



# 무의미한 날들을 위한 철학

## A Wonderful Life

프랑크 마르텔라 지음 | 성원 옮김

2021년 2월 22일 출간 | 판형 135\*205 | 256쪽 | 15,000원 | 분야: 인문>철학 | ISBN 979-11-90030-86-1 03100

## “팬데믹의 한가운데에서

### 우리가 무엇을 해야 할지에 대한 통찰력을 주는 책”-아마존 독자서평

## 2020 <세계행복보고서> 집필 철학자가 알려주는 의미 찾기의 기술

철학과 심리학 연구를 기반으로 풀어낸 인생의 의미에 대한 질문과 대답,  
가치 있는 삶을 만드는 실용적 방법을 제시하는 안내서

코로나 시대가 지속되면서 우울감과 무기력감을 호소하는 사람들이 크게 늘었다는 뉴스를 심심치 않게 볼 수 있다. 생활의 많은 부분이 제약되면서 삶이 무의미하다고 느끼는 사람들이 많아졌기 때문이다. 홀로코스트 생존자이자 저명한 정신과 의사인 빅터 프랭클도 말했듯이, 목적의식을 가지고 사는 사람들은 극악무도한 환경에서도 살아남을 수 있는 반면, 의미의 부재는 심각한 경우 자살로 이어지는 심리적 박탈을 불러올 수 있다는 점에서 이런 상황은 매우 우려될 수밖에 없다.

이처럼 삶의 의미와 방향을 찾지 못하는 이들에게 현실적인 도움을 줄 수 있는 책이 출간되었다. 《무의미한 날들을 위한 철학》은 ‘삶의 의미와 행복, 좋은 삶’에 대한 연구로 유명하며 2020년 <세계행복보고서> 집필에도 참여한 핀란드 철학자 프랑크 마르텔라의 첫 저서로, 전 세계 25개국에 번역 출간되었다.

프랑크 마르텔라는 헬싱키 대학에서 철학을, 알토 대학에서 조직 연구를 전공하고 탐페레 대학에서 웰빙 심리학으로 박사학위를 받은 학제간 연구자다. 이 책에서 그는 고대철학부터 현대 심리학의 자기결정이론에 이르는 폭넓은 지식을 아우르면서 우리가 인생에서 의미를 찾지 못하는 근본적 이유는 무엇인지, 어떻게 삶에서 의미를 얻을 수 있을지 등 인생의 의미에 대한 흥미로운 탐구를 이어간다.

이 책에서 마르텔라가 말하려는 바는 ‘삶의 의미란 스스로 만들고 경험하는’ 것이며, ‘의미 있는 삶을 만드는 데에도 훈련이 필요하다’는 것이다. 마르텔라는 자기결정이론에 기반한 ‘관계 맺음, 자율성, 선의, 유능감’을 도구 삼아 일상을 의미 있게 만드는 구체적 방법을 제시한다. 행복에 관한 실용적 연구와 철학, 심리학, 역사적 성찰을 접목한 이 책은 현대인들에게 인생을 프로젝트가 아닌 이야기로 인식하고 삶의 서사를 만들어 ‘자기 인생의 저자가 되는 법’을 알려주는 훌륭한 안내서다.

## 우리가 삶에서 의미를 추구하는 이유

### : 동물과 구별되는, 성찰하는 인류의 특성

인간은 왜 의미를 추구하는 걸까? 프랑크 마르텔라는 그것이 성찰하는 인류의 특성이라고 말한다. 자신의 삶을 제3자의 시선으로 바라보는 능력인 ‘성찰’은 미래의 계획을 세우고 거대한 프로젝트를 실행할 수 있게 해주며, 과거와의 관계 속에서 삶의 유의미함을 더욱 강화할 수 있게 해준다. 이 성찰 능력으로 인해 인간은 동물처럼 본능적인 목표에 안주하지 못한다. 그래서 우리는 어떤 일을 하다가 갑자기 멈춰 서서 ‘무슨 의미가 있지? 내가 왜 이 일을 하고 있는 거지?’라고 자문하게 된다. 이 ‘왜’라는 의문에 대한 만족스러운 답변이 필요하기 때문에, 우리의 행위에 정당한 이유나 목적이 있어야 하기 때문에 의미를 찾게 되는 것이다.

그렇다면 인생의 의미에 대한 탐구는 고대에서부터 이어져 내려온 것일까? 놀랍게도 근대 이전의 사람들은 인생의 의미에 대해 생각하지 않았다. 그들이 살던 세상은 초자연적인 영, 악마, 마법이 지배하는 곳이었고 우주는 신의 계획에 따라 움직이는 것이었다. 당연히 모든 생명체가 신이 내려준 목적을 충족시키기 위해 존재했으므로, 인생의 의미 같은 것은 생각할 필요조차 없었다. “인생의 의미란 무엇인가?”라는 질문은 겨우 200여 년 전에야 등장한 서구 사상의 역사적 산물이다.

## **왜 현대인은 인생의 의미를 찾는 것이 그토록 어려운가?**

### **: 근대의 과학적 세계관과 낭만주의가 만들어낸 실존적 위기**

현대인은 갈수록 더 열심히, 더 효율적으로 일하지만 왜 그렇게 열심히 일하는지 스스로도 잘 설명하지 못한다. 프랑크 마르텔라는 작가 팀 크레이더의 말을 빌려 우리가 “바쁨 함정”에 빠져버렸다고 지적한다. “바쁨은 일종의 실존적인 안심으로, 공허함을 막는 대비책으로 기능한다. 즉 당신이 그렇게 바쁘고 일정으로 꽉 차 있고 종일 다른 사람들의 요청이 밀려든다면, 당신의 인생이 바보 같거나 시시하거나 무의미할 리가 없다고 생각하게 된다.” 다시 말해, 바쁨은 삶에서 의미를 찾지 못했다는 사실을 외면하기 위한 도피처인 것이다.

왜 우리에게서 인생의 의미를 찾는 일이 이토록 어려울까? 프랑크 마르텔라는 그 이유를 근대적 세계관의 탄생과 연결 짓는다. 17세기 이후 과학적 세계관이 퍼져나가면서 인간을 비롯한 우주 전체에는 자명한 목적성이 있다는 오래된 생각이 도전을 받게 되었다. 더 이상 인간이 세계에서 자리를 차지하지 못하게 되자 그것을 되찾는 일이 중요해졌고, 한때 우리에게 있었던 것(존재의 목적)을 묘사하기 위한 새로운 표현이 발명되었다. 그것은 바로 ‘인생의 의미’라는 표현이다. 19세기 작가 토머스 칼라일이 《의상철학》에서 처음으로 이 표현을 사용한 이후 랠프 왈도 에머슨, 새뮤얼 베케트, 톨스토이, 쇼펜하우어 등 많은 지식인이 ‘인생의 의미’라는 문제에 천착했다.

독일 낭만주의는 이러한 흐름에 기름을 부었다. 유럽에 합리적 세계관이 확산되는 것에 대한 반동으로 등장한 낭만주의는 인간이 종교적 세계관을 벗어나면서 잃어버린 무언가를 내면에서 발견해야 한다고 주장했다. ‘의무’ 대신 ‘심장’을 따르라고, 현재의 부족한 상황에 안주하지 말고 진정으로 원하는 것을 찾으라고 요구하며 그것을 찾으면 인생이 더 명료해지고 유의미해질 것이라고 사람들을 부추겼다. 프랑크 마르텔라는 이처럼 과학적 세계관의 등장에 낭만주의적 견해가 더해지면서 사람들이 실존적 위기를 겪게 되었고, 오늘날 우리가 의미의 부재에 마음을 뺏기게 되었다고 단언한다.

## **‘인생의 의미’가 아니라 ‘인생 안에서의 의미’다**

### **: 자기결정이론에 기반한 의미 찾기의 기술**

‘인생의 의미’가 만들어진 개념이라면, 우리는 영영 무의미한 삶을 살 수밖에 없는 것일까? 프랑크 마르텔라는 이 문제를 해결할 수 있는 방법을 제시한다. 그것은 바로 ‘인생의 의미’와 ‘인생 안에서의 의미’의 차이를 이해하는 것이다.

‘인생의 의미’라고 할 때 사람들은 대개 어떤 보편적인 의미, 인생 일반에 적용되는 의미를 찾는

다. 외부에서 인생에 부여된 목표, 위에 있는 신이나 우주로부터 주어진 어떤 것이라고 여기며 만족스러운 인생의 의미를 찾기 위해 종교를 비롯한 권위에 의지해 자신이 맡은 역할이 무엇인지, 또는 우주 안에서 자신의 적절한 자리와 목표는 무엇인지를 파악하려 한다.

반면 ‘인생 안에서의 의미’는 인생이 의미 있다는 기분이 들게 만드는 것과 관련이 있다. 그것은 어떤 보편적 가치의 문제가 아니라 삶이 살 만한 가치가 있다는 느낌을 안겨주는 무언가를 찾아내거나 창조하는, 즉 경험하는 문제다. 일상과 동떨어진 형이상학적 궤변으로 쉽게 전락해버리는 인생의 의미와는 달리, 인생 안에서의 의미는 일상적인 행동을 통해 매일 관리하는 것들, 이미 우리의 인생 안에 스며 있는 것들이다.

그렇다면 어떻게 인생 안에서의 의미를 발견할 수 있을까? 프랑크 마르텔라가 그 도구로 제시하는 것은 다름 아닌 자기결정이론이다. 자기결정이론은 인간에게는 선천적으로 호기심과 자기 동기가 있고, 성장 지향적인 존재로서 환경의 자극에 반응할 뿐 아니라, 내면의 동기와 목적, 가치에 따라 자신의 인생을 적극적으로 제어한다는 생각을 기반으로 한다. 프랑크 마르텔라는 자기결정이론이 말하는 기본적인 심리적 욕구인 ‘자율성, 유능감, 관계 맺음’이 인생 안에서의 의미를 찾게 해줄 도구라고 말한다. 자율성은 자신의 선호대로 살아가기 위해 선택할 수 있는 것, 유능감은 자신의 능력에 자신감을 갖고 자신이 하는 일에 숨씨가 있으며 자신의 목표를 달성하리라 믿는 것, 관계 맺음은 다른 사람과 연결되어 있다는 기분을 뜻한다.

프랑크 마르텔라는 여기에 ‘선의’를 더할 것을 주장한다. 선의는 다른 사람의 삶, 사회, 또는 세상 일반에 긍정적인 영향을 미치려는 욕망으로 해석할 수 있다. 다른 사람에게 베푸는 것이 나에게 더욱 행복하고 만족스러운 삶을 가져다준다는 사실은 이미 수많은 행복 연구들이 증명하고 있다. ‘자율성, 유능감, 관계 맺음, 선의’는 인생 안에서의 의미를 발견하게 해주고 우리를 의미 있는 존재로 만들어줄 중요한 도구들이다.

## **인생을 ‘프로젝트’가 아닌 ‘이야기’로 인식하라**

### **: 삶의 서사를 만들어 자기 인생의 저자가 되기**

특히 프랑크 마르텔라는 인생은 ‘프로젝트’가 아니라 ‘이야기’임을 잊지 말아야 한다고 강조한다. 인생을 어떤 프로젝트처럼 접근할 때 인생의 가치는 그 프로젝트의 성패에 좌우된다. 그리고 그 결과가 먼 미래에만 실현된다는 점을 감안할 때, 도달할지 못할지 알 수 없는 그 지점에 이르는 과정은 아무런 가치도 없는 지루한 노역이 되어버리기 십상이다. 최악의 경우, 그 과정이 힘들지 않으면 열심히 노력하지 않는다는 증거로 여겨지기도 한다.

반면 이야기는 경쟁이 아니라 그저 펼쳐지는 것이다. 음악이 의미 있는 이유는 그것을 빨리 연주해서 끝에 도달하는 데 있지 않고 그 음악이 연주되는 동안 일어나는 일들에 있다. 마찬가지로 우리가 삶에서 접하는 것, 경험하는 것, 목격하는 것, 표현하는 것을 완전히 독창적으로 구성한 이야기가 나의 인생이고 그러므로 그 순간순간에 의미가 있는 것이다. 《무의미한 날들을 위한 철학》은 이처럼 우리가 외부에서 강요된 인생의 의미를 쫓지 말고 스스로 기준을 만들어 더 의미 있는 인생을 만들어가도록 도와줄 든든한 안내서다.

## 저/역자 소개

### 프랑크 마르텔라(Frank Martela)

인생의 의미에 관한 문제를 전문적으로 다루는 핀란드 철학자이자 심리학 연구자다. 행복과 의미, 인간의 기본적 욕구, 좋은 삶의 기준을 조사해 우리가 조금 더 나은 삶을, 스스로 선택한 삶을 살 수 있게끔 돕는 통찰력을 주고자 한다. 스탠퍼드 대학, 하버드 대학을 비롯한 세계 명문대학에서 초청 강연을 하는 등 전 세계에서 100여 차례에 걸쳐 대중 강연을 했다.

핀란드를 비롯한 북유럽 국가 사람들의 행복 연구 분야의 손꼽히는 전문가로, 2020년 〈세계행복보고서〉에 이에 관한 부분을 집필하기도 했다. 친사회적 동기와 인간이 타인을 돕는 이유에 대한 연구를 진행했고, 2019년 자기결정이론 콘퍼런스에서 기조 연설을 했다.

그의 연구는 BBC 등 우수 언론에 대대적으로 소개되었으며, 〈뉴욕타임스〉, 〈모노클〉, 〈업저버〉 등 과도 인터뷰를 했다. 철학과 심리학 분야의 여러 학술 매체도 그의 연구를 주목한다. 현재 핀란드 알토 대학에 적을 두고 있다.

### 윤진이 성원

책을 통해 사람을 만나고 세상을 배우는 게 좋아서 시작한 일이 어느덧 업이 되었다. 책을 통한 사색만큼 물질성이 있는 노동을 사랑한다. 마음이 소란할 때는 컴퓨터를 끄고 달리기나 바느질을 한다. 번역서로 《쫓겨난 사람들》, 《백래시》, 《혼자 살아가기》, 《자본의 17가지 모순》, 《캘리버와 마녀》, 《염소가 된 인간》 등이 있다.

## 책 속에서

물론 당신은 자기 인생의 주인공으로서 인생에 많은 투자를 한다. 하지만 때로 우주적 관점에서 보면 당신의 인생은 작디작고 우연적이고 특별한 가치가 없을 거라는 사실을 깨달을지 모른다. 당신의 인생이 아주 소중하다는 기분과 그 기분의 근거를 대지 못할 수 있다는 앎 사이의 불일치가 바로 부조리함의 정체다. 철학자 토드 메이는 이를 “의미를 찾는 우리와, 그걸 내주지 않으려는 우주와의 대결”이라고 부른다. 당신의 행동이 또는 당신의 삶이 어째서 가치가 있는지 분명히 밝히지 못할 때 당신은 진퇴양난에 빠지게 된다. -22쪽

하지만 문제가 한 가지 있다. 행복은 그저 감정에 불과하다는 점이다. 행복은 다량의 긍정적인 감정 또는 자신의 삶의 조건과 경험에 대한 일반적인 만족감이다. 그리고 불쾌한 인생 경험보다는 유쾌한 경험을 많이 하는 게 좋긴 하지만 행복은 그 자체로 지속적인 의미를 제공하지 않으며 실존적인 문제를 피하는 방법도 아니다. -42쪽

인생 안에서의 유의미함에 대한 많은 철학적 문제는 “위로부터”의 관점을 출발점으로 삼는다는 데 있다. 인생을 멀리서 심판자의 관점에서 바라보고 난 뒤 인생 위에서 어떤 의미를 논리적으로 연역하려고 한다. 하지만 이런 관점은 심판자적인 입장을 취함으로써 당신이 자신의 인생 안에서 필연적으로 경험하게 되는 의미들을 이미 놓쳐버리는 것이다. 의미는 삶의 밖에서가 아니라 그 안에서 일어난다. 의미를

경험하는 것은 온기나 공감을 경험하는 것만큼이나 자연스러운 일이다. 그러므로 자기 바깥에서 바라보기보다는 이미 자기 삶의 일부인 의미 있는 경험들 속에서, 그리고 그것들을 탐색함으로써 의미에 대한 검토를 시작할 수 있다. -122쪽

인생은 덧없다. 매 순간을 의미 있게 만드는 것이 최선이다. 비법은 이 하나의 인생이 우리가 아는 한 당신이 가진 전부라는 점을 떠올리며 제한된 하루하루를 음미하는 것이다. 이 아이디어를 균형감 있게 바라볼 수 있으려면, 가령 당신이 어번의 제안처럼 90세까지 산다고 했을 때 당신에게 몇 주가 남아 있는지 세어볼 수 있다. 당신은 그중 얼마나 많은 주를 의미 있게 만들 것인가? -134쪽

당신의 인생을 프로젝트라기보다는 이야기라고, 당신이 접하는 것, 경험하는 것, 목격하는 것, 표현하는 것을 완전히 독창적으로 구성한 이야기라고 생각하고 접근하자. 당신에게 무슨 일이 벌어지든, 좋은 일 이든 나쁜 일 이든, 직접 선택한 일 이든 외부에서 주어진 일 이든, 그것은 여전히 그 이야기의 일부다. 당신 이야기의 각 장에는 당신의 다채로운 강점과 약점, 기백과 독특함이 들어 있다. -224쪽

## 차례

### 1 어느 날 갑자기 무의미함이 찾아왔다

- 01 꽤 괜찮은 날들이 괜찮지 않다고 여겨질 때
- 02 당신은 하찮고, 유한하며, 자의적인 존재이지만, 그래도 괜찮다
- 03 행복해야 한다는 강박
- 04 당신 인생에는 이미 의미가 있다

### 2 우리가 삶의 방향을 잡지 못하는 이유

- 05 우리는 언제부터 인생의 의미를 찾게 되었을까
- 06 ‘심장을 따르라’는 무책임한 조언
- 07 의미는 삶의 밖에서가 아니라, 그 안에서 일어난다
- 08 가치를 발견하는 고유한 방식 만들기

### 3 의미 있는 삶을 회복하는 자기결정의 4가지 도구

- 09 누군가의 봉투에 당신의 이름이 적히도록 하라 -관계 맺음
- 10 타인을 통해 당신의 인생에 기여하라 -선의
- 11 내가 선택한 방식대로 살아갈 자유 -자율성
- 12 좋아하는 것에 통달하는 강렬한 경험 -유능감

## 추천의 말

무엇이 인생을 의미 있게 만드는가? 오늘날 너무 많은 사람들이 자신의 삶이 중요하다는 사실을 의심한다. 이 희망적이고 사려 깊은 책에서 마르텔리는 우리 각자가 삶에서 더 많은 의미를 찾을 수 있는

실용적인 팁을 제공한다.

—에밀리 에스파하니 스미스(긍정심리학 연구자, 《어떻게 나답게 살 것인가》 저자)

일화, 역사, 사례, 깊은 균형감, 재미있는 담론이 가득 담긴 유머와 통찰력으로 인생의 가장 깊은 문제들을 다루는 매력적인 책. 만약 당신이 삶의 의미에 대해 궁금한 점이 있다면—누군들 안 그러겠느냐만—이 책은 새롭고 중요한 자료다.

—로이 바우마이스터(심리학자, 《부정성 편향》 공저자)

삶의 의미에 대한 탐색은 아마도 우리가 할 수 있는 가장 중요한 탐색일 것이다. 그리고 어떤 탐색이든, 가이드가 있어야 한다. 이 책은 그 목적을 향해 가는 여정에서 몇 번이고 참고할 책이다.

—다니엘 핑크(미래학자, 《드라이브》 저자)

우리는 더 많은 것을 얻거나 칭찬받을 때가 아니라 더 많은 의미를 가질 때 가장 행복하다는 연구 결과가 나왔다. 《무의미한 날들을 위한 철학》은 여러분이 의미 있는 삶을 살 수 있도록 돕는 재치 있고 영감을 주는 가이드북이다. 심리학, 철학, 문학에 전문적으로 그림을 그리게 되면 그의 책은 당신을 풍요롭게 하는 만큼 당신을 즐겁게 해줄 것이다.

—에마 세팔라(스탠퍼드 대학 심리학과 교수, 《해피니스 트랙》 저자)