제로 우리는 스트레스 상황에서

생각하는 뇌(해마)가 기능을 멈추곤 합니다.

그래서 폭식할 때, 아무리 좋은 정보를 알고 있어도



"에라 모르겠다..."

하면서 그냥 먹어버리는 거죠.

하지만 독서를 통해 뇌 연결이 강화되면

이런 순간에도 여러분은 말할 수 있게 됩니다.

 "아, 내가 지금 엄청 힘들어 하고 있구나.

굳이 먹토하면서 스스로를 괴롭힐 필요는 없어. "

그렇게 감정과 나를 분리하고,

폭식의 악순환을 끊을 수 있는 힘이 생깁니다.

■ 2. 양질의 지식 축적

(돈 한 푼 안 들이고 미래 바꾸기)

공부는 제게 뇌과학, 감정, 심리학에 대한 이해를 주었고,

그 지식은 '좋은 선택'을 가능하게 했습니다.

예를 들어, "웃으면 진짜 행복해진다"는 내용을 보고

슬플 때 일부러 입꼬리를 올려봤어요.

정말로 기분이 나아졌습니다.

조던 피터슨의 말처럼,

“어깨 펴고 똑바로 서라.”

그 한 동작만으로도 뇌는 자신을 **승자**라고 인식하고,

세로토닌을 분비해 **자신감을 회복**시켜줍니다.

 이런 지식이 없었다면

전 예전처럼 슬픔을 폭식으로 처리했을 겁니다.

하지만 이젠 다릅니다.

지식을 알게 됐고,

알게 되니 좋은 선택을 하고,

좋은 선택이 쌓이니,

좋은 결과가 나타났습니다.

다르게 선택하니 결과도 달라졌습니다.

책은 아주 값싸고 조용한 방식으로

여러분도 **지식을 무기로 삶을 바꾸는** 사람이 될 수 있습니다.

그 시작이 독서입니다.

■ 3. 감정을 '느끼고', '표현할' 수 있게 됨

(진짜 감정과 친해지는 연습)

우리는 어릴 때부터 감정을 억누르고 참으며 살아왔습니다.

그래서 이렇게 말씀하시는 분들이 많죠.

 "제가 어떤 감정을 느끼는지 잘 모르겠어요..."

저도 그랬습니다.

지금 느끼는 이 감정이 뭔지도 모르겠고,

느끼는 게 맞나 싶기도 했어요.

하지만 다양한 책들을 읽으며

작가들이 감정을 어떻게 표현하는지를 보게 되면서

"아, 나도 저런 감정을 느낄 수 있구나."

하는 체험을 하게 됐습니다.

감정을 느낄 수 있다는 건,

내면아이를 만나기 위한 첫걸음이기도 합니다.

처음엔 어려울 수 있어요.

하지만 괜찮습니다.

“나도 내 감정을 모르겠다”는 그 자체도

하나의 감정입니다.

가만히 앉아, 핸드폰 없이,

그 감정을 그냥 ‘존재하게’ 해보세요.

그게 진짜 회복의 시작입니다.

 그래서, 지금 여러분께 제안드립니다!

지금 당장, 가까운 도서관에 가서 딱 한 권의 책을 골라보세요.

 요약 : 독서를 권하는 이유 3가지

이유	내용 요약
 뇌 신경 연결 강화	스트레스 상황에서도 스스로를 조절할 수 있는 힘
 양질의 지식 습득	더 나은 선택 → 더 나은 결과 → 더 나은 삶
 감정 인지 능력 향상	나를 알고, 느끼고, 표현하는 연습

💡 5단계 : 나를 사랑하기

(그 어떤 변화보다 깊고, 강력한 치유의 시작)

혹시 너무 뻘하게 들리나요?

“나를 사랑하세요.”라는 말이요.

저도 한때는 그랬습니다.

‘앞서 나가는 것’이 중요하다고 배운 세상에서,

‘자기 사랑’이라는 말은 감성팔이로 느껴졌으니까요.

그런데 어느 날, 정말 진심으로

“나를 사랑한다”는 감정이 제 안에 피어났을 때,

세상이 다르게 보였습니다.

🧑 제가 45kg까지 감량했을 때도

매일매일이 우울했고, 만족하지 못했습니다.

- 허리는 더 잘록했으면 좋겠고
- 턱은 더 뾰족했으면 했고
- 여전히 똥똥하다고 느껴졌습니다

그 결과,

삶의 이유조차 흐릿해졌고,

베란다 난간 위에 서 있던 저를 발견했습니다.

(물론 용기가 없어서 내려왔지만요)

그때 깨달았습니다.

"아무리 말라져도,

내가 나를 사랑하지 않으면

그 모습조차 마음에 들지 않는구나."



45kg였지만 뚱뚱하다고 느껴져 매일 우울했던 시기

그 이후, 저는 이렇게 정의하게 되었습니다.

💖 '나를 사랑한다'는 건,

어떠한 모습의 나라도 허용하는 것.

하지만 어떻게 사랑해야 할까요?

거울 앞에서 "사랑해~"라고 말해도

헛웃음만 날 뿐, 진심은 따라오지 않았습니다.

그러다 발견한 방법이

바로 '작은 성취'였습니다.

🌱 자기사랑의 선순환은 '작은 성취'에서 시작된다

우리는 존재 자체로 이미! 충분한 가치가 있지만,

사람들은 쉽게 믿지 못합니다.

그래서 저는

작은 행동 → 작은 성취 → 작은 믿음 → 큰 사랑

이런 흐름을 만들기로 했습니다.

처음엔 단지 한식 제대로 먹기.

하지만 그것조차 내가 해냈다는 뿌듯함이 생겼습니다.

💖 그 뿌듯함이

- 더 잘하고 싶은 마음이 되고,
- 노력으로 이어지고,
- 그 노력은 실력과 지식을 만들고,
- 좋은 선택을 가능하게 했습니다.

💖 그 선택들이

- 작은 결과를 만들고,
- 그 결과들이 자긍심이 되었고,
- 결국 나 자신을 사랑하게 되었습니다.

💖 사랑하게 되니

- 진짜로 행복해지고 싶어졌고,
- 그래서 행복한 행동들만 골라 하게 되었습니다.

- 🌿 배 터지게 먹으면 아프니까 적당히 먹고,
- 🌿 먹토하면 아프다는 걸 아니까 안 하려 노력하고,
- 🌿 행복한 나를 위해 독서와 운동도 꾸준히 하고...

그리고 알게 되었습니다.

“굳이 마른 몸이 아니어도, 행복할 수 있구나!”

🌿 진짜 행복은 '내면'에서 온다

과거엔 이렇게 생각했었어요.

“45kg만 되면 행복할 거야.”

“한 끼만 참으면 인생이 달라질 거야.”

“살 빼고 결혼식 가야지!”

하지만 달라진 건 없었습니다.

왜냐하면,

우리의 에고(자아)는 원래

절대 만족하지 않는 존재이기 때문입니다.

아무리 말라도, 예뻐도, 성공해도

에고는 항상 더! 더! 더! 를 외칩니다.

그래서 저는 이제 더 이상

살 빼는 법을 가르치지 않습니다.

왜냐하면 그건 진짜 방법이 아니기 때문입니다.

 "완벽한 외모, 돈, 명예를 가진 사람도 왜 삶을 포기할까?"

그 답은 명확합니다.

행복은 외부의 물질에서 오는 게 아니기 때문입니다.

불교에서 말하듯,

 일체유심조(一切唯心造)

"모든 것은 오직 마음이 만들어낸다."

그래서 책을 읽기로 마음먹었습니다.

독서가 마음의 평안을 준다길래 속는 셈 치고 시도해본 것이죠.

솔직히 처음엔 눈이 감기고 지루했습니다.

하지만 어느새 책장을 넘기고 있었습니다.

그리고 어느 날엔

“뭘야, 나 책 좋아하는 사람이었잖아?”

라는 생각까지 하게 되었습니다.

 "나 정말 똑똑해진 것 같아, 더 열심히 살아야겠다!"

물론 독서를 강요하진 않습니다.

하지만, 어떤 행위든 좋습니다.

그런 작은 성취가 쌓이면,

자연스럽게, 진심으로

여러분은 자기 자신을 사랑할 수 있게 됩니다.

📌 요약 : '자기사랑'은 이렇게 시작됩니다

핵심	내용
🧠 정의	어떤 나든 있는 그대로 허용하는 것
🧩 방법	작은 성취를 반복하며 믿음을 쌓는 것
🔄 흐름	불안 → 도전 → 성취 → 자기 신뢰 → 사랑
📖 도구	독서, 공부, 행동, 선택... 어떤 것이든 가능
💡 결과	자기 혐오 → 자기 수용 → 자기 사랑으로 전환

💖 여러분은 무엇을 선택하시겠어요?

🌻 45kg인데도 내 몸이 싫고, 먹토하며 우울한 삶

🌸 60kg인데도 내 몸이 아름답고, 건강하고 행복한 삶

어떤 삶이 여러분의 인생을 더 빛나게 해줄까요?

저는 더 이상 음식에 좌우되지 않습니다.

지금 제 행복은 이런 것들로 채워집니다.

- 도전과 성취
- 따뜻한 가족의 말 한마디
- 샤워하며 듣는 음악
- 도서관의 평온한 분위기
- 어린아이들의 웃음소리
- 감동을 주는 책 한 줄
- 시원하고 청량한 바람

그리고...

누군가를 도와줄 수 있다는 희망.

✨ 저의 사명, 그리고 여러분에게 전하고 싶은 말

제가 이 길을 걷게 된 이유는 단 하나입니다.

“나처럼 아픈 사람이 더 이상 없기를.”

폭식증에서 벗어난 지금,

분명하게 알게 되었습니다.

“내 사명은, 아픈 사람의 손을 잡아주는 것이다.”

그래서 이렇게,

저의 이야기를 이 책에 풀어냈습니다.

혹시라도 지금

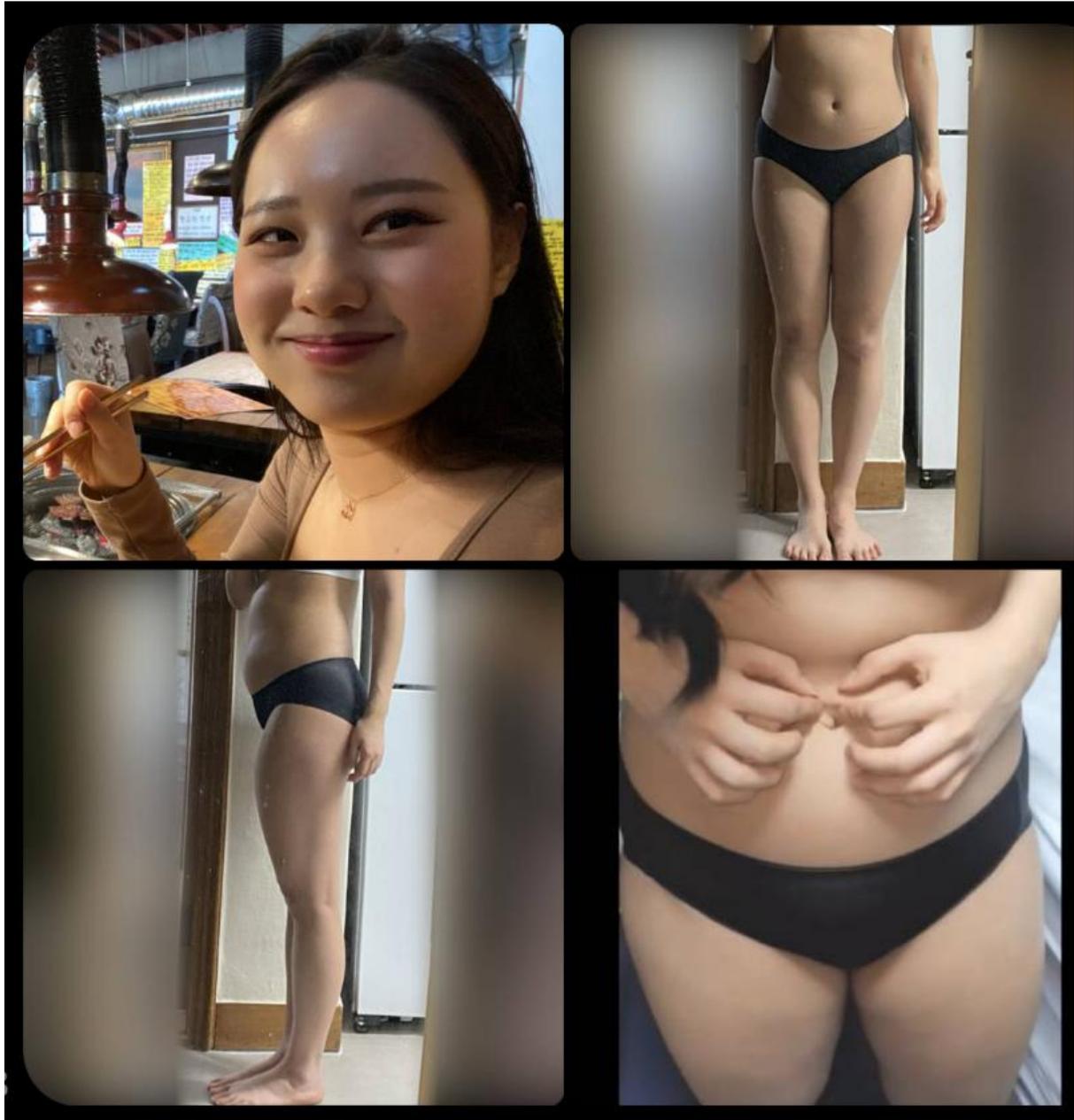
너무 지치고 무너지고 있다면

꼭 기억해주세요.

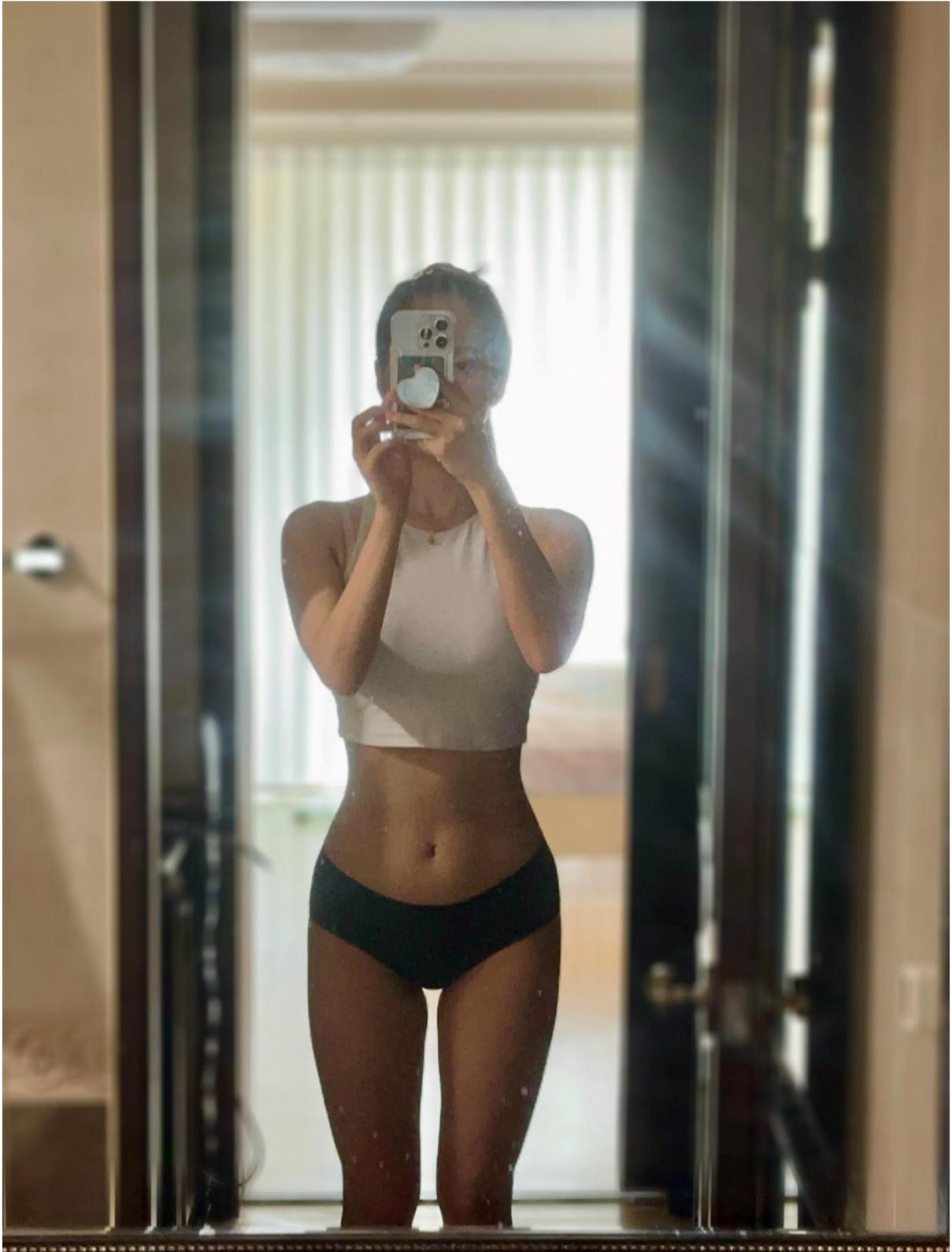
여러분은 절대 혼자가 아닙니다.

회복할 수 있습니다.

반드시 행복해질 수 있습니다.



65kg, 폭식증이 최고점에 달했을 때 / 목걸이가 팍 꺾음



51kg ~ 53kg / 폭식증 1000% 해방

👤 보정 없는 100% 저의 몸 사진입니다.

📌 4장. 도움이 필요한 분들

✖️ 음식을 먹는 게 불안하고 무서운 분

- 진짜 먹고 싶은 게 아닌, 칼로리 낮은 음식만 고른다
- 밥 먹는 게 두려워 사람들과의 약속을 피한다
- '적당한 배부름'이 어떤 느낌인지 모른다
- 식사 후엔 늘 자책하고, 자기비난으로 하루를 마무리한다
- 폭토, 먹뱃을 하고 있다

🌀 다이어트와 체중에 집착하며 하루가 좌우되는 분

- 살찔까 봐 억지로 운동한다
- 체중계 숫자, 눈바디에 따라 기분이 널뛰다
- 다이어트가 지긋지긋한데, 그래도 살은 빼고 싶다
- 내 몸이 만족스러웠던 적이 한 번도 없다

🌟 음식과 감정이 뒤엉킨 분

- 과자를 한 번 먹기 시작하면 멈출 수 없다
- 술 마시는 날은 더 폭식하거나 토한다
- 스트레스를 음식으로 푸는 게 습관이 됐다

🌀 저를 만나면, 이런 변화를 경험하실 수 있습니다

- ✅ 폭식증과 다이어트에서 해방될 수 있도록 도와드립니다
- ✅ 감정에 휩쓸리지 않고 '중심'을 잡을 수 있도록 안내해드립니다
- ✅ 삶의 평온함과 균형을 느끼는 경험을 함께 만들어드립니다

💖 그리고 무엇보다

이 글을 읽고 있는 여러분이

“이건 진짜 내 이야기다...” 하고 느꼈다면,

더 이상 혼자 아파하지 않으셔도 됩니다.

여러분들을 도와드리기 위해

지금의 제가 이 일을 하고 있는 거니깐요!

📌 5장. 폭식증 극복 실천 가이드

(지금 당장 따라 할 수 있는 현실적인 회복 루틴)

💡 폭식증 회복은 "무조건 참는 것"이 아니라,

충분히 먹고, 감정을 돌보고, 자신을 다시 믿는 과정입니다.

✅ STEP 1. 매일 제대로 된 '집밥' 먹기

- 흰쌀밥을 중심으로 한 '집밥 스타일 식사'를 구성하세요
- 반찬은 시장에서 '내가 먹고 싶은 것'으로 고르세요
- 식사는 충분히 먹는 걸 목표로 하세요

✅ STEP 2. 식후에도 배가 고프다면?

- 불안해 말고 밥이나 과일을 더 드세요
- 식욕은 억누르기보다 채워야 사라집니다

✅ STEP 3. 토하고 싶을 땐 '산책'

- 식후 바로 토하고 싶을 땐 화장실이 아닌 밖으로 나가세요
- 산책하면서 소화 시간을 벌면, 토가 잘 나오지 않습니다
- 토부터 우선 줄이는 것이 폭식증 회복에 더 좋습니다

✅ STEP 4. 감정 기록은 필수

- 우울하거나 불안할 때 감정을 기록하고, 그 원인을 계속 물어보세요
- “나는 어떤 감정을 느끼고 있을까? 무엇이 날 이렇게 만들었을까?”
- 이렇게 본질에 다가갈수록 회피가 아닌 이해가 시작됩니다

✅ STEP 5. 나를 위한 '작은 목표' 만들기

- 하고 싶은 취미, 배우고 싶은 공부가 있다면 구체적으로 적어보세요
- 책 10페이지 읽기 같은 간단한 목표도 좋습니다

✅ STEP 6. 매일 '조금씩' 실천하기

- 일과가 끝난 후, 하루에 단 5분이라도 내가 정한 목표를 위해 실천해보세요
- 여기서 중요한 건 속도보다 '꾸준함'입니다

✅ STEP 7. 이 루틴을 반복하세요

- 이 과정은 단발성이 아닙니다. 매일, 반복하면서 '나'와 화해하는 과정입니다.
- 식사를 하는 것, 감정을 적는 것, 목표를 정하는 것 모두
나를 사랑하는 작업입니다.

 간헐적 단식은 선택 사항입니다. (식욕 안정된 이후에 추천)

💡 식사 중 죄책감이 들 때는 이렇게 말해주세요

“이건 지금까지 굶은 내 몸에 에너지를 주는 ‘사랑의 행위’야.”

💋 실제로 입으로 말하면 뇌는 안심합니다.

‘안전하다’는 메시지를 계속 주는 게 회복의 핵심입니다.

📌 요약 : 회복 실천 루틴

단계	내용
🍷 STEP 1	집밥 스타일로 제대로 먹기
🍷 STEP 2	식후에도 배고프면 더 먹기
🚶 STEP 3	토 욕구 올 땐 산책으로 끊기
📖 STEP 4	감정 기록 → 원인 추적
📝 STEP 5	나만의 작은 목표 설정
🌱 STEP 6	하루 5분이라도 실천하기
🔄 STEP 7	반복과 일관성으로 안정화

📌 6장. 먹어도 괜찮다는 믿음

(폭식증은 의지가 아닌 믿음의 영역이다)

“억지로 참는 건 회복이 아닙니다.

그건 언제 터질지 모르는 감정의 시한폭탄입니다.”

물론,

엄청난 의지로 참아가며 폭식증을 버텨낸 분들도 계실 겁니다.

하지만 저는 그게 진짜 회복은 아니라고 생각합니다.

🍷 여러분도 아마 경험하셨을 거예요. 식단을 제한할 때마다

- 입이 터질까봐 두렵고,
- 언제 무너질지 몰라 불안하고,
- 평생 이렇게 살 수 있을까 걱정되고

그래서 저는 단언합니다.

회복은 '참는 것'이 아니라, '놓아버리는 것'입니다.

진짜 자유는, '먹어도 괜찮았네!' 라는 믿음에서 시작됩니다.

그런데...

이걸 머리로는 이해하면서도

가슴으로 받아들이지 못하는 분들이 많습니다.

 타인에게 털어놓기엔 너무 수치스럽고,

 “이런 고민 하는 내가 이상한 걸까?” 싶고,

 결국 혼자 끙끙 앓다가

몇 년을 힘들게 보내버리게 됩니다.

저도 그랬습니다.

5개월이면 회복할 수 있었던 걸

무려 5년이나 고통 속에 버텼습니다.

그리고 어느 날,

한가지 생각이 번뜩였습니다.

“함께하자.”

과거를 되짚었을 때,

폭식증이 극심했던 시기

제 옆엔 항상 저를 따뜻하게 지지해 준 한 사람이 있었습니다.

음식 앞에서 무너지고, 살찔까 봐 괴로워할 때

그 사람은 이렇게 말해주었습니다.

😊 "살 안 빼도 예뻐. 먹어도 괜찮아. 넌 강한 사람이야.

폭식증? 얼마든지 극복할 수 있어."

처음엔 믿지 못했죠.

하지만 그 말이 위안이 되었고,

자꾸 듣고 싶어서, 자꾸 물었습니다.

"진짜 이거 먹어도 살 안 찰까?"

"살 안 빼도 괜찮은 걸까?"

"나 정말, 괜찮은 사람일까?"

그리고 돌아온 대답은 늘 같았습니다.

😊 “그럼~ 당연하지!”

그 말을 수없이 들으며,
제 안에 작은 믿음의 새싹이
조금씩 자라나기 시작했습니다.

어느 날은 밥을 먹으면서도
이상하게 불안하지 않았습니다.
심지어... 행복했습니다.
그때 확신하게 되었어요.

**“폭식증은 ‘의지’의 영역이 아니다.
‘믿음’의 영역이다.”**

믿음이 있어야

- 👉 음식을 두려워하지 않고,
- 👉 몸을 미워하지 않고,
- 👉 나 자신을 사랑할 수 있습니다.

 그러니 여러분도 이렇게 믿어주세요.

“먹어도 괜찮아.”

“나는 점점 회복 중이야.”

“나는 절대 혼자가 아니야.”

당신 안의 믿음이 자라나기 시작하는 순간,

폭식증은 서서히 물러납니다.

 믿음의 힘, 그리고 함께하는 회복의 에너지

“함께 가면 멀리 간다.”는 말이 있습니다.

폭식증 극복 역시 마찬가지입니다.

사실 '먹어도 괜찮다'는 이 믿음을

혼자서 완전히 받아들이는 건 굉장히 어렵습니다.

저 또한 그랬고요.

저는 이제 압니다!

“내가 그렇게 힘들 때 옆에서 계속 ‘괜찮다’고 말해준

그 한 사람이 있었기에 지금의 내가 있을 수 있었다.”

그런 따뜻한 말들은 마치

에너지처럼 제 마음속에 스며들어,

조금씩 두려움을 지우고,

'진짜 나도 할 수 있겠다'는 믿음을 만들어냈습니다.

 이런 믿음과 연결은 사실 과학적으로도 설명이 가능합니다.

양자역학에서는 '양자 얽힘(Entanglement)'이라는 개념이 있습니다.

- 두 입자가 얽힌 상태에 있다면,
아무리 멀리 떨어져 있어도 동시에 영향을 주고받는 현상
- 이것은 물리적 거리와 상관없이,
'관계의 연결'이 우리에게 에너지로 작용할 수 있다는 것을 뜻함

즉, 나를 진심으로 걱정하고,

나의 회복을 간절히 바라는 사람의 에너지는

진짜로 나에게 긍정적인 영향을 준다!

 실제로 하버드대학교 연구에서도 재미있는 결과가 있었습니다.

"친한 친구가 비만일 경우, 내가 비만이 될 확률은 3배 이상 높다".

재미있는 건, 그 친구와의 물리적 거리는 아무 상관이 없었다는 점이에요.

? 왜일까요?

내가 좋아하고 자주 교류하는 사람의 생활방식, 감정, 믿음이
나에게도 은연중에 전파되기 때문입니다.

☀ 다시 말해, 누구와 함께하느냐,
누구에게 영향을 받느냐가
회복에도 큰 영향을 미친다는 것입니다.

그래서 저는 사람들과의 '교류'를 중요하게 생각합니다.
왜냐하면, 저 역시 한 사람의 따뜻한 말 한마디로
완전히 다른 인생을 살게 되었기 때문입니다.

하지만 누구나 직접 만날 수 있는 건 아니잖아요.
그래서 저는 책, 영상, 코칭, 콘텐츠 등 다양한 방법으로
여러분과 교류하고자 합니다.

♥ 제가 여러분께 바라는 단 한 가지는 이것입니다.
여러분 스스로에게 "진짜 회복할 수 있다"는 믿음을 갖게 해주고
그 믿음을 지탱할 수 있도록 제가 곁에 함께 있어드리는 것.

📌 7장. 2보 전진을 위한 1보 후퇴

(포기가 아니라 회복을 위한 선택)

💡 심리학자 에드워드 데시와 리처드 라이언은

『자기결정성 이론(Self-Determination Theory)』에서

"행복은 세 가지 조건이 충족될 때 온다"고 말합니다.

1. 자율성 - 내가 원하는 방식으로 살아가는 것
2. 연결성 - 누군가와 따뜻한 관계를 맺고 있는 것
3. 유능성 - 나 자신이 꽤 괜찮다고 느끼는 것

그럼 질문해볼게요.

여러분이 지금 하고 계신 다이어트는

이 세 가지를 충족시켜 주고 있나요?

🙄 오히려 반대입니다.

- 원하는 음식을 먹을 수 없고
→ 자율성 박탈
- 사람들과의 식사나 약속을 거부하게 되고
→ 연결성 박탈

- 자꾸 실패하고 폭식하며 자신을 혐오하게 됩니다

→ 유능성 박탈

이런 상태로 어떻게 행복할 수 있을까요?

그러니 우리는, 지금까지의 다이어트를 '포기'해야 합니다.

물론, 여기서 말하는 '포기'는

관리를 포기하는 것이 아니라,

'억압과 고통'으로 나를 괴롭히는 방식을

놓아버리는 것입니다.

초반에는 몸무게가 늘 수도 있습니다.

당연히 두려울 수 있어요.

하지만 그것은 '2보 전진을 위한 1보 후퇴'입니다.

'행복한 삶'을 위한 유일한 방향입니다.

그리고 여러분,

자존감이 낮다고 생각하셨죠?

전 이렇게 말하고 싶어요.

❌ 여러분은 자존감이 낮은 게 아닙니다.

✅ 오히려 '스스로를 사랑하기 때문에' 이 글을 읽고 계신 겁니다.

자기혐오로 살아갈 거라면, 이런 글조차 보지 않아요.

이 글을 읽고, 계속 생각하고 있다는 건

당신 안에 '나를 구하고 싶은 마음'이 있다는 증거입니다.

우리는 이 지구에 존재한다는 이유만으로도

존중받아야 할 가치가 있습니다.

💡 그런데 언제까지...

- 칼로리를 계산하고
- 억지로 운동하고
- 먹고 싶은 걸 참으며
- 다이어트 약을 먹고
- 몸무게에 일희일비하고
- 가족과의 식사마저 거부하고
- 내가 발전할 시간을 전부 '살 빼기'에만 쓰고 살아야 할까요?

행복하기만 해도 부족한 인생입니다.

우리가 바라는 건 거창하지 않습니다.

 "그냥 평범하게 밥 먹고 싶어요..."

여러분은 할 수 있습니다.

지금의 고통, 해결할 수 있습니다. 아니, 반드시 해결됩니다.

 그런데 여기서 중요한 질문 하나!

"밥 잘 먹기, 산책하기, 감정일기 쓰기 다 해본 것 같은데

왜 난 아직도 폭식증에서 못 벗어났을까...?"

정말 충격적이게도

여러분이 폭식증 걸린 상황을 원했기 때문입니다.

 "네? 제가 폭식증을 원했다구요???"

물론 우리의 상식으로는 말이 안 됩니다.

그런데 회복을 위해 그렇게 노력했는데도 왜 계속 실패할까요?

이상하지 않나요…?

그건 ‘여러분 안에 폭식증을 유지하게 만드는

무의식적 이유’가 있다는 뜻입니다.

이제부터 그 숨겨진 원인과 폭식증을 극복하는

진짜 핵심 키(key)를 알려드릴게요.

8장. 내면아이

(마음 깊은 곳의 진짜 주인)

이해를 위해 3가지를 기억해주세요.

-  무의식 : 의식을 제외한 모든 것을 담고 있는 항아리
-  내면아이 : 과거에 상처받은 감정 인격체
-  관념 : 상처받은 내면아이가 만들어낸 하나의 허상

 "왜 자꾸 폭식이 반복될까요..."

살을 빼고 싶고, 폭식에서 벗어나고 싶은데

왜 내 몸과 마음은 늘 반대로 움직일까요?

그 이유는 여러분의 깊은 마음속,

'상처받은 내면아이'가 여전히 울고 있기 때문입니다.

단순 식욕문제가 아니라는 얘기에요.

💡 내면아이란?

내면아이는 어릴 적 받았던 상처와 감정을 품고 있는 '어린 나'입니다.

이 아이는 이성적 설명이나 논리로는 납득되지 않아요.

감정만이 통하는 인격체입니다.

💡 우리가 폭식하는 진짜 이유

폭식은 단순한 '습관'이나 '의지 부족'의 문제가 아닙니다.

무의식 속 내면아이의 상처가 치유되지 않았기 때문에

우리는 무의식적으로 계속 같은 행동을 반복합니다.

🧠 폭식증의 뿌리 : 감정 → 관념 → 현실 창조

폭식증이라는 현실은 식욕이 덜 차서가 아닌,

사실 억눌러진 감정과 상처가 내는 신호입니다.

1. 어릴 적 '살 찌 모습'으로 수치심을 경험
2. 이 감정을 느끼기 고통스러운 억누름
3. 무의식에 '나는 살지면 안 된다'는 관념이 자리잡음
4. 무의식 안에 있는 감정들은 에너지(주파수)를 뿜어냄
5. 그 주파수에 맞는 현실이 창조됨

→ 폭식증이라는 현실 반복

결국 폭식증이 우리에게 전하는 메시지는 단 하나.

“나를 통해 너 안에 상처를 봐.”

 "저는 폭식증 극복된 미래를 상상하고 확인했어요.

그러면 그 에너지로 폭식증이 극복돼야 하는 것 아닌가요?"

그렇게 노력했는데도 왜 현실은 바뀌지 않을까요?

그 이유는 무의식의 크기를 모르기 때문입니다.

무의식의 사전적 정의는 이러합니다.

스스로 인지하지 못하는 수많은 욕구, 기억 등 일체의 모든 것.

무의식은 '뇌의 영역'이 아닙니다.

무의식은 눈에 보이지 않는,

우리 마음의 대부분을 차지하는

거대한 항아리 같은 것입니다.

우리는 그 안에 어떤 것이 들어 있는지
직접 보거나 느낄 수 없기 때문에,
그저 “별 거 아니겠지” 하고 착각합니다.

하지만 실제로는 그 항아리에 담긴 에너지가
우리의 인생을 좌우합니다.

우리가 인식하는 ‘표면의식’은 마치
빙산의 꼭대기처럼 전체의 1%에 지나지 않고,
나머지 99%는 무의식 속에서 조용히,
그러나 강력하게 작동하고 있습니다.

표면의식으로는 이렇게 말하죠.

 "이 지긋지긋한 폭식증, 진짜 끝내고 싶어!!!"

하지만 무의식 속 내면아이는 이렇게 말하고 있습니다.

“폭식증이 아니라면 내 아픈 마음은 언제 봐줄 건데?”

“너마저 이런 나를 또 버리는 구나...”

이렇게 표면의식 1%가 아무리 원한다고 해도

무의식 99%가 다른 방향을 바라보고 있다면

당연히 현실은 무의식이 원하는 방향으로 흘러갑니다.

그래서 무의식을 '의식화'하는 것이 가장 중요합니다.

무의식 속 상처받은 내면아이를 꺼내어

허용하고 치유하는 과정을 거쳐야 비로소 현실이 바뀝니다.

의식은 씨앗이고, 무의식은 흙입니다.

아무리 좋은 씨앗(확언, 심상화, 노력)을 심어도

흙이 썩었다면 그 씨앗은 제대로 자랄 수가 없겠죠.

상한 새싹이 바로 아픈 현실 즉, 폭식증입니다.

정신분석학자 칼 융은 이렇게 말했습니다.



"무의식을 의식화하지 않으면,

그것은 당신의 삶을 지배하고

당신은 그것을 '운명'이라 부르게 될 것이다."

폭식증도 마찬가지로입니다.

과거가 치유되기 전까진

폭식증 극복은 어려울 것입니다.

하지만 과거를 떠올리면...?

“과거? 이미 지나갔고 바꿀 수도 없는데 의미가 있을까...”

“왜 자꾸 힘들어해? 지겨워 죽겠다...”

“괴로워서 생각하기가 싫어...”

하지만 회피한다고 사라지는 것이 아닙니다.

무의식에 계속 계속 쌓이고 있습니다.

이렇게 억누른 감정은 반드시 더 크게 돌아옵니다.

이는 심리학이 아닌, 물리 법칙입니다.

작용이 있으면 반작용이 온다는 우주의 원리처럼요.

손에 가시가 박혀있는데,

가시 빼는 것이 아프다고 계속 붕대만 감으실 겁니까?

아프지만, 제대로 쳐다보고 직면해서 뽑아야죠.

내면아이의 감정은 잘못된 것이 아닙니다.

그저 이해받고, 공감받고, 허용받기를 기다리고 있을 뿐입니다.

폭식증은 단지 여러분의 내면아이를

다시 한 번 마주할 기회를 만들고 있는 것입니다.

그 아이의 감정을 느끼고, 안아줄 수 있을 때

비로소 여러분은 자유로워질 수 있습니다.

 저는 말합니다.

“폭식증은 단순 식욕 문제가 아니다.

무의식 속 상처에서 발현된 증상이다.”

✦ 요약 : “왜 나는 아무리 노력해도 변화하지 않을까?”

- 표면의식(1%)으로 “변화하고 싶다”고 외쳐도,
무의식(99%)이 반대한다면 현실은 바뀌지 않는다.
- 무의식은 단순한 ‘생각 저장소’가 아닌,
감정, 상처, 관념이 응집된 에너지 덩어리다.
- 우리가 반복해서 겪는 현실은 어린시절 받은 상처를,
억눌러온 감정을 “허용해달라”는 무의식의 메시지다.

🧠 무의식의 원리와 감정 흐름

💬 표면의식 vs 무의식

- “폭식증 그만두고 싶어!”는 표면의식의 바람
- 하지만 무의식 안엔 “살 찌면 사랑받지 못할 거야.”라는 관념이 있음
- 그래서 무의식은 오히려 먹토를 유지하도록 현실을 창조함
(사랑받지 못하는 현실이 두려워 먹토함으로써 위 관념을 유지)

💬 감정은 무의식의 언어

- 무의식 속 상처받은 ‘내면아이’ 가 존재
- 이 아이는 억눌린 감정(두려움, 질투, 자책)을 품고 살아있고
- 그 감정을 외면할수록 강해져서 현실로 나타남

🗨️ 해결법은 딱 하나, 인정하기

- 감정을 억누르면 더 큰 반작용이 온다(작용-반작용 법칙)
- 감정을 느껴주고, 인정하고, 이해해주면, 감정은 제 역할을 다하고 사라진다
- 부정적인 감정이 절대로 나쁜 것이 아님을, 꼭 필요한 것임을 인정한다

🌈 우리는 세상은 이원적으로 바라봅니다.

남자와 여자, 낮과 밤, 삶과 죽음.

세상은 언제나 반대되는 것과 짝을 이뤄 존재해요.

감정도 마찬가지입니다.

- 쓴맛이 있어야 단맛이 얼마나 달콤한지 알 수 있고,
- 어둠이 있어야 빛이 얼마나 환한지도 느낄 수 있죠.

그렇기 때문에...

“내가 못났다고 느끼는 순간이 있어야

내가 아름답다고도 느낄 수 있는 겁니다.”

사실 지금까지 경험한 것은, 못났다고 느껴지는 나를

느끼기 싫어서 저항했던 것입니다.

못난 나를 절대로 느끼기 싫어서 혹독하게 다이어트한 것이죠.

그래서 제대로 인정하는 것이 중요합니다.

“그래 씨발... 나 존나 똥똥해, 그래서 너무 혐오스러워... 죽고 싶어...”

정말로 인정했다면 엄청난 슬픔과 두려움이 느껴질 겁니다.

만약 내 감정을 인정하지 않고 억누르기만 한다면,

45kg까지 살을 빼도 나는 여전히 똥똥하다고 느껴질 겁니다.

🌀 감정은 흐르는 에너지

감정은 정체된 물질이 아니라,

흐르는 파동 에너지예요.

우리가 그 감정을 몸으로 느끼고,

이해해주고, 공감해줄 때

자연스럽게 몸에서 흘러나갑니다.

몸에 정체되어있던 감정이 흘러나가면

그 감정이 내뿜던 주파수도 사라지고

그 주파수가 끌어당기던 괴로운 현실도 함께 사라지죠.

🔑 그동안 내가 믿던 '진실'은 진짜가 아니라

상처받은 내면아이의 시선이 만든 '해석'이었다

내가 믿던 것

진짜 사실

나는 너무 뚱뚱해

전혀 그렇지 않고 너무 예쁜 몸

나는 너무 못생겼어

나는 고유한 매력을 가진 유일무이한 존재

나는 사랑받을 수 없을 거야

있는 그대로의 나를 사랑해줄 사람이 많음

수강생 이야기 - “폭식증의 뿌리를 알게 됐을 때 생긴 기적”

문제의 시작

S님은 어릴 적부터 자신의 몸매에 대해 심한 불만이 있었고,

극단적인 절식을 하며 살을 뺀 뒤 폭식증에 걸렸습니다.

유튜브에서 알려주는 온갖 팁(식사 후 산책, 양치 등)을 다 시도해봤지만

매번 반복되는 폭식에 결국 먹토까지 하게 되었습니다.

정신과를 가봐도 해결되지 않는 현상에 자포자기할 때쯤,

우연히 저의 카페를 보고 찾아오시게 되었습니다.

문제의 뿌리

처음엔 스스로 왜 그렇게 몸에 불만이 많았는지 전혀 알지 못했어요.

그러다 함께 대화를 나누며, 결국 핵심 원인을 발견하게 됐죠.

바로 '엄마'였습니다.

- 어릴 적 많이 먹을 때마다 혼났고,
- 엄마는 자신이 하던 다이어트를 강제로 시켰으며,
- 남동생과 차별 받았다고 느꼈습니다

🧠 무의식이 만든 믿음

이 경험은 다음과 같은 무의식적 믿음과 감정을 만들었습니다:

- 나는 살을 빼야만 사랑받을 수 있어
- 나는 있는 그대로 사랑받을 수 없는 존재야
- 나는 실 자격이 없어

그래서 살 빼는 게 인생의 과업이 되고,
자신을 채찍질하고, 죄책감으로 살고,
쉬어도 쉰 것 같지 않은 삶을 살아오신 거예요.

하지만 무의식은 역설적으로 이렇게 작동합니다.

! "살을 빼야만 한다."는 관념을 가진 사람은

오히려 살이 찌는 상황이 계속 발생합니다.

왜냐하면 살이 찌야만, 살을 빼는 상황이 계속 있을 수 있고

그래야만, '살을 빼야만 하는' 관념을 가진 내면아이가 살아남기 때문이에요.

내면아이도 우리와 같은 인격체이기 때문에

자신의 생존을 제일 우선시한답니다.

놀랍죠...?

💡 처음엔 받아들이기 어려웠지만...

무의식, 감정, 관념이 나의 현실을 만들었다는 사실을

처음엔 잘 받아들이지 못하셨습니다.

특히 엄마에 대한 분노를 인정하는 것을 가장 어려워하셨습니다.

'효녀'로 살아왔던 자신이 엄마를 원망하는 감정을 느끼는 것 자체가

죄책감으로 다가왔기 때문이에요.

하지만 계속해서 공감하고,

“그럴 수 있어. 너에겐 그럴 만한 이유가 있었어.”

라고 스스로 인정하고 받아주기 시작했습니다.

🌈 그리고 놀라운 변화

- 엄마에게 직접 사과를 받았고,
- 지금은 모녀 관계가 매우 돈독해졌고,
- 엄마와 함께 데이트하며 밥 먹고 웃는 날들을 보내고 있어요

💡 원인을 치유하니 결과가 바뀐 겁니다.

내면의 감정을 인정했을 뿐인데, 현실이 바뀐 거예요!

S님은 말했습니다.

😊 "정신과보다 낫네요, 제 동생이 폭식증 걸리면
무조건 선생님 소개할 거예요!"

눈물이 났습니다.

제가 진심으로 한 사람의 삶을 바꾸는 데 도움이 됐다는 사실이
너무 감격스러웠거든요.

🕒 이 이야기가 주는 메시지

이 사례는 무의식과 감정의 작용을 인식하고 치유한 결과입니다.

많은 분들이 처음 느끼는 건 이런 감정일 거예요.

- 도대체 왜 이런 감정이 나한테 생긴 거야?
- 하필 그런 부모 아래에서 태어나서...
- 내 잘못도 아닌데 왜 나만 이렇게 고통받는 거야...

하지만, 기억해 주세요.

! 이 감정들은 여러분을 괴롭히기 위해 생긴 게 아닙니다.

오히려 여러분을 지키기 위해 스스로 악역이 되기를 자처한
'내면의 아이들'입니다.

그 아이들을 인정하고, 사랑해 줄 때

우리의 진짜 변화는 시작됩니다.

저와 제 수강생의 공통점은, 모두 어머니와의 관계에서

비롯된 무의식과 관념들이 오랜 시간 쌓인 끝에

결국 폭식증이라는 최악의 결말을 맞이했다는 것이었습니다.

하지만 그 결말을 넘어서, 결국 가장 큰 사랑과 행복도

어머니로부터 다시 회복하게 되었습니다.

- ✓ 매일 아침 따뜻하게 차려주시던 밥상
- ✓ 아플 때 밤새 간호해주시던 손길
- ✓ 말 한마디 없어도 곁에 있는 것만으로도 힘이 되는 존재

돌이켜보면, 나를 가장 아프게 했던 사람이
결국 나를 가장 크게 사랑해준 존재였다는 걸 깨달았고,
그 사실은 저에게 너무나 큰 선물이었습니다.

폭식증도 마찬가지로요.

지금은 괴로움으로 느껴지겠지만, 이 과정을 넘어서면
엄청난 선물로 돌아올 수밖에 없습니다.

 요약 : 폭식증은 나를 사랑할 수 있는 소중한 기회다

1. 내면에 쌓여온 고정관념

어릴 적 부모님의 말과 행동은

- '~해야만 해', '이런 모습은 안 돼'라는 고정관념으로 자리잡음
- 사랑받기 위해 조건을 충족해야만 한다는 믿음이 생김

2. 억눌린 감정, 쌓여가는 무의식

- 감정을 표현하지 못하고 억눌렀기에
- 그 감정은 무의식에 차곡차곡 저장됨
- 무의식은 나의 99%를 차지하므로
- 그 감정과 동일한 에너지를 가진 현실이 반복됨

3. 폭식증의 진짜 역할

- 폭식증은 단순한 다이어트의 부작용이 아님
- 내면아이가 나에게 '이 감정을 좀 봐줘' 하며 보내는 신호
- 감정을 인정하고 느껴주기 전까진 계속해서 반복됨

4. 감정을 느끼면 현실이 바뀐다

- 억눌린 감정을 인정하고 흘려보내면
- 무의식 안에 묵혀있던 에너지가 비워짐
- 동시에 나에 대한 잘못된 관념들을 재규정하게 되면서
- 내 안에 사랑, 평온함, 안정이 채워지기 시작함
- 새로운 주파수로 바뀌기 때문에
- 현실도 서서히, 분명하게 달라짐

🌀 모든 건 결국 순환된다 - 작용과 반작용의 법칙

- 나를 가장 고통스럽게 했던 존재가
 - 아이러니하게 가장 큰 사랑의 통로가 됨
- 폭식증이라는 고통을 딛고 나면
 - 그 누구보다 깊고 단단한 사랑과 평온함을 경험하게 됨

🔑 결론 : 내면아이 치유는 단순 심리상담이 아니다

- 삶을 통째로 치유하는 근본 작업이다
- 폭식증은 단순히 참는 게 아니라 아픈 과거를 이해하는 과정
- 그래서 내면아이 치유가 곧 인생을 바꾸는 치트키가 되는 것

📷 그분과 함께 찍은 영상을 첨부할게요.

<https://youtu.be/DdpdGqU6VAw>



✔ 체크리스트 : 내면아이와 다시 연결되기

질문	체크 여부
나는 요즘 내 감정을 솔직하게 표현하고 있는가?	<input type="checkbox"/>
나는 부정적인 감정도 나의 일부라고 인정할 수 있는가?	<input type="checkbox"/>
나는 어릴 적 받았던 상처를 기억하고 있는가?	<input type="checkbox"/>
나는 그 상처받은 나를 다정하게 안아줄 수 있는가?	<input type="checkbox"/>
나는 지금, 그 아이의 입장에서 나를 바라보려고 하는가?	<input type="checkbox"/>

🌀 실천 과제

1. 매일 5분, 혼자 조용한 시간에

“내 마음이 오늘 무슨 말을 하고 싶은지” 적어보세요.

2. 억울했던 순간, 속상했던 감정을 꺼내 ‘하루 하나씩’ 글로 적어보세요.

단, 판단 없이. 그냥 그대로.

3. 거울을 보며 이렇게 말해 주세요

“나의 모든 모습, 나의 모든 감정, 내가 다 안아줄게.”

내 안에 우는 아이를 발견하다

 "나 나름 좋은 가정에서 자랐는데, 왜 자꾸 힘들어하지...?"

사랑받고 자랐다는 생각, 겉보기엔 멀쩡한 가정 환경.

그래서 제 안에 상처가 있다는 걸 인정하지 못했어요.

"나는 문제없는 사람"이라는 성인의 이성적인 판단이,

어릴 적 제가 받았던 감정을 철저히 덮어버렸던 거죠.

그런데요, 이제는 압니다.

제 안엔 외면받고, 두려워하고,

인정받고 싶었던 아이가 있었다는 걸요.

그 아이는 오랫동안 저에게 말하고 있었는데,

제가 너무 바쁘고, 너무 착하고, 너무

'괜찮은 사람'인 척 하느라 듣지 못했을 뿐이에요.

내면아이는 논리로 설득되지 않습니다.

그저 느끼고, 울고, 외로워하고, 기대고 싶어해요.

그래서 우리는 지금의 이성적인 내가 아니라,
그 시절 아이의 시선으로 나를 바라보아야만
진짜 내 마음의 상처를 만날 수 있습니다.

내면아이가 왜 중요한지 제 얘기를 조금 들려드릴게요.
저 안에는 아주 오래전부터 이런 관념이 자리하고 있었습니다.

"나는 존재 자체가 쓸모없는 인간이다."

말이 너무 거칠죠. 그런데 정말 그렇게 믿고 있었어요.
그래서 저는 늘, 뭔가 더 해야 사랑받을 수 있다고 느꼈어요.
아무리 노력해도 기본값이 '-100'인 느낌.

남들보다 더 열심히, 더 착하게, 더 관찮게 살아야만
'겨우' 인정받을 수 있다고 믿었어요.

당연히 사랑에 목말랐고,
그 사랑을 대신 채우기 위해 음식에 집착했어요.
외모에 집착했고, 몸매·돈·성공에도 집착했죠.
왜냐하면 그래야만 누군가가 절 좋아해줄 거라 생각했으니까요.

🙄 "내가 뭐라고 감히 거절을 해..."

사람들과의 관계에서도 늘 '을'이었어요.

누가 저를 놀려도 웃고 넘겼고,

속이 썩어 문드러지는데도

솔직하게 말하면 절 싫어할까봐

늘 참았습니다.

그렇게 '착한 사람'이라는 가면을 쓰고 살았죠.

그 결과는요?

'그래, 내가 그렇지 뭐...'로

끝나는 자기비난과 무기력뿐이었어요.

먹고 싶은 음식이 있어도 꼭 참았어요.

겉으론 "돈 아껴야지"라는 생각이었지만,

마음 깊은 곳에선 이런 소리가 들렸어요.

(그땐 전혀 인지하지 못했습니다)

 "너 같은 애가 먹을 자격이 있어?"

그래서 항상 시들어가는 과일,
유통기한 다 돼가는 반값 음식만 골라 샀어요.
입고 싶은 옷이 생겨도, 하고 싶은 취미가 있어도 다 눌렀죠.
제 무의식이 말했거든요.

 "너 같은 죄인에겐 그런 사치 허락되지 않아."

그날도 기억나요.
소나기가 쏟아지던 날,
편의점에서 우산 하나 사는 것도 망설이다
그냥 비를 맞고 집까지 걸어갔어요.
속은 비참했는데, 부모님이 놀라 물으시자
그저 웃으며 "그냥... 비 맞고 싶었어."라며
거짓말을 했습니다.
왜냐고요?

초라한 제 모습을 보여드리고 싶지 않았거든요.

언제나 저는, 멋지고 괜찮은 딸이고 싶었어요.

그리고 그 모든 행동의 뿌리엔

하나의 무의식적 믿음이 있었어요.

“나는 존재 자체로 사랑받을 수 없다.”

이 한 믿음이 제 인생을 흔들었습니다.

사람들은 가끔 이렇게 말하곤 했어요.

 "너는 그래도 얼굴도 예쁘고, 몸매도 좋고

성격도 좋아서 남들보다 훨씬 편하게 살 것 같은데?"

하지만... 아니에요. 정말 아니에요.

아무도 그 사람의 진실된 마음은 알 수 없습니다.

제 안에는 억울함, 수치심, 외로움,

그리고 “이대로는 도저히 못 살겠다”는 절망이 있었어요.

매일같이 마음이 찢어졌고,
죽음이 유일한 탈출구처럼 느껴질 때도 있었습니다.
그렇게 괴로워하면서도, 또 밝은 척.

왜냐하면 사람들에게 **괜찮은 사람,**
멀쩡한 사람, 성공한 사람으로 보이고 싶었거든요.
하지만 그건 진짜 저가 아니었어요.
그 누구보다 사랑이 곱았던 사람이었습니다.

 **내가 원한 건, 마른 몸이 아니라 사랑이었다**

예전엔 이렇게 생각했습니다.
“바디프로필 준비하다가 폭식증에 걸린 거야.”
근데 시간이 지나고 깨달았어요.
그건 단지 표면적인 이유였을 뿐이라는 걸요.

실은, 저는 사랑이 곱았던 거예요.
누군가에게, 세상에게,
“나 좀 봐줘, 나 좀 사랑해줘” 하고 외치고 있었던 거예요.

바디프로필을 준비했던 것도,

그저 '마르기 위한' 하나의 수단이었습니다.

마른 몸이라도 가져야 예뻐 보이고,

예뻐야 사랑받을 수 있을 거라고 믿었어요.

그건 외적인 노력이 아니라,

저를 억압하고 통제하는 '내 안의 결핍'이 만든 행동이었죠.

그래서 저는 지금 이것 꼭 말하고 싶습니다.

지금은 '직관적 식사'를 할 때가 아니라고요.

왜냐하면 여러분은 지금,

결핍이라는 '안경'을 끼고 세상을 보고 있기 때문이에요.

예를 들어볼게요.

길 가던 누군가가 나를 쳐다봤어요.

그 사람은 그냥 멍하니 앞을 봤을 수도 있죠.

하지만 내 무의식은 이렇게 해석합니다.



"저 사람 지금 내 다리 굵다고 쳐다본 거 맞지?"

그게 두려움과 결핍입니다.

결핍의 안경을 낀 채로는

아름다운 세상의 진짜 모습을,

있는 그대로의 나를 볼 수 없습니다.

그래서 저는 그 안경을 함께 닦아드리고 싶어요.

그리고 그 너머에 있는 맑고, 따뜻하고, 고요한 하늘을

여러분이 있는 그대로 마주할 수 있도록 도와드리고 싶습니다.

그 하늘은 언제나 파랬습니다.

단지, 우리의 안경이 너무 흐려져 있었을 뿐이에요.

사랑받지 못한 아이의 오해

그렇다면,

저는 왜 '존재 자체로 사랑받을 수 없다'는 관념을 가지게 되었을까요?

저는 삼남매 중 둘째로 태어났습니다.

위로 언니가 있고, 아래에 남동생이 있습니다.



그리고 아주 어린 시절부터 이런 느낌이 있었어요.

“왜 엄마는 동생만 좋아하지?”

몇 살이었는지도 기억 안 나요.

그냥 정말 조그마한 아이였는데,

어느 날 부엌에서 혼자 울부짖었어요.

“엄마는 동생만 예뻐해!!!”

그 장면이 아직도 생생해요.

몸이 떨릴 만큼 서러웠고,

누군가가 나를 투명인간 처럼 취급하는 느낌이었어요.

부모님은 절대 그럴 의도가 아니셨을 거예요.

그저 동생이 어리니까 더 손이 갔을 수도 있고,

무심코 한 말이나 행동이었을 수도 있어요.

하지만 그 시절의 저는 그렇게 받아들이지 못했어요.

“나는 덜 사랑받는 존재구나...”

“나는 뭔가 부족하니까 차별받는 거야...”

이런 감정들이 조용히

제 무의식에 씨앗으로 심어져

새싹을 만들고 있었습니다.

이런 경험들이 쌓이고 쌓이면서

이런 믿음들은 더 강화됐습니다.

“나는 존재만으로는 사랑받을 수 없어.”

“사랑받으려면, 더 잘해야 돼. 더 예뻐야 돼. 더 착해야 돼.”

“쉬지마, 더 열심히 해.”

이 믿음은 단 한 번에 생긴 건 아니었습니다.

작은 상처들이 반복되며

천천히, 아주 조용히, 그러나 확실하게

저의 마음을 잠식해 갔습니다.

 당신이 모르는 사이, 무의식이 인생을 움직이고 있다

사실 내면아이와 무의식은 스스로 알아차리기 정말 어렵습니다.

왜냐하면 그건 마치

“나는 여자야”라는 사실처럼

너무 당연하게 믿고 있는 것들이기 때문이에요.

누가 “너 진짜 여자가 맞아?”라고 물으면 당황스럽죠?

그 정도로 자연스럽게, 절대 의심하지 않는 감정들이 무의식에 들어 있습니다.

예를 들어,

- 살을 빼야만 해
- 내 몸은 별로야
- 조금만 먹어도 살찔 것 같아

이런 생각들을

너무 오래, 너무 자주 해왔기에

이게 '내 무의식'인지조차 모르고 살아요.

그래서 저도 정말 많이 헤맸어요.

하지만 안심하세요.

저는 이미 그 길을 지나온 사람이니까요.

여러분은 그저 제가 걸어온 길을

천천히 따라오기만 해도 괜찮습니다.

하지만 한편으론 답답한 마음이 있습니다.

왜냐하면... 알면서도 안 하기 때문입니다.

흠, 못한다고 말하는 게 더 맞을까요?

의지가 있으나 없으나, 인간은 원래

똑같은 선택을 합니다.

이 글을 읽고

“아 그렇구나~” 하고 고개는 끄덕이지만

잠시 후엔 다시 스마트폰을 들고

폭식증 영상, 쇼츠, 후기들을 기웃거립니다.

 "나는 왜 안 되지? 나는 왜 못 하지?"

하며 또 같은 자리에 머물러요.

어제도 걱정했죠.

오늘도 같은 걱정을 하고 있죠.

내일도 아마, 비슷할 겁니다.

- 음식 앞에서 벌벌 떨고
- 억지로 운동하고
- 친구들 눈치 보고
- 먹고 나선 자책하고
- 울고, 토하고, 다시 결심하고, 또 무너지고...

이게 정말

여러분이 원하는 삶인가요?

진짜 폭식증을 극복할 수 있는 사람은

지금 이 글을 읽고 '행동하는 사람'입니다.

밥을 제대로 먹는 것,

소책자 후기를 적는 것,

감정일기를 시작해보는 것.

아주 작은 실천이

무의식을 바꾸는 유일한 방법입니다.

 뿌리를 치유해야, 다시 반복되지 않는다

지금 느끼는 불안, 자격지심, 억울함, 눈물...

그 모든 감정은 폭식증뿐 아니라

여러분의 삶 전체를 흔드는 진짜 메시지일 수 있습니다.

이걸 그냥 넘기면 어떻게 될까요?

지금은 잠시 괜찮아질 수도 있어요.

하지만 무의식 속 그 아이가 또다시 버려진다면,

고통은 프렉탈처럼

다른 방식으로, 다른 모습으로, 다시 반복됩니다.

지금은 다이어트하다가 폭식증이 왔죠.

하지만 나중엔 연애, 일, 인간관계에서

다시 똑같은 패턴이 나를 집어삼킬 수 있어요.

저는 이제 압니다.

모든 현실은 내 마음이 창조한 결과라는 걸요.

그래서 외부를 바꾸려 애쓰지 않고,

저는 제 마음을 먼저 들여다보기 시작했습니다.

그리고 여러분도 마찬가지로입니다.

여러분이 지금 겪고 있는 현실도,

여러분의 무의식이 원한 모습입니다.

한 수강생분의 말이 기억납니다.

👧 "처음엔 제가 폭식증을 원했다는 말이 정말 이해가 안 갔는데,

이제는 알 것 같아요. 어렸을 적 아플 때마다 엄마가

제게 관심을 가져줬어요. 그 관심이 너무 필요해서

지금 스스로를 자해하며 아프려고 하는 것 같아요...!

내가 아프면 엄마가 나를 바라봐 줄 거니까..."

소름돋죠?

이분 또한 7년째 먹토를 했었고, 단식원, 약물 치료, 정신과 상담

안 해본 게 없었지만 결과는 늘 제자리였습니다.

하지만 저와 함께 내면아이 치유를 한 결과

6개월 만에 거의 다 고친 것 같으며 최근엔

꽃놀이 간 사진을 보내주시기도 했습니다. 🌸

무의식을 안다는 건 엄청난 힘이다

예를 들어,

친구가 연락을 씹어서 짜증이 났는데

나중에 그 친구에게 안 좋은 일이 있었다는 걸 '알게 되면',

그 짜증은 어떻게 되죠?

갑자기 눈 녹듯 사라집니다.

왜냐고요?

'그냥 알기' 때문입니다.

안다면, 감정에 휘둘리지 않게 됩니다.

이게 바로

무의식을 아는 것이 곧 힘인 이유입니다.

그래서 저는 여러분의 무의식 안에

어떤 상처가 있는지 함께 발견해주는 일을 하고 있습니다.

그리고, 그 길을 함께 걸어주는 사람이기도 해요.

왜냐하면 나를 안다는 건 굉장히 어려운 여정이거든요.

저는 힘들 때마다 저를 도와주는 귀인들이
늘 나타났었는데, 그때 받은 사랑을
저도 여러분들에게 나눠드리고 싶습니다.

밭에서 깨달은 한 가지

시골 밭에서 일할 때였어요.
잡초가 가득했습니다.
눈에 보이는 것만 대충 뽑고
깨끗해진 밭을 보고 흐뭇했죠.

그런데 며칠 뒤,
그 밭은 다시 잡초 정글이 되어 있었어요.
그때 알았어요.

“아, 뿌리까지 뽑지 않으면 바뀌지 않는구나”

우리 마음도 마찬가지입니다.

- 식사를 조절하고,
- 감정일기를 쓰고,
- 병원에 다니고,
- 산책을 하고...

이런 것들도 중요하지만

모두 풀잎일 뿐, 뿌리가 아닙니다.

진짜 치유는

뿌리, 즉 내 무의식과 고정관념, 감정의 근원을

바꾸는 데서 시작됩니다.

그래서 제가 이렇게 길게 설명한 것입니다.

💖 마지막으로

폭식증은 절대 '나쁜 것'이 아닙니다.

오히려 저는 그 과거가 없었다면

이 세상과 가족의 소중함을 몰랐을 거예요.

예전엔 이렇게 생각했어요.

😞 "폭식증 때문에 내 꽃다운 20대 다 날렸네..."

하지만 지금은 정 반대입니다.

"그 시간이 있었기에 지금의 내가 있다"고.

그리고 지금의 제가

과거의 저에게 이렇게 말해주고 싶어요.

😊 "많이 힘들지... 내가 널 지켜주고 있어,

지금의 내가 해냈으니 당연히 너도 할 수 있어."

이제 아시겠나요?

왜 수많은 방법을 써도 폭식증이 반복됐는지.

왜 직관적 식사, 운동, 일기가 효과가 없었는지.

답은 늘 내 마음 안에 있습니다.

그걸 이제 함께 찾아가면 됩니다.

✅ 자기 사랑 자가 체크리스트

- 더 예뻐져야 사랑받을 수 있을 것 같다
- 친구나 연인이 날 무시하거나 떠날까봐 불편해도 참고 맞춰준다
- 거절하면 내가 나쁜 사람 같아서 말 못 하고 끄끄 앓는다
- 먹고 싶은 걸 사는 데 죄책감이 들고, 싼 것만 고른다
- 가끔 "내가 왜 이렇게까지 살아야 하지?"라는 생각이 들며 눈물이 난다
- 연애, 운동, 공부 그 어떤 것도 해도 마음이 허전하다
- "지금의 나로는 사랑받을 수 없어"라는 감정이 익숙하다
- 혼자 있을 때, 불쑥 외로움이나 억울함이 올라온다
- 나는 늘 무언가를 '이루어야만' 가치 있는 사람이라 느낀다
- 내 감정을 솔직히 표현하는 게 낯설고 무섭다
- 아파도 돈이 아까워서 병원가는 것을 참는다

3개 이상 해당된다면, 지금 당신 안의 내면아이가

도와달라는 신호를 보내고 있을 수도 있습니다.

다음 장애는 여러분이 내면아이를 마주할 수 있는

정말 중요한 질문들이 준비되어 있습니다.

제발, 대충 넘기지 마세요.

질문을 하나하나, 솔직하게, 구체적으로 답해보세요.

■ 워크북 질문 세션 | 당신의 내면아이와 만나기 위한 질문 가이드

※ 중요한 건 '정확함'보다 '진심'입니다.

※ 대충 쓰지 말고, 지금 마음에서 바로 느껴지는 기억/감정부터 꺼내보세요.

Q1. 지금 나를 가장 괴롭게 하는 현실은 무엇인가요?

Q2. 그 현실이 반복될 때, 내 안에서 어떤 감정이 올라오나요?

Q3. 나는 그 감정이 올라올 때 어떻게 대하고 있었나요?

Q4. 나는 나를 힘들게 하는 이 행위를 왜 지속하려고 했나요?

[왜?]를 최소 5번 붙여가며 본질을 찾아봅니다.

Q5. 내 안에 어떤 고정관념이 있나요? 전부 다 적어봅니다.

Q6. 위에 적은 고정관념을 언제, 왜 갖게 됐나요?

Q7. 이 고정관념들 때문에 내 삶이 얼마나 힘이 드나요?

Q8. 나는 내 감정 중 어떤 감정을 '나쁘다'고 여기고 있나요?

Q9. 왜 그 감정을 나쁘다고 인식하게 됐나요?

Q10. 나는 누구를 위해서 살을 빼고 있나요?

Q11. 내 안에서 내면아이들은 어떤 걸 원하고 있을까요?

Q12. 나는 내 감정을 솔직하게 인정해주고 있나요?

Q13. 내가 앞으로 허용해야 할 감정은 무엇인가요?

Q14. 가장 속상했던, 억울했던 순간들을 적어봅시다.

Q15. 그 당시 어린 나는 어떤 생각을 했나요?

Q16. 어린 시절의 나에게 지금 말을 걸 수 있다면, 뭐라고 해주고 싶나요?

Q17. 앞으로 내가 실천하고 싶은 행동들을 적어보세요.

 **폭식증 외에 인생의 전반적인 마음에 대해서도 돌아보세요.**

마무리 안내

- 위 질문 중 가장 울컥하거나, 마음에 걸린 질문 한 가지만 골라서
오늘 안에 [소책자 후기] 게시판에 적어보세요.
- 타인을 위한 글이 아니라, **나를 위한 기록**입니다.
진심으로 써 내려간 여러분의 이야기는
다른 누군가에게 큰 위로가 되고,
동시에 당신 스스로를 살리는 힘이 될 수 있습니다.

변화된 나를 상상해보세요

- 폭식증 없이 살고 있는 나의 하루는 어떤가요?
- 음식을 대할 때, 내 몸을 대할 때, 사람들과 어울릴 때
어떤 감정을 느끼고 있을까요?
- 앞으로 이루고 싶은 크고 작은 꿈들을 적어보세요!

💖 내면아이 치유 시 알아야 할 7가지

💡 감정엔 좋고 나쁨이 없습니다

“남자한테 사랑받고 싶은 내가 수치스럽다.”

“다 힘든데 나만 유난떠는 것 같다.”

등 모든 생각, 감정은 나쁜 것이 아니니

느껴지는 모든 것들을 전부 인정합니다.

💡 과거를 보기 싫다면, '싫은 나'부터 인정합니다

“감정 느끼기 싫다, 이런 나를 공감해주기도 싫다.”

이 마음조차도 가장 곁에 있는 감정이기에 인정합니다.

💡 감성과 이성이 함께 가야 합니다

“너무 힘들었겠다, 하지만 그 감정이 너가 나약한 인간이라는 증거가 아니야.”

너무 공감만 해주면 감정과 하나가 돼서 고정관념을 진실로

받아들일 수가 있으며, 너무 이성적으로만 대하면 허용받는다

느낌을 받을 수 없습니다. 따라서 공감은 해주되,

두려움에 너무 치우치지 않게 사실을 얘기해주는 것이 필요합니다.

💡 감정을 제대로 느끼고 있다는 증거

- 눈물이 흐르거나
- 가슴이 아프거나
- 기침이 나오거나

이런 반응은 몸으로 감정을 제대로 느껴

억압된 에너지를 해소하고 있다는 증거입니다.

💡 내면아이가 치유되면 반응이 달라집니다

내면아이가 치유되면 똑 같은 상황이라도 다르게 반응합니다.

예를 들어 예전엔 많이 먹은 상황에서 자책하고 토하려고 했다면,

이제는 “아~ 잘먹었다.” 하면서 더 이상 그 상황을 문제라고 바라보지 않습니다.

💡 나는 존재만으로 사랑받을 만한 사람이었다는 것을 알아야 합니다

감정 해소를 통해서 부정적인 감정들 다 느껴주고 없애버려야지!

이런 목적으로 하는 것이 아닙니다. 억눌린 감정을 통해 내 안에 잘못된

나에 대한 고정관념을 바꾸는 작업입니다.

💡 시간이 걸립니다

한 평생을 모르고 살아왔기에 당연히 시간이 걸릴 수 있음을 받아들입니다.

다시 한 번 폭식증 극복과 관련하여 제가 진행했던 방법들을
총 정리해드리겠습니다.

폭식증 극복 총정리!

외부 영역(행동 실천)

1. 밥 많이 먹기 - 배가 찰 때까지 '충분히' 먹는 연습
2. 먹토 전 산책 - 먹토를 줄여 몸의 비상 신호 끄기
3. 한 가지에 집중하기 - 공허함을 음식으로 채우지 않는 연습
4. 독서하기 - 인생을 바꾸는 데 엄청난 방법
5. 자기 자신을 사랑하는 행동 매일 1가지 하기

내부 영역 (내면아이 치유 / 무의식 정화)

1. 무의식 속 고정관념 알아차리기
(예: "나는 먹으면 안 돼", "나는 사랑받을 수 없어")
2. 내 안의 상처 찾아보기
어릴 적 기억, 억울했던 감정, 미처 울지 못한 순간들
3. 내면아이 치유하기
지금 그 아이를 안아주고, 인정해주는 연습
(→ 앞서 정리한 워크북 질문으로 진행 가능)

[회복 체크리스트]- 지금 나는 어디쯤 왔을까?

- 최소 3개월 이상 내면아이 치유를 진행한 후 체크해보세요.
- 해당되는 항목에 체크하면서 폭식증 회복 진행도를 점검해보세요.

감정 인식 단계

- 요즘 감정을 자주 느끼는 편이다
- 기분이 어떤지 스스로 물어본 적이 있다
- '화난 나', '슬픈 나', '불안한 나'를 판단하지 않고 그냥 느껴봤다
- 감정을 글이나 말로 표현해본 적이 있다
- 감정이 올라올 때, 음식 말고 다른 방식으로 풀어본 적 있다

무의식 이해 & 내면아이 치유 단계

- 반복되는 내 감정 반응 뒤에 어린 시절 상처가 있다는 걸 인식했다
- 내면아이(어린 시절 나)에게 말을 걸어본 적이 있다
- 부끄럽거나 창피한 감정을 억누르지 않고 허용해본 적이 있다
- '내가 이래서 폭식했구나' 하고 스스로 납득된 순간이 있었다
- 폭식한 나에게 화나는 횟수가 점점 줄어들고 있다

실천과 자기 사랑 단계

- 작고 소소한 실천을 해낸 경험이 있다 (예: 이불 정리, 산책, 책 한 페이지)
- 음식을 죄책감 없이 먹어본 적 있다
- 폭식하지 않은 하루가 있었고, 그것을 '성공'이라고 느낀 적 있다
- 내 감정을 공감해주며 "괜찮아, 잘했어"라고 말해본 적 있다
- "나는 나를 사랑할 수 있다"는 가능성을 느껴본 적 있다

 총 체크 수: ___ / 15

→ 0 ~ 3개 : 치유가 시작되고 있어요.

→ 4 ~ 10개 : 이미 회복의 중반입니다.

→ 11 ~ 15개 : 회복의 후반, 스스로에게 큰 믿음을 보내도 좋습니다.

 [감정 기록 워크북] - 매일 나와 친해지는 시간

 오늘 날짜: _____

1. 지금 내가 느끼는 감정은 무엇인가요?

(하나 이상 선택 또는 직접 적기)

슬픔

화남

불안

외로움

공허함

죄책감

수치심

기타: _____

2. 이 감정이 올라온 상황은 언제였나요?

(구체적인 상황, 말, 행동 등 자유롭게)

3. 그 순간, 나의 속마음은 어떤 말(생각)을 하고 있었나요?

4. 그 감정의 '뿌리'를 찾아본다면, 언제 처음 느꼈던 감정인가요?

(어릴 적, 비슷한 경험을 하지 않으셨나요?)

5. 지금 이 감정을 느끼고 있는 나에게, 내가 해주고 싶은 말은?

♥ “나에게 편지를 쓰듯” 따뜻하게 말해보세요.

6. 감정을 충분히 느꼈을 때, 몸에 어떤 변화가 있었나요?

눈물이 났다

가슴이 답답했다

한숨이 나왔다

어깨가 풀렸다

머리가 아팠다

졸음이 쏟아졌다

기타: _____

7. 오늘 참 고생한 나를 위한 작은 실천 한 가지를 적어보세요.

📌 9장. 가장 중요한 한 가지

사실 우리 모두 잘 알고 있습니다.

가장 중요한 건 '행동'이라는 걸.

하지만 그게 쉽지 않죠.

시간이 없어서, 돈이 아까워서,

자신감이 없어서, 살피는 게 두려워서,

무엇보다 또 실패할까 봐... 너무 무섭잖아요.

괜찮아요. 그게 당연합니다.

인간은 원래 익숙한 걸 좋아하니까요.

익숙한 고통이라도, 낯선 행복보다 더 편하니까요.

하지만 저는 말씀드리고 싶습니다.

이제는 나무가 아니라, 숲을 보셨으면 좋겠습니다.

🌲 지금 잠깐 귀찮아서, 아까워서 행동하지 않으면...

- 10년 넘게 몰래 먹고 토하면서
- 음식 때문에 울고, 후회하고, 자책하면서
- 내 인생을 점점 잃어가게 됩니다

😌 반대로 지금 잠깐만 용기 내면...

- 평온한 마음으로
- 음식 앞에서도 편안하게
- 사랑하는 사람들과 진짜 행복을 느끼며 살아갈 수 있어요

저는 한 날,

폭식하며 써버린 돈을 계산해봤어요.

몇 달치밖에 안 됐는데도

무려 500만원이 넘더라고요.

근데 그걸 먹고 행복했으면 억울하지도 않아요.

결국 다 토해냈고, 몸은 망가졌고,

마음은 더 고통스러웠어요.

🍷 음식비 + 토하면서 버린 시간 + 자기비하

+ 자존감 하락 + 놓쳐버린 성장 기회

이 모든 걸 돈으로 환산한다면 수천만 원 이상이에요.

그걸 깨달은 날, 정말 펄펄 울었습니다.

🎯 그러니 지금, 이 질문들을 나에게 꼭 던져보세요.

- 지금 내린 이 결정, 1년 후의 나는 어떻게 평가할까요?
- 미래의 내가 지금 나에게 말한다면, 무슨 말을 해줄까요?
- 지금의 나, 스스로에게 정말 부끄럽지 않나요?
- 딸이 나처럼 아파한다면, 그대로 두실 건가요?
- 이대로 살다 죽게 된다면, 죽기 전에 어떤 말을 남기게 될까요?

정말... 이대로 사는 게 지겹지 않나요?

지긋지긋하고, 답답하고, 속에서 뭔가 끓어오르지 않나요?

그렇다면 이전과는 다른 행동을 해야 합니다.

지금까지와 같은 생각, 같은 걱정, 같은 행동으로

절대 다른 인생이 찾아오지 않습니다.

 인간은 하루에 6~7만 가지 생각을 합니다.

그중 90%가 어제 했던 생각입니다.

똑같은 생각 → 똑같은 감정 → 똑같은 행동 → 똑같은 하루 → 똑같은 미래

 그런데 단 하나의 '새로운 생각'을 시작하면

→ 새로운 감정이 생기고

→ 새로운 행동이 따라오고

→ 완전히 새로운 미래가 펼쳐지기 시작합니다.

여러분, 사실 지금 이 책을 읽고 있는 것만으로도

여러분은 이미 변화의 강을 건넜습니다.

그리고 포기만 하지 않는다면

반드시 폭식증을 극복할 수 있습니다.

 제가 함께한 수강생들의 공통점은 단 3가지였습니다.

1. 가만히 있지 않고 행동했습니다.
2. 문제의 뿌리를 찾아, 내면을 치유했습니다.
3. 넘어져도 저와 함께 다시 일어났습니다.

🍇 이제 상상해 보세요.

따뜻한 봄날,

사랑하는 사람들과 돛자리 깔고

치맥 먹으며 웃고 있는 여러분.

눈치 보지 않고, 죄책감 없이,

그저 편안한 마음으로

“맛있다~ 좋다~ 행복하다~”

라고 말할 수 있는 삶.

발전하는 자신을 보며 느끼는

벅차오름과 성취감.

그리고 마음속 깊이 느껴지는 평온함.

이 행복을,

여러분도 반드시 느낄 수 있어요.

왜냐면,

여러분은 그럴 자격이 있는 사람이니까요.

📌 **끝으로,**

정말 이렇게 말해주고 싶습니다.

“그동안 너무 힘들었죠?

그냥 안아드리고 싶어요.

고생했다고, 다 괜찮다고,

울어도 된다고,

제 어깨를 빌려드리고 싶어요.”

그리고 그 눈물이 저를 만난 이후엔

행복의 눈물로 바뀌길 진심으로 기도합니다.



🍱 제가 평소에 먹는 식사, 궁금하셨죠?

많은 분들이 저에게 종종 물어보세요.

“대표님은 평소에 뭘 드세요?”

“이렇게 먹어도 괜찮은 걸까요?”

그래서 요즘 제가 어떻게 먹는지 기록해봤습니다.

사실 별거 없어요.

그냥, 먹고 싶은 음식을 편하게 먹습니다.

주로 한식을 자주 먹고,

식사 사이에는 과일이나 빵도 맛있게 먹어요.

무엇보다 중요한 건,

이렇게 먹어도 전혀 살이 찌지 않고,

몸은 잘 유지되고 있다는 거예요.

그리고 그보다 더 중요한 건...

정말 행복하다는 겁니다.

억지로 참지 않아도 되고,

무언가에 쫓기듯 먹지 않아도 되고,

그냥 "먹고 싶은 걸 먹을 수 있다"는 해방감.

이게 얼마나 큰 자유인지, 겪어보면 압니다.

그리고 제 수강생분들도 다 저처럼 먹습니다.

억지로 제한하지 않고, 그냥 먹고 싶은 음식을 '양껏' 먹습니다.

그런데 신기하게도, 몸과 마음이 편하고 그대로입니다.

먹고 싶은 걸 편하게 먹는 삶, 그 이후

요즘 제 일상을 소개해드릴게요.

이건 '다이어트를 포기한 삶'이 아니라,

진짜 자유를 되찾은 삶이에요.

- 날씨 좋은 날, 사랑하는 가족·친구들과 근처 바다에 가서
돛자리 펴고 수박 화채 나눠 먹으며 물놀이하는 일상.
- 음식 생각에 에너지 빼앗기지 않으니,
내가 진짜 하고 싶은 일에 깊이 집중할 수 있습니다.
- 먹고 싶은 음식이 생각날 땐 넷플릭스 틀어놓고 행복하게 즐겨요.
- 평소에 집밥을 잘 챙겨 먹으니까
이상식욕이 날뛰지도 않고, 인스턴트에 대한 집착도 자연스럽게 사라졌어요.
- 몸무게? 이젠 궁금하지도 않아요.
오히려 내 에너지와 컨디션에 더 집중하게 되죠.
- 애초에 몸이 '적당한 양'을 알아서 조절해주니,
과식이나 폭식이 생기지도 않고 살도 찌 수가 없어요.
- 음식에 제한이 없다 보니 행동과 선택에 제약이 전혀 없어요.
- 잠을 잘 자서 다음 날 활력 넘치게 하루를 보내요.
- 바빠서 운동을 못해도, 그냥 몸이 유지돼요.

이 모든 건

다이어트를 '놓아버림'으로써 생긴 진짜 자유예요.

제 삶은 지금, 너무나도 가볍고 행복하고 자유롭습니다.

사실 이 모든 걸 다 적기엔 한 페이지가 너무 부족하네요.

그래서 말씀드리고 싶어요.

저처럼 살고 싶다면, 꼭 저에게 도움을 요청해주세요.

저는 이 길을 직접 걸어봤기에,

여러분보다 한 걸음 앞에서

손을 잡아드릴 수 있어요.

여러분은 존재 자체로 귀하고, 아름다운 사람입니다.

이 마음이 꼭 당신에게 닿기를,

진심으로, 간절히, 기도합니다.

마지막으로,

제 수강생 한 분의 카톡을 보여드릴게요.

저와 함께하는 동안,

그분이 어떤 변화를 겪었는지 가감 없이 보여드리겠습니다.

📅 [정규수업 전]

저와의 만남이 시작되면, 수업이 없더라도

수시로 대화를 나누며 '마음까지' 케어하는 카톡 공간이 열립니다.

궁금한 것, 힘든 감정, 작지만 큰 변화 등을 언제든지 털어놓을 수 있는 공간이죠.

📱 수강생 Y님과 나눈 첫 대화

“정말 정말 잘 부탁드립니다...!!”

“극복하실 때까지 제가 안 놓을 거예요 ㅋㅋ”

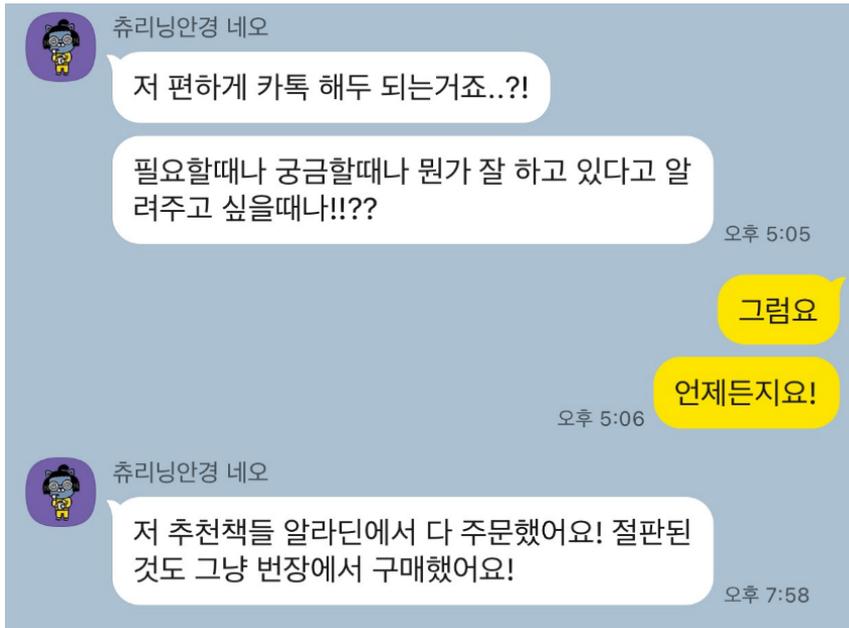


💡 그렇게 시작된 대화 속에서, Y님은 말씀하셨습니다.

“저 편하게 카톡 해도 되는 거죠...?”

필요할 때나 궁금할 때, 뭔가 잘 하고 있다고 알려주고 싶을 때나!!!???”

“추천해주신 책도 다 주문했어요! 절판된 것도 그냥 번장해서 구매했어요!”



Y님은 아직 본격 수업 시작도 전이었지만,

이미 변화할 준비가 되어 있었어요.

진심은 행동에서 드러나는 법이니까요.

저는 이 첫 메시지를 받고 정말 감동했습니다.

그리고 이 분은 정말로

그 누구보다 빠르게 변화의 길을 걸어가기 시작했어요.



츄리닝안경 네오

집 와서 저녁 먹어요 혹시 밥 먹으면서 뭐 보고 나 해두 되나요?

오후 7:59

와... 님 진짜.....실행력 미쳤다..

편하게 말씀하시고 싶은거, 확인받고 싶은거 다 말씀하세요!

수업하지 않는 이상 제가 바로 답장드릴게요 ㅎㅎ

오후 7:59

아니 님 이거 진짜 마음 좋으라고 하는 소리가 아니라 진짜 금방하실 것 같은데요..?

저도 수많은 수강생들 보면서 데이터가 있는데

책을 전부다 구매하신 분들이 극복 바로하시더라고요

오후 8:00



츄리닝안경 네오

열심히 할거예요 저 마지막 희망이에여!! 😥

감사해요 ㅠㅠ

밥 먹을때 그냥 맘편하게 뭐 보면서 먹어도 될까요?

오후 8:00

제가 마지막이 될 수 있게 해드릴게요

보시고 드세요!

오후 8:00



츄리닝안경 네오

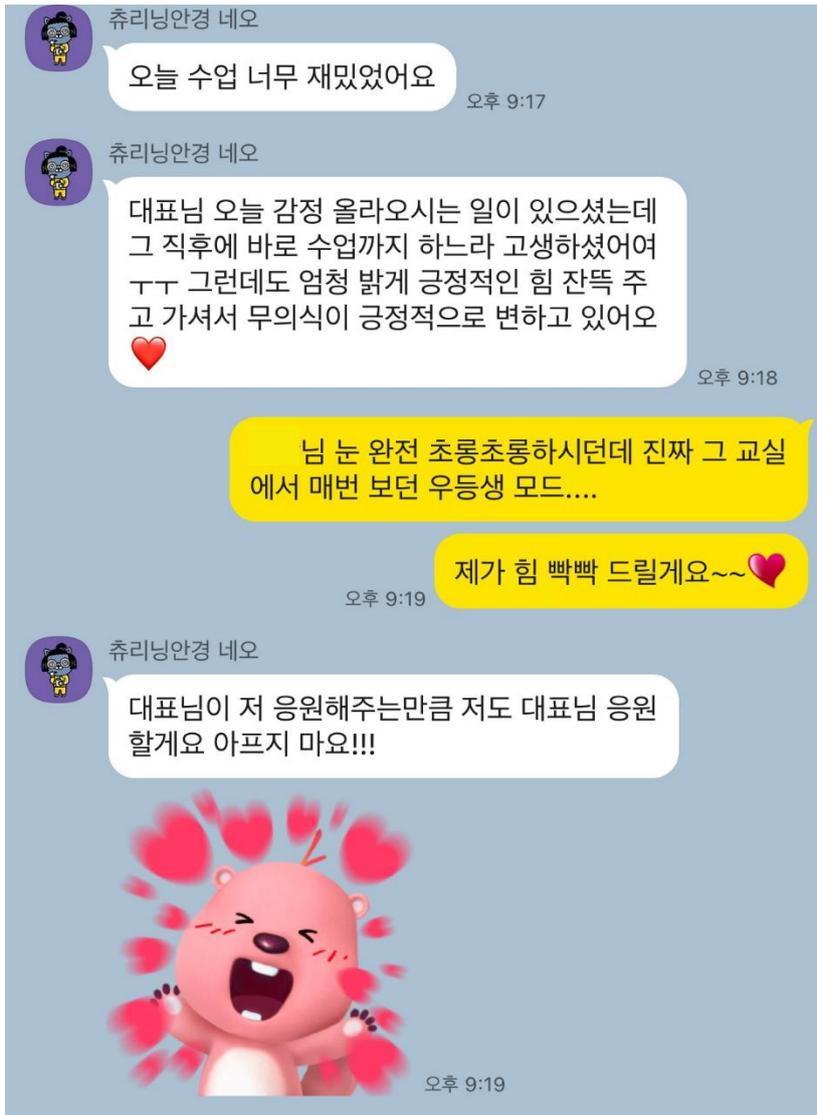
고등어에 국해서 먹고 있어요

오후 8:00

📅 [1주차 수업 후]

Y님은 첫 수업을 마친 뒤,

저의 에너지에서 **긍정적인 힘을 많이 받으셨다고** 말씀해주셨어요.



그날 Y님 눈빛은 달랐어요.

초롱초롱해지더니, 마치 '우등생'처럼 반짝이기 시작했죠.

"제가 힘 뽀뽀 드릴게요~~♥"

그리고 정말 놀라운 변화가 이어졌어요.

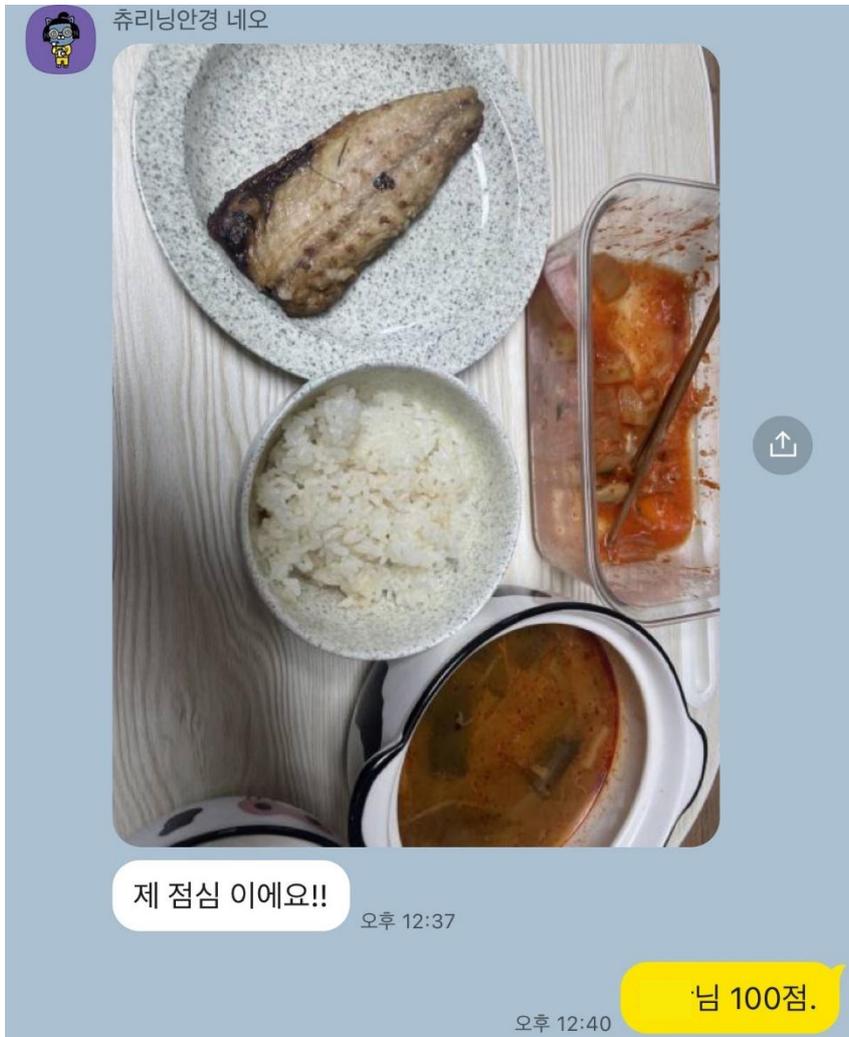
🍴 점심 식사 사진과 함께, 이렇게 메시지를 보내주셨어요.

“제 점심이에요!!”

(고등어구이 + 된장국 + 김치 + 밥)

“남기지 않고 딱 다 먹었고요,

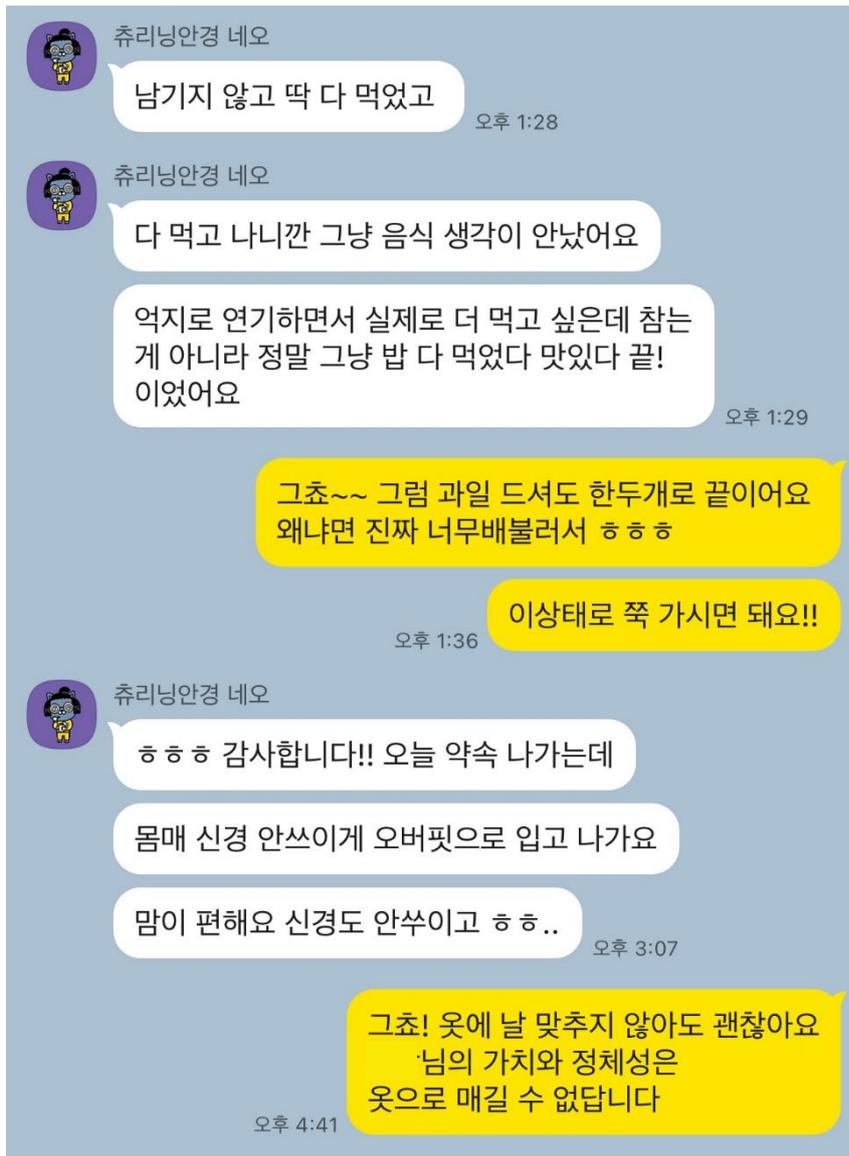
먹고 나니까 음식 생각이 안 났어요.”



예전 같으면 억지로 참거나,

먹으면서도 계속 '더 먹고 싶은데...'라는 생각이 들었을 Y님이,

이날은 정말 "맛있게 먹고 끝!"이었다고 하셨어요.



이건 정서적으로 가장 큰 회복의 신호예요.

'어떻게 보여질까'에 갇혀 살던 마음에서

'내가 편한 옷, 내가 원하는 기준'으로 전환된 것.

📅 [2주차 수업 후]

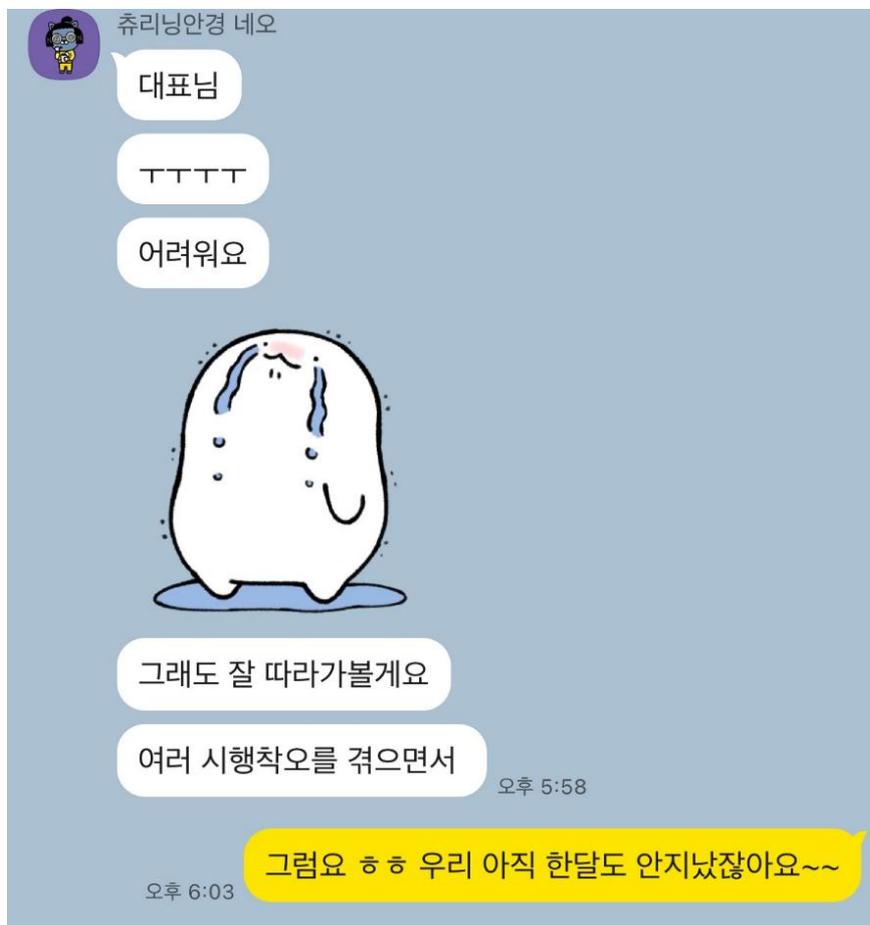
물론, 항상 좋을 수만은 없어요.

회복의 길은 늘 직선이 아니라,

구불구불 흔들리고 넘어졌다가, 다시 일어나는 곡선이니까요.

Y님도 마찬가지로였어요.

2주차 즈음, 마음이 많이 불안해지고, 식욕이 통제되지 않는 상황이 찾아왔습니다.



폭식 충동이 올라오는 순간

무언가에 홀린 듯 밥을 많이 먹고,

감정적으로 흔들리는 순간이 있었죠.

Y님은 솔직하게 털어냈어요.



츄리닝안경 네오

하나 유일하게 과자 초콜릿 사러 만나간게 대견
해요 그 땡길때 차라리 밥 1인분을 더 먹었어요
근데 그 양이 진짜 많았어요 큰성인밥공기짜채
운거 두공기에 반찬도 엄청 많이 먹었으니깐..

흐아 ㅏ아아아ㅏ 대표님 ㅠㅠTTTTTTTTTTTTTTTT
TT



지금 자리에 앉아서 저 내면 알아차림 할거에여

오후 6:40



츄리닝안경 네오

저랑 대화해보고 올게요

오늘도 순간적으로 폭식 욕구 들 때 아 그냥 오
늘은 대표님한테 연락도 안하고 물어봐도 거짓
말 하고 강 먹고싶은거 다 먹고 내 감정 알아차
리기도 안하고 다 무시하고 회피하고 싶다는 생
각이 들었어요

오후 6:41



츄리닝안경 네오

내가 아직 그런 감정들이 익숙하지 않아서 계속
강하게 거부하고 밀어내는 과정인걸까요 😞..
밥 정말 잘 먹어주구 정말 직장에서도 제 텐션
이 많이 밝아지고 긍정적 기운이 올라오는건 느
껴지는데 왜왜 아직 이런 입터짐 양조절불가 상
태일까요

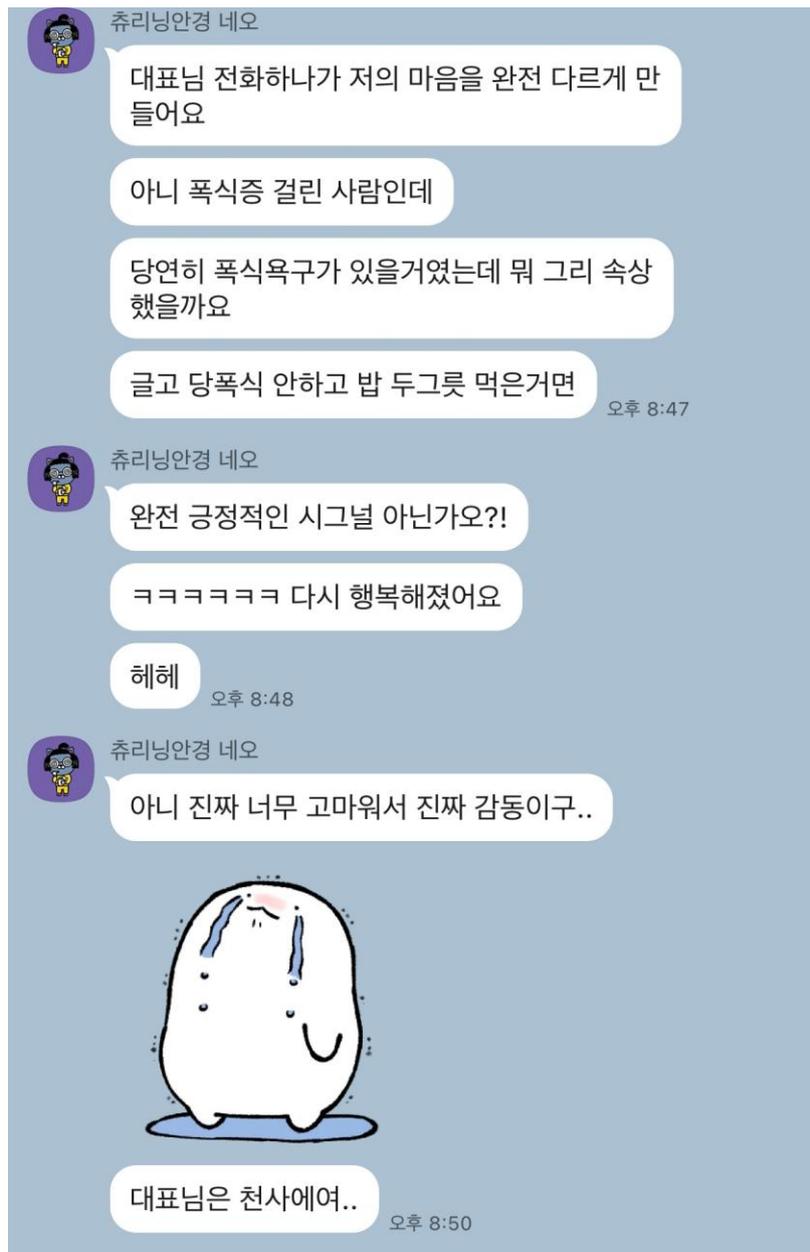
오후 6:42

📞 그 순간, 저는 전화를 걸어드렸습니다.

이건 그저 조언을 주는 통화가 아니라

무너지는 감정을 함께 붙잡는 손길이었어요.

그 전화 한 통 이후, Y님의 생각이 바뀌었습니다.



■ [3주차 수업 후]

수년 간 이어진 폭식증이라면,

한 번의 수업, 한두 번의 변화로 완전히 나아지는 건 너무 어려운 일이죠.

Y님은 이 시기를 이렇게 표현하셨어요.

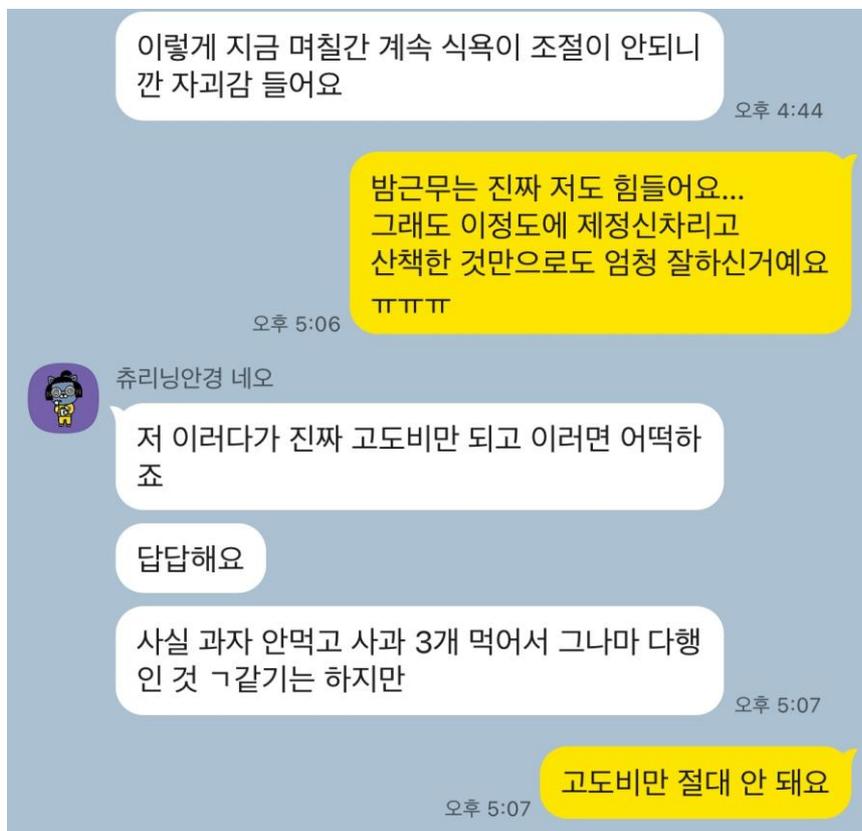
“폭식이 올까봐 무섭고, 식욕이 조절이 안 되니까 자괴감이 들어요...

이러다 진짜 고도비만 되면 어찌죠...?”

불안과 후회의 반복.

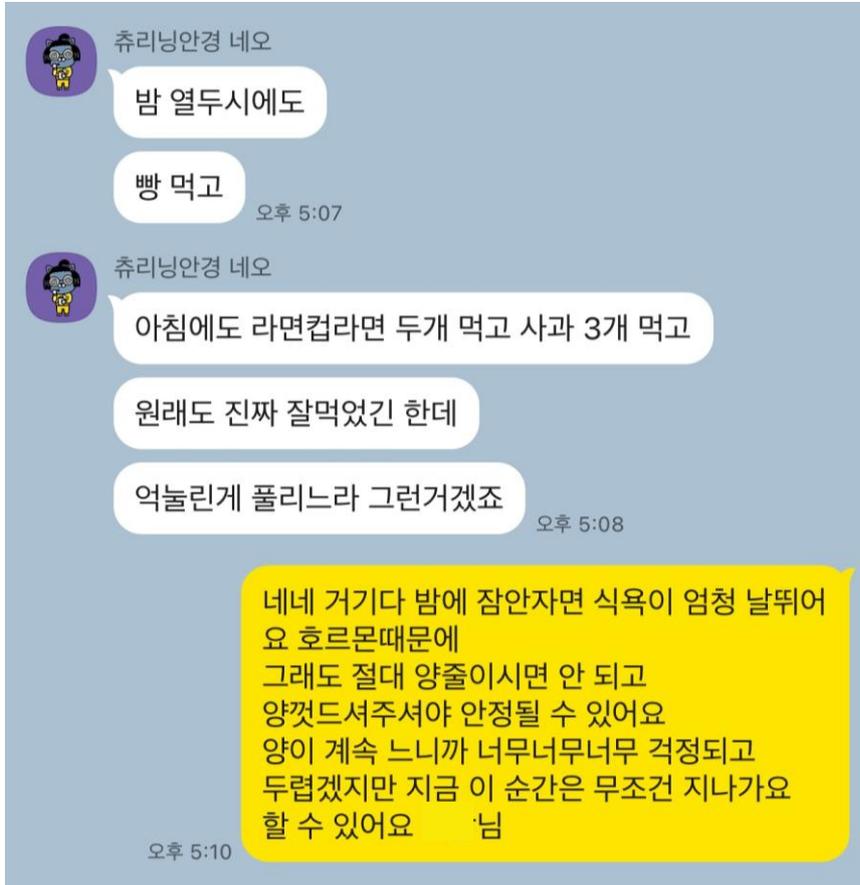
감정의 롤러코스터는 마치 **지킬과 하이드**처럼,

하루 사이에도 천국과 지옥을 오갑니다.



하지만 그 와중에도 Y님은,

자신을 미워하지 않고, 이해하려는 태도를 놓지 않았어요.



그리고 Y님은 은 밤샘 근무 후에도 식욕을 억지로 참지 않고,

스스로의 식사 습관을 더듬으며 정리해나갔습니다.



츄리닝안경 네오

ㅎㅎ 저번 나이트때는 미친듯이 식욕 오르고 폭식 욕구 생기고 했었는데 알아차림 해주고 밥도 정말 푸짐하게 잘 챙겨먹어서 그런지 아주 평온해요

오전 12:27



츄리닝안경 네오

물론 나이트 하고 나니 더 음식 갈망이 있기는 한데 그래도 제가 이제 보통 사람 같이 느껴져요

음식 몸매에서 자유로워지면 진짜 행복해질 것 같아요 ㅠㅠㅠ

이미 행복하답니다 ㅎㅎ

오전 12:28

그쵸그쵸 🥰

오후 1:53



츄리닝안경 네오

히히 오늘도 나이트 끝나고 선방했어요 !! 아주 자신감이 올라요

오후 4:01



오후 4:27

“제가 이제 보통 사람 같이 느껴져요!”

그 말에 저는 진심으로 확신했어요.

Y님은 지금, 확실히 변화의 궤도 위에 올라섰다.

📅 [4주차 수업 후]

4주차는 Y님이 '내면아이'라는 폭식증의 핵심 원인을 본격적으로 마주하면서 감정 반응에 명확한 변화가 나타난 시기였습니다.

예전이라면,

“오늘 밥을 너무 많이 먹었어... 나만 살찌고, 다들 날씬해지고 있잖아...”

라는 생각에 자책과 불안, 폭식이 이어졌겠지만—

이제는 달랐습니다.



츄리닝안경 네오

오늘 내내 제가 다른 사람보다 밥 양을 많이 먹고 안남기고 먹어서 불안한 감정이 들었어요 이러다가 나만 살찌고 저 사람들은 날씬해지겠네? 그런데 그걸 알아채고 나니 금방 그냥 그게 난데 뭐 어떡해 하고 말았어요 정말 원없이 먹고싶은 만큼 먹어줬어요 ㅎ

날씬해지고 싶어서 불안한 마음은 들지만 먹고 싶은거 먹고 즐거운 시간보내는것도 제 욕구여서 행복했어요

불안한건 불안한거고 비교되는건 비교되는건데 그 시간들이 즐겁고 또 놀고싶고 또 사람들이랑 맛난거 먹어주고 싶어요

요새 두려움없이 약속도 제안받으면 다 잡아요! 그게 정말 좋은것같아요

오후 10:01



츄리닝안경 네오

약속 있는 날 맛난거 즐겁게 먹고 없는 날은 끼니 적당하게 배 찰만큼 먹어주면 살은 안찌겠다는 확신은 들어요! 거의 한달동안 약속도 자주 가고 먹는거 제한 없이 먹어주는데 수치는 모르겠지만 눈바디는 점점 빠지고 있어서요...!!

오후 10:02

■ [5주차 수업 후]

Y님은 이미 많은 걸 해내셨습니다.

매일 식사를 챙겨 먹고, 감정을 바라보고, 내면아이까지 마주하기 시작했죠.

그래서 어느 순간 “이제 정말 다 나아간 것 같아요!”라는 생각도 하셨습니다.

하지만...

☎ “제 인생... 욕 밖에 안 나와요.”

츄리닝안경 네오

일지 쓰고 싶지도 않고 감정 따위 들여다 보고 싶지도 않아서 그냥 덮어두고 유튜브만 내리 봤어요 어제 밤 출근 동안은 다시 좀 객관적으로 상황이 봐지더라구요 어제 밤 동안 입도 안터지구요 그저께랑 어제 저녁까지는 강 개 먹었어요 ㅋㅋㅋ ㅈ 같아여 제 인생.. 욕 밖에 안나와요

오전 7:24

그쵸 님..
이 마음을 분다는게 정말 쉽지 않아요
쓰레기(나쁜 거 아님)가 저 바다 밑에
가득 가라앉아있는데 우리가
큰 돌을 던진거거든요
그래야 어떤쓰레기있는지 보고
치워야하니깐요(정화, 해소)
근데 쓰레기가 올라오면
냄새도 나고 너무 난장판에 더럽죠
지금이 바로 그런 시기예요
저도 4개월간 그랬는데
'님도 힘드시죠
정말 욕 밖에 안 나와요
감정이고 나발이고
그땐그냥 대놓고
다 폭식해버리세요
다 드셔보세요
절제하려고도 하지마세요
유튜브만 보시고
일지도쓰지마세요
지금껏 맨날
절제하면서 살아왔잖아요

오전 11:15

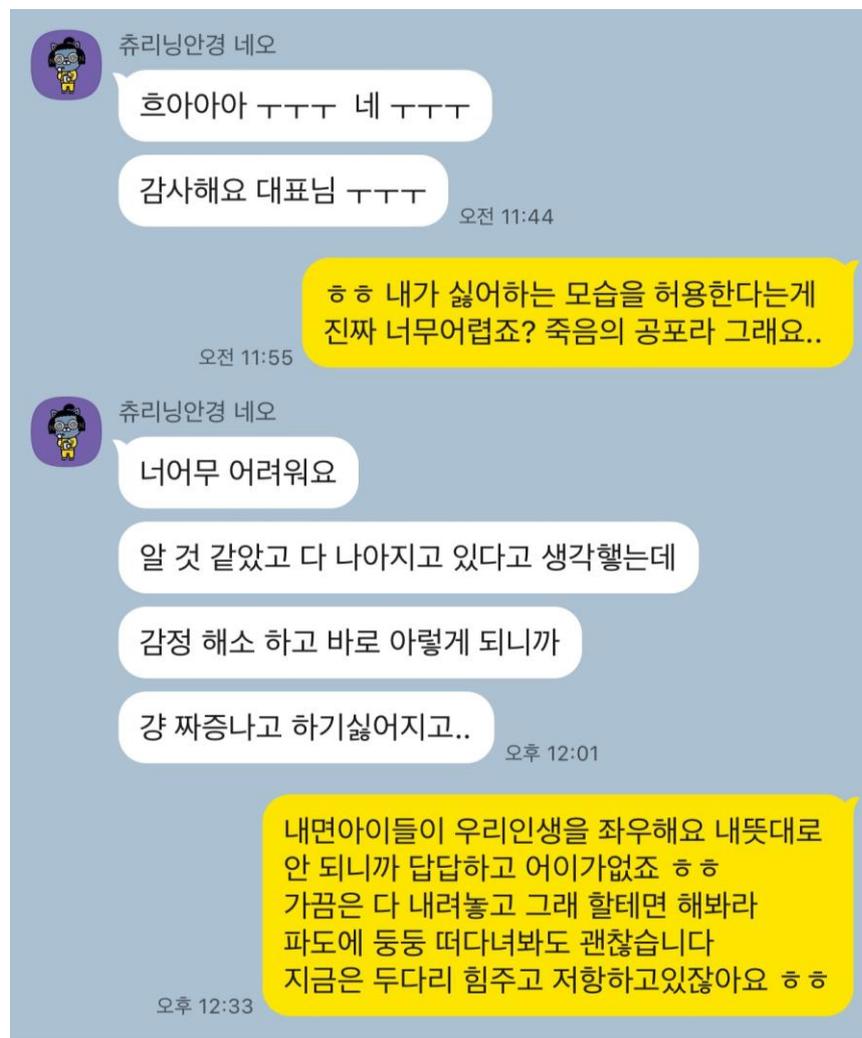
내면아이 치유가 진행되면서

잠시 괜찮았던 마음이 다시 요동치기 시작한 거예요.

💡 “쓰레기를 직접 치워야 하잖아요.

그동안 바다 밑에 가라앉아 있던 걸 꺼내는 거니까 냄새도 나고 더럽고...

그러니까 지금 너무 힘든 거예요.”



이 시기의 특징은 바로 이거예요.

“나 이제 거의 다 됐다고 생각했는데 왜 또 이래?”

이건 Y님만의 문제가 아니라

모든 회복자들이 마주하는 마지막 고비예요.

그리고 A님은 눈물 섞인 마음으로 이렇게 말씀하셨어요.

🗨️ “다 나아지고 있다고 생각했는데 이렇게 되니까 짜증나고 하기 싫어지고...”

그 감정, 너무나 당연해요.

하지만 Y님은 이제, 자기 안의 솔직한 마음을 표현하는데 두려움이 없으셨어요.

💡 “내면아이들이 우리 인생을 좌우해요.

그 아이의 감정이 무너지면, 모든 게 흔들려요.

그러니까 지금처럼 그냥 딱 넘어지고

그 감정 속에서 잠시 앉아있는 것도 회복이에요.”

📅 [6주차 수업 후]

벌써 수업 시작 후 한 달이 흘렀습니다.

Y님은 처음보다 훨씬 더 **안정적으로** 변화의 물결을 타고 계셨어요.

그렇다고 모든 날이 완벽했을까요? 전혀요!

📱 “이틀동안 엄청 먹어서 통통 부었어요 대표님 ㅠㅠㅠ”



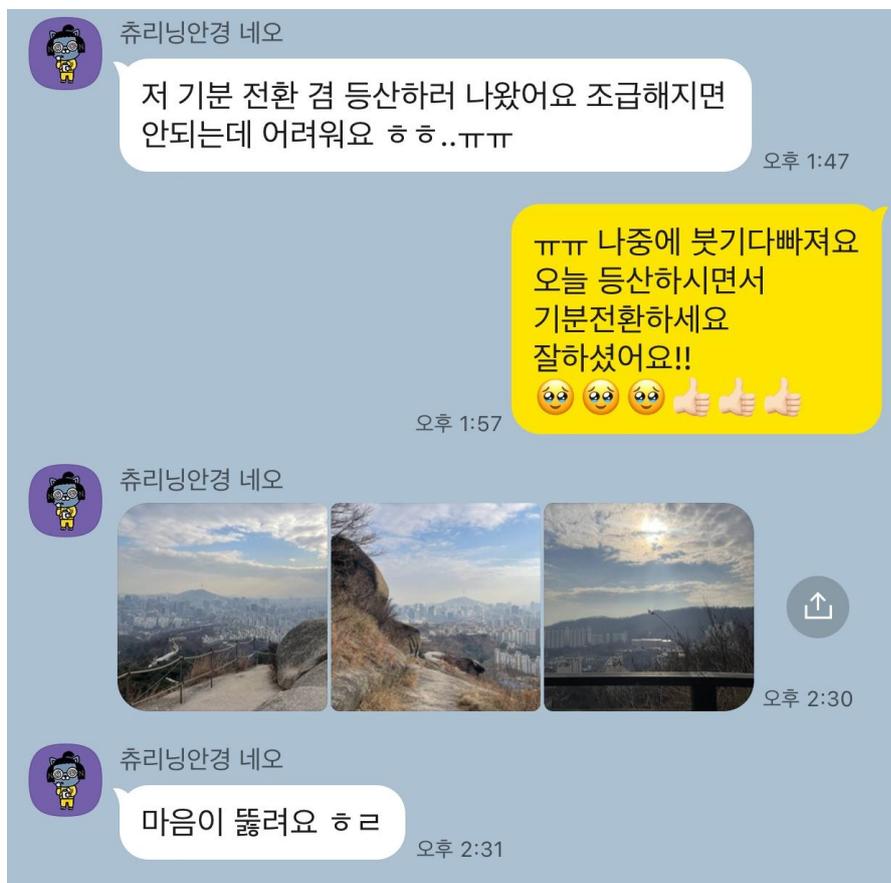
하지만,

이제 Y님은 “감정 기복이 와도 그 감정에 놀리지 않는 법”을 알고 계셨어요.

기분이 가라앉으면 몸을 움직이고,

감정이 무거우면 자연 속으로 나가서

리셋하는 방법을 터득해 가고 있었어요.



그리고, 식사 자체에 대한 '관점'도 바뀌었습니다.

☑️ "대표님이 보시기에는 제가 한 달 됐는데 점점 좋아지고 있나요...?"

그럼요! 밥을 즐긴 순간이 존재했다는 것 자체가 변화입니다!

츄리닝안경 네오

대표님이 보시기에는 제가 한달 됐는데 점점 좋아지고 있나요??..

오후 3:13

?? 당연하죠
밥을 즐긴 순간이 존재했잖아요!!!!
전엔 아예 없었는데!!
그게 좋아진거죠!!

오후 4:52

츄리닝안경 네오

ㅎㅎ 그렇네요!!! 히히

확실히 마음 정확가 되었네요

ㅎㅎㅎ

오후 5:09

조금씩 바뀌어요
지금잘하고있어요 😊

오후 5:30

츄리닝안경 네오



저녁 콩나물국밥에 샤인머스켓 10알정도 후식으로 먹었어요 히히

오후 7:28

이건 단순한 '체중 감량'이나 '억제력'이 아니라

"밥을 제대로 즐긴 나를 인정하는 자기 개념의 확장"이에요.

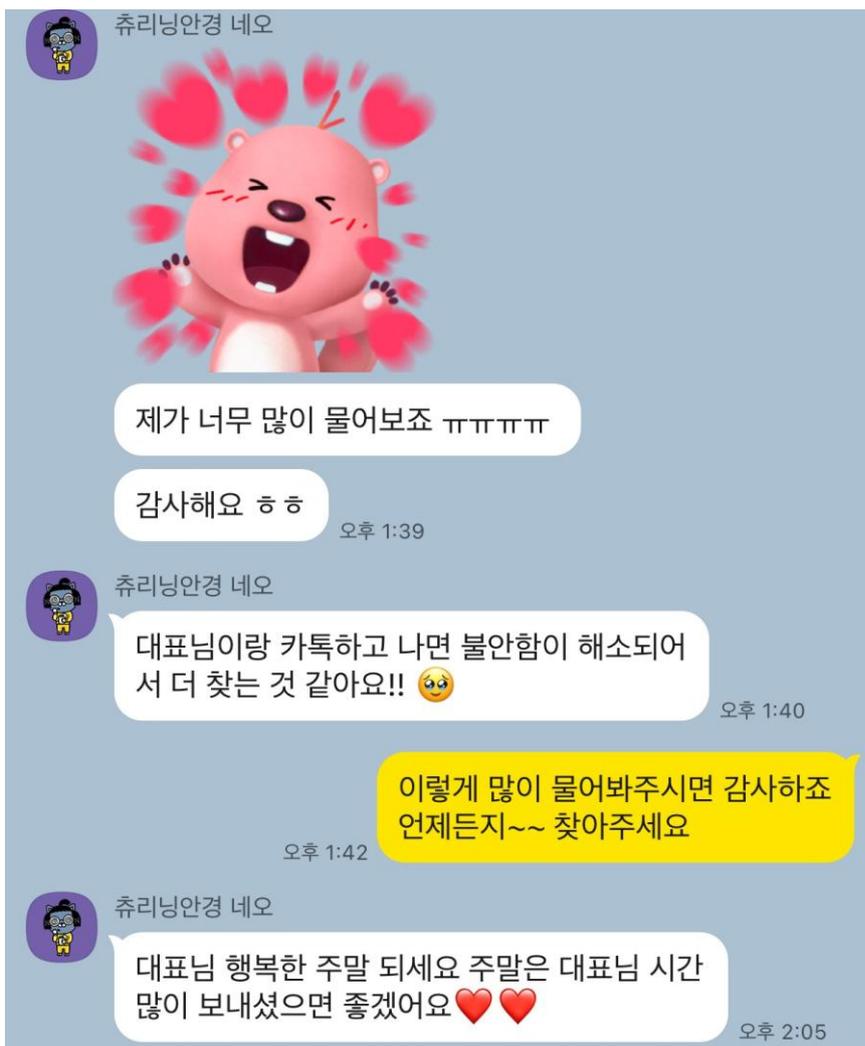
결과, Y님의 식단은 점점 자연스럽게 안정된 방향으로 흘러가기 시작했습니다.

🌱 그리고 무엇보다 중요한 변화는 바로 이것.

"대표님이랑 카톡하고 나면 불안함이 해소돼요."

그동안 Y님 안에 있던 "도움 요청하면 죄스럽다"

등의 무의식 또한 점점 허물어지고 있었어요.



📅 [7주차 수업 후]

Y님은 이 시점에서 완전히 달라진 자신의 행동을 자각하기 시작했습니다.

단순히 폭식증 극복을 넘어서 삶의 태도 자체가 변화하고 있었습니다.

무의미하게 시간낭비하던 모습에서 책을 읽고, 내면을 마주하는 모습은

더 이상 '폭식증 수강생'이 아니라 '삶을 주체적으로 살아가는 사람'이었습니다.



츄리닝안경 네오

25년을 맞이할 저를 위한 선물로 미용실 왔어요!! ㅋㅋㅋㅋㅋㅋ 진짜 제 인생의 터닝포인트예요.. 😞 책싱오하고 핸드폰만 하던 제가 요새는 유튜브 쇼츠 인스타 거의 다 안하고 책 읽거나 내면을 들여다보며 시간을 보내요 하루의 시간도 금방 가요 이제 어떤 마음으로 살아야할지 너무 알겠어요 이미 저는 폭식증을 극복할게 너무 확실해서 조금하게 생각도 안하려구요

대표님이 정말 순수한 사랑의 마음으로 좋은 인생의 교훈 진리들을 알려주시고 항상 응원해주셔서 너무 행복해요

저의 미래는 찬란할 것 같아서 요새 좀 신나고 설레요!! 그 찬란한 여정의 시작을 도와주셔서 감사합니다 ❤️❤️❤️ 사랑해요ㅠㅠ!!

오전 10:36

혁 님 ㅠㅠㅠ 진짜 최고최고.. 늘 말씀드리지만 님은 100% 돼요 이미 그 결과가 존재하기 때문에 지금 이 과정을 겪고 계신거예요 ㅎㅎ ❤️

오전 11:31

📱 "어제 야간 근무도 성공적이었어요 ㅎㅎ"



눈 와서 그냥 카페 왔어요 ㅎㅎ

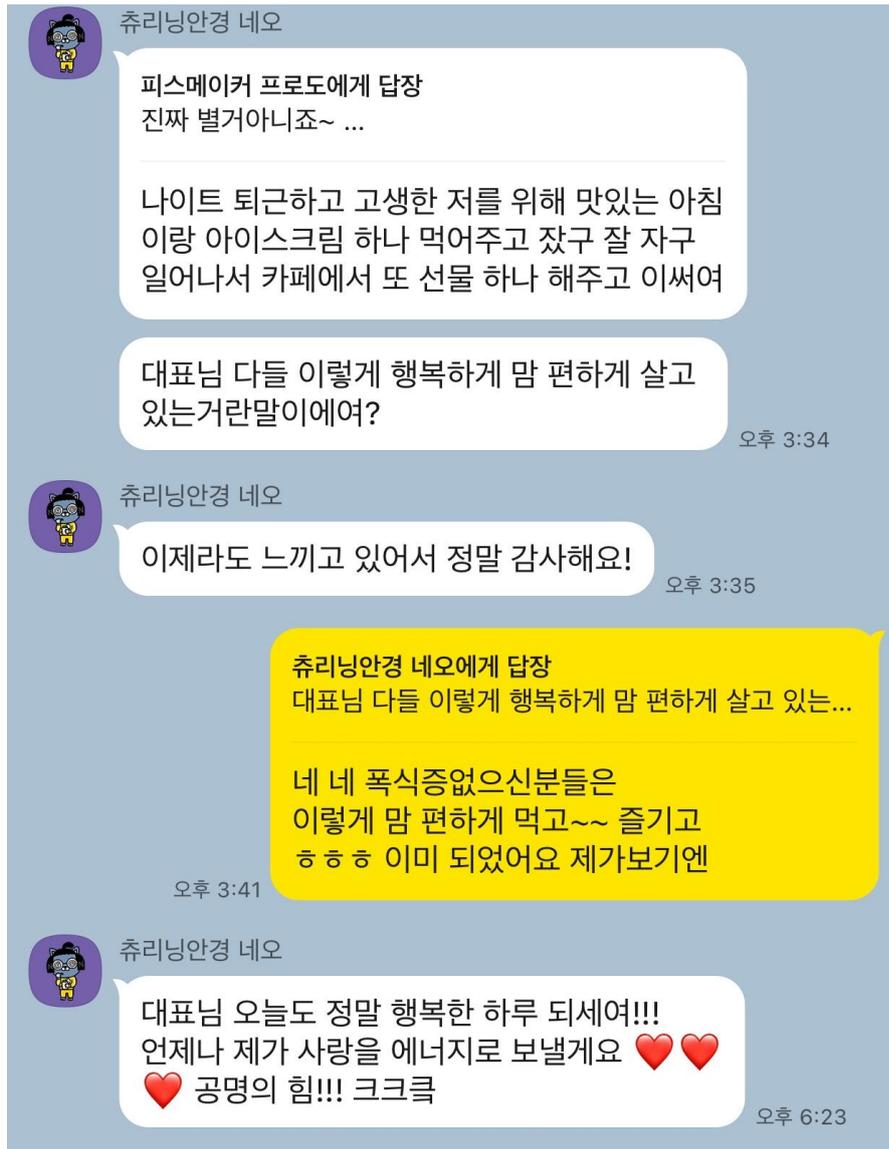
어제 나이트도 완전 성공적이었어요 ㅎㅎ

오후 3:11

진짜 별거아니죠~
'님 스스로를 존중하고 계시네요
맛있는 것도 드시고 ㅎㅎ

오후 3:12

특히 가장 무서워하던 야간 근무 이후에도 폭식 없이 잘 지나가는 날이 늘어나고, 폭식 후에도 자책보다는 '왜 그랬는지'를 바라보는 힘이 생겼습니다.



“예전엔 절대 못 하던 행동이었어요.”

“남긴다는 건 상상도 못했어요.”

“달라졌다는 걸 스스로도 느껴요!”

라고 말씀하시면서 스스로도 내면의

‘진짜 변화’를 체감하고 계셨어요.



츄리닝안경 네오

저 주말간 둘 다 나이트였는데도 아주 무탈하게 지나갔어요 ㅎㅎㅎ

오늘 나이트 퇴근하면서 너무 위액 나오고 배고파서 과자 여러개 챙겨왔는데 먹다가 입이 너무 달고 그만 먹어도 될 것 같아서 안먹었어요!!

오후 1:53



츄리닝안경 네오



저에게는 이것마저도 엄청난 변화랄까여.. ㅎㅎ

오후 1:54

네~~ ㅠㅠ 감사해요
 그쵸 그게 진짜 엄청난 변화죠
 별거 아닌데 우리에게도 엄청나게 힘든..
 적당히 먹기 가..... 님 이젠 되시네요 ㅠㅠ
 ㅠㅠ
 열쑈~~ 저도 당 적당히 먹기가 됐을 때
 그때 아 나이제 진짜 극복했구나 실감했던 것
 같아요
 님 진짜 거의 다 되셨네요 ㅠㅠㅠ

오후 2:08

📖 [8주차 수업 후 Y님의 변화 요약]

Y님은 저와의 만남을 '인생의 터닝 포인트'라고 말씀해주셨습니다!

1. 과거 : 폭식증과 끝없는 싸움

Y님은 무려 3년간 폭식증으로 고통받아왔어요.

그 사이에 수많은 방법을 시도했지만,

- 자연식물식
- 1일 1식
- 직관적 식사
- 무제한 먹기
- 각종 다이어트, 보조제, 한약
- 운동 강박

이 모든 걸 해도 해결되지 않았고,

오히려 삶이 무너졌다고 느꼈을 정도로 절망적인 상태였어요.

2. 전환점 : 수업과 내면치유

그런 Y님은 이 프로그램을 통해 억지로 식욕을 통제하는 방식'이 아닌

'감정의 근원과 무의식을 들여다보는 방식'으로 접근하면서

점점 식사와 감정에 대한 인식이 바뀌기 시작했어요.

3. 변화 : 일상 속에서의 놀라운 회복

“요즘 너무 행복해요. 피부도 좋아졌고, 살도 자연스럽게 빠졌어요.”

- 야간근무 중 입터짐 없음
- 소화도 잘 되고, 배변도 원활해짐
- 2kg 정도 감량되었지만, 크게 중요하지 않음
- 몸무게에 흔들리지 않고, 자신을 있는 그대로 받아들이는 안정감

4. 핵심 변화 : 결핍의 시선 → 고유한 나로

과거엔 "왜 나는 안 돼?" 라는 시선으로 자신을 끊임없이 부정했지만

지금은 "나는 나대로 충분히 괜찮은 사람"이라는 인식으로

자신을 바라볼 수 있게 됐습니다.

그 결과, '이제는 다이어트가 아닌 건강한 삶에 초점이 맞춰졌고'

자연스럽게 자기 사랑의 삶을 실천하고 계세요.

5. Y님의 사랑 : 이젠 타인을 돕고 싶다

Y님은 마지막에 이렇게 말씀하셨어요.

“이 배움을 사랑하는 사람들과 나누고 싶어요.”

내면아이 치유는 단순히 폭식증 극복을 위한 하나의 방법이 아닙니다.

진정한 나는 누구인지를 알고 사랑하는 존재적 변화의 여정입니다.



츄리닝안경 네오

정말 이 가치를..

사랑하는 사람들이 다 알았으면 좋겠어요

오후 9:15

저는 그래서 이런 배움에 아낌없이 돈 썼는데
진짜 하나도 안 아깝고.. 그냥 그렇게 가르쳐주
실 분이 계시다는 그자체만으로도 감사하더라
구요 존재해주셔서 감사하다 이런느낌 ㅏㅏ

오후 9:15



츄리닝안경 네오

돈 이고 뭐고

삶을 형성하는 틀을 만드는 과정이니깐

오후 9:15



츄리닝안경 네오

제가 훗날 성공해서 회고록을 쓴다면

ㅋㅋㅋ

이 날들이 저의 터닝포인트라고 말할 수 있을거
예요

오후 9:16

알아봐주셔서 너무 감사해요
진짜 극찬 ㅏㅏ💕💕!!!!
어ㅓ우 ㅏㅏㅏㅏ

오후 9:16



츄리닝안경 네오

대표님 뭐니뭐니 해도 건강이 제일이니깐 항상
대표님 마음 몸 건강 먼저 챙기시고 그리고 저
희 생각해주셔도 돼요

충분히 에너지 얻고

힘 얻고 있어요

오후 9:17

ㅏㅏㅏㅏ '님~~ ㅏ 너무 감사해요 ㅏㅏ
'님이 존재해서 제가 존재합니다..💕🙏

오후 9:18



츄리닝안경 네오

저를 살리셨어요 !!! 은혜값는 까치가 될게요

🐦 ㅎㅎㅎ

10장. 에필로그

“여기까지 와주셔서 감사합니다!”

처음 이 책을 펼쳤을 때, 여러분은 어떤 마음이었나요?

“정말 내가 달라질 수 있을까...”하는 두려움 속에서 시작하지 않으셨나요?

하지만 지금, 여러분은 이 마지막 문장을 읽고 있습니다.

포기하지 않았다는 증거이자, 누구보다 강한 사람이라는 뜻입니다.

책을 쓰며 수없이 많은 밤을 지새웠고,

멈추고, 수정하고, 또 다시 써 내려가기를 반복했습니다.

왜냐하면, 누군가 단 한사람이라도 이 글을 통해

숨을 돌릴 수 있다면 그걸로 충분하다고 믿었기 때문입니다.

단 한 문장이라도 더 도움이 되길 바라는 마음으로,

저는 이 책을 '정보서'가 아닌 '함께 걷는 치유의 동반자'로 만들고 싶었습니다.

이제 이 긴 여정의 마지막에 서서, 다시 처음을 돌아보니 저 자신도 울컥합니다.

어쩌면 이 책을 쓰면서 가장 많이 치유된 사람은, 바로 저였을지도 모르겠습니다.

그리고 바라건대, 지금 이 글을 읽고 계신 여러분에게도
이 책이 단지 '폭식증을 고치는 방법'이 아니라 내 마음을 더 깊이
들여다보며 삶을 새로 쓰는 전환점이 되기를 소망합니다.

**“나를 미워했던 시간들이,
이제는 나를 가장 사랑하게 된
소중한 선물이었음을.”**

이제 여러분의 계절이 시작됩니다!

그리고 무엇보다

자신에게 고맙다고 꼭 말해주세요.

여러분이 얼마나 용감한 사람인지도

부디 잊지 마세요.

진심을 담아,

폭식증 연구소에서 

아니가 그게 공부라서 슬프지만요(?).. 그거 말고도 체계계에 더 이상 올라가지 않아! 어차피 먹었으니까 찌는 건 당연한데 그걸 굳이 명칭한 숫자로 확인하고 정신병 만들 이유가 없더라고요 ㄸ

맛있는 빵도
 토요일에 쿠키 먹고 마음이 너무 불안해서 이제는 빵만하면 과하게 먹지 않으려고 하고 있어! 이제는 가족들이랑 저녁에 뭐든 갖는데 과하게 안 먹고 싶은 마음만 먹고 손가락 내리놓는 게 돼서 너무 신기했어요 ㄸ
 그리고 끼니 사이에 뭐 먹는 것도 좋았고
 밥 먹고 난 뒤에 다른 거 먹고 싶다는 생각도 안 들어요
 맛있는 빵도
 일부러 안 먹어야지 먹으면 이게 아니고 말 그대로 생각이 안 나요!

저는 앞으로도 다이어트 놓아버릴 프로그램을 처음 만났을 때 그 순간을 기억처럼 여길 것 같아요

감사해요 정말
 근대 확실하게 토를 안해라겠다고 다짐하면 덜덜 더러구
 오늘도 저녁에 디지털 왕창 먹긴했는데 포함 생각이 없으니가 믿주더라고요!

대표님 믿고, 제 자신도 믿으면서 잘 먹고 잘 이겨내주세요
 그건 마인드라면 충분히 극복할 수 있어요 제가 사람들을 많이 봐왔잖아요? 이런 실행력에 마인드면 거의 99% 극복해요

정말 큰힘이에요, 제 폭식증으로 이렇게 대회를 나누는 것만으로도 너무 좋네요 감사해요

대표님께 답장
 1. 배부른대 디저트가 먹고 싶었다 > 너무 정상이에요...
 읽고나니,,, 어제밤에 집어서 정말 폭 잘랐거든요! 그래서 오늘 막 식욕이 없었던 것 같아요. 너무 잘 자서 그랬나봐요!! 외아했던 부분을 딱 딱 밀려주시니까 그중중도 해소되고 제 자신이 잘하고 있다는 것에 부듯하고 기분 좋아옴ㅋㅋㅋ
 오늘도 폭 잘 수 있을 것 같아요 ㅎㅎ 내일 또 연력드립게요

사실 전에 토했던 이유중에 제일 큰 게 뭐 먹고 나서 배 불룩 나오는 게 너무 싫어서였는데 지금 생각해보니까 당연히 음식 줄이려면 배 나오는 게 싫은 건데 뭐 그런걸 꼭 줄였어야 할까요? ㅋㅋㅋ 저 많이 좋아지고 있는 것 같아요!!
 ㅋㅋㅋㅋ 그오 ㅋㅋㅋㅋ 너무 다행이다 제기부도 글에서 그만내다가 느껴져요 많이 내려나니 느낌 아예로만 채워요
 네!! 진짜 감사해요 선생님 덕분에요

내! 토요일은 술자리였지만 정말 술 안마시고 싶다는 생각을 계속해서 그런지 안마셨어요! 근대 집 와서 약간 짜증나는 일때문에 ㅠ ㅠ 음식 찾아서 먹다가 별로 안먹고싶은거예요? 그래서 씻고 잤어요 ㅎㅎ
 어제는 엄마랑 둘이 음식 얘기하면서 편하게 먹었어요~ 엄마가 제가 좋아하는 과일이랑 이것 저것 계속 챙겨주시어 좋기도 했구요!

근군 요즘 편안해요!! 동생이랑 매일 테니스 치러다니고 밤에는 강아지 산책하고 집밥 잘챙겨 먹으니가 음식에 집착이 없어요!!!

이대로 쓰셔도 될 것 같아요! 매번 감사하다고만 하는 것 같아서 민망하긴 하지만 진심으로 또 한번 감사드려요 ㄸ ㄸ

울고있는 제이지
 답장 너무 감사해요
 마음 근육이 느다는 말 너무 좋네용
 오후에 간식 너무 많이 먹어서 속 더부룩할때는 저녁 안먹어도 잘 잤어요! 근대 점심 거르면 저녁에 자주 폭식 했던것 같아요~!
 왜냐하면 끼니는 꼭 챙겨주되, 더부룩하거나 잘 때 배고프지 않을 것 같으면 패스해도 괜찮다는 거..!
 혼자 생각하면 내 생각이 맞나 의심되고 에너지를 너무 많이 쏟게 되는데 공감해주고 조언해줄 수 있는 사람이 있다는게 되게 좋네요 ㅎㅎ

열심히 일하는 네오
 와 말 안해주셨으면 몰랐을뻔했어요 ㅠ ㅠ ㅠ ㅠ 눈물나네요... 같은 아픔을 겪은 분이 이렇게 말해주니 마음이 더 따뜻하네요 감사합니다 힘이 나요!!

엘로카드 프로도
 쌤!! 저 다리 다친 김에 운동도 때려치고 밥 잘 먹고 나서 58기까지 찼었는데 ㅋㅋㅋㅋ 요새 생존형 운동 중 하고 걸어다니니까 52까지 쭉 빠졌어요 아득바득 살 빼려고 안했는데 이렇게 빠지는 거 너무 신기해요.. 폭식증 시작될 때 뭘 무렵에 그때랑은 완전 달라요

와 님 너무 축하해요!!!!
 이제 몸무게도 제자리 찾아가네요!!!
 이 상태에서 그냥 밥 잘 먹구~
 산책도 좀 하구~ 하던 거 꼭 유지될 거예요
 ㅎㅎ 이제는 애쓰지 않아도 유지되니까 평온한 삶 시작인 거죠

고삼인데도 사는 게 너무 재밌어요
 드디어 제 삶을 찾은 기분이에요 요즘 너무 더운데 건강 조심하세요

선생님, 오늘 낮에 엄마한테 사실대로 말씀드렸어요!
 분위기잡고 말하기엔 눈물이 자꾸 터질 것 같아서 돌이 장보러가는 차안에서 무겁지않게 얘기 꺼냈어요. 오늘 얘기해보니 앞으로 차차 하고 싶은 말이 생각날때마다 하면 좋을 것 같아요.
 애기나누고, 간식도 같이 먹고 통영으로 넘어왔더니 엄마한테 카톡이 왔는데... 눈물 왕창 쏟았지만 지금 기분은 고요하고 편안해요 ㅎㅎ
 오늘도 애기 꺼낼까말까 수없이 고민했는데 얘기하길 잘했다고 저에게 칭찬해주려구요 ㅋㅋ!! 감사해요

선생님~~~ 오늘 저녁은 딱 차린만큼 먹고, 더 먹고싶었는데 일단 바로 치우고 음식물 쓰레기 버리러 갔다오니카 식욕이 거의 사라졌어요 ㄸ ㄸ 산책도 아니고 잠깐 다녀왔는데도 괜찮았어요

오늘은 생각하고 먹어서 그런건가...? ㅋㅋㅋㅋ 이번주는 습관 잡힐 때까지 저녁에 이렇게 해볼까요!!

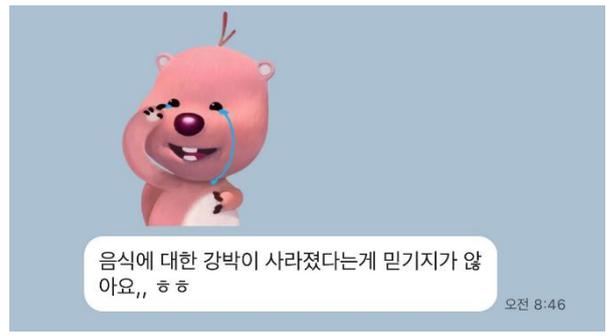
대표님 오늘 너무 감사했습니다! 정말 진심으로 감사드리고 귀한 시간 내주셔서 감사했어요 .. 먼길왔지만 너무 많이 얻어가는것같아요..오늘 정말 진심으로 감사드립니다

선봉기 바람 씌는 어피치
 기억이,,,, 가물가물...ㅋㅋㅋㅋㅋ 네이버 지금 찾아볼게요!!
 저 엄마랑 여행중인데 혼자 차취방에서 정말 매일같이 폭식하다가, 엄마랑 하루종일 같이 있으니 폭식안하고 먹고싶은거 눈치안보고 먹어서 행복해용
 엄마가 계속 먹여주기도 하구요 ㄸ ㄸ ㄸ



폭식증, 먹도 극복이 너무너무 까마득했는데 차츰차츰 한 걸음씩 나아가고 있는 것 같아서 너무 감사한 요즘이에요 선생님 만나서 가능했던 일인 것 같아요 너무너무 감사합니다 ㄸ ㄸ

PS 김고은 대표님 안녕하세요 진심을 전하고 싶어 짧게나마 글을 적어봅니다 저는 은인이고 한사람의 인생을 바꾼다는말 거짓부렁이라 생각했거든요 지금 내 인생이 뭣같았으니까요 대표님의 글이 제가 5년동안 울면서 찾아헤매던 진실이었다는게, 그 글을 제가 우연히 봤다는게, 보기 전과 후의 내 인생은 너무나도 달라졌다는게 아직까지도 신기해요. 대표님 아니었으면저는 아직 지옥에서 혼자 발버둥치고있었을거예요 그리고 그 글이 당연하게 받아도되는 선물이 아닌란걸 잘 압니다 대표님의 모든 글에서 진심이 느껴졌어요 그만큼 따뜻한 분이라는것도요 저도 언제가 끝일지 모르지만 정말 그런날이 온다면 힘들여하고있는 분들을 너무나도 도와드리고싶다라고 막연하게 생각하곤했었는데요 물론 지금 내가 무슨, 나도 같길기 멀다 생각하고 말았지만요 대표님도 아시겠지만 폭식증은 너무나도 힘들고 외로운 여정이잖아요





좌절하는 제이지
 떨고있는 어피치에게 답장 해피바이러스 전파해드릴게요
 TTT대표님은 정말.. 빛이세요... ✨ ✨
 하늘이 저에게 내려주신 빛이예요
 저 가족들이랑 있는데도 너무 외롭고 속상하고 힘들고 그랬었거든요.. 이렇거면 혼자가 더 낫다 하는 생각도 들고 마음 아프고 그랬는데.. 내편이 있는 것 같아 마음이 따뜻해지고 힘이 되어요 😊

오후 4:18

좌절하는 제이지
 그런가봐요TTT 그리고 말씀해주신 것 처럼 더 확실해졌고 한번 더 확인이 된 것 같아요ㅎ.. 😊

오후 4:20

하트뽀뽀 어피치
 쌤 엄청난 좋은 소식이 있어요!!!!!!
 거의 이년간 생리를 안 했는데 오늘 아침에 터졌습니다....! 그동안 산부인과 가서 검사해도 몸에 아무 이상 없고 그래서 그냥 모른척 하고 신경쓰지 않았었는데 진짜 오늘 보고 너무 너무 놀랐어요
 무월경에 크게 스트레스 받지는 않았어서 생리 자체에는 별 감흥이 없지만 내가 진짜 잘 챙겨 먹어준 게 맞구나 몸이 인정하는 거 같아서 그게 너무 기뻐요... 😊

오전 10:32

하트뽀뽀 어피치
 한 달 반만에 대체 얼마나 많은 변화가 있는건지.. 이년동안의 불면증 무월경 저절로 극복하고 31년간 재던 체중을 이제 안재는데도 크게 맘이 안불편하구.... 너무 신기해요 모든 게

오전 11:00

하트뽀뽀 라이언
 감사해요 대표님^^
 대표님을 만나게 진짜 행운인거 같아요~~~~ 못 만났으면 ...의심하고 프로그램 등록 안했으면 TTT
 지금도 힘들게 살고 있었겠죠 TTT

오전 11:48

애교뽀뽀 무지
 안녕하세요~^^
 먹토 극복하고 처음으로 혼자서 라면을 맛있게 다 먹고 죄책감 없이 잘 잤어요.
 폭식 먹토 트리거가 혼자서 먹는 라면이었거든요TTT
 라면먹음 100프로 먹토 TTT
 이제 정말 정말 고쳐졌나 봐요.

감사해용

씩씩거리는 무지
 네에 😊 감사해요!
 저도 식사량은 어느정도 예전만큼은 아닌데 정말 그 마음이 중요한거 같아요,, 작은 마음하나가 저를 넘어지게도 하고 생각 속에 갇히게 하는게 느껴지더라고요.. 그래도 저를 이해해주실 수 있는 저의 상황도 아실 수 있는 대표님이 제일 생각이 나더라고요~!
 사실 귀찮으실 수도 있는데,,너무나 감사하구 든든해요 ❤️

오후 10:27

아이디어 프로도
 대표님.. 😊 폭식증 이후로 생리주기가 갑자기 30일 이상으로 늘어났다가 오늘 폭식증 이후 처음으로 다시 28일 됐어요.....!!! 너무너무 신기하고 기분이 좋네여 😊 😊
 스트레스를 덜 받나봐요 정말

오후 4:26

건배하는 프로도
 제가 진짜 최근에 그나마 많이 내려놓는게 됐다고 느끼게 친구랑 약속을 나갔는데 먹는거에 사로잡히게 아니라 친구랑 보내는 시간에 온전히 제가 집중하고 있더라고요! 그래서 눈앞에 쿠키가 잔뜩 있는데도 조절이 되고, 저녁 먹으러 가서도 적당히 배부를때 멈춰졌어요..
 친구랑 얘기할때도 먹는거 생각때문에 얘기에 집중 못하는게 아니라 정말 친구랑 보내는 그 시간에 편하게 얘기하고 웃고 떠들고 해서 정말 말도안되게 오랜만에 너무 편안했던거 있죠TTT

오후 4:21



건배하는 프로도
 이거 꼭 말씀드리고 싶었어요TTT
 그냥 정말 마인드 하나만 바꿨을뿐이고.. 그저 괜찮다만 되뇌이면서 다독여줬을뿐인데

오후 4:22

생각하는 라이언
 그리고 저 지금 타지 놀러와서 여행중인데 진짜 눈물날정도로 폭식증 크게 없이 놀았어요... 진짜 너무 신기하고 1년만에 맘 편히 논것 같아요 😊 😊 😊

오전 9:41

💖 저에게 이런 카톡이 올 때마다 가슴이 벅차오릅니다.

“대표님, 오늘은 진짜 아무 생각 없이 편하게 밥을 먹었어요.”

“가족들과 사이가 더 좋아졌어요, 마음이 너무 안정적인 거 있죠!”

“정말로 인생이 손바닥 뒤집듯 바뀌었어요...”

한 분 한 분이 자신을 되찾아가는 여정을 함께하고 있다는 것,

그 자체가 저에게는 정말 큰 기쁨이자 선물입니다.

폭식증 연구소에서는

당신의 회복을 위한 맞춤형 프로그램이 준비되어 있습니다.

더 자세한 내용은 진단 컨설팅 시간에 안내해드리고 있어요.

📍 홈페이지

<https://dhgml127.wixsite.com/my-site-4>

당신이 이 책을 덮은 오늘이 진짜 인생을 다시 시작하는

첫날이 되기를 진심으로 바랍니다.

끝까지 읽어주셔서 감사합니다. 💖