자유롭고 행복한 살을 이한 아들러의 가르침

미움받을 용기

2026.04.04

조명호 기술사

General - Corning (L4)

[Why] 왜 이 책을 읽었는가?

- 조직생활에서 오랜 현장 경험과 전문성을 충분히 갖춘 사람처럼 보일 수도 있으나, 한두개씩 갖고 있는 직업병.

- 상사의 시선, 동료의 평가, 조직의 기대에서 자유롭지 못한 상태(남의 돈을 내 주머니에 넣어야 하는 자의 애로)

. 보고서 한 장, 회의에서의 한 마디,

. "이 말을 하면 혹시 불편해 하지 않을까?"라는 생각, 눈치밥,

- 회사 은퇴를 2년 앞둔 시점, 여전히 타인의 평가, 조직의 시선에 흔들리는 나

『미움받을 용기』는 "지금의 당신은, 정말로 당신 자신을 위해 살고 있습니까?"

- 은퇴를 앞두고 있다는 것은 곧 조직의 인정과 직함이 사라지는 시점이 다가오고 있고,

- 이때 남는 것은 타인의 평가가 아니라 "나는 어떤 가치관으로 살아온 사람인가",

- "앞으로 무엇을 기준으로 살아갈 것인가"라는 생각을 잠시 동안 해 본 기회.

은퇴가 가까워질수록
더 자유로워질 것 같지만,

오히려
"이제 인정받지 못하면
나는 무엇인가?"라는 질문.

이 책은 **아들러 심리학**으로
답을 합니다.

이 책은 아들러 심리학을 통해 '타인의 시선에서 벗어나 나의 삶을 선택할 용기'가 왜 필요한지 생각

『미움받을 용기』는 묻는다. 👉 **"지금의 나는, 과연 나를 위해 살고 있는가?"**

[What] 이 책이 말하는 핵심은 무엇인가?

- 인간의 모든 고민은 인간관계에서 비롯된다

- 아들러 심리학은 과거의 상처나 트라우마가 현재를 결정한다는 관점을 거부한다.
  . 과거는 이미 지나간 사실일 뿐, 현재의 나를 규정하는 원인이 아니라 내가 선택한 해석에 불과하다는 것임.
  . 행복 역시 미래의 목표가 아니라 '지금 여기' 에서의 삶의 태도에 달려 있다고 말합니다.
  . "성공하면 행복해지겠다"가 아니라 "지금 어떻게 살아가느냐 자체가 인생이다"라는 관점.

- 핵심개념.
  . 과제 분리 → "어디까지가 내 책임이고, 어디부터가 타인의 책임인가"
  . 열등감의 재정의 → 타인과의 비교가 아닌, 이상적인 나와의 비교
  . 평범함의 수용 → 우월성을 증명하지 않아도 되는 상태가 곧 자유
  . 진정한 자유 → 미움받는 것을 두려워하지 않고, 인정에 집착하지 않는 삶

- 행복은 목표가 아니라 과정 그 자체,
  진정한 자유란 **미움받는 것을 두려워하지 않고 인정받으려 집착하지 않는 상태**

공장 관리에서 우리는 늘
통제와 책임을 이야기한다.

하지만 아들러는,
"상대의 행동과 선택은
그 사람의 과제다."

이 한 문장이 인간관계를
아주 단순하게 만든다,.

[How] 공장관리기술사로서 적용과 실천

① 인간관계와 조직 운영 – '과제 분리'의 적용

- 공장과 조직에서는 문제가 발생시 책임을 전가하려는 경향. -> 사람보다 공정, 시스템, 구조 先 확인.
- '과제 분리'로 부하/동료 감정, 태도, 선택 책임질 필요 없음 -> 명확한 기준 제시, 공정한 의사결정, 일관된 원칙 유지
- 그 기준을 따를지 말지는 상대방의 과제 -> 불필요한 감정 소모와 관계 스트레스 감소.

② 리더십과 품질관리 – 통제에서 신뢰로 (기술사로서 성숙한 리더십)

- 통제, 지시, 점검 중심 공정관리 -> 자율과 책임 중심의 공정관리.
- 『미움받을 용기』는 . 불편한 말이라도 공정을 위해 필요하다면 말할 용기
  . 단기적 평판보다 장기적 시스템 개선을 선택하는 태도
  . "미움 받지 않기 위한 관리"가 아닌 "존중받는 구조를 만드는 관리"

모든 사람에게 좋은 평가를
받으려 하지 않는다.

대신 내가 할 일만
제대로 한다.

공정 개선, 품질 철학,
현장 경험을 나누는 것

→ 결과 수용여부는 상대 몫.

③ 은퇴 이후의 삶과 기술사의 역할

- 은퇴 이후 조직 직함, 평가가 나를 설명해 주지 않고 "무엇을 기준으로 행동해 왔는가"가 중요
- 인정받기 위해 활동하지 않기, 후배 양성, 경험 공유, 현장 멘토링에 집중, 결과를 통제 하지 않고 내 역할에 충실

"내 과제에 집중하는 삶" : **더 이상 조직의 평가가 아닌 → 나 스스로 정한 가치로 활동**

[Vision] 은퇴 이후, 그리고 '지금 여기'의 삶

『미움받을 용기』는

. 인생은 목표 달성이 아니라 지금 이 순간의 태도

. 과거의 상처는 현재의 선택을 제한할 이유가 없다

. 미래의 불안은 대부분 아직 오지 않은 허상

. 남이 인정하지 않아도 나는 내 삶에 책임질 수 있다

- 은퇴 이후에도

. 기술사로서, 한 사람으로서 흔들리지 않기 위해 필요한 것은

. 더 많은 스펙이 아니라 삶을 바라보는 기준이라는 생각.

은퇴 후의 삶을 준비하는 일은
돈도, 직함도 아니라
나는 어떤 태도로 살 것인가?

미움 받을 용기는
이제 조직을 떠나도
흔들리지 않을
삶의 기준을 생각해 본 계기.

『미움받을 용기』는 "이제는 나의 기준으로 살아도 된다"는 분명한 Message.

. 인생은 목표가 아니라 지금 걷는 과정, " 지금 만족하지 못한다면, 그냥 괜찮아 하지 말자"

. 과거의 상처 → 내려놓기, 미래의 불안 → 실체 없는 허상, 남이 인정하지 않아도 👉 **내가 나를 인정하는 삶**

『미움받을 용기』는 기술사로서, 인간으로서 자유로워지는 이정표