

# 건강과 질병 그리고 불건강

## -건강과 웰빙에 대한 철학적 성찰

황 경 식 (서울대학교 철학과 교수)

### 1. 건강과 질병 개념의 모호성

현대 의학에 따르면 건강(health)이란 단지 '질병의不在'가 아니라 그 이상의 무엇이다. 신체 뿐만 아니라 감정과 정신, 가족, 직업, 수입, 식생활, 교육, 환경, 개인적 성취와 사회적 안전등 많은 요인이 건강과 관련이 있기 때문이다. 삶의 질(quality of life)에 영향을 주는 모든 요소가 건강에 영향을 주며 질높은 삶이 곧 건강한 삶이라고도 할 수 있다.

질병의 치료를 우선적 목표로 삼아온 서양의학은 근대에 이르러 질병을 물리적 화학적 이상상태로 파악하게 되었으며 따라서 질병은 대부분 측정가능한 실체로 간주하고 있다. 일반적으로 질병을 치료, 예방하는 것은 곧 건강을 회복, 유지하는 것이라 할 수 있다. 의료의 요체는 질병을 예방하고 치료할 수 있는 충분히 효과적인 방법이 있느냐 하는 것이며 이런 점에서 현재 서양의학은 질병의 치료와 예방을 통해 건강을 유지할 수 있는 지식과 방법을 상당수준 확보하고 있음도 사실이다.

동서의학을 상대적으로 비교하면 대체로 동양의학에서는 주목하는 대상이 건강이다. 건강이 무엇이며 어떻게 건강을 유지하고 상실하며 또한 어떻게 하면 그것을 회복하는가에 관심을 갖는다. 또한 동양의학은 사람의 상태를 '건강'과 '불건강'으로 나눈다. 건강을 유지하기 위해 여러 섭생법이 발달하였으며 불건강에는 여러 가지 증상이 있어 이를 다스림으로써 건강을 회복하게 하는 것이 동양의학의 기본이다. 그래서 동양의학에서는 대부분의 불건강 상태를 기술할 때는 증(症, syndrome)으로 나타내고 구체적인 병명은 별로 없는 편이다.

반면 서양의학에서는 질병의 개념을 강조하는 쪽이다. 병이란 무엇이며 병이 어떻게 생겨 진행하고 어떻게 하면 없어지나 하는 식의 병 중심의 의학이라 할 수 있다. 서양의학에서는 사람의 상태를 병적 상태와 무병의 상태로 나눈다. 따라서 병을 찾아내는 진단방법이 상당히 발달하였고 또 병을 치료하는 방법도 수없이 개발되었으며 병명이 많고 다양하게 세분되어 있다.

옥스퍼드 영어사전에 따르면 의료의 일차적인 목적은 '건강의 회복과 유지'(restoration and

preservation of health)라고 되어있다. 물론 이같은 말로 의료의 다양하고 깊은 내용을 담기는 어려우나 건강의 유지와 회복이라는 목표는 의료개념의 핵심임이 사실이며 때문에 그것이 히포크라테스 이래 현대에 이르기까지 의료 전문직 윤리에 있어서도 일차적인 고려사항의 자리를 지켜온 것이다.

의료의 경우에 있어 건강의 증진은 도덕적 선(moral goodness)이라 할 수 있다. 우선 건강이란 그 자체로서 가치있는 목적가치이며 대부분의 사람들에게 있어 그것은 기본적인 인간적 가치 목록에 포함된다. 둘째, 건강은 좋은 인간적 삶을 성취하기 위한 수단으로서의 가치이기도 하다. 대부분의 인간들에 있어 건강을 지키지 않고서는 인생의 목적을 달성하기가 어렵다. 셋째, 개인의 건강은 일반적인 사회적 목적에 있어서도 중대한 요소이다. 건강한 개인들은 사회를 구성, 유지함에 있어서도 중대한 기여를 하게 된다.

물론 의료가 목표로하는 건강이라는 개념에 대해서도 상당한 도전이 있기는 하다. 사회를 과잉-의료화(over-medicalization)하는데 대한 상당한 비판들이 제기되고 있기 때문이다. 이같은 비판가들에 따르면 질병과 건강은 본질상 애매모호한 개념들로서 정확한 규정을 하기가 어렵다는 것이다. 이와 관련해서 그들은 주장하기를 건강과 질병이라는 용어의 적용을 위한 기준은 시대나 문화권마다 달라서 과학적 지식을 대변한다기 보다 사회적 가치관(social values)의 변화를 반영한다는 것이다.

이상과 같은 주장에 함축된 것은 결국 질병이란 일련의 객관적 사실에 적용된 기술적 용어(descriptive term)가 아니라는 것이다. 의사가 환자와 질병여부를 판정하는 것은 객관적 판단을 내린다기 보다 사회적 문화적 가치관을 대변하고 있다는 것이다. 이같은 논변이 타당할 경우 환자의 건강을 도모한다는 의료의 목표가 애매해지고 의료전문직의 윤리도 난관에 봉착하지 않을 수 없게 되는 것이다.

그러나 이같은 논변의 타당성에도 상당한 의문의 여지가 있다. 우선 의료의 주요개념이 다소 애매모호하다는 것은 부인하기 어려운 사실이다. 그러나 그것은 대부분 경험과학적 용어들이 애매모호한 것과 같은 의미에서 사실이다. 대부분의 경험적 용어들은 그것이 분명히 적용되는 전형적 사례들(typical cases)도 있으나 적용이 어려운 반례(counter examples)들도 있으며 판정하기가 애매모호하고 어중간한 경우들도 있다. 그러나 이같이 일반적 용어들이 불확실한 중간지대를 갖는다는 사실로 인해 그것이 완전히 객관적인 의미를 가질 수 없다는 결론이 나오지는 않는다.

의료의 중심인 건강과 질병의 경우 의사는 환자가 질병을 앓고 있다는 것을 대부분 가려내기는 하나 판정이 어려운 경우들이 있음도 알고 있다. 경우에 따라 증후가 분명하지 않거나 상충하는 해석의 여지가 있을 수 있기 때문이다. 이런 경우 질병여부를 판정하는 것이 불가능하기 보다는 다소 어려운 경우라 할 수 있으며 이때 의사는 다른 고려사항들을 검토해 봄으로써 결정할 수도 있다.

애매한 중간지대의 존재는 의사라는 전문직의 윤리적 삶을 어렵게 하는 것이긴 하나 이것이 질

병과 건강개념의 적용이 불가능한 개념임을 함축하지는 않는다. 질병도 건강상태도 아닌 제3의 불건강지대도 있을 수 있으니 판정이 어려울 경우 환자는 적어도 건강하지 않을 상당한 가능성이 있다 할 것이다. 달리 말하면 환자의 건강규범은 이 경우 화자에게 의심의 이점(benefit of doubt)을 제시하며 애매한 중간지대는 의료윤리의 관점에서 볼 때 질병의 예후를 제시하는 경우로 해석할 수도 있을 것이다.

## 2. 건강개념 정립을 위한 전제

앞서 논의에서도 지적되었지만 건강과 질병의 개념정립에 있어 한가지 중요한 고려사항은 그것이 건강과 질병을 양 극단으로 하는 2원적(dualistic) 구도로서 보다는 건강과 질병을 두 축으로 삼고 그 사이에 다양한 불건강의 스펙트럼을 갖는 3원적(triadic) 개념구도로 이해하는 것이 보다 합당할 것으로 생각된다. 이는 우선 논리적 이유에서 합당하고 임상적 현실에 있어서도 합당하다는 생각에서 그러하다.

우선 건강과 질병은 논리적으로 상호 모순관계가 아니고 서로 반대관계에 있는 까닭에 건강도 질병도 아닌 제3의 중간항을 용납할 수가 있다. 이에 비해 건강의 모순개념은 불건강이며 따라서 건강이 아닌 것은 모두 불건강이고 불건강이 아니면 모두 건강이며 제3항은 배제된다. 그리고 질병은 사실상 불건강의 한 극단적인 경우로서만 성립하는 것이다. 이를테면 흑과 백은 서로 반대 관계로서 제3항인 회색지대를 허용하나 생과 사는 모순관계로서 ‘반쯤 죽었다’는 것은 사실상 살아있는 것으로 봐야 할 것이다.

나아가서 임상적으로도 건강과 질병 사이에 불건강을 두는 것이 보다 큰 설득력을 갖는다. 종래의 이원적 분류에 입각한 진료체계에 의하면 아무런 질병소견이 없는 경우 그는 건강인이어야 할 것이나 실상 건강하지 않기 때문에 진료를 의뢰한 것이 아니겠는가? 동양의학에서는 고래로 건강 상태에 있지 못할 경우 이를 불건강의 범주에 넣고 다스려 왔으며 최근 대체의학적 트렌드로 인해 이같은 3원적 분류는 더욱 설득력을 갖는다.

많은 현대인들은 건강상태도 아니고 그렇다고 질병상태도 아닌 중간지대 즉, 불건강 상태에서 고통당하고 있다. 그들에게 있어서는 치료의학이 아닌 다양한 예방의학적 처방이 보다 요긴한 것이다. 앞으로 의료의 첨단적 발전이 이루어질 경우 치료보다는 예방의학(preventive medicine)에 의료의 패러다임이 바뀌어 갈 것은 자명하다.

건강개념을 정립할 때 또 한가지 고려할 사항은 심신의학적(mind-body medicine) 접근이다. 현재 의료의 한가지 경향은 몸따로 마음따로가 아니라 몸과 마음을 통합적으로 접근하는 가운데 건강과 질병 그리고 치료와 예방을 생각한다는 점이다. 원래 서양의학은 근세 초기의 데카르트에서 유

래되어 현대에 이르기까지 지배적인 사조를 이룬 심신 2원론(mind-body dualism)에 바탕을 두고 있다. 그래서 몸따로 마음따로 2원적으로 치료해온 것이 전통을 이루고 있다. 그러나 현대에 이르러 이같은 이원론이 강한 도전에 직면하면서 그에 따라 의료의 패러다임 또한 변하지 않을 수 없게 된 것이다.

데카르트의 심신이원론에 대한 대안적 입장들로서는 심신동일론(Identity Theory), 심신양면론(Double Aspects Theory)등이 있기는 하나 대체로 심보다 신에 우위를 둔다는 점에서 유물론(Physicalism)적 경향이 우세를 점하고 있는 형국이다. 그런데 근래에 이르러 이같은 신체우위론을 다소 완화함으로써 정신의 부분적 자립성을 주장하는 심신수반론(Supervenience Theory)이 제시되어 주목을 끌고 있으며 이는 특히 한국인이면서 미국철학자인 김재권 교수에 의해 주장되고 있다는 점에서 흥미롭다.

김교수의 수반론의 특징은 신체 우위론의 경향을 수용하면서 정신의 독립성을 확보하고자 하는 시도로서 평가된다. 수반론에 따르면 심신의 관계에 있어서 신체적 사건이 선행하고 정신적 사건은 그에 의존해서 일어난다는 것이다. 그러나 일단 생겨난 정신적 사건은 다시 신체적 사건으로 온전히 환원될 수 없고 부분적 자립성(partial autonomy)을 갖게 되며 대체로 신체적 사건과 정신적 사건은 공변(covariation)하게 된다는 것이다. 결국 심신은 상호작용적 맥락속에 존재하며 대체로 마음은 몸을 타고 간다, 즉 수반(隨伴)한다는게 그의 이론이다.

원래 동양의학 특히 한의학에서는 심신의 구분이 불명하고 심신일원론적인 경향을 강하게 나타내고 있다. 이점은 우리말 표현에 있어서도 많은 정신적 현상들이 장부와 관련되어 표현되고 있는 점과 유관하다. 예를 태울때 애간장이 녹는다고 하고 허장성세하는 자는 간맹이 부었다. 사춘이 눈을 사면 배가 아프다. 못마땅하거나 아니꼬울때 비위가 상한다. 겁에 질릴 경우 간이 콩알만해진다, 허영에 들뜰 때 허파에 바람들다 등등으로 표현된다.

이점은 우리의 옛글에 대한 해석과 관련해서도 매우 시사적인 함축을 지니고 있다. 우리는 ‘맘’ 글자를 통해 몸과 맘 두가지 모두를 나타내고자 했다. 몸이 곧 맘이고 맘이 곧 몸이라는 논리이며 몸과 맘은 들이면서 하나요, 하나이면서 들이라는 뜻에서 바로 심신일체론 혹은 심신의 긴밀한 상호작용론을 함축한다고 할 수 있다.

결론적으로 우리는 데카르트 이래의 심신이원론적 발상을 청산하고 심신 상호작용론 내지 심신일원론적 관점에서 우리의 건강개념을 재정립해야 할 것이다. 나아가서 이 문제는 철학적으로 볼 때 건강개념이 삶의 질, 웰빙등의 개념을 넘어 심신통합적으로 훌륭한 삶에 대한 철학적 성찰에까지 맞닿아 있다고 생각된다. 결국 철학자 소크라테스가 영혼과 마음의 의사였다면 의사 히포크라테스는 신체와 몸의 철학자였다고 할 수 있을 것이다.

끝으로 또 한가지 유념해야할 고려사항은 건강개념과 연관해서 삶의 질(quality of life)에 주목하는 일이다. 특히 최근들어 삶의 질이라는 개념이 널리 쓰이고 있고 이러한 경향은 보건이나 의학분

야에서도 마찬가지이다. 그러나 주지하듯 삶의 질은 개념적으로 명확하게 정의될 수 있는 성격의 것은 아니다. 대체로 정의 자체보다는 삶의 질을 구성하는 주요 요소에 대한 논의로 정의를 대신하는 경우가 많다.

전세계적으로 삶의 질 개념이 처음 제시된 것은 1940년대로 거슬러 올라가 2차대전 말기에 미국에서 삶의 질은 'good life'를 의미하는 말로 쓰기 시작한 것이 시초였던 것으로 알려져 있다. 이 개념은 당초에는 주로 물질적인 여유를 나타내는 말로 사용되어 예를 들어 자동차, 주택, 소비재등의 소유여부가 중요한 내용이었다.

이같이 물질적 소비를 위주한 삶의 질 개념은 1960년대 초 교육, 건강, 복지, 경제발전, 자유이념등을 포함하는 것으로 확장된다. 예를 들어 Resher가 제안한 삶의 질 구성요소는 다음과 같다. 아래에서 보듯 건강수준(health status) 자체가 삶의 질을 구성하는 매우 중요한 요소이다.

- 개인적 안녕; 건강, 부, 안전, 자존심, 자기개발 및 교육, 지위
- 대인관계에서 충족되는 만족감
  - 상 호 성; 가족관계, 애정, 성적 만족, 우정 및 동일감
  - 자기지향; 자기표현, 여가, 취미, 오락
  - 타인지향; 사회적 인정, 타인에 대한 사회적 관심, 타인에 대한 적극적 영향력
- 환경적 요소; 자유와 권리, 개성과 도덕적 가치의 존중, 평등과 사회적 가치의 인정, 사생활의 비밀보장, 미적 환경의 조성, 자연환경의 보존

한편 보건과 의료분야에서는 1947년 Karnofsky에 의해 암치료의 비생리학적(non-physiological) 결과를 측정할 목적으로 삶의 질이라는 개념이 제안되었고 그이후 다양한 개념과 구성요소가 제안되었으며 최근 평균수명연장과 만성질환의 증가로 주로 비생리학적인 결과를 대상으로 하는 삶의 질에 대한 관심이 크게 늘어났다. 논자에 따라 다소 상이하긴 하나 보건과 의료분야의 경우 대체로 일치하는 삶의 질 영역은 다음과 같다.

주요영역	대표적인 항목
심리적(psychological)	불안, 우울, 질병에 대한 적응
사회적(social)	개인적인 관계, 사회, 여가활동에 참여
직업적(occupational)	직업수행능력, 가사수행능력
신체적(physical)	통증, 수면, 거동, 식사, 성생활

위의 표에 나타나 있듯 삶의 질이 단순히 질병이 없고 생명을 유지하는 것만을 뜻하지는 않는다는 점은 명백하다. 비록 건강수준 자체가 삶의 질을 구성하는 중요한 요소이기는 하지만 구체적으로는 건강에 있어 신체적 요소이외에 심리적 요소가 중요하게 고려되어 있고 특히 최근에는 일상생

활을 포함한 각종기능의 회복, 사회참여, 사회적 직업적 기능수행등이 중요한 영역으로 강조되고 있는 것이다.

### 3. 웰빙개념에 대한 철학적 단상

#### 1) 웰빙이 무엇이고, 왜 웰빙을 원하는가.

눈만 뜨면 곳곳에서 웰빙 웰빙(Well-being)하는 소리가 들리고 웰빙과 관련된 상품이면 불경기 에도 뜬다니 웰빙이 대체 무엇이란 말인가. 과연 그만큼 우리는 문명의 독소로 피로가 누적되어 있고 긴장의 이완과 휴식을 필요로 하는가? 그리고 과연 과일, 야채식을 하고 자연을 벗삼으며 눈을 감고 명상을 하면 웰빙이 보장되는 것인가? 왜 웰빙을 이다지 갈망하고 그래서 무엇하자는 것인가.

이삼년 전까지만 해도 조깅(Jogging)이 건강의 상징이고 뛰고 달려야 땀이 나고 몸에 이롭다고 생각해 왔다. 그러나 근래에 이르러 우리는 색다른 경험을 하고 있는데 동양에서 건너간 요가나 명상이 붐을 이루고 있으니 말이다. 가만이 앉아 눈감고 명상에 잠기는 것은 힘쓰고 뛰기보다 긴장을 이완시키고 몸을 푸는 것으로서 오히려 온몸이 가뿐해지는 그야말로 웰빙형 정중동(靜中動)의 운동인 것이다.

이같이 웰빙은 움직임에서 고요함으로, 힘모으기에서 힘풀기로, 나아가 빠리가 아니라 천천히, 힘차게가 아니고 부드럽게 그리고 외양이 아니고 내공으로, 남에게 보이는 것이 아니라 스스로의 생각에 집중하는 그야말로 삶의 가치가 변화하는 것을 의미한다. 웰빙이란 말은 2002년 미국 잡지에 소개된 후 우리나라에도 곧바로 도입되고 확산되어 새 문화코드로 자리잡아 가고 있으며 근래에 경제 트렌드로 확고한 위상을 다져가고 있다.

웰빙은 의식주등의 기본생활은 물론이고 헬스, 뷰티등 라이프 스타일 전체로 확산되어 유행하고 있으며 보편적 생활철학으로 자리매김할 추세이다. 이로써 우리는 한국인의 삶을 상징하는 “빨리빨리”라는 국민적 조급증으로부터 벗어나 삶의 질을 한차원 높여가는 좋은 기회가 될 수 있을 것이다. 그러나 이 도도한 유행의 한복판에서 우리는 새삼스러이 이렇게 물어보고 싶다. 웰빙이 대체 무엇 이길래 왜 우리는 웰빙을 이토록 원하는가?

서구인들이 시작하고 우리들이 따라가는 이 웰빙이라는 유행은 사실상 그 기본철학이 동양적인 것의 추구, 즉 아이러니컬하게도 동양주의(orientalism)이다. 서양문명의 첨단에서 그 한계와 해독을 자각한 서양인들이 그 돌파구로서 동양적 삶의 방식에 심취하는 데서 웰빙 라이프스타일이 생겨났다. 그래서 사실상 우리 동양인으로서 조상들이 그렇게 살아왔으나 지금은 잃어버리고 잊혀진 우리의 과거를 되찾는 일인 셈이다. 과거에의 회귀 혹은 탈문명화라고나 할까. 나물먹고 물마

시고 팔배고 누우니 대장부 살림살이 더 부러울게 무엔가. 그야말로 이는 웰빙의 극치가 아니던가.

또한 비슷한 맥락이긴 하나 웰빙의 기본은 자연주의(naturalism)이다. 웰빙족은 순수한 자연에서 나온 무공해 먹거리를 선호한다. 그동안 즐기던 육식과 패스트푸드를 청산하고 청정 과채류와 무공해 유기농산물로 섭생한다. 자연의 햇살아래 깊은 숲에서 맑은 공기를 마시며 유기농 채소에 올리브유를 올린 샐러드를 즐긴다. 가급적 자연친화적인 생식을 선호하고 자연과 가까운 곳에서 자연과 벗하며 주말을 보내고자 한다.

또한 의료적 관점에서 보면 웰빙은 예방의학(preventive medicine)이다. 치료의학인 서양의학이 손을 쓰지 못하는 만성병이나 난치병등의 치유책으로서 보완 대체의학이 관심의 대상으로 떠오르면서 웰빙형 생활태도에 매력을 느끼게 되었다. 암세포 하나가 20여만개로 증식되기까지, 그래서 암으로 판명되기까지 20여년의 세월이 걸린다니 질병은 오랜세월에 걸쳐 만들어지는 것이지 하루 아침에 생겨나는 것이 아니다. 마찬가지로 건강 또한 생활습관의 변화를 통해 오랜세월에 걸쳐 준비되고 지켜지는 것, 그래서 자연요법이 서서히 부상하게 된다. 병이난 후 고치는 것이 명의(名醫)라면 병이내기 전에 고치는 것은 신의(神醫)라고 했던가.

그리고 또한 관련된 말이지만 웰빙의학은 심신의학(mind-body medicine)이다. 아직 우리는 보이는 것, 먹는 것에 지나치게 탐닉하는 저급한 웰빙족이다. 보이지 않는 것, 내면의 깊이, 영적인 것까지는 미치지 못하고 있다. 사실상 웰빙의 원조는 “잘산다(live well)”로 요약된다. 그러나 이것이 단지 잘먹고 잘사는 것만이 아니라 보다 인간적인, 보다 영적인 존재로서 인간적 자기실현의 극치에서 체험되는 것이다. 몸과 마음이 모두 쾌적하고 화평함을 얻었을 때 우리는 진정한 웰빙에 도달하리라.

그런데 왜 우리는 웰빙을 이다지 원하는가. 물론 웰빙은 그 자체로서 향유될만한 평안함과 쾌적함 그리고 자족하고 행복한 상태이다. 그러나 우리에게 웰빙이 소중한 것은 단지 심신의 평안함 그 자체만은 아니다. 웰빙을 통해 쌓인 스트레스를 풀고 재충전된 넘치는 에너지로 우리는 삶에 의욕을 가지고 열정적으로 매진하는 생명력을 되찾기 때문이다. 우리는 단지 배부른 돼지가 되기 위해서가 아니라 배고프더라도 인간이 되기 위해서 그리고 만족한 인간이 되기보다 불만족하나마 삶의 의미를 음미할줄 아는 소크라테스가 되기를 꿈꾼다. 우리에게 웰빙이 갖는 진정한 가치는 쾌적함에 침잠하는 것을 넘어 도약을 가능하게 하는 생명 에너지의 축적과 분출이 아닐까?

## 2) 의지나약과 행복의 기술로서의 덕(德)

우리는 어떻게 살아야 하나(How are we to live)? 어떤 삶이 바람직하고 보람된 삶인가? 우리가 추구해야할 최선의 삶(Well-being)은 어떤 것인가? 이같은 질문에 대해 상식에도 부합하면서 간단 명료하고 손쉬운 한가지 해답은 행복한 삶이라 할 수 있을 것이다. 그러나 다시 행복이 무엇인가

하는 선결문제에 대한 해답이 주어지지 않는 한 이같은 해답은 별다른 진전을 보장할 수가 없다.

그런데 우리가 철학자 아리스토텔레스(Aristotle)에 대해 흥미를 갖는 이유는 그가 최선의 삶을 보장해줄 행복의 실질적 내용에 대한 질문을 논의의 출발점으로 삼고 있기 때문이다. 그가 제시한 바에 따르면 인간에게 주어진 역량을 최대한 개발하여 발휘할 수 있게끔 삶을 영위한다면 그것이 곧 진정으로 행복한, 그래서 최선의 삶이 된다는 것이다.

그런데 이같은 대답 역시 인간에게 주어진 역량에 관한 설명이 전제되지 않을 경우 그다지 만족스러운 것이 될 수 없을 것이다. 그래서 아리스토텔레스는 니코마코스 윤리학(Nicomachean Ethics)의 핵심부분에서 바로 이같은 설명을 위해 골몰하고 있는 듯하다. 그는 인간 행복의 관건이 되는 역량을 크게 지적인 것과 실천적인 것 두 종류로 나눈 뒤 그 각각에 대해 자세한 설명을 전개한다.

우선 그는 바람직한 삶의 방식으로서 지적인 역량 즉, 이성을 발휘하여 진리탐구에 몰두하는 관조적인(contemplative) 삶을 가장 바람직한 것으로 평가한다. 바로 그 때문에 그의 윤리관은 너무 주지주의적(intellectualistic)이라는 비판을 받게 되기도 하며 이같은 비판이 전혀 근거없는 것이라 할 수도 없다. 하지만 그렇다 해서 그가 실천적 역량을 지적인 것보다 덜 중요한 것으로 취급한 적이 없다는 점도 반드시 유념해야 할 것이다.

그가 말한 실천적 역량이란 주어진 상황에 대해 특정한 정서적 반응을 보이고 그에 따라 행동하는 성향으로서 흔히 말하는 덕(德, virtue)과 같은 것이다. 가령 의로움, 너그러움, 우애, 용기, 절제 등이 그 예라 할 수 있다. 이런 덕목을 결여한 인간은 지적인 역량을 갖추더라도 크게 잘못된 인생을 살 가능성이 있다는 것이다. 이점을 잘 알고 있는 아리스토텔레스는 사실상 실천적인 덕에 관한 논의에 보다 많은 지면을 할애하고 세심한 배려를 하고 있다.

각 덕목에 대한 그의 논의는 내용의 깊이 뿐만 아니라 논변의 정교함으로도 오늘날까지 철학적 분석의 모범으로 간주되고 있다. 덕 일반에 관한 총론적 논의에서 주목할만한 것으로는 덕이 정서적 반응과 긴밀한 관련을 갖는다는 점이다. 따라서 유덕한 행위자는 단지 도덕적 행위를 의무감에서 억지로 행하는 것이 아니라 자연스럽게 편안한 정서적 조율 속에서 즐거운 마음으로 수행하게 된다. 따라서 유덕한 인격과 행복한 삶은 함께가는 것으로서 이른바 복덕(福德)이 합일한다고 할 수 있다.

그런데 여기에서 아리스토텔레스에 대한 우리의 의문은 지·정·의라는 전통적인 영혼3분설의 관점에서 볼 때 의지(will)의 위치는 어디이며 그것이 지적인 역량이나 실천적 혹은 정서적 역량과 어떻게 관련되고 덕의 함양과는 어떤 방식으로 관계를 갖는가이다. 물론 이에 대해서는 논의가 분분한 것으로 알려져 있으나 이상의 맥락에서 의지의 문제가 주체적으로 논의되고 있지 못한 나름의 이유가 있을 것으로 추정된다.

우선 우리말의 용례에서도 그렇지만 희랍어에 있어서도 의지의 문제는 그 자체로서 실질적인 내



용을 갖는 기능이라기 보다는 그것이 지적인 능력이나 정서적 능력과 연계되어 작용을 하는 어떤 기능으로 간주되는 것이 아닌가 한다. 따라서 의지의 문제는 지적인 기능이나 정서적 기능 모두와 관련된 기능이긴 하나 그 자체로서 독자적인 실질적 기능을 말하기 어려운 부분이라 할 수 있다.

의지적 기능(voluntas)이 그 자체로서 보다 적극적 지위를 갖게 된 것은 주의주의적(voluntaristic) 성향을 강하게 띄고 있는 기독교 사상에 있어서가 아닌가 한다. 기독교적 전통을 통해서야 비로소 소위 오늘날 우리가 말하는 지, 정, 의라는 영혼 3분법이 정착된 셈이고 사실상 희랍의 3분법은 이성, 기개(tumos), 정욕으로서 오늘날 우리가 이해하고 있는 영혼 3분법과는 개념적 차이를 보이고 있다. 여기에서 말하는 기개는 의지와 정서의 합성물에 가까운 것으로 생각된다.

정서적인 반응과 관련된 측면에서 덕이 중용(中庸)으로 규정되고 있다는 점은 동양사상과도 유사한 점이라 생각된다. 사실상 아리스토텔레스는 덕의 함양과 관련해 덕은 반복적인 실천에 의해 길러질 수 있다는 이상으로 방법론적인 관점에서 구체적인 언급이 없다는 점에서 동양의 덕 이론으로부터 보완될 필요가 있다고 본다. 동양사상에 있어 중심축의 하나를 이루고 있는 수양론(修養論)은 대부분 덕의 함양을 위한 방법론이라 해도 과언은 아니다.

### 3) “도(道)를 닦고 덕(德)을 쌓자”

#### - 유덕한 인격과 고통의 역설

필자가 보기에 행위를 보장하기 위한 지속적 성향으로서 덕을 문제삼는 일차적인 이유는, 우리가 지적으로 시시비비를 가려 올바른 판단을 내린다 할지라도 그 판단에 따른 행위를 담보할 안정적 기반을 결여함으로써 행위의 실패가 빈번하기 때문이다. 이같이 이성적 판단이 행동을 통해 현실화 되지 못하는 가장 큰 이유는 도덕과 무관한 각종 유혹을 견딜 수 있는 의지력이 나약하기 때문이다. 아리스토텔레스로부터 제기되고 있는 의지나약(weakness of will)의 문제는 바로 이같이 도덕적 실행과 관련된 것이라 할 수 있다.

따라서 안정된 실행능력을 보장해줄 덕의 함양을 위해서는 나약한 의지를 연마하고 단련함으로써 의지를 강화하는 과제가 중요하다. 이같이 의지를 강화하는 훈련과정을 유교에서는 수양(修養)이라 하고 불교에서는 수행(修行)이라 부르고 있으며 이들을 통칭해서 ‘도(道)를 닦는다’고 말해지고 있다. 물론 도란 진리의 대명사이기도 한 까닭에 도를 닦는다 함은 진리를 추구하고 발견하며 깨닫는다는 인지적 함축도 있기는 하나 도를 닦음으로서 인격을 도야하고 덕성을 함양한다는 실천적 함축도 갖는다.

그리고 동양사상에서는 데카르트이후 심신을 구분했던 2원론적 전통의 서구사상과는 달리 심신 일원론적 성향을 지니는 까닭에 도를 닦는 과정은 심신을 동시에 훈련하는 과정으로 본다. 그래서 유도, 검도, 태권도등에도 도가 붙는 까닭은 이들이 단지 육체적인 단련만이 아니라 정서적, 정신적

연마도 동시에 함축하기 때문이다. 그 밖에도 공부, 기도, 독서, 등산등 도를 닦는 방법은 무궁무진하다고 할 수 있다.

그런데 어떤 방식이든 간에 도를 닦는 일은 상당한 정도의 고통을 감수하는 과정을 포함한다. 처음에는 고통을 이겨내기 어렵지만 오랜 시간을 통해 고통에 면역이 되고 드디어는 고통을 달게 수용할 위치에 이르면 내공이 쌓이고 도력이 축적되어 당당한 의지력을 지니게 된다. 이는 고통으로 단련됨으로써 드디어 잔잔한 평화와 즐거움에 이르게 되는 바 고통의 역설(paradox of pain)이라 할만하다. 이는 마치 부단한 쾌락 추구가 드디어 엄청난 고통을 결과하게 된다는 쾌락의 역설과 대칭적 현상을 이루는 듯하다.

석굴암 부처님의 법열에서 나오는 은은한 미소, 등산의 고통을 감수함으로써 맛보는 정상의 환희, 피나는 노력을 통해 기록갱신이 이루어질 때 선수들이 느끼는 절정감, 이 모두가 그야말로 쾌락의 역설이 아닌 고통의 역설을 실감하게 하는 듯하다. 의지의 오랜 단련을 거쳐 덕의 힘이 축적되면 매사에 당당하게 나아가고 잔잔한 즐거움 속에 덕행이 행해질 것이다. 그럴 경우 덕은 그야말로 인생을 의미있고 즐거운 것으로 만드는 행복의 기술(skill of happiness)이요 인간적 기술(human skill)이라 할 수 있을 것이다.

결국 도를 닦으면 덕이 함양되고 이 일이 지속되면 덕이 쌓이게 된다. 우리가 흔히 도덕을 말하는 경우에도 道와 德, 두 글자로 구성되고 있어 도덕의 목표가 도를 닦고 덕을 쌓아서 유덕한 인격 완성에 있음을 알 수가 있다. 여기에서 도는 수단이 되고 덕이 목적일 수도 있고 도는 과정이고 덕은 결과일 수도 있다.

우리는 위에서 진정한 행복, 즉 잘살기(well-being) 위해서는 지적으로 깨어 있어야 하고 정서적으로 잘 조율되어야 하는데 그러기 위해서는 지속적인 성향으로서 덕을 함양할 필요가 있다고 했다. 나아가 인간적 기술, 행복의 기술로서 덕을 함양하기 위해서는 무엇보다 의지의 나약을 극복해야 하는데 의지를 연마, 단련해서 강화하기 위해서는 이른바 도를 닦아야 하고 그 결과는 덕을 쌓는 것으로 나타난다고 할 수 있다. 이상을 요약하면 결국 우리는 ‘도를 닦고 德을 쌓자’는 명법에 이르게 되는 것이다.

이같이 도를 닦고 덕을 쌓음으로서 나타나는 공능의 하나는 매사에 집중하고 몰두하는 것이 아닌가 생각해 본다. 유교이건 불교이건 간에 득도한 경지는 모두가 매사에 집중하고 몰두하며 그럼으로써 다음 단계에로의 이행 또한 자유롭게 되는 것이라 할 수 있다. 한 단계에 몰두해서 온전히 살아내게 되면 그 잔여가 다음 단계로 전이(transference)되어 다음 단계를 간섭하거나 방해함이 없음으로써 모든 삶의 순간순간이 풍요롭고 자유로와 진다는 것이다.

율곡이 젊은 시절 당시 원로인 퇴계 선생을 찾아가 배움을 청하니 퇴계 선생께서 경(敬)공부에 정진하라고 하시면서 경에 머무르게 되면 “하나의 일에 집중하게 되고 그럼으로써 모든 변화에 능통하게 된다”(主一無適 酬酌萬變)고 했다. 우리의 고민은 언제나 당면한 일에 집중하지도 못하고

그럼으로써 남은 잔여가 다음 일에 몰두하는 일이 방해될 하게 되며 이로 인해 결국 우리의 삶은 불완전한 반쪽 삶이 되고 마는데 있다.

불교의 수행역시 목표는 동일한 것으로 생각된다. 어떤 사람이 조사에게 도가 무엇인가라고 물었더니 조사왈 “평상심(平常心)이 도”라고 대답했다. 핵심을 이해하지 못해 다시 평상심이 무엇인지 물었더니 “밥먹을 때 밥먹고, 잠잘 때 잠자며, 공부할 때 공부하고, 놀때 노는 것”이라 대답했다. 어리석은 그 사람이 다시 “누군들 그 일을 못하는 자가 있겠느냐?”고 다그쳐물으니 “중생들은 그러지 못해 병이다. 중생은 밥먹을 때 잠잘 일, 공부할 일, 놀 일을 걱정해서 제대로 밥맛을 모르고, 잠잘 때 먹고, 공부하고, 놀 걱정으로 꿈자리가 어지러워 제대로 자지 못하고, 공부할 때 먹고, 자고, 놀 일 걱정애 집중하지 못하고 놀 때 다른 걱정으로 화끈하게 놀지 못하는게 병통이다”

#### 4) 인생은 여행처럼, 틈났한 스님의 법문

끝으로 최근 우리에게 친숙한 틈났한 스님의 가르침을 우리의 웰빙철학과 관련해 음미해 보기로 한다.

##### ○ ‘내딛는 걸음마다 평화(Peace is every step)

“그냥 대지 위를 천천히 걸어라. 차가운 아스팔트가 아니라 아름다운 지구별 위를 걷는다고 생각하라. 다음, 생각을 놓아버리고 그냥 존재하라. 숨을 들이쉬면서 마음에는 평화, 숨을 내쉬면서, 얼굴에는 미소. 그대 발걸음마다 바람이 일고, 그대 발걸음마다 한 송이 꽃이 핀다. 나는 느낀다, 살아있는 지금이 순간이 가장 경이로운 순간임을. 당신은 이미 도착했어요”

##### ○ ‘당신은 이미 도착했어요’(You have arrived)

“우리는 늘 미래에만 행복해질 수 있다고 믿는다. 우리의 최종 목적지는 무덤이라는 것을 모두 안다. 왜 서둘러 그곳으로 가려 하는가? 왜 지금 이 순간의 삶 속으로 발걸음을 옮기지 않는가? 우리는 언제나 달리면서 살아왔다. 몸은 이 곳에 있지만 마음은 늘 다른 곳에 가 있다. 과거나 미래가 있고 분노와 좌절, 희망과 꿈에 사로잡혀 있다. 진정으로 도착해 현재의 순간 속으로 깊이 들어가야 한다. 그때 우리는 삶이 수 많은 경이로 가득 차 있음을 발견한다. 평화는 우리 모두의 발걸음마다에 있다. 우리는 이미 도착했다.”

“지금 이 순간을 소중히 생각하라. 늘 현재에 최선을 다하라. 현재의 삶 속으로 깊이 들어갈 때 우리의 내면에는 좀 더 많은 힘과 자유, 행복이 깃들 수 있다.”

일을 할 때는 일에 전념하고 몰두하라. 그러면 일이 즐거워진다.(깨어있는 마음의 기적). 무슨 일을 하든 당신의 온 마음과 몸을 다하여 몰입하라. 설거지를 할 때 접시와 물, 그리고 손의 움직임 하나하나를 완전히 자각하면 접시와 보내는 시간도 즐거워진다. 차 한 잔을 마실 때도 마찬가지다.

차를 마시며 회사 일을 걱정하고 휴대전화에 귀를 대고 있다면 차의 향과 맛은 어느덧 사라지고 만다. 미래나 과거에 사로잡힌 나머지 지금 이 순간에 살아있지 못하게 되는 것이다. 이처럼 매 순간에 온전히 살아있는 자각의 상태를 깨어있는 마음(Mindfulness)라 부른다.(틱낫한)

우리는 우주의 모든 존재와 연결되어 있기(Inter-being) 때문에 "당신의 한숨은 아내를 우울하게 하고, 당신의 아이들을 맥 빠지게 한다." 당근 한 조각에도 한 줌 햇빛과 구름, 땅이 들어 있으며, 따라서 그것을 먹으면 온 우주와 만나는 것이다. 고통은 내 가족, 직장, 동료에게 전염되는 것이므로 자신을 돌보는 것이 곧 가족과 동료를 돌보는 일이다.

모든 불행의 근원인 화(Anger)가 풀리면 인생도 풀린다. 삶을 바꿀 수 있는 진정한 힘(Power), 그것은 바로 우리 안에 있다고 한다. "진정한 힘은 권력이나 돈, 또는 무기에서 나오는 것이 아니라 내면의 평화에서 나온다. 우리의 나날의 삶, 곧 생각하고 말하고 행동하는 방식을 변화시킨다면 우리는 세상을 변화시킬 수 있다. 마음의 평화를 통해 세상의 평화를 가져오는 것은 쉬운 일 만은 아니지만, 그것이 가능한 유일한 길이다. 평화는 무엇보다 먼저 한 개인 속에서 이루어져야 한다. 세상 전체가 평화로운 한 사람에 의해 달라질 수 있다."

결론으로서 우리의 생각을 정리해 보자. 인생은 여행과 같다. 진정한 휴식을 찾아 떠난 여행이라면, 그 여행에는 목적지가 따로 없다. 여행하는 과정 곳곳에서 우리는 이미 목적지에 도달해 있어야 한다(You have arrived). 그리고 우리는 여행하는 도중 머무는 곳곳에서 마음의 평화를 맛보아야 한다(Peace is every step). 특별한 목적지만을 겨냥한다면 우리의 여행은 피곤해지고 막상 목적지에 이르면 실망하게 된다. 발걸음마다 평안하고 행복하다면 우리는 즐겁고 보람 있는 여행을 누리게 될 것이다. 이 점에서 인생 또한 여행과 다를 바가 없다.

인생에 있어 미래를 향한 준비 역시 소중하기는 하나 현재는 더 없이 귀중한 시간임도 알아야 한다. 사실상 과거는 이미(already) 지나가 버려 없고 미래는 아직(yet) 오지 않아 없다. 우리는 언제나 현재만을 살고 있으니 현재를 놓치면 모든 것을 놓치는 셈이다. 초등학교가 좋은 중등학교에 가기 위한 것이고, 중등학교가 좋은 고등학교, 고등학교가 명문대학에 가기 위한 것이며, 그리고 대학시절이 단지 일류 직장을 얻기 위한 시간이라면, 인생은 최종 목적지인 죽음을 준비하는 시간이란 말인가?

어린시절은 두 번 다시 돌아올 수 없는 시간이며 초등학교 시절 또한 다시는 올 수 없는 시간이고 어린이는 그리고 청소년은 결코 어른이 아니라 어린이만이, 청소년만이 누릴 수 있는 권리와 어린 시절, 청소년기에만 가능한 체험과 인생의 맛이 있다. 중등시절은 다시 올 수 없는, 고등은, 대학은 다시 못 올 낭만의 계절, 20대, 30대, 40대, 50대 역시 반복될 수 없는 나름의 가치와 의미와 맛을 지니고 있다. 그것은 60대, 70대의 경우도 마찬가지다.