26년 공장관리기술사회 1분기 독서토론회

미움 받을 용기

2026년 04월 04일

허성열 기술사

요약 (자립,화합,전진)

> 스스로 서고, 하나로 뭉쳐, 앞으로 가자

50년전 고향에서 6년간 다니던 모교 중.고등학교의 교훈(校訓)이였다

그당시엔 피부에 와 닿지 않았던 내용이었는데 세상을 살면서 많은 도움이 되었고,
특히 이번 “미움받을 용기” 책을 읽으면서 공감되는 부분이 많이 있었다

중소기업 컨설팅할 때도 활용하는 부분이 많다

1. 기업 스스로 자립할 수 있도록 도와 주어야 한다
   - 작은 성공을 칭찬하고 일상 업무로 뿌리내릴 수 있도록 체크하고 독려한다

2. 기업의 공동 목표를 인식하고 달성하도록 협조를 강조한다
   - 프로세스적인 접근으로 내 부서의 업무가 타 부서의 업무에 어떤 영향을 미치는지 인식시킨다

3. 다리는 땅을 밟고 있어도 눈은 먼 곳을 보아야 한다
   - 중장기적인 목표를 세우고 로드맵을 작성하여 옆길로 새는 것을 방지하는 구심점을 확보한다

트라우마의 부정

아들러 심리학은 용기의 심리학이다

1. 과거의 트라우마를 부정하고 용기-행복해질 용기-를 갖는 것이 첫번째 마음가짐이다
  - 다소 불만스럽고 부자연스럽지만 지금 이대로가 편한 안주의식의 타파
2. 내 얼굴을 주의깊게 보는 사람은 나 뿐이다

인생 행동의 목표

1. 자립할 것
2. 사회와 조화를 이루며 살아갈 것

위 행동을 뒷받침하는 심리적 목표

1. 내게는 능력이 있다는 의식을 가질 것
2. 사람들은 내 친구라는 의식을 가질 것

타인의 과제를 버리고 세계의 중심에 서라

1. 인정욕구의 부정

- 남의 시선에 얽매이지 않고 자기 삶을 선택할 **자유**를 선택한다
  (남이 나에 대해 어떤 평가를 내리던, 남이 나를 싫어해도 두려워하지 않는 **용기**)

2. 과제의 분리

- "말을 물가에 데려 갈 수는 있지만 물을 마시게 할 수는 없다." 내가 꼭 해야 하는 과제의 인식을 심어 주어야 한다

3. 더 큰 공동체의 목소리를 들어라

- **수처작주 입처개진**(隨處作主 入處皆眞)
  머무르는 곳마다 **주인**의식을 가지고 협력하라. 지금 지내는 이 곳이 **진리**의 자리이다

“지금 여기” 를 진지하게 살아간다

1. 자기긍정이 아닌 자기수용 (긍정적 포기)

- 바꾸지 못할 일을 받아들이는 차분함과 바꿀 수 있는 일을 바꾸는 용기와 그 차이를 구분하는 지혜를 얻고자 노력한다

2. 주관적인 공헌감

- 인정 욕구를 통해 얻은 공헌감에는 자유가 없고, 나도 누군가에는 도움이 된다는 주관적인 공헌감을 가지고 존재하는 것으로 만족한다

3. “지금 여기 " 에 강렬한 스포트 라이트를 비추라

- 평범해질 용기를 가지고, 타인의 평가에 초연하며, 서로의 과제를 존중하며, 지금 여기에 집중할 때에 비로소 행복해진다.