

날짜	2018-12-23			
시간	먹은 음식	보상 행동	먹은 이유	식사 전후 생각과 느낌
15:30	굴 하나 브라질너트 반쪽	없음	영화관에 갈 거라서 너무 빈속에 가면 쓰러질까봐.	굴 하나의 당분을 생각하니 또 괜히 먹었나 싶으면서도 먹어야지.. 하는 생각이 들었다.
16:20 ~ 18:00	씨머스비 한 캔	없음	영화 보며 맥주를 한 캔 마셨다.	소변이 마려 힘들었다. 씨머스비는 당분이 많이 들어있어. 마시기 좋고 에너지원으로 당장 좋지만 역시 칼로리 걱정이 든다.
19:30 ~ 21:00	양파와 서양호박 5cm, 푼 달걀, 건 새우를 넣고 끓인 탕. 낙지 반 마리.	토함	배도 많이 고팠고 한 끼 먹을 때가 되었다 싶었다.	할 수 있는 한 한다고 했지만 후.. 끝까지 다 비워내지 못한 죄책감이 들었다. 이럴거 왜 먹나 싶으면서도 우선 토해야한다는 생각에 토했다. 토하고 나서 설거지하고 청소기 돌리고 걸레질까지 했다.
생각	<p>원하는 음식이 아님에도 냉동고에 먹을 것들이 들어가 있으니 결국 또 먹는다. 그래도 토하기 아까운 것들, 몸에 좋은 것들을 먼저 먹고 시간차를 두어 먹는 버릇을 들인 건 그나마 다행이려나. 액체가 나올 때 까지 토했지만 낙지 다리는 보지 못한 것 같다. 지금은 새벽 한시. 맥주가 다시 먹고 싶고, 멍게도 먹고 싶어 슬프다. 지인 K가 생각이 난다. 천천히 자살하는 걸 아주 자세히 생중계 해주는 느낌이 든다고 했다. 그 아이를 생각해서라도 이려고 싶지 않다. 나아질 수 있을까. 나의 양가적인 이 마음을. 내가 잘 지배할 수 있을지 ...</p> <p>먹으면 시작된다는 거, 반대로 먹어야 모든 것들이 다시 시작된다는 것. 괜찮아. 할 수 있어. 천천히. 포기하지말자. 포기하지말자. 더 이상 아무도 나를 믿지 않고 모두가 나를 포기하고 있지만, 나는. 나를 포기하지 않을 것이다. 나는 잘할 수 있어. 이 의미 없어 보이는 식단일기도 결국 내게 도움이 될 거다.</p>			

날짜	2018-12-26			
시간	먹은 음식	식사 후 보상행동	먹은 이유	식사 전후 생각과 느낌
14:30	굴 하나 씨머스비 크래미 브라질너트 1알	없음	배가 고프고 기운이 없었고 D를 만났다. 맥주 마시면 안 된다고 생각이 들었지만 마셨다.	좋았다. 굴 하나를 전부 먹었지만 죄책감은 들지 않았다. 크래미 하나는 불타랑 나눠먹었다. 씨머스비는 죄책감이 들었고 추웠다.
15:00 / 17:00 ~ 18:30	세시에 지인 D와 크래미 한 개를 먹음 김을 6장 청량고추 1개 크래미 2개 우유 한 컵	없음	배가 고팠고. D가 먹으라고 통통하라고 해서 조금 기운이 났고 하루 종일 먹은 게 없다는 생각에 먹었다. 추워서 침대에서 먹기 시작했는데 멈추지 못하고 계속 먹었다.	김이 위에서 부는 느낌. 트림 하니 김 맛이 났다. 죄책감이 들었고 위가 아픈 듯 했다. 계속 헛구역질과 함께 위산이 넘어왔다.
20:30 ~ 21:00	전복죽 큰 수저로 3스푼 배추김치 조금	없음	지인이 죽을 두 개나 배달시켜주어서 받아두고 먹지 않을 생각이었지만 먹고 말았다.	매우 매우 힘들었다. 매우 매우 토하고 싶었고 너무 늦게 먹어서 죄책감이 엄청 컸으며 물을 많이 마셔서 배가 매우 불렀다. 매우 불편하고 속도 너무 안 좋아서 눈물이 날 것 같았다.
생각	<p>처음이지 않나 싶다. 맨 정신.에 의도적으로 구토를 참아냈다. 술을 마시지 않고 저녁시간에 그것도 밥 종류를 먹고 토를 하지 않았다. 너무너무 힘들고 너무 어려운 일이었지만 ... 처음이다. 거룩하고. 지금 이 일기를 쓰는 지금은. 매우 대견스럽고 대견스럽다. 잘했다는 생각이 든다. 구토하지 않은 결정, 술 마시지 않은 결정이 결국 더 좋은 결과를 맞았다.</p> <p>지인D가 생각이 나서 눈물이 나고, 주변 지인들 생각을 하다 보니 내가 얼마나 내 문제에 몰입되어 객관적으로 바라보지 못했었나..하는 어렴풋한 자각이 든다.</p>			

날짜	2018-12-27			
시간	먹은 음식	식사 후 보상행동	먹은 이유	식사 전후 생각과 느낌
10:00	약 런던 후르츠 차 소고기 버섯 죽에 있는 버섯 5개	없음	건강을 위해서	위가 아직 아프니까 고추나 커피를 먹는 대신 차를 선택했다. 오늘은 오후 일정도 있으니 충분히 집에서 모든 식사를 거를 수 있었으나 일부러 굴이나 견과류도 아닌 죽을 꺼내 버섯과 죽 아빠 한 수저를 꺼내 렌지에 돌렸다. 밥은 싱크대에 버렸지만 수저에 달려 나오는 밥은 먹었고 버섯은 하나에 30번씩 씹어서 먹었다. 죄책감 보다는 그래도, 잘했다는 생각이 들었다.
생각				