

# 자존감 심층 분석 보고서

improved님을 위한 맞춤 리포트

2026년 02월 06일

이 보고서는 50개 질문 분석을 바탕으로 생성되었습니다.

# 친애하는 improved님께,

당신의 Rosenberg 자존감 척도는 40점 만점 중 22점입니다. 숫자는 평균이지만, 당신의 내면 이야기는 그보다 훨씬 복잡합니다.

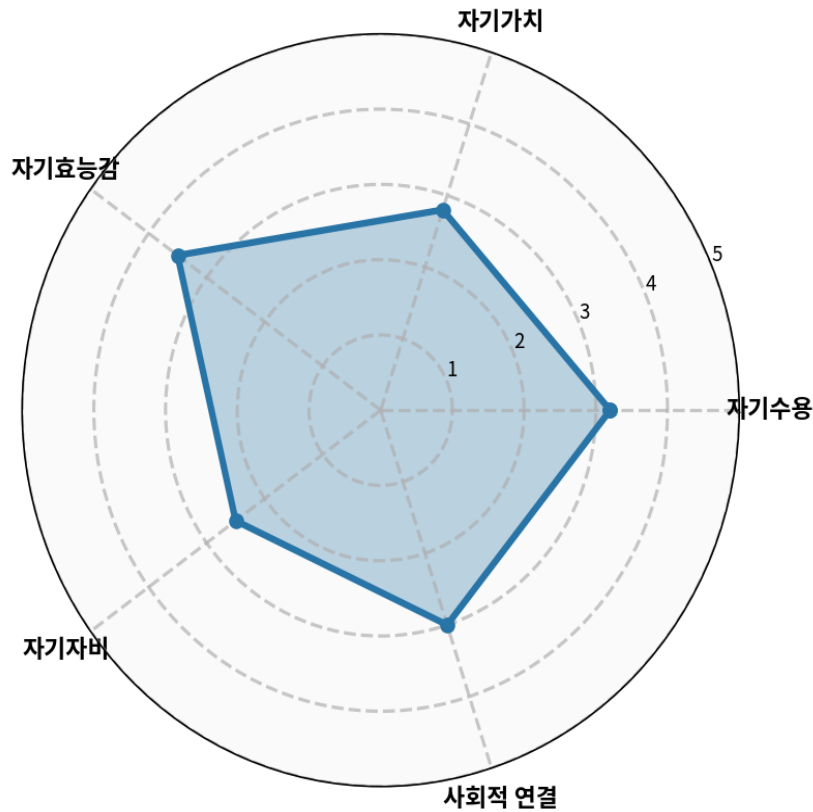
이 보고서는 당신이 스스로에게 어떻게 말하는지, 어떤 패턴이 자존감을 흔드는지, 그리고 당신 안에 이미 존재하는 강점은 무엇인지를 보여줍니다.

이 보고서를 통해, 우리는 함께 당신의 자존감 지도를 그릴 것입니다.

완벽하지 않은 나 자체로 충분하다는 것을 배우는 여정

# Part 1. 당신의 자존감 5차원 분석

자존감은 단일 숫자가 아닙니다. 5개의 차원이 상호작용하며 당신만의 패턴을 만듭니다.



## 각 차원의 의미

자기수용: 3.2/5.0 → 발전 가능성이 큰 영역입니다.

자기가치: 2.8/5.0 → 발전 가능성이 큰 영역입니다.

자기효능감: 3.5/5.0 → 당신의 강점 영역입니다.

자기자비: 2.5/5.0 → 발전 가능성이 큰 영역입니다.

사회적 연결: 3.0/5.0 → 발전 가능성이 큰 영역입니다.

## Part 2. 당신을 흔드는 내면 패턴

분석 결과, 당신에게서 주요 패턴이 감지되었습니다. 이 패턴들은 당신이 스스로에게 말하는 방식에 깊이 뿌리내려 있습니다.

### 패턴 강도 해석 가이드

| 강도 범위       | 해석         | 권장 조치                    |
|-------------|------------|--------------------------|
| 0.81 - 1.0  | 매우 강함 (빨강) | 즉시 개입 필요, Week 1부터 집중 실천 |
| 0.61 - 0.80 | 강함 (주황)    | 핵심 과제, 4주 동안 우선 집중       |
| 0.41 - 0.60 | 중간 (노랑)    | 주의 필요, 꾸준한 모니터링          |
| 0.21 - 0.40 | 약함 (초록)    | 경미한 패턴, 인식만으로도 개선 가능     |

### 패턴 1: 사회적 비교 (강도: 0.83)

타인과 자신을 비교하며 부족함을 느끼는 경향

증거 질문: 11, 18, 23

연구 근거: Festinger, L. (1954). A theory of social comparison.<sup>3</sup>

## Part 3. 당신의 숨겨진 강점 Top 3

자존감이 낮다고 해서 당신에게 강점이 없는 것은 아닙니다. 오히려 당신은 이미 많은 것을 가지고 있지만, 그것을 보지 못하고 있을 뿐입니다.

### 강점 1: 회복탄력성

증거:

50개 질문 완료

활용법:

힘들 때 상기

### 강점 2: 높은 기준

증거:

자기비판의 역설

활용법:

관대해지기

### 강점 3: 자기 성찰

증거:

보고서 읽기

활용법:

자기이해에 활용

## Part 4. 당신을 위한 4주 성장 로드맵

이제 구체적인 실천으로 넘어갑니다. 4주 동안 매주 하나의 핵심 주제에 집중합니다.

### Week 1: 자기자비 기초

목표: 자기비판을 알아차리고, 친구에게 말하듯 자신에게 말하기

핵심 실천:

- Day 1-2: 자기비판 일기 쓰기
- Day 3-4: 친구에게 말하듯 연습
- Day 5-7: 아침/저녁 자기자비 루틴

### Week 2: 완벽주의 내려놓기

목표: 80%의 용기 - 완벽하지 않아도 충분하다

핵심 실천:

- Day 8-9: 80% 원칙 실험
- Day 10-11: 시간 제한 연습
- Day 12-14: '충분함' 선언하기

### Week 3: 공통 인간성 인식

목표: 당신만 힘든 게 아닙니다

핵심 실천:

- Day 15-17: 타인의 고군분투 관찰
- Day 18-19: 연결감 경험하기
- Day 20-21: 공통 인간성 명상

## Week 4: 안정적 자기가치

목표: 존재 자체로 가치 있음을 받아들이기

핵심 실천:

- Day 22-24: 무조건적 자기수용
- Day 25-27: 가치 중심 행동
- Day 28: 4주 여정 복습 & 재검사

# 자기자비 명상 (10분)

하루 10분, 자기자비 명상은 자존감을 높이는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다.

1. 편안한 자세로 앉아 눈을 감습니다
2. 심호흡을 3번 합니다
3. 최근 힘들었던 순간을 떠올립니다
4. 가슴에 손을 얹고 말합니다:  
'이것은 힘든 순간이다'  
'많은 사람들이 이런 어려움을 겪는다'  
'나는 나에게 친절할 수 있다'
5. 이 문구를 5분간 반복합니다
6. 천천히 눈을 뜨고 마무리합니다



# 온라인 리소스

추가 학습을 위한 권장 리소스입니다. 링크를 클릭하여 바로 이동할 수 있습니다.

## Self-Compassion 공식 사이트

<https://self-compassion.org>

Kristin Neff 박사의 자기자비 연구 및 실천 가이드

## Mindful Self-Compassion 프로그램

<https://centerformsc.org>

8주 온라인 자기자비 훈련 프로그램

## 자존감 향상을 위한 TED 강연

<https://www.ted.com/talks>

추천: Guy Winch "Why we all need to practice emotional first aid"

## Headspace 명상 앱

<https://www.headspace.com>

초보자를 위한 가이드 명상 (한국어 지원)

# improved님,

이 보고서를 함께 걸어왔습니다.

당신은 이제 당신의 패턴을 압니다. 당신의 강점도 압니다. 그리고 무엇을 연습해야 하는지도 압니다.

4주 후 재검사를 통해 변화를 확인하세요.

같은 50개 질문이지만, 당신의 응답은 달라져 있을 것입니다.

## 재검사 링크

4주 후 아래 링크를 클릭하여 재검사를 진행하세요.  
Before & After 비교 리포트를 받게 됩니다.

<https://example.com/retest?user=improved>

당신의 성장을 응원합니다.

자존감 성장 프로그램 팀

## 참고문헌

- [1] Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image.
- [2] Neff, K. D. (2003). Self-compassion.
- [3] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison.
- [4] Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Mindful self-compassion program.