

L I F E R U N

0만 아니면 됩니다

이 책의 규칙은 하나 — 절대 0으로 가지 않기

3일 만에 무너지던 사람들의
21일 루틴 설계



21일 · 3루틴 · 워크북

하루 1% 시리즈

라이프런 (Life Run)

미리보기 · 프롤로그와 Day 1

목차 (본편 전체)

프롤로그 — 당신의 결심은 왜 3일을 못 넘길까요

1부 — 시스템이 의지를 이깁니다

1장 작심삼일은 의지의 문제가 아닙니다

2장 하루 1%의 산수

3장 이 책의 사용법

2부 — 3대 루틴 설계도

1장 기상 루틴 R1 — 아침은 전날 밤에 만들어집니다

2장 집중 루틴 R2 — 지루함을 되찾는 시간

3장 학습 루틴 R3 — 사라지는 75%를 붙잡는 법

3부 — 21일 실행 프로그램

시간에 대해 정직하게

시작 전 기록 (Day 0)

1구간 — 기상 루틴 안착 (Day 1~9)

2구간 — 집중 루틴 추가 (Day 10~14)

3구간 — 학습 루틴과 통합 (Day 15~21)

에필로그 — 22일째의 당신에게

프롤로그 — 당신의 결심은 왜 3일을 못 넘길까요

올해 들어 몇 번째 결심이신가요?

운동을 시작하겠다, 책을 읽겠다, 일찍 일어나겠다. 1월의 결심은 1월에 끝났고, 3월에 다시 세운 계획은 3월에 사라졌을 겁니다. 그리고 지금 이 책을 펼치면서도 마음 한구석에서는 이런 목소리가 들리실 거예요.

'이번에도 며칠 하다 말겠지.'

그 목소리, 저는 탓하지 않습니다. 사실이었으니까요. 지금까지는요.

잠깐, 조금 더 구체적으로 들어가볼까요. 아마 이런 날들이었을 겁니다. 월요일엔 새벽같이 일어나 계획대로 다 해냈습니다. 스스로가 조금 자랑스러웠죠. 화요일도 어떻게든 버텼습니다. 수요일, 갑자기 야근이 잡히고 회식이 생깁니다. '오늘 하루쯤이야.' 목요일 아침, 어제 건너뛰었다는 사실이 이상하게 무겁습니다. 흐름이 끊긴 기분, 다시 시작하기엔 뭔가 김이 샌 기분. 금요일쯤 되면 그 계획은 이미 지난주의 일이 되어 있고, 주말의 나는 아무 일도 없었다는 듯 휴대폰을 스크롤하고 있습니다. 그리고 일요일 밤, 우리는 또 새로운 계획을 세우죠.

이 루프를 몇 번이나 도셨나요? 저도 셀 수 없이 돌았습니다.

결심이 무너질 때마다 우리는 자신을 탓했습니다. 게으르다고, 절실하지 않았다고, 독하지 못하다고요. 그렇게 자책이 쌓이면 체념이 되고, 체념은 다음 결심의

크기를 조금씩 줄여놓습니다. 나중에는 계획을 세우는 것 자체가 두려워져요. 어차피 또 실패할 걸 아니까.

하지만 행동과학이 내린 결론은 정반대입니다. 반복되는 실패는 의지의 문제가 아니라 설계의 문제라는 것. 의지가 약한 사람이 있는 게 아니라, 의지에 기대도록 잘못 설계된 계획이 있을 뿐입니다. 같은 사람이 어떤 구조 안에서는 3일 만에 무너지고, 다른 구조 안에서는 몇 달을 이어갑니다. 달라진 건 그 사람이 아니라 구조였어요.

그래서 이 책은 당신의 의지를 키워드리지 않습니다. 열정을 끌어올리는 명언도, 새벽 4시 기상 같은 극단적인 도전도 없습니다. 대신 의지가 필요 없는 하루를 함께 설계합니다.

이 책이 드리는 약속은 하나입니다. 21일 뒤, 당신은 세 개의 루틴이 알아서 돌아가는 하루를 살게 됩니다.

- 알람과 싸우지 않고 하루의 시작을 장악하는 **기상 루틴**
- 휴대폰에 뺏긴 생각하는 시간을 되찾는 **집중 루틴**
- 애써 배운 것이 일주일 만에 증발하지 않게 붙잡는 **학습 루틴**

셋 다 거창하지 않습니다. 오히려 '이게 전부라고?' 싶을 만큼 작게 시작할 겁니다. 작아야 계속되고, 계속되어야 인생이 움직이니까요. 왜 작아야 하는지는 1부에서 행동과학의 공식으로, 그 작음이 어떻게 큰 차이를 만드는지는 간단한 산수로 보여드리겠습니다.

그리고 21일 동안 지켜주실 규칙은 딱 하나입니다.

0만 아니면 됩니다.

무슨 일이 있어도 하루를 0으로 만들지 않는 것. 야근한 날에도, 아픈 날에도, 그냥 다 싫은 날에도 아주 작은 무언가 하나는 남기는 겁니다. 책 10쪽이 무리인 날엔 한 문단, 운동 5분이 무리인 날엔 스쿼트 한 번. 우스워 보여도 그게 시스템을 살립니다. 이 책의 제목이자 21일 내내 유일하게 협상 불가인 규칙이고, 나머지는 — 크기도, 시간도, 날짜까지도 — 전부 조정 대상입니다.

책의 사용법은 간단합니다. 1부와 2부는 설계도입니다. 오늘 편하게, 밑줄 그으며 읽어주세요. 3부는 실행표입니다. 내일부터 하루에 딱 한 쪽씩, 그날의 미션 하나만 해내시면 됩니다. 읽는 책이 아니라 쓰는 책이라서, 곳곳에 당신이 직접 채울 빈칸을 준비해줬습니다. 빈칸이 채워질수록 이 책은 세상에 한 권뿐인 당신만의 설계도가 됩니다.

이 책을 쓴 저는 '라이프런'이라는 유튜브 채널에서 "하루 1%, 멈추지 않는 내 인생의 달리기"라는 슬로건으로 일·습관·인간관계를 다룬 영상을 만들어왔습니다. 기상 루틴과 습관 설계를 다룬 영상은 수십만 명이 봐주셨는데, 그 아래 달린 댓글들에서 한 가지 공통점을 발견했습니다. 다들 '무엇을 해야 하는지'는 이미 알고 계시더라고요. 무너지는 지점은 언제나 '어떻게 계속하느냐'였습니다. 영상으로는 '왜'를 충분히 다뤘으니, 이 책에는 그 '어떻게'를 담았습니다. 영상을 보신 분에게는 다음 단계가, 처음 만나는 분에게는 완결된 설계도가 되도록요.

하루 1%면 충분합니다.

이제, 마지막 결심을 하러 가보시죠.

3부 — 21일 실행 프로그램

여기서부터는 읽는 부가 아니라 하는 부입니다.

사용법은 세 가지뿐입니다. 첫째, 하루에 한 쪽만 봅니다. 내일 치를 미리 읽어도 되지만 미리 하지는 마세요. 둘째, 그날의 미션은 딱 하나입니다. 다 못 해도 워크시트 ②의 30초 버전만 하면 그날은 성공입니다. 셋째, 체크와 한 줄 기록은 트래커(<https://cooked-risk-9a5.notion.site/0-21-3b168852cf198130a46cf804b5c4b14c>)나 수첩, 어느 쪽이든 좋습니다.

21일 내내 각 Day는 같은 모양입니다. 위쪽 표에는 오늘 할 것과 쓸 것 네 가지 — 미션·소요·체크·기록 — 만 들어 있고, 표 아래 문단은 '흔한 실패와 대처'입니다. 표는 트래커로 그대로 옮겨가는 부분이고 아래 문단은 책에만 있는 부분이에요. 바쁜 날에는 표만 보고 움직이셔도 됩니다. 다만 무너진 날에는 아래 문단을 꼭 읽으세요 — 거기 적힌 것이 대개 당신이 방금 겪은 그 상황입니다.

21일은 세 개의 구간으로 나뉩니다. **1구간(Day 1~9) 기상 루틴, 2구간(Day 10~14) 집중 루틴, 3구간(Day 15~21) 학습 루틴과 통합**. 구간 길이가 제각각인 이유는 루틴마다 엮을 단계 수가 다르기 때문입니다. 기상 루틴은 아홉 단계라 아홉 날에 걸쳐 하루에 하나씩 놓고, 집중 루틴은 네 단계라 다섯면 충분합니다. 날짜를 똑같이 나누는 것보다 **하루에 하나씩만 엮는 것이** 이 프로그램에서 더 중요한 원칙이라서요.

기록에 대해 한 가지만 덧붙이면, 각 Day의 '기록' 칸은 검사받는 숙제가 아닙니다. 맞춤법도 문장도 상관없고 단어 하나여도 됩니다. 이 한 줄들의 진짜 용도는 Day 9·14·21의 회고 때 드러납니다 — 한 구간치 한 줄을 몰아 읽으면 매일의 나는

몰랐던 패턴이 보이거든요. 어떤 요일에 무너지는지, 어떤 자리에서 잘되는지. 회고는 기억이 아니라 기록으로 하는 겁니다.

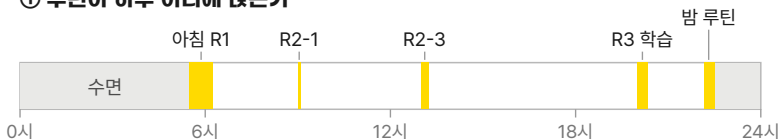
시간에 대해 정직하게

세 루틴이 모두 켜지는 3구간 기준, 풀버전은 **하루 한 시간 45분 안팎**입니다(밤 10분 + 아침 45분 + 낮 30분 + 학습 20분). 부담스러우시면 아래 최소 트랙으로 21일을 도셔도 완주입니다. **각 항목의 시간을 잘게 깎는 게 아니라 항목 자체를 빼는 방식**이라, 남은 것들은 제 역할을 온전히 합니다.

구간	풀버전	최소 버전
밤 (R1-1~4)	10분	5분 — 설계 카드 + 취침 시각만
아침 (R1-5~9)	45~75분	20분 — 물 + 하루 설계 (2부의 20분 버전)
낮 (R2)	30분	10분 — 폰 OFF 10분 하나만
학습 (R3)	20분	5분 — 1줄 설명 + 밀린 복습
하루 합계	1시간 45분	40분

아침은 2부에서 네 버전(20/30/45/75분)을 골라두셨을 겁니다. 그 버전이 곧 이 프로그램에서의 아침이고, 3부의 Day 표에 적힌 시간은 풀버전 기준이니 자기 버전에 맞게 읽으시면 됩니다.

① 루틴이 하루 어디에 앉는가



② 하루에서 차지하는 몫



그림 6. 세 루틴이 모두 켜진 하루(아침 45분 버전 기준). 새로 더해지는 시간은 1시간 45분 — 잠을 뺀 나머지의 약 10분의 1이다.

최소 버전으로 21일을 도는 것과 풀버전으로 이레 만에 무너지는 것 중, 이 책이 원하는 건 전자입니다. 기간도 같습니다 — 이 21일은 마감이나 순서라, 각 구간을 며칠씩 늘려 4주에 걸쳐 도셔도 완주해요. 지금 취침 시각과 목표 시각이 한 시간 넘게 차이 난다면 1구간을 열이틀쯤으로 늘려 잡으세요. 크기도 기간도 조정 대상이고, **매일이라는 사실만 협상 불가**입니다.

그리고 이 프로그램은 한 바퀴에 완성되라고 만든 게 아닙니다. 첫 바퀴에서 흔들린 단계는 마지막 회고에서 덜어내고 두 번째 바퀴에서 앗히는 사람이 많으니, 중간에 며칠이 비어도 실패가 아닙니다.

시작 요일은 토요일이나 일요일을 권합니다(이유는 1부 3장에서 말씀드렸죠).

시작 전 기록 (Day 0)

Day 1로 넘어가기 전에 5분만 쓰겠습니다. 지금의 나를 숫자로 남겨두는 시간입니다.

이걸 하는 이유는 하나입니다. 21일 뒤에 가장 많이 듣는 말이 ***"달라진 것 같긴 한데 뭐가 달라졌는지 모르겠다"*** 이기 때문이에요. 변화는 매일 조금씩 일어나서 그 안에 있는 사람은 알아차리기 어렵습니다. 오늘의 숫자를 적어두면 Day 21의 당신이 그 차이를 **기억이 아니라 기록으로** 확인하게 됩니다.

항목	오늘 (시작 전)	Day 21에 다시 기입
어젯밤 잠든 시각 / 오늘 일어난 시각		
어제 하루 스크린타임 (휴대폰 설정에서 확인)		
최근 한 달에 읽은 책 · 들은 강의 수		
지금 무너져 있는 습관 하나		
아침에 눈뜰 때 드는 첫 생각 한 줄		

오른쪽 칸은 지금 비워두세요. Day 21의 졸업 회고에서 이 쪽으로 다시 돌아옵니다.

그럼 1일차입니다.

1구간 — 기상 루틴 안착 (Day 1~9)

이번 구간의 목표는 하나입니다. 전날 밤 4단계와 아침 5단계가 이어진 기상 루틴을, 아홉 날에 걸쳐 **하루에 한 단계씩** 몸에 앉히는 것.

미리 말씀드리면, 앞쪽 미션의 대부분은 밤에 있습니다. 아침의 변화를 위해서 산책인데 자꾸 밤 이야기만 하는 게 이상하게 느껴질 수 있어요. 하지만 2부에서 확인했듯 아침은 전날 밤이 만든 결과물입니다. 밤이 바뀌면 아침은 따라옵니다. 그리고 몸의 리듬이 새 취침 시각에 적응하는 데는 며칠이 걸리니 사흘째쯤 '별 차이 없는데?' 싶어도 놀라지 마세요. 그 주간이 지나면 눈뜨는 감각이 달라지기 시작합니다.

이번 구간의 한 문장: **아침과 싸우지 말고, 밤을 설계하자.**

Day 1 — 잘 시각을 정합니다

미션	2부 1장의 역산표를 채우고, 오늘 밤 그 취침 시각에 눕기 (R1-4)
소요	계산 5분 + 밤에 눕기
체크	☐ 역산표 완성 ☐ 정한 시각 ± 30 분 안에 누움
기록	나의 고정 취침 시각 _____ / 기상 시각 _____

흔한 실패와 대처 — '눕기만 하면 되니까'라며 침대에서 휴대폰을 보면 취침 시각은 무의미해집니다. 휴대폰은 침대 밖에 두고 눕는 것까지가 오늘 미션입니다. 그리고 지금 리듬과 역산표의 답이 1시간 이상 차이 나면, 오늘의 고정값은 '지금보다 30분 이른 시각'으로 잡으세요(2부의 계단식 규칙). 최종 목표는 3일에 한 칸씩 내려가며 도착하는 곳입니다

격차가 두 시간을 넘는 분들께는 한마디 더 드리겠습니다. 그 간격을 21일 안에 다 좁히려 하지 마세요. 아침을 30분 버전으로 잡아 목표 취침 시각을 최대한 늦춰두고, 그래도 남은 격차는 **1구간을 열이틀까지 늘려** 사흘에 한 칸씩 내려가면

됩니다. 도착이 조금 늦어도 괜찮아요 — 목적지가 정해져 있고 매일 그쪽으로 한 칸씩 가고 있다면, 그건 이미 이 프로그램이 원하는 상태입니다.

오늘 밤 '조금만 더' 하며 늪기를 미루게 되더라도, 자책은 하지 마세요. 2부에서 본 것처럼 자기조절력은 하루를 살면서 계속 깎이고, 밤 11시의 당신에게는 남아 있는 게 거의 없습니다. 의지로 이기는 시간대가 아니에요. 그래서 오늘의 미션이 '참기'가 아니라 '늪기' 하나인 겁니다 — 판단할 것이 없으면 고갈된 의지도 필요 없으니까요.

여기까지가 미리보기입니다

이어지는 Day 2부터 Day 21까지, 그리고 1·2부의 근거와 워크시트는 본편에 있습니다.

본편은 프롤로그 · 1부(시스템이 의지를 이깁니다) · 2부 · 3부(21일 실행 프로그램) · 에필로그로 이어지고, 21일 트레이커가 함께 갑니다.

하루 1%, 멈추지 않는 내 인생의 달리기 · 라이프런