11강 삶과 의미

(1교시)

◆ 삶과 의미

※ 학습목표
삶과 행복에 있어서 의미란 무엇일지 생각해본다.

▲ 삶의 의미
사람은 밥 없이는 어느 정도 견딜 수 있지만, 의미 없이는 살아갈 수 없는 동물이다. 자신의 삶이 어떤 절대자와 연결되어 있다고 믿든, 혹은 가족과 연결되어 있다고 믿든, 어떤 식으로든지 자신이 지금 하고 있는 일이, 무언가 의미를 갖고 있다고 생각해야 살아갈 수가 있는 것이다. 그러므로 행복에 있어 가장 중요한 조건은 “의미”라고 말할 수 있다.

* Viktor E. Frankl: 실존의 근본적인 의미를 위한 노력과 투쟁, 즉 인간의 '의미에의 의지'라는 원리에 입각한 심리치료인 의미치료(logotheraphy)를 발견하였다. 의미치료는 인생에 있어서 ‘의미에의 의지’란 새로운 개념을 도입함으로써, 정신의학의 통찰력을 넓혀 주고 있다. 프로이드 학파는 '쾌락에 대한 의지'에, 아들러 학파는 '권력에 대한 의지'에 근거를 두고 있는 반면, 프랭클은 '의미에의 의지' 위에서 그의 학문적 체계를 확립하고 있는 것이다.

* 참고서적: 『죽음의 수용소에서』(빅터 프랭클/ 김충선/ 청아출판사)

▲ 행복과 고통
현대인들은 지나치게 행복과 고통을 나누어 생각한다. 일방적으로 고통을 제거할 수 있을 거라고 생각하며, 고통이 없는 것이 행복한 삶이라고 생각하며 산다. 하지만 우리가 몸을 가지고 이 세상에서 살아가는 한 고통은 삶의 한 부분이다. 역설적이지만 고통이 없으면 행복도 없다. 고통이 있기에 행복을 느낄 수 있는 것이다. 우리가 고통을 이길 수 있는 힘은 그 고통을 제거하는 것이 아니라, 삶이 커다란 의미 가운데 있다는 자각에서 비롯될 것이다.

www.artnstudy.com