

인생과 욕구

생각해 볼 문제

▶ 여러분은 다음과 같지 않습니까?

이 세상에서 나만이
구현할 수 있는
미션은 무엇인가?

내가 이 세상에
태어난 이유는
무엇일까?

다른 사람들을
위해 내가 해줄
수 있는 것은
무엇일까?

인생과 욕구

> 욕구란 무엇인가?

➤ 인생은 욕구를 실현해 가는 과정

욕구(Needs)란

- 우리 속에서 행동을 일으키는 동인(動因)이 되는 에너지
- 선악의 구분이 있는 것이 아님
- 생명이 있는 것은 모두 욕구가 있음
예) 배가 고파서 밥을 먹고 싶다, 졸려서 잠을 자고 싶다, 무서워서
도망가고 싶다 등

인생과 욕구

> 매슬로우(Maslow)의 욕구 위계론

- 미국의 심리학자인 매슬로우(Maslow: 1908-1970)의 이론으로 인간의 욕구가 생리적 욕구에서 시작하여 자아실현의 욕구로 끝나는 단계적 순서로 되어 있다고 주장하는 동기이론
- 동기의 근원은 욕구(Needs)이며 인간의 행동을 욕구를 충족시키기 위한 과정으로 간주함
- 아래 단계의 동기가 충족되지 못하면 윗 단계의 욕구가 발동되지 않음



인생과 욕구

> 매슬로우(Maslow)의 욕구 위계론

➤ 기본적인 욕구들



인생과 욕구

> 매슬로우(Maslow)의 욕구 위계론

> 사회적 욕구들



인생과 욕구

> 매슬로우(Maslow)의 욕구 위계론

➤ 자아실현욕구

자아실현에 대한 욕구

- “나는 무엇을 위해 이 세상에 존재하는가?”에 대한 물음에 답을 찾고 싶은 욕구

인정의 욕구

사랑에 대한 욕구

안전에 대한 욕구

생리적 욕구

- 결핍된 것이 없을 때 비로소 “무엇을 해야 하는가?”에 대한 관심을 가지게 됨
- 아래의 욕구들 특히 사회적인 욕구들이 해결되어야 가능함

인생과 욕구

> 최상위 욕구인 자아실현욕구

➤ 자아실현을 하기 위해서는?

- 인간으로 태어난 이상 우리 모두는 자아실현욕구를 경험하고 자아실현을 위한 노력을 해야 함
- 먼저 **사회적인 욕구인 사랑과 인정의 욕구들이 해결되어야 함**

→ 이러한 욕구들을 해결하기 위해 어떻게 할 것인가?

자아실현으로 가는 길

> 나의 자아실현을 위해 해야 할 일

➤ 자신의 사회적 욕구를 충족시킨다.

- 자신을 사랑한다.
- 자신을 인정한다.

➔ 사랑과 인정의 욕구를 다른 사람으로부터 해결하려 하지 말고
자신을 사랑하고 인정함으로써 스스로 충족시킬 수 있다.

자아실현으로 가는 길

> 타인의 자아실현을 위해 해야 할 일

➤ 타인의 사회적 욕구를 충족시킨다.

- 타인을 사랑한다.
- 타인을 인정한다.

→ 다른 사람들이 자아실현의 단계까지 이를 수 있도록 사랑과 인정을 주어서 그들의 사회적인 욕구를 충족시켜준다.