

17. 힘의 구조



힘

- 사람이나 동물이 몸에 갖추고 있으면서 스스로 움직이거나 다른 물건을 움직이게 하는 것
- 일이나 활동에 도움이나 의지가 되는 것
- 어떤 일을 할 수 있는 **능력이나 역량**

‘~력’ → 전기력, 장력, 차력, 기동력, 순발력, 조력, 풍력, 화력, 마력, 효력 등

인간관계 **힘**

가짜 힘

진짜 힘

- 사람이 가지고 있으면서 스스로 움직이거나 다른 물건을 움직임
- 일이나 활동에 도움이나 의지가 됨
- 어떤 일을 할 수 있는 능력이나 역량

1 가짜 힘

1) 가짜 힘이란? - (Outside-in Power)

📍 수직적 힘 : 위에서 아래로 누르는 힘

⇒ **군림하는 힘**

📍 힘의 근원 : 사람의 외부에서 오는 힘

📍 돈, 나이, 권력, 지위, 물리적인 힘,
복종, 강요, 지배, 상·벌을 줄 수 있는
수단 등에서 오는 힘

1 가짜 힘

1) 가짜 힘이란? - (Outside-in Power)

- 불편함과 고통가운데 악순환이 계속 됨
- 지배하기 편한 상태로 획일적

1 가짜 힘

2) 가짜 힘을 사용한 결과

저항, 반항, 반발, 부정적 사고방식, 원망, 노여움, 적의

가짜 힘에 대한 반응

공격, 보복, 반격(뒤통수치기, 거짓말하기, 감정 숨기기, 비난하기, 뒷담화)

가짜 힘을 갖기 위해

상대방을 속이기, 지배하기, 휘두르기, 뺏내기,
강한 승부욕(이기려고 애쓰기, 지기 싫어하기), 동맹 맺기,
부모에게 조직적으로 대항하기, 굴복, 복종, 순종

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배를 하는 사람 vs 지배를 받는 사람 1/3

지배하는 힘

지위

돈

권위

나이

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배를 하는 사람 vs 지배를 받는 사람 2/3

역할로 관계를 판단



“이분법적 인간관”

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배를 하는 사람 vs 지배를 받는 사람 3/3

- 자칼의 모습으로 인식하여 변화하고자 함
- 지배 아래 사람들은 **피해자로 스스로 여김**
- 이해나 공감을 받기를 거절

주기만 하는 것도 힘의 불균형을 가져오는 지배

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배하는 사람들의 요구

- 동조하고 복종해야 한다고 요구
- 요구에 맞으면 상, 맞지 않으면 벌을 줌
- 상과 벌의 존재한다는 것은 권력이 있다는 것
- 자신의 의지를 다른 사람에게 강요하는 것이 폭력

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배 받는 사람들의 상태 1/2

- 외부의 잣대로 판단하고 불안과 두려움을 느낌
- 두려움
 - 무기력하게 만들어 지배체제를 유지
 - 진실을 표현하는 행동을 하지 못하게 함
 - 소비성이나 중독성이 있는 방법으로 누르거나 피하도록 부추김을 당함(예: TV, 음식, 쇼핑, 술 등)

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배 받는 사람들의 상태 2/2

- 선택이 없다고 생각할 때 오는 두려움 때문에 자기 가치관을 지키지 못하고 지배자에게 복종
- 항상 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까를 중요시
- 나의 가치관이나 열정 보다는 권위자의 것으로 살게 됨

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배체제의 악순환 1/4

- 어려서부터 **다른 사람들의 기대**에 맞추어 살기 시작
- 자신을 지나쳐버리고, 무시해버리게 됨
- 정체성을 잃어버리고 **다른 사람과 비교**

1 > 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배체제의 악순환 2/4

끝없는 비교와 경쟁으로 고통스러워짐



가치가 외부로 온다고 생각하여 더 복잡



공허감, 분노, 두려움, 무력감 등을 느낌



다른 사람들의 규칙에 의존해 스스로 제한

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배체제의 악순환 3/4

“ 비폭력이란 단순히 주먹이나 무기를
아니 쓴다는 말이 아닙니다.
그것은 너 나의 대립을 초월한 것입니다.
차별상(差別相)을 뛰어 넘은 것입니다.
- 함석헌 -

1 가짜 힘

3) 지배체제 : Power over / Power under

지배체제의 악순환 4/4

악순환의 지배구조를
평화롭게 바꿀 수는
없을까요?

2 진짜 힘

1) 진짜 힘이란? - (Inside-out Power)

● 수평적 힘 : 모든 인간은 힘이 동등

⇒ 존재의 힘

● 힘의 근원 : 사람의 내부에 있는 힘(내적 자원)

● 돈, 나이, 권력, 지위, 물리적인 힘,
복종, 강요, 지배, 상·벌을 줄 수 있는
수단 등에서 오는 힘

2 진짜 힘

1) 진짜 힘이란? - (Inside-out Power)

- 불편함과 고통을 변화의 신호로 봄
- 새로운 선택과 자원을 발견하는 것을 즐김

2 진짜 힘

2) 진짜 힘을 사용한 결과

내면의 힘

성품과 역량



진정한 리더십을 발휘

성품과 역량이 훈련되어 숙련되어짐

지혜

선한 영향력

사랑과 능력을 부여하고 섬기는 힘

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너 체제 Power with 1/2

- 구성원 간의 **권력분산**과 **공유**를 원칙으로 함
- 공동의 목적과 관심에 따라 **집단적으로 기획**되고 발휘되는 집합적 권력개념으로 비폭력대화에서 지향하는 **동반자사회**

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너 체제 Power with 2/2

- 독립적 중재자로서 **자발성에 의해 협력**하는 삶
- **삶을 풍요롭게** 하는 인간관계와 사회구조를 만들어가는 것이 목적
- 파트너 체제에서는 **상호존중과 협력**이 기반이 됨

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너 체제의 요구

1/2

- 자신의 욕구/필요를 표현할 책임
→ 말하지 않으면 스스로 단절하게 됨
- 다른 사람의 선택을 무시하지 않으면서
상호성 안에서 내 자신의 욕구/필요를
명백히 드러낼 수 있는 능력이 필수적

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너 체제의 요구

2/2

- 권위 있는 위치에 있을 때, 다른 사람에게 판단과, 비난, 강요로 들이지 않도록 최선을 다할 것
- 내 자신의 욕구/필요와 동시에 상대의 욕구/필요도 알아차릴 수 있는 능력이 필요

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너체제 속 사람들의 상태

- 외부의 자극에 흔들리지 않음
- 서로의 열망을 채워가는 풍요로운 삶
- 솔직하게 말하고 공감으로 듣게 됨
- 자신의 가치관과 열정으로 살게 됨

2 진짜 힘

3) 파트너 체제 : Power with

파트너체제의 선순환

갈등을 변화와 성장의 기회



상대방과도 마음과 마음으로 연결



서로의 열망이 채워지도록 조정, 합의



삶이 풍요로워지고 성장

	Power over/under	power with
게임	누가 옳은가 / 그른가	삶을 풍요롭게 하기
목표	불평등한 분배를 당연시 하면서 그 체제를 유지시키려고 함	서로의 욕구가 충족되는 삶을 풍요롭게 하는 구조를 만들려고 함
평가 방법	도덕주의적 판단 (옳고 그름, 이분법적 사고, 꼬리표, 비난, 진단, 판단 등)	가치판단 모두의 삶에 도움이 되는가?

	Power over/under	power with
힘의 사용	처벌하기 위해	보호하기 위해
동기 수단 방법	상과 벌 죄책감 수치심 의무감	기꺼이 기여하는 기쁨 기꺼이 받는 기쁨
결과	폭력과 소외	삶에 기여하는 공동체

3 진짜 힘으로 새로운 시작

1) 자기승인: 인정, 수용, 존중, 믿음, 감사

나 스스로를 승인한다는 것

⇒ 실수를 했을 때, 슬픔과 자기용서의
과정을 가진다는 것

“있는 그대로를 인정하고 수용”

3 진짜 힘으로 새로운 시작

1) 자기승인 : 인정, 수용, 존중, 믿음, 감사

충족되지 않은 욕구/필요가 무엇인지를
들여다보면...



참된 바람(욕구/필요)에서
변화의 가능성이 나옴

3 진짜 힘으로 새로운 시작

1) 자기승인 : 인정, 수용, 존중, 믿음, 감사



존재감



가치감



능력감

3 진짜 힘으로 새로운 시작

2) 좋아하는 일

가정

학교

직장

두려움, 죄책감, 수치심, 의무로 선택하지 않음

순수하게 삶을
풍요롭게
하고 싶은 마음



우리 행동의 동기



3 진짜 힘으로 새로운 시작

2) 좋아하는 일

“힘든 일도 즐거운 과정이 될 수 있음”

두려움, 죄책감,
수치심 의무감 등



즐거움을 잃게 되고
그 활동 자체에도 저항감을 느끼게 됨

3 진짜 힘으로 새로운 시작

2) 좋아하는 일

“내가 하기 싫은 일은 하지 않기!”



우리는 스스로를
사랑으로 대하게 됨

3 진짜 힘으로 새로운 시작

2) 좋아하는 일

‘~를 해야만 한다.’



“~을 하기로 선택한다.”