

# Week 3

## 공통 인간성 인식 나만이 아니야

테스트사용자님을 위한  
7일 상세 실천 가이드

2026년 02월 22일 ~ 02월 28일

저희가 함께합니다  
매일 5-10분, 당신의 변화를 응원합니다.

# Day 15: 당신만 힘든 게 아닙니다

2026년 03월 08일 (Sunday)

## 아침 의식

모두가 자기만의 전쟁을 치르고 있습니다.

## 핵심 실천

공통 인간성 일기 (10분)

1. 오늘 또는 최근에 겪은 힘든 순간을 떠올립니다

2. 이 질문에 답해봅니다:

- 나와 비슷한 상황을 겪은 사람이 또 있을까?
- 전 세계에서 지금 이 순간 나와 같은 고통을 느끼는 사람은?
- 이 고통은 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 것일까?

3. 이 문장을 완성합니다:

'나만 이런 게 아니구나. [구체적 상황]은/는

많은 사람들이 경험하는 인간의 보편적 고통이다.'

4. 같은 고통을 겪고 있을 누군가에게 보내는 마음:

'당신도 힘들겠네요. 우리 함께 버텨요.'

## 왜 효과가 있을까?

고립감은 고통을 증폭시킵니다. '나만'에서 '우리'로 전환하면 고통이 줄어듭니다.

## 예상되는 저항

'하지만 다른 사람들은 나보다 잘 해내잖아' 같은 생각이 들 수 있습니다.

## 돌파 전략

겉으로 보이는 것과 실제는 다릅니다. 모두가 SNS에는 좋은 모습만 올립니다. 보이지 않는 전쟁을 기억하세요.

## 저녁 성찰

오늘 '나만'에서 '우리'로 시각이 조금이라도 바뀌었나요?

## 오늘의 작은 승리

타인의 고통에 공감하고 연결감을 느꼈다면 → 성공!

# Day 16: '나만 이상한 게 아니야' 증거 수집

2026년 03월 09일 (Monday)

## 아침 의식

불완전함은 인간의 조건입니다.

## 핵심 실천

보편성 증거 수집 (15분)

1. 내가 '나만 이런가?'라고 생각했던 것 3가지 적기:

예: 실수, 실패, 불안, 자기의심, 외로움

2. 각 항목에 대해 증거 찾기 (온라인 검색 OK):

- 통계 자료: 'OO 겪는 사람 비율'
- 다른 사람들의 이야기: 포럼, 블로그, 책
- 주변 사람들의 경험 (물어보기)

3. 각 항목별로 이렇게 정리:

[내 생각] 나만 이런 줄 알았다:

→ [증거] 실제로는:

예:

[내 생각] 나만 일을 미루는 것 같다

→ [증거] 대학생 75%가 습관적 미루기 경험 (Steel, 2007)

4. 이 사실을 알고 난 지금의 느낌은?

## 왜 효과가 있을까?

구체적인 증거는 '나만'이라는 믿음을 깨뜨립니다. 데이터는 거짓말하지 않습니다.

## 예상되는 저항

'통계는 나와 상관없어', '나는 정말 특이한 케이스야' 같은 저항이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

특별히 나쁜 것도, 특별히 좋은 것도 없습니다. 우리는 모두 인간입니다. 그것으로 충분합니다.

## 저녁 성찰

증거를 보고 나니, '나만'이라는 생각이 조금 약해졌나요?

## 오늘의 작은 승리

보편성 증거를 3개 이상 찾았다면 → 성공!

# Day 17: 취약성 나누기 실험

2026년 03월 10일 (Tuesday)

## 아침 의식

진짜 나를 보여줄 때, 진짜 연결이 시작됩니다.

## 핵심 실천

안전한 취약성 나누기 (상황에 따라 (준비 10분))

1. 신뢰할 수 있는 사람 1명 선택:

- 비밀을 지켜줄 사람
- 판단하지 않을 사람
- 따뜻하게 들어줄 사람

2. 나눌 내용 정하기 (부담 없는 수준으로):

레벨 1 (가벼움): '요즘 피곤해'

레벨 2 (중간): '사실 요즘 불안해'

레벨 3 (깊음): '이런 고민이 있어...'

3. 이렇게 시작하기:

'있잖아, 나 요즘 [감정/상황]이거든.

혹시 너도 이런 경험 있어?'

4. 상대의 반응 관찰:

- 거절/비판 받았나요?
- 공감/이해 받았나요?
- 상대도 비슷한 경험을 나눴나요?

5. 대화 후 느낌 기록:

- 나누기 전 두려움: [ ]
- 나눈 후 느낌: [ ]
- 예상과 실제의 차이: [ ]

## 왜 효과가 있을까?

취약성을 나눌 때 우리는 진정한 연결을 경험합니다. 완벽한 척은 고립을 만듭니다.

## 예상되는 저항

'거절당하면 어떡하지?', '약한 사람으로 보이면 어떡하지?' 같은 두려움이 클 수 있습니다.

## 돌파 전략

레벨 1부터 시작하세요. 작은 취약성으로 실험하고, 안전한 반응을 확인한 후 점차 깊이를 더하세요.

## 저녁 성찰

나눈 후 실제로 어땠나요? 예상과 다른 점은?

## 오늘의 작은 승리

작은 취약성이라도 나누고 반응을 경험했다면 → 성공!

# Day 18: '우리'의 언어로 말하기

2026년 03월 11일 (Wednesday)

## 아침 의식

'나만'이 아니라 '우리'입니다.

## 핵심 실천

'우리' 언어 연습 (15분)

1. 자기비판적 생각을 '나만' 언어로 적기:

예: '나만 이렇게 못하나봐'

'나는 왜 이렇게 불안할까'

'나만 외로운 것 같아'

2. 같은 내용을 '우리' 언어로 바꾸기:

예: '많은 사람들이 이런 어려움을 겪어'

'불안은 인간의 보편적 감정이야'

'외로움은 누구나 경험하는 거야'

3. 구체적 증거 추가하기:

예: '직장인 70%가 임포스터 신드롬 경험 (Sakulku, 2011)'

'불안장애 평생 유병률 30% (Kessler et al., 2005)'

'외로움 역학 연구: 성인 40% 경험 (Cigna, 2020)'

4. 이 '우리' 문장들을 크게 읽어봅니다 (3회)

5. 오늘 하루, 자기비판이 올라올 때마다:

'나만' → '우리'로 의식적으로 바꿔 말하기

## 왜 효과가 있을까?

언어는 생각을 만듭니다. '우리' 언어는 고립에서 연결로 전환시킵니다.

## 예상되는 저항

'그래도 내 문제는 특별해' 또는 '억지로 바꾸는 것 같아' 같은 생각이 들 수 있습니다.

## 돌파 전략

처음엔 어색할 수 있습니다. 하지만 언어는 도구입니다. 다른 도구를 사용하면 다른 결과가 나옵니다.

## 저녁 성찰

'우리' 언어를 사용했을 때 기분이 어땠나요?

## 오늘의 작은 승리

하루에 3번 이상 '나만'을 '우리'로 바꿨다면 → 성공!

# Day 19: 타인에게 자비 베풀기

2026년 03월 12일 (Thursday)

## 아침 의식

다른 사람에게 자비로울 때, 나에게도 자비로워집니다.

## 핵심 실천

자비 명상 (Loving-Kindness Meditation) (15분)

1. 편안하게 앉아 눈을 감습니다

2. 먼저 자신에게 (2분):

'나는 행복하기를'

'나는 고통에서 자유롭기를'

'나는 평화롭기를'

3. 사랑하는 사람에게 (3분):

[이름]의 얼굴을 떠올리며:

'당신이 행복하기를'

'당신이 고통에서 자유롭기를'

'당신이 평화롭기를'

4. 중립적 사람에게 (3분):

(오늘 스쳐 지나간 누군가)

같은 문구 반복

5. 어려운 사람에게 (3분):

(나에게 힘들게 한 사람)

같은 문구 반복 (가능한 범위에서)

6. 모든 존재에게 (4분):

'모든 생명이 행복하기를'

'모든 생명이 고통에서 자유롭기를'

'모든 생명이 평화롭기를'

※ 어려운 사람 단계에서 저항이 크면 건너뛰어도 OK

## 왜 효과가 있을까?

타인에게 자비를 연습하면 자기 자비 능력도 함께 자랍니다. 뇌는 방향을 구별하지 못합니다.

## 예상되는 저항

'어려운 사람한테까지는 무리야', '위선 같아' 같은 저항이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

완벽하게 할 필요 없습니다. 진심이 안 느껴져도 괜찮습니다. 연습일 뿐입니다. 어려운 사람 단계는 건너뛰어도 됩니다.

## 저녁 성찰

명상 후 마음이 어떤가요? 조금이라도 부드러워졌나요?

## 오늘의 작은 승리

자애 명상 15분을 완료했다면 → 성공!

# Day 20: 완벽한 척 내려놓기

2026년 03월 13일 (Friday)

## 아침 의식

나는 완벽하지 않아도 충분히 사랑받을 자격이 있습니다.

## 핵심 실천

'완벽한 척' 의식적 내려놓기 (하루 종일 (준비 10분))

### 1. '완벽한 척 목록' 작성:

내가 평소에 완벽한 척하는 영역:

- 일 (실수 없는 척)
- 관계 (항상 괜찮은 척)
- 외모 (흠 없는 척)
- 감정 (긍정적인 척)
- 능력 (다 아는 척)

### 2. 오늘 하루 실험: '작은 불완전함' 의도적으로 보이기

#### 레벨 1 (안전):

- '이거 잘 모르겠네요'라고 솔직히 말하기
- 도움 요청하기

#### 레벨 2 (중간):

- '사실 저도 실수했어요' 고백하기
- '요즘 힘들어요' 표현하기

#### 레벨 3 (도전):

- 메이크업 안 하고 나가기
- SNS에 완벽하지 않은 순간 올리기

### 3. 각 실험 후 관찰:

- 예상: [무슨 일이 일어날 것 같았나요?]
- 실제: [실제로 무슨 일이 일어났나요?]

- 느낌: [어떤 기분이었나요?]

#### 4. 저녁에 정리:

- 완벽한 척을 내려놓았을 때 잃은 것:
- 완벽한 척을 내려놓았을 때 얻은 것:

### 왜 효과가 있을까?

완벽한 척은 에너지를 소모하고 진짜 연결을 막습니다. 불완전함을 보일 때 진짜 나를 만납니다.

### 예상되는 저항

'완벽하지 않으면 거절당할 것 같아', '약하게 보이면 어떡하지' 같은 두려움이 클 수 있습니다.

### 돌파 전략

레벨 1부터 시작하세요. 작은 불완전함으로 실험하고, 세상이 무너지지 않는다는 것을 경험하세요.

### 저녁 성찰

완벽한 척을 내려놓았을 때, 정말로 거절당했나요? 아니면 오히려 더 깊은 연결을 경험했나요?

### 오늘의 작은 승리

작은 불완전함이라도 의도적으로 보였다면 → 성공!

# Day 21: Week 3 복습 & 축하

2026년 03월 14일 (Saturday)

## 아침 의식

나는 혼자가 아닙니다. 우리는 함께 성장하고 있습니다.

## 핵심 실천

Week 3 통합 점검 (20분)

1. Week 3 핵심 질문:

- Day 15: '나만'에서 '우리'로 시각이 바뀌었나요?
- Day 16: 보편성 증거를 발견했나요?
- Day 17: 취약성을 나누는 경험은 어땠나요?
- Day 18: '우리' 언어를 사용했나요?
- Day 19: 타인에게 자비를 보냈나요?
- Day 20: 완벽한 척을 내려놓았나요?

2. 가장 큰 깨달음:

Week 3에서 가장 의미 있었던 순간은?

3. 여전히 어려운 점:

아직도 '나만'이라고 느껴지는 부분은?

4. Week 4를 향한 다짐:

'나는 혼자가 아니다'를 기억하며,

이제 [ ]을/를 실천하겠습니다.

## 왜 효과가 있을까?

복습은 배움을 통합합니다. 한 주를 돌아보며 변화를 확인하세요.

## 예상되는 저항

'아직도 변화가 안 느껴져' 같은 조급함이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

변화는 천천히 옵니다. 28일 전 당신을 떠올려보세요. 지금 당신은 이미 다릅니다.

## 저녁 성찰

Week 3를 완주한 나에게 축하 메시지를 써보세요.

## 오늘의 작은 승리

Week 3를 완료했다면 → 당신은 이미 75% 달성!