

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

익명의 과식자들(Overeaters Anonymous) 소개

어디서부터 시작하나요?

신규 방문자가 알아야 할 모든 것

처음 방문하신 분들 모두 환영합니다!

알코올 중독자 갱생회의 교본이라 불리는 *Alcoholics Anonymous, Fourth Edition*에서 발췌한 간략한 구절은 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.('AAWS')의 허가 하에 재인쇄되었습니다. 이 발췌문을 재인쇄할 수 있는 허가가 주어졌다고 해서 AAWS에서 이 간행물의 내용을 검토 혹은 승인했거나 AAWS가 여기 명시된 견해에 반드시 동의한다는 뜻은 아닙니다. A.A.는 알코올 중독 치료 프로그램일 뿐이며, 여기 나온 발췌문을 A.A.를 본떠 만들었지만 다른 문제를 다루는 프로그램과 활동과 연계하여 사용하거나 A.A.와 관련없는 상황에서 사용할 경우 다른 의미로 해석되지 않습니다.

익명의 과식자들을 위한 12 단계

1. 우리는 음식 앞에 무력하게 무너졌고 우리의 삶이 통제 불가능한 상태가 되어 버렸다는 사실을 인정합니다.
2. 우리 자신보다 강력한 힘이 우리에게 분별력을 되찾아 줄 수 있을 거라 믿습니다.
3. 우리의 의지와 삶을 *우리가 알고 있는 하느님의 뜻에 따라* 하느님에게 맡기기로 했습니다.
4. 엄중하고 당당한 자세로 우리 자신에 대한 도덕적 고찰을 시행했습니다.
5. 하느님, 우리 자신 그리고 다른 인간 앞에 우리의 잘못된 행동이 어디서 비롯되었는지 시인합니다.
6. 하느님께서 이 모든 결함을 없애 주실 것이라 완전히 믿고 맡기기로 했습니다.
7. 하느님께 우리의 결점을 없애 달라고 겸허히 요청합니다.
8. 우리가 피해를 끼쳤던 모든 사람들의 명단을 만들었고 그들에게 보상하고자 합니다.
9. 상대방이나 그 밖의 사람들에게 피해를 주지 않는 한도 내에서 가능할 때마다 직접적으로 잘못에 대해 보상했습니다.
10. 자기 자신에 대한 고찰을 계속하고 잘못을 저지르면 바로 인정합니다.
11. 기도와 명상을 통해 *우리가 알고 있는 하느님의 뜻에 따라* 하느님과 보다 의식적으로 접촉하고, 하느님께서 우리를 위해 계획하신 의지를 자각하고 그러한 의지를 실행에 옮길 수 있는 힘을 가질 수 있게 기도합니다.
12. 여기 나열한 단계에 따라 정신적 자각에 이르러 충동적으로 과식하는 이들에게 이러한 메시지를 전달하고 우리가 하는 모든 일에서 이러한 원칙을 실천하기 위해 노력합니다.

알코올 중독자 갱생회의 12 단계(Twelve Steps of Alcoholics Anonymous)는 AA World Services, Inc.의 사용 허가를 받았습니다.

처음 방문하신 분들께,

익명의 과식자들(Overeaters Anonymous)에 오신 것을 환영합니다. OA 는 12 단계에 따라 과식증과 충동적 식사 장애를 극복하려는 사람들이 한데 모여 경험과 의지, 희망을 나누는 친목 단체, 즉 펠로우십입니다.

수많은 방법을 통해 건강한 체중에 도달하려 애썼지만 매번 실패를 반복했거나 식욕을 통제하지 못하는 자신의 모습이 점점 두려워지기 시작했다면 OA 모임에 참석해 보시기 바랍니다. 모임 장소는 oa.org 를 방문해 Find a Meeting 을 클릭하면 찾을 수 있습니다.

OA 모임에서 여러분과 같은 고민, 같은 감정을 느끼는 사람들을 만나실 수 있을 겁니다. 찾고 계신 답을 찾을 수 있을지도 모릅니다. 익명의 과식자들은 단순하지만 효과적인 프로그램입니다. 회비나 수강료가 전혀 없습니다. 회원 각각의 기부를 통해 운영되는 자립 단체입니다. 과식을 멈추고 싶은 분들이라면 누구나 회원이 될 수 있습니다.

익명의 과식자들을 처음 접하신 만큼, 일단 여러분에게 적합한 프로그램인지 확인해 보시고 싶겠죠? 많은 회원분들께 과식증에 해당하는지 확인하는 데 도움을 드린 질문이 아래에 나와 있습니다.

1. 배가 고프지 않은데도 먹거나, 몸에서 영양분이 필요한데도 먹지 않나요?
2. 별 이유 없이 계속해서 폭식을 하고, 가끔씩 배가 터질 것 같거나 너무 많이 먹어 속이 안 좋을 때까지 먹곤 하나요?
3. 내 몸무게나 식습관에 대해 죄의식, 창피함 혹은 모멸감을 느끼나요?
4. 다른 사람들 앞에서는 참고 조금만 먹다가 혼자 있을 때 못 먹은 만큼 배를 채우나요?
5. 식습관 때문에 내 건강이나 생활 방식이 영향을 받나요?
6. 감정이 극에 달했을 때(기분이 극도로 좋거나 나쁠 때) 음식을 찾게 되나요?
7. 내 식습관이 내 자신이나 다른 사람들을 불행하게 만드나요?
8. 완화제, 구토, 이뇨제, 과도한 운동, 살 빼는 약, 주사 혹은 기타 의학적 치료(수술 포함)를 이용해 체중을 조절하려 한 적이 있나요?
9. 체중 조절을 위해 단식을 하거나 음식 섭취량을 극도로 제한하나요?
10. 사이즈가 줄거나 체중이 덜 나간다면 더 멋진 삶을 살 수 있을 거라는 상상을 하나요?
11. 음식, 껌, 사탕, 음료수 등 입 안에서 항상 무언가를 씹거나 담고 있지 않으면 견디기 힘든가요?
12. 식료품점에서나 쓰레기통에서 나온 타거나 얼어 있거나 상한 음식을 먹은 적이 있나요?
13. 한 입 먹은 뒤에 멈추지 못하고 계속 먹게 되는 특정한 음식이 있나요?
14. 다이어트나 '간헐적 단식'을 통해 체중을 줄였다가 식욕을 통제하지 못해 다시 살이 찐 경험이 있나요?
15. 음식에 대해 생각하며 먹을지 말지 머릿속으로 고민하거나 다음에 어떤 다이어트나 운동 요법을 쓸지 계획을 세우거나 칼로리 계산을 하는 데 너무 많은 시간을 할애하고 있나요?

위 질문 중에 몇 개나 '예'라고 답하셨나요? 꽤 여러 문항에 '예'라고 답했다면 이미 과식증 혹은 과식 문제를

겪고 있거나 그러한 증상이 나타나기 시작한 것입니다.

익명의 과식자들을 처음 접하셨으니 아마 프로그램에 대해 궁금한 점이 많으실 겁니다. 다른 프로그램과 OA 는 어떻게 다를까요? 지금까지 시도한 모든 방법이 실패했는데, OA 가 과식증을 극복하고 건강한 몸무게를 유지하는 데 과연 어떤 도움을 줄 수 있을까요? OA 가 폭식을 멈추거나 요요 현상을 막는 데 도움이 될 수 있을까요? 음식에 대한 집착과 과식증에서 자유로워지려면 어떻게 해야 할까요? 과연 희망은 있는 걸까요?

혼자가 아닌 우리

여러분은 이제 더 이상 혼자가 아닙니다. 우리 역시 음식이나 식사와 관련한 문제를 극복하려 시도하는 과정에서 절망을 경험한 적이 있습니다. 세상에 존재하는 모든 다이어트를 시도해 보았고, 사이즈를 줄이기 위해 별의별 방법을 동원해 봤지만 모두 실패했습니다. 음식, 몸무게, 사이즈에 대한 강박 때문에 삶을 제대로 즐길 수도 없었습니다. 정말 멈추고 싶었지만 멈출 수 없는 식욕 때문에 괴로워해야 했고, 가끔은 식탐의 노예로 전락할까 봐 아예 먹는 것 자체를 거부하기도 했습니다. 우리의 식습관에 대해 수치심과 굴욕을 느껴야만 했습니다.

먹는 것에 관한 한 정상적인 사람들과 달랐습니다. 우리에게 공통된 한 가지는 우리의 몸과 마음이 음식에 대해서만큼은 정상적인 사람들과 다른 신호를 보낸다는 것입니다. 한번 먹기 시작하면 멈출 수 없고, 어쩌다 겨우 멈췄다가도 참지 못하고 금세 다시 먹기 시작합니다. 과식하는 습관을 통제하기 위해 거듭해서 노력했지만 실패했습니다. 그렇게 악순환은 계속됩니다.

익명의 과식자들에서 우리는 이 모든 것이 건강하지 못한 몸과 마음의 상태이자 일상 생활에서 점점 고쳐나갈 수 있는 병이라는 사실을 배웠습니다. OA 는 해결 방법을 제시합니다. 이곳에서 우리는 통제 불능의 식탐을 일으키는 음식과 식습관으로 다시는 돌아가고 싶지 않음을 깨달았습니다. 우리를 짓누르던 강박 관념에서 벗어났습니다. 건강한 체중에 이르렀고 이를 유지할 수 있게 되었습니다. 우리에게 이런 변화는 기적에 가깝습니다. 음식, 다이어트, 체중, 운동, 신체상과 관련된 강박 행동을 피하는 방법을 발견했습니다.

혼자 힘으로는 극복할 수 없다는 사실을 깨닫고 다른 OA 회원들과 문제를 공유하는 법을 배웠습니다. 우리의 기분을 달래 주는 음식을 찾는 대신 모임에 나가 우리 감정에 대해 적거나 OA 문헌을 읽거나 스폰서에게 연락했습니다. 이처럼 새롭고 건강한 습관을 실천하면서 안정감을 느끼기 시작했습니다. 펠로우십과 OA 의 지원 속에서 가족과 같은 유대감을 느꼈습니다. OA 의 12 단계를 따르고 똑같은 문제를 겪고 있는 다른 사람들을 도움으로써 문제를 극복할 수 있다는 자신감을 갖게 되었습니다.

여러분도 최선을 다해 12 단계를 실천하고 모임에 정기적으로 참석하고 OA 의 도구를 활용한다면 삶에 변화가 찾아올 것이라 약속드립니다. 우리가 그랬던 것처럼, 과식증을 이겨 내는 기적을 여러분도 경험하게 될 겁니다.

수많은 증상을 극복하는 하나의 해결 방법

익명의 과식자들에서는 다음에 해당하는 회원들을 만날 수 있습니다.

- 극심한 과체중, 병적 비만
- 단순한 걱정 과체중
- 평균 체중
- 저체중
- 식습관을 간헐적으로 제어하는 중
- 과식을 전혀 제어하지 못함

OA 회원들은 다양한 패턴의 식행동을 경험하고 있습니다. 이러한 '증상'은 회원의 유형만큼이나 다양합니다. 다음과 같은 증상을 꼽을 수 있습니다.

- 체중, 사이즈, 몸매에 대한 강박
- 폭식
- 그레이징(Grazing)
- 체중 감량 식이요법에 대한 집착
- 굶기
- 과도한 운동
- 식사 후 구토 유발
- 잘못되거나 과도한 이뇨제 및 완화제 사용
- 음식물을 씹고 뱉는 행동
- 살 빼는 약, 주사, 수술을 포함해 체중 조절을 위한 기타 의학적 중재
- 특정한 음식을 한 입 먹은 뒤에 멈추지 못하고 계속 먹음
- 음식에 대한 환상
- 단시간 체중 감소 선전에 쉽게 현혹됨
- 음식에 대한 지속적인 집착
- 보상이나 위안을 받기 위한 수단으로 음식을 먹음

증상은 다르지만 우리를 하나로 묶어 주는 공통점은 음식 앞에 무력하다는 것과 우리의 삶이 통제 불가능한 상태라는 사실입니다. 이 공통된 문제가 OA 회원들로 하여금 익명의 과식자들이 내건 12 단계와 12 가지 전통에서 해결 방법을 모색하게 만들었습니다. 각자의 증상이 어떠하든 우리 모두 똑같은 질병에 시달리고 있고, 이 병은 하루에 하나씩 프로그램을 실천함으로써 멈출 수 있다는 사실을 압니다.

절제 - 우리의 주된 목적

OA 에서 절제 및 회복을 위한 성명은 다음과 같습니다. "익명의 과식자들에서 절제란 과식과 충동적 식습관을 삼가는 동시에 건강한 체중에 도달하거나 이를 유지하는 행동을 말한다. 정신적, 감정적, 신체적 회복은 익명의 과식자들 12 단계 프로그램을 실천해 얻을 수 있는 결과다." 12 단계와 12 가지 전통을 실천하는 데 도움을 주는 OA 의 9 가지 회복 도구 중 일부 혹은 전부를 활용하지 않는 이상 과식을 피할 수

없음을 깨달은 회원들이 많습니다.

회복 도구

우리는 절제를 달성하고 유지하며 우리가 겪고 있는 질병을 이겨 내기 위해 도구, 즉 식사 계획, 스폰서십, 모임, 전화 통화, 작문, 문헌, 익명성, 서비스, 실행 계획을 활용합니다.

식사 계획

식사 계획은 과식을 삼가는 데 도움이 됩니다. 이 도구는 질병의 신체적 증상을 해소하고 신체적 회복을 달성할 수 있게 도와줍니다.

스폰서십

스폰서에게 3 단계(신체적, 감정적, 정신적)를 아우르는 회복 프로그램 전반에 걸쳐 도움을 줄 것을 요청합니다. 필요한 도움을 줄 만한 스폰서를 찾고 그 사람에게 어떻게 목표를 달성하고 있는지 물어보세요.

모임

공통된 문제가 무엇인지 확인하고 12 단계를 통해 일반적인 해결 방법을 확인하고 이 프로그램에서 얻은 소중한 결과를 나누는 시간을 갖습니다. OA는 직접 만나는 모임 외에 전화 통화 및 온라인 미팅도 제공합니다.

전화 통화

많은 회원들이 자신들의 스폰서 및 다른 OA 회원과 매일 통화를 하거나 문자 혹은 이메일을 주고받습니다. 전화 통화나 이메일 연락은 건디기 힘든 기복을 즉각적으로 표출할 수 있는 창구 역할을 합니다.

작문

종이에 우리의 생각과 감정을 적으면 단순히 생각하거나 이야기하는 것만으로는 드러나지 않는 우리의 행동과 반응을 더 잘 이해하는 데 도움이 됩니다.

문헌

OA가 승인한 책, 팸플렛, Lifeline 잡지를 읽습니다. 문헌을 매일 읽는 습관을 들이면 12 단계와 12 가지 전통을 실천하는 방법을 확실하게 터득할 수 있습니다.

실행 계획

실행 계획은 개인의 절제를 지원하는 데 필요한 실행 가능한 행동을 식별하고 이행하는 과정입니다. 식사 계획과 마찬가지로 회원 간에 차이가 있을 수 있고 우리의 삶에서 구조, 균형, 관리 용이성을 실현할 수 있도록 조정 가능해야 합니다.

익명성

익명성은 개개인의 신원보다 원칙을 우선시하고 공동체 안에서 우리끼리만 회원임을 알릴 수 있는 권한이 있음을 보장합니다. 언론, 라디오, 영화, TV, 기타 공공 커뮤니케이션 매체에서 익명성이 보장되면 OA

회원임을 밝힌 후에도 우리의 얼굴이나 이름이 절대 드러나지 않습니다.

펠로우십 안에서 익명성은 다른 OA 회원과 무엇을 공유하든 존중받고 비밀이 유지된다는 뜻입니다.

모임에서 들은 이야기를 외부로 유출해서는 안 됩니다.

서비스

과식증으로 고통받는 동료에게 손을 내미는 데 도움이 되는 서비스는 어떤 형태이든 회복의 질을 높여 줍니다. 회원이 모임에 참석해 의자를 제자리에 놓거나 문헌을 나눠 주거나 새로 온 사람들에게 이야기를 건네는 행동이 서비스에 해당합니다. 개인 회원이 그룹 수준을 넘어서 인터그룹 대표, 위원회 의장, 지역 대표 또는 컨퍼런스 대표로 활동할 수 있습니다.

OA의 책임 서약에는 다음과 같은 내용이 담겨 있습니다. "나와 같이 충동을 이기지 못해 이곳을 찾은 모든 이에게 OA를 대표해 따뜻한 손길과 마음을 내미는 것이 나의 책임이다."

추가 정보: 식사 계획

대부분의 사람들은 완벽한 다이어트 방법과 체중 감소 방법을 찾을 거라는 기대 속에 익명의 과식자들을 찾습니다. 결국 여기서 찾게 되는 것은 현실에 충실한 삶을 살기 위한 토대를 마련해 주는 12단계 프로그램이지 다이어트에 관한 정보는 전혀 없습니다. 무조건적인 사랑과 지원은 있지만 다이어트에 관한 정보는 전혀 없습니다. OA를 처음 찾은 분들은 혼란스러울지도 모릅니다. 다이어트는 어떻게 되는 건지 궁금하실 겁니다.

건강한 식사 계획을 세우는 것은 우리가 사용하는 프로그램의 첫 도구 중 하나입니다. 12 단계를 성실하게 따르지 않는 한 그 어떤 식사 계획도 성공하기 어렵겠지만 식사 계획을 하나의 도구로 활용한다면 침착하고 합리적이고 균형 잡힌 시선으로 음식을 대할 수 있을 것입니다. 우리의 계획은 한 번에 한 끼, 하루에 하나씩 실천하면 됩니다. 감정적인 욕구가 아닌 신체적 필요에 따라 먹는 습관을 들이는 과정의 시작입니다.

중요한 것은 먹는 방법을 새롭게 정의하는 것

우리는 먹는 것에 있어 정상적인 사람들과 다릅니다. 현재 먹는 패턴에 문제가 없었다면 애초에 OA를 찾지도 않았을 겁니다. 정상적인 사람들은 배가 부르면 그만 먹습니다. 우리는 그렇지 않습니다. 정상적인 사람들은 음식을 숨겨 놨다가 아무도 안 볼 때 몰래 가서 먹으려는 계획을 세우지 않습니다. 우리는 그런 행동을 합니다. 정상적인 사람들은 불안함과 두려움을 떨치기 위해서나 걱정, 문젯거리로부터 일순간 벗어나기 위해 음식을 먹지 않습니다. 우리는 그런 행동을 합니다. 정상적인 사람들은 먹는 것에 대해 죄의식을 갖거나 수치스러워하지 않습니다. 우리는 그렇습니다.

OA에서는 우리의 문제가 약점이나 의지 박약에서 비롯된 것이 아니라 하나의 질병임을 깨닫게 됩니다. 눈앞에 음식이 놓여 있거나 음식이 우리를 유혹할 때 우리의 선한 의도나 의지력이 올바른 결정으로 인도할 것이라는 신뢰를 가지기 어렵습니다. 수백 번도 더 자신과 주변 사람들에게 결심을 했고, 다이어트란 다이어트는 모두 시도해 봤고, 치료, 최면 요법, 주사, 살 빼는 약도 시도했지만 충동적인 식사를 막을 수가

없었습니다.

식사 계획 세우기

식사 계획의 활용은 충동적 과식에서 해방되는 첫 단계입니다. 다짐과 의지력이 냉장고 앞에서나 식당에서 올바른 결정을 내리는 데 도움이 될 거라 기대하기보다 사전에 실용적인 식사 계획을 세우는 것이 좋습니다. 처음에는 대부분 식사 계획에 어디서 언제 무엇을 얼마나 먹느냐는 내용을 담습니다. 이런 일일 계획을 세우면 우리가 느끼는 감정과 식습관이 분리되고 이전처럼 하루 종일 계속 먹는 것에 대해 결정을 내리지 않아도 됩니다. 음식에 대해 생각하는 시간을 줄이면 자기 의지와 과식증 사이에서 벌어지는 끊임없는 갈등에서 벗어날 수 있습니다. 또한 매일 스폰서와 교류할수록 계획을 더 성실하게 실천하는 것으로 드러났습니다. 프로그램의 나머지 부분과 마찬가지로 하루에 하나씩 실천합니다. 영원히 해야 한다는 생각은 하지 않아도 됩니다.

선택의 존엄성

식사 계획을 세우려면 어떤 음식이나 식습관이 식욕을 불러일으키는지 파악하기 위해 먹는 패턴을 점검해야 합니다. 스폰서, 의료 전문가와 그 동안 식사를 어떻게 해 왔는지 의논하는 과정에서 객관성과 통찰을 얻을 수 있습니다. 식사 계획을 세우기 위해 도움을 구한다는 것은 우리의 행동을 점검하고자 하는 의지를 실천하는 것으로, 혼자서는 하기 힘든 일입니다. 스폰서나 의료 전문가의 제안을 단지 불편한 기분이 든다고 해서 바로 거절해서는 안 됩니다.

충동적 식사 장애가 있는 사람의 몸과 마음은 음식을 대할 때 정상적인 식습관을 가진 사람과 다르게 반응합니다. 문제가 되는 음식, 식재료, 행동을 목록으로 정리한 후 없애 나가는 것이 최선입니다. 단지 그 음식을 먹지 않고는 못 배기겠다는 이유만으로 특정 음식을 계속 먹거나 특정한 행동을 계속하는 습관을 버리고 솔직해져야 합니다. 바로 이런 음식이나 행동이 목록에 포함되어야 합니다. 12 단계를 실천해 나가다 보면 그러한 음식을 먹고 싶거나 잘못된 식습관으로 돌아가려는 욕구가 점차 사라집니다. 이런 과정을 박탈이 아닌 긍정적 행동이자 지속적인 정신적 단련이라고 생각하는 순간 음식의 사슬에서 자유로워집니다.

아래에 일부 OA 회원들이 통제 불가능한 식욕을 유발하는 원인으로 꼽은 음식과 식습관의 예가 나와 있습니다.

'식욕 촉진' 또는 '폭식'에서 벗어나기 위한 올바른 음식 선택

'식욕 촉진' 또는 '폭식'은 많은 양의 음식을 먹거나 다른 음식을 빼고 하나만 먹는 것, 음식을 비축해 두거나 숨겨 두는 것, 몰래 음식을 먹는 행동, 무언가를 기념하거나 슬픔 혹은 지루함을 견디기 위해 음식을 먹는 것, 칼로리는 높지만 영양가는 낮은 음식을 섭취하는 것을 말합니다. 나아가 이러한 음식물에 목록에 없는 다른 음식에도 존재할지 모를 당분이나 지방처럼 공통된 성분이 들어 있는지 살펴보았습니다.

우리에게 문제가 되는 음식이나 식재료는 저마다 다를지 모릅니다. 과거에 폭식의 원인이 되었던 음식이나 그러한 재료가 들어 있는 음식은 식사 계획에서 제외해야 합니다. 예를 들어 파스타가 식욕을 촉진하는

음식이라면 밀가루로 만든 다른 음식(빵, 머핀, 크래커)도 문제를 일으킬 수 있습니다. 식욕을 촉진하지 않는 음식이라도 정해진 양을 넘어서면 문제가 될 수 있습니다. 문제가 되는 음식인지 아닌지 확실하지 않다면 일단 빼놓는 것이 좋습니다. 절제를 실천하다 보면 나중에 확실한 정답을 얻게 될 것입니다.

몇 가지 예를 들면 아래와 같습니다.

- 위안을 얻기 위해 먹는 음식 또는 정크 푸드(예: 초콜릿, 유명 브랜드의 패스트푸드, 쿠키, 감자칩)
- 당분이 함유된 음식(예: 디저트, 감미료 음료 및 시리얼, 다수의 가공육, 다수의 양념)
- 지방이 함유된 음식(예: 버터 및 기타 고지방 유제품 또는 비유제품, 튀김 음식 및 간식, 다수의 디저트)
- 밀 또는 밀가루나 정제된 탄수화물이 함유된 음식(예: 페이스트리, 특정 파스타, 빵)
- 당분과 지방이 혼합된 음식 또는 설탕, 밀가루, 지방이 함유된 음식(예: 아이스크림, 도넛, 케이크, 파이)
- 식욕을 촉진하지 않더라도 대량 섭취하는 음식

식욕을 유발하는 음식과 식재료를 식별한 후에는 해당 음식의 섭취를 멈춰야 합니다.

절제를 위한 식습관 선택

많은 OA 회원들이 폭식을 유발하는 음식이 아니더라도 얼마든지 과식이 가능하다고 말합니다. 그래서 우리는 정상적인 사람들이 비정상이라고 볼 만한 식사 패턴을 찾아보기로 했습니다. 항상 무언가를 먹어야 하거나 배가 고프지 않음에도 특정한 시간에 꼭 먹는 습관이나 과식을 허용하는 특정한 습관 혹은 핑계가 있는지 말입니다. 이 같은 행동이 특정한 음식과 연관이 있는 경우도 있지만 특별히 좋아하는 음식이 아닌데도 이런 행동이 나타나는 경우도 있습니다. 몇 가지 예를 들면 아래와 같습니다.

- 완전히 배가 부를 때까지 먹음
- 기운이 없을 때까지 철저히 칼로리를 제한함
- 접시에 남아 있는 음식을 깨끗하게 비워야 함(심지어 다른 사람의 접시까지도!)
- 음식을 걸신들린 듯 먹거나 종종 누구보다도 빨리 식사를 마침
- 몰래 먹거나 더 많이 먹기 위해 음식을 비축하거나 숨김
- 최신 체중 감량 비법을 찾기 위해 잡지를 뒤지거나 비현실적인 다이어트 또는 식이 요법을 따름
- 공짜이거나 누군가 특별히 해 준 음식이라는 이유로 먹음
- 기념하기 위해 먹거나 스트레스 혹은 불행을 견디기 위해 먹음
- 무언가를 씹는 동작으로 계속해서 입 안을 바쁘게 움직여야만 하는 욕구
- 꼭 먹을 필요가 없는데도 특정한 시간이나 특정한 상황에 먹는 습관
- 제한적 감식, 완화제, 구토 또는 추가 운동을 통해 과잉 섭취한 음식물을 없애려는 시도
- 용기에 담긴 음식을 바로 먹거나 서서 먹는 행동
- 운전하거나 TV 를 보거나 책을 읽으면서 먹는 습관

- 음식을 많이 먹을수록 문제가 생길 거라는 믿음을 갖게 만드는 왜곡된 생각으로 인해 비롯되는 위험한 소식 습관

각자에게 해당되는 행동이 무엇인지 확인했으면 멈춰야 합니다.

계획 세우기

OA 회원의 거의 모든 식사 계획에는 특정한 음식이나 식재료 또는 특정한 식습관을 피하려는 노력이 수반됩니다. 몇몇 OA 회원들은 이를 배제하는 것만으로도 식사 계획으로 충분하다고 생각합니다. 하지만 더 체계적인 단계가 필요하다고 느끼는 OA 회원도 있습니다.

체계가 필요하다고 느끼는 회원들은 무엇을 얼마나 많이 먹어도 되는지 결정하고 하루 중 먹는 시간, 식사 시간 사이의 간격, 식사하는 환경 등을 정확하게 정해 놓습니다. 또한 음식의 질량을 재거나 칼로리를 계산하거나 매일 다른 사람에게 어떤 음식을 먹는지 알리기도 합니다.

이때 가장 중요한 것은 정직입니다. 다시 말해 자기 자신을 속이지 말아야 합니다. 결코 가볍게 여겨서는 안 되는 문제이기 때문입니다. 우리 삶의 중요한 부분을 차지할지라도 잘못된 식사 패턴이라면 과감히 떨치고 충동적 식사 장애를 유발하는 음식과 식습관을 없애 버려야 합니다. 혼자서는 식사 계획을 정의하고 선택할 수 없다는 사실을 우리는 잘 알고 있습니다. 그래서 스폰서, 의료 전문가, 더 나아가 하느님의 도움을 구해야 하는 것입니다. 계획을 따르기 위해서는 이들의 지도와 지지가 필요합니다. 과식증은 워낙 고치기 어렵기 때문에 다른 사람들과 상의한 후에 식사 계획을 실천하고 변화를 만들어 나가야 합니다.

먹는 양의 변화

대부분의 사람들은 자기가 얼마나 많이 먹는지 알아차리기 어렵습니다. 때문에 충분히 먹었는지 파악하기 위해 객관적인 수단을 이용합니다. 어떤 사람들은 한 접시를 먹고 끝내거나 음식을 조금이라도 남기거나 배가 부르면 그만 먹습니다. 음식의 양을 재는 것을 중요시하는 사람들도 있습니다.

가정에서 음식의 양을 재는 습관은 식욕과 진행 상황을 정직하게 평가하는 데 도움이 됩니다. 적절한 섭취량을 결정하기 어렵다면 임시로 측정하거나 식사 계획을 바꿀 때마다 알맞은 양을 섭취하고 있는지 확인할 필요가 있습니다. 어떤 사람들은 하루에 얼마나 많이 먹어도 될지 매일 결정해야 하는 부담에서 벗어나기 위해 측정과 계량을 택합니다. OA는 측정과 계량에 대해 어떤 입장도 취하지 않습니다. 이 문제에 관해서는 스폰서나 의료 전문가와 개별적으로 상의하는 편이 더 도움이 될 것이라 생각합니다.

참고 사항:

OA는 다이어트 동호회가 아니며 특정한 식사 계획을 추천하지 않습니다. 그러나 펠로우십으로서 음식에 대한 집착과 강박에서 자유로워지는 것이야말로 질병을 극복하는 열쇠이며, 진정한 치유를 위해서는 건강한 체중에 이르도록 돕는 식사 계획이 꼭 필요하다고 믿습니다.

OA는 영양에 대해서는 어떤 입장도 취하지 않습니다. 여기 나와 있는 식사 계획이나 기타 계획이 몸에서 필요로 하는 영양분을 공급하는지 결정할 책임은 여러분 본인과 의료 전문가의 몫입니다. 건강상의

문제(식욕이상항진증, 거식증, 당뇨병, 심장병, 고혈압, 저혈당증 등)로 진단을 받은 OA 회원의 경우 식사 계획을 채택하기 전에 반드시 의료 전문가의 조언을 구해 따르시기 바랍니다.

이어지는 내용은 일부 OA 회원이 선택한 식사 계획의 예입니다. 이를 참고하여 자신에게 맞는 계획을 세울 수 있습니다. 각 개인의 요구 사항에 따라 이 계획을 어떻게 조정할지에 대해서는 스폰서 및 의료 전문가와 상의하시기 바랍니다. 예를 들어 특수한 식이 요법을 따라야 하는 경우(채식, 젓당 소화장애, 탄수화물 과민증 등) 계획을 선택하고 실행하는 데 도움을 구해야 할 수도 있습니다. 또한 개인 일정이나 건강 상태에 맞게 계획을 수정해야 할 경우 섭취량을 제안된 식사 횟수보다 많게 나뉘야 할 수도 있습니다.

일부 계획에는 각 음식의 섭취량이 정해져 있습니다. 선택할 수 있는 음식과 섭취량은 **xx 페이지**의 '1 인분이란?' 섹션을 참조하세요. OA는 범세계적 펠로우십이기 때문에 이 섹션에 포함되어 있지 않은 각 지역의 특산물 역시 계획에 넣을 수 있습니다. 또한 키, 체중, 활동량에 따라서 하루에 8~12 컵의 수분을 섭취해야 할 수 있습니다.

식사 계획

3-0-1 계획

- 하루에 3 번 한 끼씩 적정량의 영양가 있는 식사를 하되, 식사 시간 사이에는 아무것도 먹지 않습니다.
- 식욕을 일으키는 것으로 확인된 음식과 식재료는 먹지 않습니다.
- 식욕을 일으키는 것으로 확인된 식습관을 멈춥니다.

기본 계획 #1

- **아침 식사**
단백질 2 온스
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
우유 또는 우유 대용품 2 컵
- **점심 식사**
단백질 4 온스
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
채소 2 인분
지방 2 인분(총 지방량 10~12 그램)
- **저녁 식사**
단백질 4 온스
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분

채소 3 인분
지방 2 인분(총 10~12 그램)

기본 계획 #2

- **아침 식사**
단백질 2 온스
탄수화물/곡물 1 인분
과일 1 인분
우유 또는 우유 대용품 1 컵
- **점심 식사**
단백질 3 온스
탄수화물/곡물 1 인분
과일 1 인분
채소 3 인분
지방 2 인분(총 지방량 10~12 그램)
- **저녁 식사**
단백질 3 온스
탄수화물/곡물 1 인분
과일 1 인분
채소 3 인분
지방 2 인분(총 10~12 그램)
- **잠자기 전**
탄수화물/곡물 1 인분
과일 1 인분
우유 또는 우유 대용품 1 컵

고탄수화물 식사 계획

- **아침 식사**
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
우유 또는 우유 대용품 1 컵
- **점심 식사**
단백질 2 온스
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
채소 3 인분
지방 2 인분(총 지방량 10~12 그램)
- **저녁 식사**

단백질 2 온스
탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
채소 3 인분
지방 2 인분(총 10~12 그램)

- **잠자기 전**

탄수화물/곡물 2 인분
과일 1 인분
우유 또는 우유 대용품 1 컵

초저탄수화물 식사 계획

- **아침 식사**

단백질 4 온스
과일 1 인분

- **점심 식사**

단백질 4 온스
익힌 채소 1 컵
생채소 2 컵

- **저녁 식사**

단백질 4 온스
익힌 채소 1 컵
생채소 2 컵

- 하루 지방 3 인분(14~16 그램)

계획을 선택하기 전에 반드시 스폰서 및 의료 전문가와 상의하시기 바랍니다.

1 인분이란?

아래 제시된 섭취량은 일반적인 지표입니다.

계량: 측정 부피와 질량 간의 관계는 음식에 따라 다르며, 미터법으로 환산할 경우 부정확할 수 있습니다.

일반적인 경우:

1 큰술 = 3 작은술 = 15ml

1 컵 = 16 작은술 = 240ml

1 온스 = 28.35 그램

단백질: 단백질 섭취량에는 모든 육류, 가금류, 어류가 포함됩니다. 달걀 1 개, 코티지 치즈 또는 리코타 치즈 2 온스, 삶은 콩 ¼컵 또는 2 온스, 일반 두부 1 온스 또는 부드러운 찌개용 두부 2 온스, 땅콩 버터 1 한큰술이 단백질 1 온스에 해당합니다. 견과류(땅콩, 피스타치오, 콩 또는 아몬드) 1 온스는 단백질 2 온스로

간주됩니다.

탄수화물/곡물: 1 인분은 부피와 상관없이 시리얼(핫 시리얼의 경우 요리 전 질량으로 계산) 1 온스, 빵 한 조각, 익힌 파스타, 감자, 쌀, 옥수수, 완두콩, 호박, 기타 탄수화물이 다량 함유된 채소 ½컵에 해당합니다. 질량으로 따질 때 1 인분은 익힌 감자, 고구마, 양 4 온스입니다. 기타 탄수화물(쌀, 완두콩, 옥수수, 보리, 수수 등)의 경우 1 인분은 조리했을 때 질량 3 온스에 해당합니다.

과일: 과일 1 인분은 적당한 크기의 과일 한 조각(또는 1 컵), 컵에 든 생과일 6 온스, 자체 과즙에 담겨 있는 통조림 과일 ½컵, 감미료를 넣지 않은 얼린 과일 ¾컵 또는 6 온스(해동 후)에 해당합니다.

채소: 탄수화물이 적게 든 채소만 보통 채소 섭취량으로 간주됩니다. 탄수화물이 많이 든 채소(옥수수, 완두콩, 호박)은 보통 탄수화물/곡물 섭취량으로 간주됩니다. 생채소 1 컵(질량 4 온스) 또는 익힌 채소 ½컵(질량 3 온스)가 채소 1 인분에 해당합니다.

우유/우유 대용품: 저지방 무당유, 두유 또는 요거트 1 컵(8 온스)이 1 인분에 해당합니다.

지방: 저지방 및 지방 함유량을 낮춘 식품이 워낙 많기 때문에 제시된 지방 그램 수를 명시하도록 했습니다. 보통 기름 또는 버터 1 작은술에는 지방 5 그램이 들어 있습니다. 아보카도 1 온스, 올리브 5 알, 사워크림 치즈 2 큰술은 지방 5~7 그램에 해당합니다.

영양 성분표를 읽을 때 참고 사항: 우리가 섭취하는 음식물에 제외 목록에 있는 음식이 들어 있지 않도록 성분표를 읽을 때 신중을 기하거나 재료에 대해 물어봅니다. 설탕과 같은 일부 식재료는 워낙 여러 가지 이름으로 불리고(예: 수크로오스, 덱스트로오스, 프룩토오스, 글루코오스 등) 많은 음식에 들어 있기 때문에 제외하기가 더 어렵습니다. 식욕을 촉진하는 음식이 포함된 식품을 제외하거나 첫 4 개 식재료에 식욕 촉진 음식이 등장하는 식품만 제외시키는 사람들도 있습니다.

체계 및 내성

음식 앞에 무력함을 진정으로 인정하기 위해서는 우리의 무력함을 드러내는 음식을 손에서 내려 놓아야 합니다. 그런 음식이 어떤 것인지에는 개인차가 있을 수 있습니다. 자신과 스폰서, 의료 전문가에게 어떤 음식, 식재료, 식습관이 식욕, 충동적 식사 장애 또는 그 밖의 문제의 원인이 되는지 100% 솔직해져야 합니다.

특정한 음식을 다시는 먹지 못한다는 생각은 두려움을 자아낼 뿐 아니라 애초에 불가능한 것인지도 모릅니다. 적절한 지원과 12 단계 회복 프로그램을 통해 전에는 전혀 불가능해 보였던 일들이 가능하다는 확신을 가지세요. 절제된 자세로 12 단계를 따르면 기적이 일어날 수 있고 얼마든지 분별력을 되찾을 수 있습니다. 건강을 해치는 음식과 식습관을 우리 삶에서 몰아내야 합니다.

다른 사람들보다 더욱 체계적인 계획이 필요하신 분들도 계실 테고, 다른 사람들이 자유롭게 먹는 음식을 피해야 하는 분들도 계실 겁니다. 우리는 저마다 다른 사람들이니까요. 자신에게 꼭 맞는 계획을 찾았다는 기쁨에 다른 사람들과 계획을 공유하려 하는 분들도 계십니다. 계획을 공유하는 것과 타인에게 강요하는

데는 분명한 차이가 있습니다. 다른 사람의 견해와 요구 사항을 인정하고, 각자의 식사 계획을 늘 최선의 우선 순위로 지켜야 합니다. World Service Business Conference Policy 2000a(2005년 개정판)에서는 "OA 회원은 어떤 식사 계획을 선택했는지에 따라 OA 모임에 참석하거나, 모임에서 경험을 공유하거나, 모임을 주도하거나, 연설자로 활동하는 데 제약을 받아서는 안 된다. 식사 계획 정보를 공유하는 그룹은 외부 문헌에 관한 OA의 정책과 저작권법을 반드시 준수해야 한다"고 명시되어 있습니다.

결론

절제는 음식에 대한 집착에서 자유로워지는 심리 상태를 말합니다. 영양가 있는 음식을 적당량 섭취하기 위한 OA의 개별 지침이라 할 수 있는 식사 계획은 충동적 식사 장애를 극복하는 과정의 첫 걸음을 뚫 수 있게 도와주는 도구입니다. 이 팜플렛은 우리 자신에게 무엇이 올바르고 어떤 음식이 영양상으로 건강한지 결정할 수 있는 능력을 갖추으로써 개인의 요구와 차이를 존중하는 태도를 권장합니다. 특정한 식사 계획이 아닌 익명의 과식자들이 표방하는 12 단계 프로그램이 충동적 식사 장애를 치료할 수 있는 열쇠입니다.

자주하는 질문과 답변

충동적 식사 장애란 무엇인가요?

'충동' 또는 '강박'은 비합리적 행동을 하려 하는 억누를 수 없는 욕구라고 정의됩니다. '억누를 수 없다'는 말은 자기 자신과 다른 사람에게 얼마나 많은 약속을 했든 욕구에 저항할 수 없는 상태를 뜻합니다. OA의 경우 식습관을 제어하지 못하는 상태에 해당합니다.

OA에서는 충동적 식사 장애가 신체적, 감정적, 정신적 요소가 결합된 질병이라고 생각합니다. 질병은 신체의 일부가 올바르게 작동하지 못하게 만드는 원인이 됩니다. OA의 경우 이 질병은 식습관을 관장하는 복잡한 시스템에 영향을 줍니다. 정상적인 식습관을 가진 사람이 적당량을 먹은 후 손가락을 내려 놓는 행동, 즉 식행동을 제어할 수 있는 신체적 메커니즘이 우리 몸에서는 작동하지 않습니다.

경우에 따라서 알코올 중독이나 약물 중독과 같은 영향을 끼치는데, 특정한 음식이나 과식 자체로도 더 많이 먹으려는 끝없는 식욕이 발동한다는 차이가 있습니다. OA에서 정의하는 충동적 식사 장애는 건강하지 못한 식습관의 모든 측면에 적용됩니다. 얼마나 많은 양을 먹는지, 몸무게가 얼마나 나가는지가 아니라 음식을 조절하기 위해 어떤 노력을 하는지가 중요합니다. 어떤 사람들은 음식을 숨겨 놔다가 몰래 먹습니다. 또 어떤 사람들은 폭식을 한 뒤 토해 내고, 번갈아가며 과식과 금식을 하기도 합니다. 충동적 식사 장애가 있는 사람들의 공통점 한 가지는 과식, 소식, 폭식, 음식 토하기 또는 굶기 등 어떤 문제를 겪고 있든 이해할 수 없는 힘에 이끌려 비합리적이고 자기 파괴적인 방식으로 음식과 사투를 벌이고 있다는 것입니다. 충동적 식사 장애에 압도되는 순간 개인의 의지력으로는 더 이상 멈출 수가 없습니다. 음식에 대한 선택 능력은 사라지고 없습니다.

OA에서는 이 질병에 대한 완전한 치료법은 없더라도 수많은 회원들 사이에서 성공이 입증된 프로그램을 따를 의지만 있다면 충분히 멈출 수 있다고 확신합니다. OA가 효과가 있을지 없을지 여부는 충동적 식습관을 멈추려는 개인의 진정한 바람과 프로그램에서 제시하는 행동을 실천하겠다는 의지에 달려 있습니다. OA 회복 프로세스가 그러한 행동 중 하나에 해당합니다.

저에게 충동적 식사 장애가 있는지 어떻게 알 수 있나요?

자기 자신만이 알 수 있습니다.

가족, 친구, 심지어 전문의들은 우리에게 어느 정도의 자제력과 의지만 있다면 체중을 줄이고 정상적으로 먹을 수 있을 거라 말합니다. 많은 분들이 이 말을 듣고 다이어트와 체중 감량을 반복하다 결국 몸무게가 이전으로 돌아가거나 더 늘어나는 참담한 결과를 맛보았을 겁니다. 우리는 식습관에 굴복당했다는 기분에 결국 OA 에 손을 내밀었고, 자기 파괴적 식습관에서 벗어나기 위해 무엇이든 할 마음의 준비가 되어 있습니다.

몸무게를 많이 줄일 필요가 없거나 정상 체중을 유지한 사람들이나 충동적 식사 장애를 앓은 지 몇 년 안 되는 사람들조차 OA 에 관심을 보였습니다. 우리는 충동적 식사 장애가 점진적으로 진행되는 질병임을 인식할 만큼 충분한 정보를 습득했습니다.

OA 에서 충동적 식사 장애가 있는 사람들은 식습관으로 인해 일상 생활에서 계속해서 문제가 심각해지고 있는 사람들로 묘사됩니다. 직접 문제를 겪고 있는 사람만이 음식이 감당하지 못하는 문제가 되고 있다고 확실하게 말할 수 있습니다.

다이어트란 다이어트를 다해 봤지만 전부 실패했어요. OA 에서 어떻게 하면 이런 오류를 다시 범하지 않을 수 있을까요?

OA 에는 실패자란 없습니다. OA 프로그램을 실천할 의지만 있다면 회복이 가능합니다.

OA 에서 충동적 식사 장애로 빠져드는 오류가 자주 발생하지는 않지만 개중 경험하신 분들도 계십니다. 아주 잠깐 방심했다가 다시 폭식과 체중 증가를 겪기도 합니다. 이런 불운한 상황에 빠진 회원들에게 OA 는 제공되는 도움과 지원을 적극 활용할 것을 권장합니다.

이런 시기를 겪은 회원들이 오류의 원인을 구체적으로 밝혀낼 수 있습니다. 가끔은 우리가 한때 충동적 과식자였다는 사실을 잊고 지나치게 자신하는 경향이 있습니다. 아니면 바쁜 업무나 사회적 관계에 집중하다 보니 충동적 식사 장애를 왜 자제해야 하는지 잊어버리곤 합니다. 또는 피로에 지쳐 정신적, 감정적 방어 태세가 느슨해져 버리곤 합니다. 원인이 무엇이든 익명의 과식자들이 제시하는 12 단계 회복 프로그램을 실천함으로써 해결 방법을 찾을 수 있습니다.

폭식증이나 거식증이 있는데도 OA 가 도움이 될까요?

예. 충동적 식습관에 시달리는 사람들 누구나 사랑과 친목으로 맞이하고 있습니다. 익명의 과식자들은 충동적 식사 장애를 멈추고 싶어 하는 회원이 질병을 극복할 수 있게 지지하고 수용합니다. 의학적 문제에 대해 물어오는 사람에게는 항상 전문가의 조언을 구하라고 권합니다.

충동적 과식자가 의지력만으로는 과식을 멈출 수 없나요?

OA 에 참여하기 전 회원 대부분은 음식 섭취량을 제어하고 식습관을 바꾸기 위해 각자 최선을 다했습니다. 일반적으로 시도한 방법으로 극단적 다이어트, 식욕억제제, 완화제, 각종 주사가 있습니다. 식사 시간에만

먹거나, 음식량을 반으로 줄이거나, 디저트를 절대 먹지 않거나, 단것만 빼고 다 먹거나, 주말에만 마음껏 먹거나, 아침을 굶거나, 일어서서 먹지 않는 방법 등 수많은 시도를 해 보았습니다.

물론 새로운 방법을 시도할 때마다 '이번에는 꼭 지키고 절대 굴복하지 않겠다'는 굳은 맹세를 합니다. 그리고 그 약속을 지키지 못할 때마다 피할 수 없는 죄의식과 후회가 밀려듭니다. 그런 경험을 거듭하면서 많은 사람들이 의지력이 부족해 식습관을 바꾸지 못한다는 사실을 인정하고 맙니다.

OA 에 처음 왔을 때 우리는 음식 앞에 무력함을 인정했습니다. 의지력으로 해결되지 않는다면 극복하는 데 도움을 줄 수 있는, 우리보다 더 위대한 힘이 필요하다는 생각이 뒤따랐습니다.

'우리보다 더 위대한 힘'이라니 무슨 뜻인가요?

OA 에 참여하기 전에 대부분의 회원들은 식습관을 제어할 수 있으리라 생각하지 못했습니다. 음식이 우리 자신을 능가할 만큼 강력해졌기 때문입니다. 식사 장애가 진행되는 과정에서 음식이 우리 삶을 지배하기 시작합니다. 근본적으로 충동의 노예로 전락했다고 볼 수 있습니다.

OA 에서 쌓은 경험은 충동적 식사를 절제하고 회복을 유지하기 위해서는 우리 자신보다 위대한 또 다른 힘이 존재함을 받아들이고 여기에 의지해야 합니다. 우리 단체 혹은 OA 자체가 자신보다 위대한 힘이라고 생각하거나 하느님이라는 개념을 개별적으로 이해하고 해석하는 대로 받아들이는 사람들이 있습니다. 자신보다 위대한 힘을 어떻게 해석하는지는 각자의 선택인 만큼 중요하지 않습니다. 정답이나 오답은 없습니다. 중요한 사실은 충동적 식사 장애에서 회복하려면 이 힘과 자신과의 관계를 정의하고 발전시켜 나가야 한다는 것입니다. 이를 위해 도움을 주는 것이 OA 프로그램의 주안점이자 의도입니다.

OA 는 종교 단체인가요?

아니요. OA 는 회원 가입 필수 조건으로 종교적 신앙을 내걸지 않으므로 종교 단체가 아닙니다. OA 회원 중에는 다양한 종교 전통을 가진 사람들은 물론 무신론자와 불가지론자도 있습니다.

OA 회복 프로그램은 특별한 정신적 가치를 수용하는 데 기반을 두고 있습니다. 이 가치는 각자 최선의 의미로 해석하거나 원한다면 아예 염두에 두지 않아도 무관합니다.

OA 를 처음 접한 많은 분들이 자신보다 더 위대한 힘이라는 개념을 받아들이기 꺼려했습니다. OA 의 경험에 따르면 이 주제를 열린 마음으로 받아들이고 OA 모임에 성실하게 참석한 회원일수록 식사 장애와 같은 개인적 문제에 대해 개인적 해결 방안을 비교적 쉽게 찾을 수 있었습니다.

OA 문헌을 읽는 것만으로 혼자 힘으로 충동적 식사 장애를 멈출 수 있을까요?

OA 프로그램은 다른 사람과 함께하는 프로그램으로 인식하고 받아들이는 사람들에게 가장 효과가 큼니다.

OA 모임에 참석하고 비슷한 문제를 겪고 있는 다른 회원과 교류함으로써 희망을 얻고 인식을 강화할 수 있습니다. 서로 비판하거나 조롱하는 것이 아니라 서로를 이해하고 지지하는 사람들과 과거의 경험, 현재의 문제, 미래를 향한 희망을 공유하는 분위기가 조성됩니다. 다른 충동적 과식자들과 시간을 보내며 더는

혼자이거나 오해를 받는다는 느낌을 받지 않습니다. 그 대신 누군가 나를 필요로 하고 있는 그대로 받아들인다는 느낌을 받습니다.

현재 상황이나 건강상의 문제로 직접 모임에 참석하지 못하는 OA 회원은 온라인 혹은 전화 모임에 참여할 수 있습니다. OA 문헌을 읽고 다른 회원과 소통하는 방법도 총동적 식사 장애를 멈추는 데 도움이 됩니다.

OA 회원이 되기 위한 조건은 무엇인가요?

OA 세 번째 전통에 따르면 "과식을 멈추고 싶은 분들이라면 누구나 OA 회원이 될 수 있습니다." 그 외에는 아무것도 묻지도, 따지지도 않습니다. OA 회복 프로그램을 수용하고 실천하는 것은 온전히 각 개인의 몫입니다.

OA 회비는 얼마나 되나요?

OA 회원 가입과 관련하여 금전적인 의무가 전혀 없습니다. OA의 회복 프로그램은 개인의 재정 상황에 관계없이 총동적 식사 장애를 멈추고 싶어하는 누구에게나 제공됩니다.

OA 는 어떻게 운영되나요?

OA 는 회원의 기부와 문헌 판매를 통해 100% 자급자족하고 있습니다. 외부로부터 기부는 받아들이지 않습니다. 대부분의 지역 단체는 모임에서 '바구니를 돌려 헌금을 받는 식'으로 임대료, 문헌, 모임 경비 등 OA 운영 전반에 필요한 비용을 충당합니다. 이렇게 모인 돈으로 모임에 드는 경비를 처리한 후에 인터그룹이나 서비스 이사회, 지역 사무소, World Service Office 에 잔액을 보냅니다. 모든 OA 서비스 부서는 모임에서 정기적으로 수집되는 헌금을 통해 자금을 조달합니다.

OA 는 누가 운영하나요?

OA 는 중앙 통치 체제가 없고 공식적인 기관의 형태를 최소한만 취하고 있다는 점에서 흔치 않은 단체입니다. 펠로우십이나 개인 회원을 대상으로 권력이나 권한을 행사하는 주요 직책이나 경영진이 존재하지 않습니다.

아무리 비공식적 조직이라도 누군가는 맡아야 할 역할이 분명히 있습니다. 예를 들면 지역 그룹에서 누군가는 모임 장소를 섭외하고, 그룹 운영비를 처리하고, 적당한 OA 문헌을 준비하고, 지역 및 국제 서비스 센터와 연락을 주고받아야 합니다. 국제적으로는 Word Service Office 의 관리와 원활한 운영을 책임질 인력이 필요합니다.

이 모든 것을 종합해 볼 때 OA 지역 및 국제 조직에서는 특정한 임무를 수행할 책임감 있는 사람들이 필요합니다. 이 일을 맡게 될 회원들은 서비스를 수행하는 것뿐이라는 사실을 짚고 넘어갈 필요가 있습니다. 다른 그룹이나 OA 전체에 영향을 주는 문제에 대해 개인적인 결정을 내리거나 개인적인 판단을 하지 않습니다. 이러한 역할을 맡는 사람들은 자신들이 지원하는 사람들에게 대해 직접적인 책임을 지고, 회원들 간에 주기적으로 교대해 서비스 업무를 수행합니다.

12 단계 회복 프로그램이란 무엇인가요?

12 단계는 OA 회복 프로그램에서 가장 중요한 요소입니다. 충동적 과식자들이 과식해야 할 필요성을 느끼지 않고 살아갈 수 있게 해 주는 새로운 생활 방식입니다. 충동적 식사 장애를 극복해 나가고 있는 OA 회원들의 경험을 토대로 작성된 제안으로만 구성됩니다. 이 단계를 따르고 일상 생활에 응용하기 위해 성실히 노력하는 회원들은 단순히 모임에 참석하고 단계를 감정적, 정신적으로 심각하게 받아들이지 않는 회원들에 비해 OA 에서 훨씬 더 많은 것을 얻어 갑니다.

알코올 중독자 갱생회의에서 처음 고안된 12 단계의 내용에는 수세대에 걸쳐 사상가들이 기록한 실용적 경험과 신체, 감정, 정신적 통찰에 대한 응용이 반영되어 있습니다. 무엇보다 중요한 사실은 실질적으로 효과가 있다는 것입니다! 충동적 과식자들이 행복하고 생산적인 삶을 살 수 있게 해 줍니다. 또한 OA 의 설립 기반을 대변합니다.

12 단계에서 말하는 '분별력'이란 무엇을 뜻하나요?

분별력(sanity)이라는 단어는 '건전, 건강'을 뜻하는 'sanus'라는 라틴어에서 파생되었습니다. OA 에서 사용하는 분별력은 '건전하거나 이성적인 사고와 행동'을 뜻합니다.

대부분의 사람들이 음식과 삶의 다른 영역을 조절하려는 시도를 비롯해 비이성적인 행동을 인정합니다. 건전한 사고를 가진 사람이라면 자기 파괴적 행동을 반복해서 하지 않을 것입니다. 건전한 사고를 가진 사람이라면 이전에 효과가 전혀 없었던 조치를 반복해서 취하면서 전혀 다른 결과를 기대하지 않을 것입니다. 2 단계에서 말하는 분별력은 충동적 과식자가 정신적으로 이상이 있다는 뜻이 아니라 음식과 삶의 다른 영역을 향한 우리의 행동과 감정을 놓고 볼 때 분별력을 발휘하지 못한다는 뜻입니다. OA 에 의지하고 이성적 행동으로 회귀하려는 의지를 표현함으로써 분별력 있는 행동에 한 발 더 가까워질 수 있는 것입니다.

12 가지 전통이란 무엇인가요?

12 단계가 개인을 향한 메시지라면 12 가지 전통은 그룹을 위한 메시지입니다. 12 가지 전통은 OA 가 공동의 목적 하에 결속력을 유지하는 수단입니다. 익명의 과식자들을 구성하는 다수의 그룹이 원활하게 작동하고 유지되고 성장할 수 있도록 원칙을 제안한 내용입니다.

12 단계와 마찬가지로 12 가지 전통도 알코올 중독자 갱생회의에 기원을 두고 있습니다. 이 전통은 초기 회원들이 그룹 존속에 중요하다고 생각한 태도를 설명하고 있습니다.

OA 회원은 12 가지 전통에 제안된 자세를 실천함으로써 그룹 결속력이 개인의 회복에 매우 중요함을 몸소 보여주어야 합니다.

OA 가 '익명성'을 그토록 강조하는 이유는 무엇인가요?

기본적으로 익명성은 개별 회원의 신원, 개인의 상황 또는 모임, 온라인, 전화 통화에서 비밀리에 공유한 내용을 공개하지 않는다는 취지입니다. 그래야만 OA 에서 모두가 자신은 물론 다른 사람과 솔직하게 터놓고 이야기할 수 있기 때문입니다. 모임에서나 대화를 나눌 때 서로 자유롭게 자신을 표현할 수 있고 소문이 날까 봐 걱정하지 않아도 됩니다. 물론 회원 개인이 자신이 회원임을 드러낼 자유는 있습니다. 실제로 다른 충동적 과식자에게 메시지를 전할 때 회원임을 공개할 의무가 있습니다(12 단계의 일부). 펠로우십 내에서 우리의

효과를 제한하기 위해 익명성을 이용하지 않습니다. 예를 들어 그룹 안에서나 OA 서비스 조직 안에서 성명을 사용하는 것은 괜찮습니다. 익명성은 개인이 아닌 원칙에 집중하게 만드는 효과가 있습니다.

또한 언론, 라디오, 영화, TV, 기타 공공 커뮤니케이션 매체를 대상으로 익명성이 보장되어야 합니다. 미디어를 대상으로 회원의 익명성을 보장해야만 자기중심주의와 우월감으로 인해 OA 펠로우십이 부정적인 영향을 받는 것을 막을 수 있습니다.

익명성이 보장되려면 겸손이 뒷받침되어야 합니다. 이 같은 원칙을 실천하고 공익을 위해 개인의 차이를 극복해 나가는 과정에서 OA 회원들은 익명의 과식자들의 결속력이 지속될 수 있게 노력합니다. 첫 번째 전통에 따라 "개인의 회복은 OA 결속력에 달려 있고" 익명성은 그러한 결속력을 보존하기 위해 꼭 필요합니다.

충동적 식사 장애를 앓고 있는 분들의 가족에게 전하는 말

가족의 참여는 개개인의 선택입니다. 가족의 지지는 충동적 식사 장애를 고치기 위해 노력하는 충동적 과식자에게 큰 도움이 될 수 있습니다.

시작 및 마무리 기도와 낭독

대부분의 OA 모임은 다음 중 하나로 시작해 끝을 맺습니다.

평온을 비는 기도

하느님, 제게
바꿀 수 없는 점은 받아들일 수 있는 마음의 여유와,
바꿀 수 있는 점은 바꿀 수 있는 용기,
그 차이를 알 수 있는 지혜를 허락하소서.

3 번째 기도

하느님, 하느님께 저를 맡기노니, 저를 발전시키고 하느님의 의지대로 행하게 하소서.
제 자신을 속박하는 굴레에서 벗어나 하느님의 뜻대로 나아지게 하소서.
저를 짓누르는 어려움을 걷어 내고, 저의 승리가 하느님의 힘, 사랑, 양식에 따라 제가 돕는 이들에게
본보기가 되게 해 주소서.
늘 하느님의 의지대로 행동하게 하소서!¹

7 번째 기도

창조주시여, 제 약점과 장점 모두를 주께 맡기노니
하느님과 제 형제들을 돕는 데 장애가 되는 모든 결점을 없애 주시기를 기도드립니다. 하느님의
명령을 받들고자 하니 저의 앞길에 힘을 주시옵소서.
아멘.²

¹*Alcoholics Anonymous* 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 63.

²*Alcoholics Anonymous* 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.

OA 의 약속

우리 함께 손과 힘을 모아... 혼자서는 할 수 없었던 것들을 이룰 수 있습니다!

더 이상 절망감을 느낄 일도,

우리 자신의 불안정한 의지력에 흔들릴 필요도 없습니다.

우리 모두 한자리에 모여 우리보다 더 위대한 힘을 향해 손을 뻗고

서로 손을 맞잡은 지금, 사랑과 이해심으로 똘똘 뭉쳐

그 어떤 꿈이든 이룰 수 있습니다.

마지막 환영 인사

환영합니다!

5kg 만 뺐으면 좋겠다고 생각한 적이 있으세요? 아니면 9kg? 18kg? 45kg 이상 빼고 싶으세요? 살을 빼고 난 후에 그대로 유지하기를 바라세요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

가끔씩 마치 고아가 된 것처럼 이 세상에서 어디에도 설 곳이 없고 아무 데도 속하지 못하는 듯한 기분이 들 때가 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

눈치 안 보고 마음껏 먹을 수 있게 가족이 빨리 출근하거나 학교에 갔으면 좋겠다고 바란 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

아침에 일어나자마자 냉장고나 찬장에 좋아하는 간식이 있다는 사실이 떠올라 기뻐한 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

하늘에 뜬 별을 바라보며 이 넓은 세상에서 나처럼 하찮은 사람이 무엇을 하고 있나 생각했던 적이 있으신가요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

가족을 위해 요리를 하거나 음식을 사온 후에 나눠 먹기 싫어서 혼자 다 먹어 버린 경험이 있나요? 우리도 당신과 같은 경험을 했기에 누구보다 당신을 잘 압니다. OA 에 오신 걸 환영합니다!

직장에 가지도 않고, 몸도 씻지 않고, 옷도 챙겨 입지 않고, 아무도 만나지 않고 그냥 집에 숨어 있고 싶다는 생각이 든 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

아무도 보지 않을 때 먹으려고 침대 아래나 베개 아래, 서랍, 화장실, 쓰레기통, 찬장, 빨래 바구니, 옷장 또는 자동차 안에 음식을 숨겨 둔 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

상대방이 날씬하거나, 상대방이 나도 날씬해지기를 바라거나, 상대를 기쁘게 하거나 상대가 잔소리하지 못하게 하거나 후회하게 만들기 위해 억지로 다이어트를 했다는 이유로 하느님, 동료, 의사 선생님, 어머니,

아버지, 친구, 자녀, 옷을 입어 볼 때 알 수 없는 눈길로 바라보는 매장 직원에게 화가 나거나 원망스럽거나 반항적인 기분이 든 적이 있나요? OA 에 오신 걸 진심으로 환영합니다!

아무도 나를 사랑하거나 이해해 주지 않는다는 이유로 어두운 밤 홀로 상심에 빠져 운 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

하느님(하느님이 계시다는 가정 하에)께서 날 창조하신 게 큰 실수라고 느낀 적이 있나요? 여기서 그런 감정이 바뀔 수 있을 거란 생각이 드나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

버스에 올라타 돌아보지 않고 가던 길을 계속 갔으면 좋겠다는 생각을 한 적이 있나요? 정말 그렇게 한 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

세상이 엉망진창이고, 다른 사람들이 나와 같이 생각하고 행동하기만 한다면 훨씬 더 살기 좋은 곳이 될 거라 생각한 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

OA 회원들이 약간 이상한 사람들일 거라 생각한 적이 있나요? 저 사람들은 충동적 과식자이지만 나는 당장 내일부터라도 노력하면 금세 살을 뺄 수 있고, 저들은 먹는 데 환장한 자들이지만 나는 약간 살이 찐 것뿐이라고 생각하고 계신가요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

내 말을 귀담아들을 만한 사람에게 내가 얼마나 대단한 사람이고, 얼마나 재능이 있고, 똑똑하고, 영향력 있는지 말하는 동안에 내내 나 자신도 그 말을 믿지 못하니 상대가 내 말을 믿지 않을 거라고 생각한 적이 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

원하는 만큼 살을 뺐는데도 날씬해졌지만 똥똥할 때랑 불행한 건 똑같다는 생각이 든 적 있나요? OA 에 오신 걸 환영합니다!

내가 정말 어떤 사람인지 알게 된다면 아무도 날 사랑하거나 받아들이지 않을 거라는 생각에 수백 가지의 가면을 쓴 듯 행동한 적이 있나요? OA 에서는 그런 당신을 받아들입니다. 우리가 따뜻한 안식처가 되어 드려도 될까요?

익명의 과식자들은 두 팔 벌려 여러분 모두를 받아들입니다. 당신이 누구이든, 어디서 왔든, 어디로 향하고 있든, 여기서는 환영받는 존재입니다. 지금까지 무엇을 했고, 어떤 실패를 경험했고, 어떤 감정을 느꼈거나 느껴 보지 못했고, 어디서 누구와 잤고, 누구를 사랑했든 미워했든 여기서는 거절당할 일이 없습니다. 우리는 모습을 바꿔 새롭게 태어난 당신의 모습이나 다른 사람들이 원하는 모습이 아닌 지금 당신의 모습 그대로 받아들입니다. 어떤 모습이 되고 싶은지는 오롯이 당신의 결정에 달려 있습니다.

하지만 당신이 정한 목표를 이룰 수 있게 도와드릴 겁니다. 그리고 그 목표를 이루었을 때 함께 기뻐할 것이고, 만일 실수한다 해도 몇 번의 실수가 우리를 패배자로 만들지 않는다고 말해 줄 것입니다. 그리고 두 팔을 내밀어 사랑으로 감싸고 다시 일어서 목표를 향해 걸어 나갈 수 있게 옆에서 응원할 것입니다! 이제 꼭 그러고 싶을 때가 아니라면 혼자 울 일은 없을 겁니다.

가끔 기대에 미치지 못하거나 필요할 때 여러분 곁에 있어 주지 못할 때도 있을 겁니다. 우리 역시 불완전한 존재라는 것을 인정해 주세요. 여러분도 우리에게 사랑을 보여 주시고 가끔 우리가 넘어지고 실패할 때 도움의 손길을 건네주세요. OA 는 불완전하지만 꾸준히 노력하는 사람들의 모임입니다. 다 함께 우리의 노력을 기뻐하고 서로에게 따뜻한 가족이 되어 줍시다!

OA 에 오신 걸 환영합니다!

추가 문헌 리소스

이 팜플렛은 다음 OA 문헌에서 발췌한 글을 토대로 작성되었습니다.

A Plan of Eating(#145)

Many Symptoms, One Solution(#106)

Questions and Answers(#170)

Taste of Lifeline(#970)

The Tools of Recovery(#160)

To the Family of the Compulsive Eater(#240)

To the Newcomer(#270)

추가 문헌은 oa.org 및 bookstore.oa.org 에서 다운로드하거나 구매할 수 있습니다.

책임 부인

이 발행물에 나와 있는 지침 및 계획은 성인 회원들을 위한 것입니다. 식습관의 변화에 참여하기 전에 의료 전문가와 상의하셔야 합니다. 이 계획에 담겨 있는 모든 정보는 책임감 있는 식습관을 위한 지침으로 사용할 수는 있으나 적절한 의학적 조언을 대신할 수 없으며, 의학적으로 처방된 식이 요법을 대체할 수 없습니다. 여기에 공개된 책임감 있는 식습관은 미국 내의 자격 있는 영양사에 의해 검토되고 승인되었습니다. OA 는 특정 식생활 계획을 홍보하거나 지지하지 않습니다. 음식 알레르기 및 과민 증상에 대해서는 귀하의 재량 하에 신중하게 판단하세요. 상기 계획과 관련하여 조금이라도 의문점이 있다면 의료 전문가와 상의하세요.

익명의 과식자들을 위한 12 가지 전통

1. 우리의 공동 복지가 우선되어야 합니다. 개인적인 회복은 OA 화합에 달려 있습니다.
2. 그룹의 목적을 위해 사랑의 하느님 단 한 분만이 그룹의 성심을 대표할 수 있는 권한이 있습니다. 우리의 리더는 회원들의 신뢰를 받는 하느님 종일 뿐 통치자가 아닙니다.
3. 과식을 멈추고 싶은 분들이라면 누구나 OA 회원이 될 수 있습니다.
4. 각 그룹은 다른 그룹이나 전체 OA 에 영향을 주는 사항을 제외하고는 자율적으로 운영되어야 합니다.
5. 각 그룹의 한 가지 주된 목적은 여전히 고통받고 있는 충동적 과식자들에게 메시지를 전하는 것입니다.
6. OA 그룹은 돈, 재산 및 명성 문제로 인해 우리의 주요 목적에서 벗어나지 않도록 관련 시설이나 외부 기업에 OA 이름을 보증, 대여하거나, 이를 통해 자금을 조달해서는 안 됩니다, .
7. 모든 OA 그룹은 외부로부터의 모든 기부금을 거부하고 완전히 자급자족해야 합니다.

8. 익명의 과식자들은 항구적으로 비전문적인 단체로 남아 있어야 하지만 서비스 센터에서 전문적인 노동자를 고용할 수도 있습니다.
9. OA 는 엄밀한 의미에서 조직화되어서는 안 되지만, 봉사대상자들에게 직접 책임을 지는 서비스 이사회나 위원회를 구성할 수 있습니다
10. 익명의 과식자들은 외부적인 문제에 대해 의견을 내지 않습니다. 따라서 OA 이름은 결코 공개 논쟁에서 거론되지 않아야 합니다
11. 우리의 홍보 정책은 홍보보다는 유인에 기반합니다. 항상 언론, 라디오, 영화, 텔레비전 및 기타 대중 매체에서 개인적인 익명성을 유지해야 합니다.
12. 익명성은 이 모든 전통의 정신적 기반이며, 개인 이전에 원칙을 앞세울 것을 상기시켜 줍니다.

알코올 중독자 갱생회의 12 가지 전통(Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous)은 AA World Services, Inc.의 사용 허가를 받았습니다.

OA 를 찾는 방법

OA 웹 사이트(www.oa.org)를 방문하거나

World Service Office(1-505-891-2664)로 문의해 주세요.

지역별 익명의 과식자들 연락처를 각 지역의 전화번호부에서 찾을 수도 있습니다.

익명의 과식자들(Overeaters Anonymous®)

World Service Office

6075 Zenith Court NE,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

우편 주소: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

전화번호: 1-505-891-2664 • 팩스: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

OA 이사회 승인

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* ©2018 (#705),

Copyright ©2019 of the Korean version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

