APPLIED MEN · JUNGIAN ARCHETYPE INITIATION SYSTEM

왕 · 전사 · 마법사 · 연인
그림자 통합 & 통과의례 마스터 워크북

로버트 무어 & 더글러스 질레트의 《왕·전사·마법사·연인》 4부작과 로버트 블라이의 《아이언 존》 원전을 기반으로, 내면의 소년 심리(Boy Psychology)와 8대 양극 그림자를 해체하고 성숙한 남성으로 입문하기 위한 30일 실전 훈련서입니다.

이 워크북의 구성

- Part 1. 4대 원형 · 8대 양극 그림자 자가 진단 & 레이더 매핑 시트
- Part 2. 왕 · 전사 · 마법사 · 연인 그림자 해체 & 적극적 상상 워크시트
- Part 3. 로버트 블라이 《아이언 존》 8단계 통과의례 체크리스트
- Part 4. 30일 그림자 통합 루틴 트래커 & 성숙한 남성 각성 선언문

남성해방연구소 (Applied Men) · 공식 워크북

buymeacoffee.com/appliedmen

Part 1. 소년 심리에서 성숙한 남성으로: 전체 지도

로버트 무어는 인류의 비극이 '성숙한 남성 원형'이 아니라 미성숙한 소년들이 권력을 쥔 '소년 지배(Puerarchy)'에서 온다고 진단합니다. 아래 표에서 현재 나를 가장 강하게 지배하는 칸에 체크하십시오.

원형 축	소년 심리 기원 (Boy Psyche)	성숙한 원형 (Mature Center)	과잉 · 능동 그림자 (Active Shadow)	결핍 · 수동 그림자 (Passive Shadow)
👑 왕 (King)	신성한 아이 (Divine Child)	**성숙한 왕** 질서 · 풍요 · 축복 · 중심 잡기	**폭군 (Tyrant)** 완벽주의, 분노 통제, 라이벌 견제, 자신과 타인 학대	**약골 왕자 (Weakling)** 결정 회피, 눈치 보기, 책임 포기, 외부 구원 대기
⚔️ 전사 (Warrior)	영웅 (The Hero)	**성숙한 전사** 경계선 · 규율 · 결단 · 충성	**가학자 (Sadist)** 잔혹한 비판, 워커홀릭 자해, 약자 경멸, 감정 단절	**피학자 (Masochist)** 거절 못함, 착한 남자 호구, 삼킨 분노의 우울감
🔮 마법사 (Magician)	조숙한 아이 (Precocious Child)	**성숙한 마법사** 통찰 · 진실 · 성스러운 공간	**조종자 (Manipulator)** 정보 독점, 냉소주의, 심리 조종, 지적 우월감	**순진한 부정자 (Innocent)** 현실 부정, 공부만 하고 실행 0, 도전자 시기·질투
🔥 연인 (Lover)	오이디푸스 아이 (Oedipal Child)	**성숙한 연인** 생동감 · 감각 · 공감 · 에로스	**중독된 연인 (Addicted)** 여성/성/도파민 집착, 경계 상실, 공허감 마취	**단절된 연인 (Impotent)** 감정 마비, 만성 무기력, 성적 위축, 회색빛 일상

나의 현재 원형 좌표 기록 시트

웹앱 진단 결과 요약

1차 주 원형: _____ (점수 K:___% W:___% M:___% L:___%)

내가 가장 피하고 싶은 그림자: _____

향후 30일 통합 목표

가장 시급히 깨울 성숙 원형: [ ] 왕 [ ] 전사 [ ] 마법사 [ ] 연인

이유 한 줄:

_____

"진정한 겸손(Humility)은 비굴함(Humiliation)이 아니다. 겸손이란 첫째, 나의 한계를 똑바로 아는 것이고, 둘째, 필요한 도움을 요청할 용기를 내는 것이다." — 로버트 무어《왕·전사·마법사·연인》

Part 2-A. 👑 왕 & ⚔️ 전사 그림자 해체 워크시트

1. 왕(King) 축 점검 — 폭군(Tyrant)과 약골(Weakling) 해체하기

Q1. [폭군 점검] 최근 내가 '완벽'이나 '내 기준'을 강요하며 나와 타인을 숨 막히게 몰아붙인 순간은 언제인가?

Q2. [약골 점검] 내가 마땅히 책임지고 결정해야 했는데, 욕먹기 싫어서 "아무거나", "나중에" 뒤로 숨은 영역은 무엇인가?

Q3. [축복 연습] 이번 주 내가 진심으로 인정하고 성장하도록 밀어줄 사람 1명과 전할 말은?

2. 전사(Warrior) 축 점검 — 가학자(Sadist)와 피학자(Masochist) 해체하기

Q1. [피학자 점검] 최근 나는 누구에게 "안 돼"라고 말하지 못해 억울함을 삼키고 뒤에서 자책했는가?

Q2. [가학자 점검] 내면의 불안 때문에 나를 과로로 혹사시키거나, 약해 보이는 상대를 말로 찔러 짓밟은 적은 없는가?

Q3. [Acting As If 훈련] 내일 당장 내가 세워야 할 단호한 경계선(시간·돈·관계) 1가지를 선언하시오.

Part 2-B. 🔮 마법사 & 🔥 연인 그림자 해체 워크시트

3. 마법사(Magician) 축 점검 — 조종자(Manipulator)와 순진자(Innocent) 해체하기

Q1. [조종자 점검] 상처를 피하기 위해 진심을 숨긴 채 냉소적인 관찰자 행세를 하거나, 상대를 계산적으로 조종하려 든 순간은?

Q2. [순진자 점검] 유튜브·책만 모으면서 "준비 중"이라 착각하고, 불편한 현실 숫자(통장·체중·실적)를 외면하고 있는 것은?

Q3. [적극적 상상 대화] 내 안의 마법사에게 묻는다: "지금 당장 이론을 멈추고 현실에서 검증해야 할 행동 1가지는?"

4. 연인(Lover) 축 점검 — 중독자(Addicted)와 단절자(Impotent) 해체하기

Q1. [중독자 점검] 외로움과 공허를 마취하기 위해 내가 가장 자주 도망치는 도파민 중독원(이성 집착, 성인물, SNS 등)은?

Q2. [단절자 점검] 상처받기 두려워 감정과 성적 에너지를 얼려버린 채 '건조한 기계'처럼 살아가는 영역은 어디인가?

Q3. [감각 회복] 생산성과 무관하게 오늘 15분간 온몸으로 음미할 순수한 감각 1가지(음악, 산책, 음식, 햇빛)는?

Part 3. 로버트 블라이 《아이언 존》 8단계 통과의례 체크리스트

《아이언 존》은 소년이 성숙한 남성이 되기 위해 반드시 통과해야 하는 신화적 입문 여정입니다. 현재 내가 통과한 단계와 멈춰 서 있는 단계를 점검하십시오.

- [ ] **1단계. 베개 아래의 황금 열쇠 (The Pillow and the Key)**
  어머니의 안전한 보호·승인 프레임 아래서 '황금 열쇠'를 훔쳐 내면의 야생인(Iron John)을 해방할 결단을 내렸는가?
- [ ] **2단계. 황금 머리카락과 실수의 용기 (When One Hair Turns Gold)**
  완벽주의를 버리고 황금 우물 앞에서 실수를 저지르며, 어머니의 울타리를 떠나 스승(야생인)의 숲으로 들어갔는가?
- [ ] **3단계. 잿더미의 길과 하강 (The Road of Ashes, Descent, and Grief)**
  가짜 영웅의 허영을 벗고 바닥의 잿더미 속에서 '아버지 상처(Father Wound)'와 자신의 한계를 깊이 애도하며 단단해졌는가?
- [ ] **4단계. 아버지 갈망과 스승 찾기 (The Hunger for the King)**
  내면의 결핍을 원망으로 남기지 않고, 살아있거나 역사적인 성숙한 남성 멘토(왕)의 지혜를 배우며 자기 권위를 세우고 있는가?
- [ ] **5단계. 정원의 여신과의 만남 (The Meeting with the God-Woman)**
  여성을 숭배(여신화)하거나 정복 대상으로 보지 않고, 존엄한 인격적 파트너이자 아니마의 거울로 건강하게 마주하는가?
- [ ] **6단계. 내면의 전사들을 깨우기 (Bringing the Interior Warriors Back to Life)**
  착한 남자 가면을 깨고, 삶의 전장에서 분노를 파괴가 아닌 '경계선과 용기'로 전환해 싸울 준비가 되었는가?
- [ ] **7단계. 붉은 말 · 흰 말 · 검은 말 타기 (Riding the Three Horses)**
  상황에 따라 전사(붉은 말), 연인/영혼(흰 말), 마법사/죽음의 초월(검은 말) 에너지를 자유자재로 꺼내 쓸 수 있는가?
- [ ] **8단계. 허벅지의 상처와 대관식 (The Wound by the King's Men)**
  남성 공동체·현실 세계와의 충돌에서 입은 상처를 숨기지 않고 영광의 훈장으로 품은 채, 마침내 자기 삶의 왕좌에 앉았는가?

내가 지금 가장 오래 머물러 있는 정체 구간과 돌파 계획:

Part 4. 30일 4원형 통합 루틴 트래커 & 각성 선언문

매일 4가지 핵심 미션을 수행한 날에 체크(✓)하십시오. 성숙은 깨달음이 아니라 30일의 반복된 행동에서 완성됩니다.

일일 원형 통합 미션	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
👑 왕: 오늘 핵심 결정 1개 & 공간 정리															
⚔️ 전사: 신체 단련 또는 단호한 거절 1회															
🔮 마법사: 배운 것 10분 내 현실 실행															
🔥 연인: 15분 노스크린 감각 음미															

일일 원형 통합 미션 (후반 15일)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
👑 왕: 오늘 핵심 결정 1개 & 공간 정리															
⚔️ 전사: 신체 단련 또는 단호한 거절 1회															
🔮 마법사: 배운 것 10분 내 현실 실행															
🔥 연인: 15분 노스크린 감각 음미															

남성해방연구소(Applied Men) 성숙한 남성 각성 선언문

"나는 오늘부로 나의 한계와 상처를 남 탓이나 회피 뒤에 숨기지 않는다. 나는 내 안의 **왕**으로서 질서와 책임을 짊어지고, **전사**로서 비겁한 타협 없이 경계선을 지키며, **마법사**로서 진실을 직시하고 실행하며, **연인**으로서 삶의 감각과 사랑을 온전히 살아낼 것을 내 이름으로 선언한다."

날짜: 202___년 ___월 ___일　　서명: _____