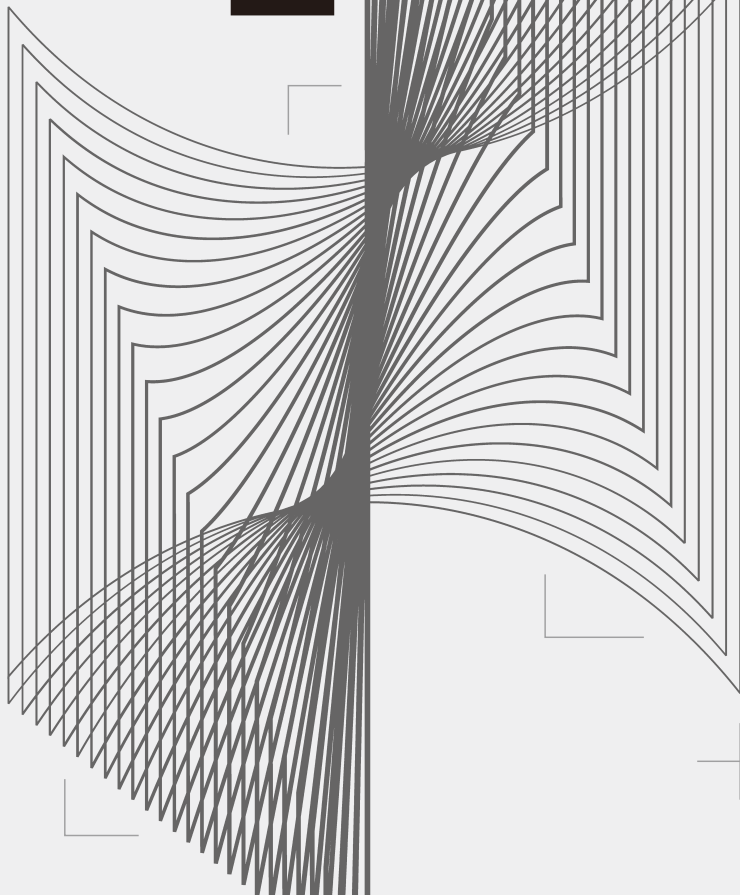


# 논단

가톨릭대학교 인간학연구소

『인간연구』 제56호

(2025/여름)



제1저자: philcounsel@naver.com

## 아스퍼스 ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천

박은미(광운대학교 · 철학 · 강사)

## I. 들어가는 말

■ 철학을 일상의 문제에 적용하려는 노력인 철학실천, 철학상담 분야에 대한 관심은 뜨겁다.\* 철학상담치료학회가 창립된 2009년 이래 현재 철학실천, 철학상담 분야의 연구는 매우 활발하게 진행되는 중이다. 25년 7월 현재 학술정보웹사이트에 철학실천이라는 키워드를 넣으면 관련자료가 4000건이 넘게 나오고 철학상담이라는 키워드를 넣으면 500여건에 이르는 넘는 자료가 나온다.

“철학상담의 목표는 문제를 완전하게 제거하는 해결에 초점을 맞추는 것보다는 오히려 문제의 본질을 인식하고 문제를 극복하고 건디는 힘을 내적으로 갖는 ‘내면성의 강화’라고 할 수 있다.”\*\* 그래서 철학실천, 철학상담 관련 연구를 하는 많은 연구자들이 철학상담의 방법론에 실존철학을 활용하는 것을 기대해왔다.\*\*\* “고통의 의미를 발견하고 자신의 한계를 넘어서도록 도와

\* 이 논문은 2024년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었음(2022S1A5B5A17043653).

\*\* 박병준 · 홍경자, 『상처입은 사람은 모두 철학자가 된다』, 추수밭, 2024, 28~29쪽.

\*\*\* “특히 아스퍼스의 실존 조명은 오늘날 활발히 진행되는 인간의 자유를 목표로 하는 철학상담에서 유

주는 분야는 다름 아닌 철학”<sup>\*</sup>이고 그중에서도 실존철학이 가장 인간의 고통에 직접적인 접근을 하고 있기 때문이다. “철학 중에서도 특히 고통과 관련된 삶의 문제들을 신중하게 검토하는 데 가장 적합한 분야가 바로 실존철학”<sup>\*\*</sup>임은 대부분의 철학실천 및 철학상담 관련 연구자나 실존철학 연구자들이 인정하고 있는 바이다. 그러나 이미 심리치료 분야에서 실존철학의 개념을 원용하고(로고테라피, 실존주의 심리치료 등) 있는 데 비해 실존철학 연구자들이 철학상담의 방법론으로 실존철학을 활용하는 것은 이제 시작단계에 있다고 할 수 있다.

본 논문에서는 “고통 받는 내담자가 자신의 고통의 의미가 무엇인지를 이해하고 삶의 역설을 어떻게 통찰하고 수용할 수 있는지 실존철학을 기반으로 하는 철학상담의 방법론을 모색”<sup>\*\*\*</sup>하려는 노력으로 ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천의 사례를 제시하고자 한다. 야스퍼스의 철학은 삶의 어려움 속에서 자

의미할 뿐만 아니라 실질적으로 많은 도움이 된다. 실존은 ‘바로 지금 여기’에 실존하는 개별 인간을 지시하는 용어인 동시에 실존론적·존재론적으로 자기 자신으로 존재하는 인간의 독특한 양식을 규정하는 전문적인 철학 개념이다. 인간이 실존한다는 것은 실존 개념이 함축하고 있는 다양한 의미만큼이나 그 철학적 함의가 매우 넓고 깊다. 인간이 실존한다는 것은 인간이 심연 속에 있으며, 세계 내의 다른 존재자들과 다르게 그것을 밝히기 위해 특별한 조건이 필요하다는 것을 내포한다. 실존으로서 인간은 모든 것을 포괄하는 초월자의 조명 아래서 밝혀지는 존재이자 세계 내 존재의 역운 속에서 밝혀지는 존재이다. 또한 오로지 절대자와 절대적 관계를 통해서만 진정으로 자기가 되는 존재이기도 하다. 그러나 인간을 실존론적으로 어떻게 규정하든 인간은 본래 자유롭게 실존하는 존재라는 점은 분명하다.” “오늘날 인간을 치유하고자 하는 철학상담 역시 인간에 대한 근본적 성찰과 이해를 바탕으로 하기에, 실존철학을 철학상담의 방법론에 효과적으로 접목하는 일은 매우 중요한 과제라고 할 수 있다.” - 박병준·홍경자, 『상처 입은 사람은 누구나 철학자가 된다』, 청림출판, 2024, 60~61쪽.

\* 홍경자, 「한계상황으로서의 ‘고통’, 실존철학 그리고 철학상담」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 42집, 2016, 137쪽.

\*\* 홍경자, 위의 논문, 137쪽.

\*\*\* 홍경자, 위의 논문, 152쪽.

기성찰적 도움을 필요로 하는 사람들을 도울 수 있는 ‘도움의 철학’으로서 철학의 실천에 구체적으로 기여할 수 있는 의미있는 공간을 찾게 할 수 있다고 평가받는다.\* 그리고 야스퍼스의 한계상황 개념은 “실존적으로 자기성찰의 열쇠”\*\*로 인정받고 있다. 야스퍼스는 네 가지 한계상황을 말하는데 본 논문에서는 그중 고통의 한계상황 개념을 활용한 철학실천이 어떠한 방식으로 가능할 것인가를 보이고자 한다.

네덜란드의 철학실천가 라하브는 철학실천가의 역할은 내담자를 자신의 행동과 감정적 패턴을 검토하는 과정으로 이끌고 내담자의 이해가 어떻게 스스로의 삶을 한계짓는지를 볼 수 있도록 돕는 데 있다고 말한다.\*\*\* 문제는 “어떻게 한계에 기인하는 이해의 감옥을 넘어서는 것인가”\*\*\*\*이다. 본 연구에서는 고통에 대한 이해의 감옥을 넘어서게 하는 철학실천에 ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용할 것을 제안한다. 고통은 피할 수 없는 한계상황이라는 ‘고통의 한계상황’ 개념의 문자적 의미만으로도 내담자가 치유효과를 얻는 사례를 소개하겠다. 이 사례가 고통의 한계상황 개념을 활용하고 비판적 사고를 활용하는 철학실천의 사례에 해당함을 보이고 나아가서 야스퍼스의 텍스트를 활용하는 철학실천이 어떻게 가능한가를 보이고자 한다. 이를 위해 본론 첫 장에서는 ‘고통의 한계상황’ 개념이 고통과 관련한 소망적 사고를 어떻게 극

\* 김정현, 「야스퍼스의 정신의학과 실존해명의 철학」, 한국철학회, 『철학』 106집, 2011, 147쪽

\*\* 박병준 · 홍경자, 같은 책, 99쪽.

\*\*\* 랜 라하브, 김수배외 역, 『플라톤의 동굴에서 벗어나기: 삶을 변화시키는 철학적 훈련법』, 충남대학교 출판문화원, 2023, 97쪽.

\*\*\*\* 랜 라하브, 같은 책, 98쪽.

복하게 하는지를 살펴보고 두 번째 장에서는 아스퍼스의 ‘고통의 한계상황’ 텍스트를 어떻게 철학실천적 치유효과를 거두는 방식으로 읽을 수 있는지를 보이고 세 번째 장에서는 ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천이 선행연구의 연구성과와 어떻게 연계되는지를 보이도록 하겠다.

## II. ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천

■ 라하브는 우리의 기존의 삶을 뛰어넘는 방법에 대한 심오한 관찰을 남긴 철학자들을 변형적 철학자들이라고 부른다. 그가 변형적 철학자들로 거론하는 철학자 중에는 칼 아스퍼스가 포함된다. “수많은 변형적 철학자들이 여러 시대에 걸쳐 기술한, 우리의 철학적인 여정의 주요 목표는, 우리가 우리의 한계를 벗어나서 우리 내적 깊이로부터 인정할 수 있는 존재의 온전함을 향해 나아가는 것이다.”\* 아스퍼스는 인간의 근본조건에 대한 깊이 있는 이해를 한 철학자로 철학실천 영역에서 특히 그 활용이 기대되는 철학을 하였다. 아스퍼스의 ‘고통의 한계상황’ 개념은 “내담자로 하여금 보다 일반화된 인식을 얻는 과정에서 일반화의 원리를 인식하도록 하여 그 원리를 다시 자신의 다른 문제에도 적용할 수 있도록 돕”\*\*는 개념이 될 수 있다.

\* 랜 라하브, 같은 책, 285쪽.

\*\* 박은미, 「철학상담 정체성 관련 논문 연구동향」, 한국철학사상연구회, 『시대와 철학』 27-4호, 2016, 84쪽.

## 1. 소망적 사고 극복에서의 치유 효과

철학실천은 인간에게 고통을 일으키는 잘못된 믿음을 참된 믿음으로 바꿔주는 역할을 해야 한다. 소망적 사고를 극복하고 비판적 사고를 회복하는 것만으로도 문제가 풀리고 고통이 줄어드는 경우가 매우 많기 때문이다. 소망적 사고는 믿음을 믿게 되는 이유가 어떤 바라는 바, 즉 소망 때문인 경우다. 합리적이며 참인 근거를 바탕으로 하는 믿음이 아니기에 참된 인식이 아니다. 소망적 사고를 극복하고 참된 인식으로 가는 과정이 항상 고통을 덜어주지는 않는다. 그러나 고통을 일으키는 잘못된 믿음의 경우에는 참된 인식으로 가는 과정이 고통을 약화한다. 대표적으로 고통을 일으키는 잘못된 믿음은 타인이 내가 원하는 방식대로 존재해야 한다고 생각하는 것이다. 그러나 타인은 자신의 존재방식대로 존재할 권리가 있다. 타인이 내가 원하는 방식대로 존재해야 할 이유는 없다. 그러나 우리는 타인의 존재방식이 이해되지 않을 때 ‘나의 이해할 수 없음’을 ‘그 사람이 자신이 원하는 대로 존재할 권리’보다 더 우선시한다. 타인의 존재방식이 나에게 이해되어야 한다는 것은 타인의 타자성을 인정하지 않는 것이다.

철학적 성찰력을 일상의 문제에 적용하면서 자신의 소망적 사고를 하나 하나 극복해나가다보면 소망적 사고의 근원이 되는 믿음을 만나게 된다. 철학실천 영역의 연구를 해오면서 인간이 가장 극복하기 힘들어하는 소망적 사고 두 가지를 추리게 되었다. 하나는 위에서 언급한 ‘타인이 내가 원하는 방식대로 존재해야 한다’와 다른 하나는 ‘나의 일은 뭐든지 잘 풀려야 한다’이다. 자

신의 일이 잘 풀리지 않아도 된다고 생각하는 사람은 없다. 우리 모두의 마음 속에는 ‘모든 일이 잘 풀렸으면 좋겠다’는 소망적 사고가 있다.

그런데 ‘잘 풀린다’는 주관적인 규정이기 때문에 남이 보기에는 일이 잘 풀려도 정작 당사자는 그렇게 여기지 않는 경우를 흔히 보게 된다. 그 정도면 일이 잘되었다고 좋아할 만도 한데 ‘이 정도로는 일이 잘되었다고 할 수 없다’는 태도를 보이는 경우가 많다. 이는 두 가지 이유 때문인데 하나는 감각적응이고 다른 하나는 과도한 기대이다.

감각적응은 일정한 자극이 주어지면 그 자극에 대한 감각이 약해지는 것을 말한다. 인간은 좋아지는 것에는 빨리 적응하지만 나빠지는 것에는 빨리 적응하지 못한다. 즉 연봉이 오르는 일은 한 달만에 적응이 되어서 좋다고 느끼지 않게 되지만 연봉이 떨어지는 일은 내내 적응이 어렵다. 이런 식의 감각적응의 문제로 인해 일이 지속적으로 잘 풀리다보면 좋은 일도 별로 좋은 일이라고 느끼지 않게 된다. 이는 자신이 겪는 일의 상대적 차이만을 의식하면서 그 일이 사실은 다른 사람들이 얼마나 바라는 일인지 등을 감지하지 못하게 되기 때문이다.

동일한 상황이 기쁨으로 인식되었다가도 얼마 지나지 않아 고통으로 인식되기도 하는 것이 인간 인식의 특성이다. 예를 들어 자동차를 처음 구매하게 된 가정의 사례를 생각해보자. 아빠가 시간이 될 때는 차로 데려다주고 시간이 안될 때는 차로 데려다 주지 않는 상황이다. 아이는 처음 한 달은 ‘우리 집에도 차가 있다’ ‘아빠가 데려다주니 편하다’며 기뻐한다. 그러나 한 달 정도가 지

나고 나면 어느새 ‘아빠가 데려다준다’가 기본값이 되면서 아빠가 데려다줄 수 없는 상황이 고통의 원천이 된다. 기쁨의 원천이었던 것이 고통의 원천으로 되는 데는 얼마의 시간이 걸리지 않는다.

감각적응의 문제로 인해 기대라고 하는 것은 점점 더 높아지게 마련이다. 그래서 인간은 이전보다 좋은 자극이 주어져야만 고통을 느끼지 않게 된다. 고통을 느끼지 않으려면 자신이 겪는 모든 일에서 항상 점점 더 좋은 자극이 주어져야만 하는 것인데 이것이 불가능한 일임은 불문가지다. 이렇게 고통은 인간의 근본 조건에 해당한다. 나이듦, 질병, 죽음의 문제를 제외하고도 상태 변화로 인해라도 고통을 겪게 되기 때문에 고통은 인간의 근본조건이다. ‘고통이 전혀 없다’는 불가능한 규정인 것이다.

인간은 자신이 겪는 일 중에 가장 안좋은 일을 두고 불행이라는 표상을 가지게 된다. 남들 보기에는 별 문제가 없이 일이 잘 풀려도 당사자는 자신이 겪는 일들 중에 가장 안좋은 일을 두고 고민하게 된다. 이러한 인간 인식의 특성 때문에 ‘나쁜 일이 전혀 없다’는 것은 가능한 기대가 아닌데도 그런 기대를 하고 있음을 자각조차 하지 못하게 된다. 인간은 현실적이지 않은 과도한 기대에 빠져 살아가기 쉬운 존재이다.

그렇기 때문에 ‘고통의 한계상황’ 개념은 소망적 사고를 해체하는 효과를 가지는 개념이 된다. 고통의 한계상황은 고통이 피할 수 없는 한계상황이라는 의미이다. 야스퍼스가 말하는 ‘고통의 한계상황’ 개념을 이해하기 전에도 그 문자적 의미대로 인간 삶에는 고통이 필연적인 조건임을 이해하는 것만으로도 내담자의



문제가 완화되는 것을 확인할 수 있는 철학실천의 상황이 있었기에 소개한다.

인문학 특강 이후에 어느 수강생이 대화를 요청했다.(편의상 내담자라 칭하겠다.) 자신은 평탄한 인생을 살아왔는데 남편이 어느 날 갑자기 강도를 만나서 뇌를 다쳤고 그 이후로 인지에 문제가 생겨서 어려움을 겪는다는 내용이었다. 늘 윤희하게 자신을 도와주고 능력있게 일을 처리하던 사람이 통상적인 수준의 의사소통도 어려워지니 그러한 변화에 적응하기가 어렵다는 것이었다. 도서관 앞에서 만나자든가 어디에 있는 반찬을 먹으라든가의 소통도 시간이 지나면 기억을 하지 못한다는 것이다. 그래서 남편과 약속을 하는 것은 어려워졌고 남편이 혼자 어디를 가는 것 자체가 불안하다고 했다. 그러면서 자신이 어떠한 생각을 하면 생활을 잘 할 수 있겠는가를 질문했다.

시간이 충분하지 않았지만 억울한 상황에서도 억울함에만 빠져 있지 않고 문제를 해결하려 노력하는 모습이 좋다는 언급을 했다. 그리고 나서 야스퍼스의 ‘고통의 한계상황’ 개념을 소개했다. 고통은 피할 수 없는 한계상황이라는 주장을 설명하면서 원래 야스퍼스 철학에선 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용해야 실존이 된다고 주장하는데 실존 관련 논의는 제쳐두고라도 우선 고통이 피할 수 없는 한계상황이라고 하는데 이에 대해서 어떻게 생각하시냐고 물었다.

내담자: 하긴 그렇죠. 고통 없는 인생이 없으니까요. 그리고 보면 사실 남들의 고통에 대해서는 그러려니 하면서도 나의 고통에 대해서는 힘들어했던 것 같아요. 남들이 어려움을 겪을 때 ‘어려움이 없을 수 없지’라고 생각했는데 정작 나 자신에 대해서는 그렇게 생각하지 못했네요...

연구자: ‘고통의 한계상황’ 개념은 ‘남들은 다 고통을 겪어도 되는데 나는 고통을 겪으면 안된다는 자신만의 전제’를 검토하게 해주는 효과가 있습니다. 누구나 고통은 피하고 싶기 때문에 이렇게 생각하기가 쉽지요. 생각을 검토하고 검토하다보면 ‘고통이 없어야 한다’는 소망적 사고를 하고 있는 자신을 발견하게 됩니다.

내담자: 그러게요. 어떻게 나만 고통이 없는 삶을 바라겠어요.

연구자: 인간은 모두 고통이 없는 삶을 바라게 됩니다. 고통을 좋아하는 사람은 없지요. 그렇지만 이런 철학 개념 하나를 통해 우리가 못보던 진실을 보게 되기는 합니다.

내담자: 그러게요. 남편은 그동안 아주 훌륭한 남편이었어요. 친구들이 홍보는 남편과 비교하면 참 착하고 성실한 사람이었죠. 이제는 내가 남편을 좀 도와주는 시기라고 생각해야겠어요. 사실 그 때 남편이 잘못되었으면 어찌겠어요. 잘못될 수도 있었는데 이렇게 살아서 대화할 수 있고 같이 웃을 수 있으니 사실 한편으로는 다행이다 싶기는 했거든요. 처음 일이 일어났을 땐 ‘잘못되지 않아 다행이다’ 했는데 생활을 하다보니 사람 마음이 달라지는 것 같아요. 욕심이란 게 점점 커지니까... 사실 ‘고통 없는 삶은

없다’는 생각을 저도 하지 않은 것은 아닌데 이렇게 철학 개념으로 만나니 좀 더 마음이 잡히는 느낌이 드네요...

이상은 내담자와의 대화를 핵심 내용만 추린 것이다. 내담자는 ‘고통 없는 인생이 가능하다’가 소망적 사고임을 ‘고통의 한계상황’이라는 개념을 통해 알아차릴 수 있었다. 정확히는 자신의 인생에 고통이 없을 것이라고 암묵적으로 전제하고 있었고 이것이 사실은 ‘고통 없는 인생이 가능하다’는 소망적 사고에 기반한 것임을 알아차리게 되었다. 물론 이러한 훌륭한 인식을 하게 된 데에는 그동안의 내담자의 인생경험과 철학강의 등이 도움이 되었을 것이다. 이미 소망적 사고 개념이나 야스퍼스의 실존 개념 등을 강의로 들어서 이해하고 있던 내담자였기에 단시간의 대화로도 필요한 통찰을 할 수 있었던 것으로 보인다.

내담자가 얻은 통찰은 아주 놀라운 것이었다. 그동안 좋은 남편이었으니 이제는 자신이 좀 도와주는 시기라고 생각하겠다면서 지금의 고통을 완화하는 데 필요한 교정적 인식\*을 했다. 또한 강도 만난 사건에 대해서 ‘불행하다’는 측면만 보는 것이 아니라 ‘죽을 수도 있었는데 살았다’ ‘어쨌든 살아있다’는 긍정적인 측면을 보면서 인식의 균형을 잡으려 했다. 강도를 만나는 일이 아예 벌어지지 않았으면 좋았겠지만 이미 벌어진 바에는 바꿀 수 없는 사실에 대해 연연하는 것은 비합리적인 일이다. 그런데 이러한 경우에 우리는 그 비합리성을 인식하기보다는 온갖 소망을 덧

\* 박은미, 「비판적 사고의 활성화를 통한 철학상담의 방법론 제언: 교정적 인식의 방법」, 한국철학사상연구회, 『시대와 철학』 25권 3호, 2014 참조.

붙이는 쪽으로 생각을 가져가기 쉽다. 이러한 소망적 사고는 우리를 고통에 빠뜨린다.

이 내담자는 ‘고통의 한계상황’ 개념을 통해 순식간에 자기 초월\*을 하는 모습을 보여주었다. 남편을 돌보기 어렵고 남편과 소통하기 어렵다는 객관적 고통의 무게는 그대로이지만 그에 대한 새로운 인식을 함으로써 자신이 당면한 문제를 어떻게 해석하느냐에 따라 주관적 고통의 무게가 달라지는 모습을 보여주었다. 내담자는 스스로 교정적 인식에 이르르며 자신의 마음의 고통을 내려 놓는 선택을 했다. 이 짧은 대화는 이진오가 선행연구에서 주장한 “당면문제에 대한 새로운 이해”와 “내담자의 근본적인 변화”라는 철학실천의 두 가지 목적 중 전자를 달성했다고 볼 수 있다.\*\* 또한 “철학적 통찰과 이해를 통해 내담자 스스로 자신의 문제를 긍정적으로 해석할 수 있도록 도움으로써 궁극적으로 치유에 이르게 하는 철학적 대화”\*\*\*에 해당한다고 하겠다.

또한 다음과 같이 논리기반치료를 주장하는 코헨의 의도에도 부합하는 결과를 보여주었다. “LBT는 사람들이 의지력을 행사할 수 있는 능력을 지니고 있으며, 그를 통해 자신의 삶에 건설적 변화를 일으킬 수 있다고 본다. 이 능력에는, 제한적이긴 하나, 외부 사건에 대해 과도하게 반응하려는 행동적·정서적 경향을 극복하는 능력, 그리고 문제를 유발할 수 있는 상황에 대해 1차적

\* “자기초월을 통해 자기를 새롭게 규정하는 일은 정신적인 인간의 고유한 본성이요 특권이다” – 박병준, 「철학상담과 해석학: 철학상담을 위한 해석학의 적용의 문제, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 제38집, 2015, 233쪽.

\*\* 이진오, 같은 책, 135쪽.

\*\*\* 박병준 · 홍경자, 『아픈 영혼을 철학으로 치유하기: 철학상담을 위한 공감적 대화와 초월기법』, 학이시습, 2018, 220쪽.

감정 반응을 유보하거나 변화시킬 수 있는 능력(예: 외상적 사건)이 포함된다.”\* ‘고통의 한계상황’ 개념은 외부사건에 과도하게 반응하는 소망적 사고를 극복하게 해주고 고통은 없어야 한다는 1차적 인식에 매이지 않게 해주는 효과적인 개념이다.

우리는 다른 사람의 삶에서 좋은 면만을 보고 타인의 삶을 부러워한다. 그 사람이 그 좋은 점 외에 다른 어떤 고통을 겪고 있는지에 대해서는 눈을 감는다. 고통은 그 성격이 내밀하기 때문에 심리적 문제가 있는 사람이 아닌 한 자신의 고통을 전시하지 않는다. 또 고통의 성격상 드러내기 어려운 고통도 많고 고통을 드러내는 과정 자체가 고통스러워서 고통을 제대로 표현하지 못하는 경우도 많다. 자신의 고통을 솔직하게 털어 놓을 수 있는 대상은 인생에서 몇 명 되지 않는 소수이다. 기본적으로 성취는 자랑하게 되지만 실패는 소수에게만 고백하게 된다. 그렇기 때문에 우리는 타인의 성공이나 성취에 대해서는 정보를 갖게 되지만 타인의 실패에 대해서는 제대로 된 정보를 갖지 못하게 된다. 이러한 정보불균형으로 인해 우리는 타인에게서는 성취만 보고 자신에게서는 실패만 보면서 스스로를 낙오자, 실패자로 개념화하는 고통을 겪게 된다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 이러한 인식의 불균형을 해소하는 데 도움을 줄 수 있다.

고통이 없어야 한다는 잘못된 전제는 인간을 무한한 고통 속으로 빠뜨린다. 고통의 한계상황 개념은 고통 없는 삶이 가능하지 않다는 아주 단순한 진실을 깨우치게 하는 데 필요한 개념이

\* Cohen, E., *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions: A Case-Based Approach*, Lexington, 2016, pp.175~176.

고 ‘모든 문제가 다 잘 풀려야 한다’는 자신을 힘들게 하는 암묵적인 전제를 메타 차원에서 검토하게 하는 개념이다. 내담자의 말에서도 나타나듯이 ‘고통의 한계상황’ 같은 개념이 있다는 것 자체만으로도 내담자들은 그런 고통을 겪는 것이 자신만의 일이 아니라는 것을 말해준다고 느끼며 불특정의 사람들과 동질감을 느낀다. 자신의 고통을 설명해주는 철학 개념 자체에서 위로를 받는 것이다.

이 내담자의 경우 ‘어떤 생각을 해야 자신이 잘 살아갈 수 있는가’를 물을 정도로 메타인지가 되는 분이었다. 그렇기에 1회기만으로도 놀라운 성과를 보여주었다. 이는 역으로 철학개념이 얼마나 철학실천적 효과가 있는지를 보여준다고 하겠다. 그리고 내담자에게 필요한 철학개념을 제공하는 것, 어떤 철학개념이 내담자의 상황에 맞는지를 판단하는 능력이 얼마나 중요한가를 보여주는 사례라고 하겠다. 인간은 이성의 존재이기 때문에 자신의 생각이 분명해지는 경험, 자신의 생각이 활성화되는 경험에서 자긍심을 느낀다. 많은 수강생들과의 대화중에 깨닫게 된 것은 본인들의 복잡한 마음을 잘 드러내주는 개념 하나만을 알게 되어도 수강생들은 매우 반가워하고 속 시원해 하면서 답답함을 해소하게 된다는 것이다.

내담자가 겪고 있는 고통이 스스로에게 설명이 되고 해명이 된다는 것은 심적 고통을 줄여주는 데 중요하다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 고통을 자기 자신만 겪는 것 같은 착각을 방지하는 데 도움이 된다. 당장의 고통을 견디느라고 많은 심적 에너지를 소모하고 있는 내담자를 환기시켜서 성찰력을 회복하도록 도울 수 있

는 것이다. 그리고 고통과 관련된 대표적인 잘못된 표상 즉 다른 사람의 고통은 견딜 만한 것으로 보이고 자신의 고통은 그렇게 보이지 않는다는 문제를 해체하게 하는 효과가 있다.

고통에 대해서는 타인들의 고통은 가볍게 여기고 자신의 고통을 무겁게 여기는 오해가 있다. 타인의 고통에 대해 자신 같은 것 그렇게까지 고통스럽지 않을 것이라고 생각하는 것이다. 이 오해가 자신만 고통을 겪는 것 같은 착각을 불러 일으킨다. 그러나 고통을 경험하는 방식은 그 사람의 존재방식과 연결되어 있다. 고통의 주관성을 이해하면 고통을 피해갈 수 없다는 통찰에도 이를 수 있게 된다. 야스퍼스도 고통의 정도와 관련해서 “죽도록 아프다고 느끼는 주관적 측면에서는 모두 동일한 고통”(철학Ⅱ 372)\*이라고 말한다. 고통의 정도는 객관화될 수 없고 주관적으로만 평가된다는 특징이 있다. 그래서 ‘그 정도는 고통이라고 할 수 없다’는 주장은 성립하기 어려운 것이다.\*\*

고통은 인식주체가 포착하는 방식에 따라 그 정도가 결정된다는 특징이 있다. 그래서 고통에 대해서는 인식주체가 고통으로 포착하는 해석틀이 중요하다. 흥경자는 내담자는 상처 입은 사건 자체로 혼란에 빠지는 것이 아니라 내담자 스스로가 부여한 사

\* 칼 야스퍼스, 신옥희·홍경자·박은미 옮김, 『철학Ⅱ:실존조명』, 아카넷, 2019 - 이하 (철학Ⅱ 쪽수)로 표기함.

\*\* 이영의는 고통에 대해 “실재인 동시에 환상이며 삶은 그 두 가지를 오가는 변증법적 과정이다.”라고 주장하면서 “고통은 보는 법에 따라 다르게 느껴진다”로 정리한다. - “나는 구성주의, 체화된 마음 이론, 중관사상, 사구의 변증법을 이용하여 고통은 적어도 실재인 동시에 환상이며, 더 나아가 그것은 실재도 아니고 환상도 아니라는 점을 주장했다. 나의 주장은 반실재론적 구성주의에 기반을 두고 있으며 그 입장을 고통을 이해하는데 적용하면 “고통은 보는 법에 따라 다르게 느껴진다”라고 정리될 수 있다.” - 이영의, 「고통변증법」, 한국철학상담치료학회 위임, 『철학상담 방법론』, 학이시습, 2018, 3쪽, 20쪽.

건에 대한 잘못된 ‘표상’으로 인해 혼란에 빠진다고 주장한 바 있다.\* 그러면 ‘고통에 대한 잘못된 표상’이란 무엇인가? 우선 상담 현장에서 일반적으로 사용되고 있는 ‘두번째 화살’\*\*이라는 불교 용어와 연관해서 생각해볼 필요가 있다.

어떤 사람이 암진단을 받았다고 하자. 이 사람이 암진단을 받았다는 것 자체는 이미 고통이다. 이것을 1차적 고통이라 하자. 그런데 ‘남들은 암진단을 받지 않는데 나는 왜 암진단을 받는가’ 하고 암진단 자체를 억울해하면서 스스로 갖게 되는 생각, 즉 ‘암진단에 대한 표상’을 2차적 고통이라 하자. 이것이 두 번째 화살이다. 심리학에서도 두 번째 화살을 맞지 않는 법에 대해 연구한다. 1차적 고통은 우리가 어쩔 수 없지만 2차적 고통은 생각하는 방식에 따라 고통의 정도가 달라진다.

‘고통의 한계상황’ 개념은 ‘나만 고통을 당한다’ ‘다른 사람의 삶에는 고통이 없는 것 같다’는 1차적 인식을 해체하고 ‘고통이 없어야 한다’는 소망적 사고를 극복하게 함으로써 치유효과를 거둘 수 있다. 철학실천은 고통과 관련된 잘못된 표상을 검토하는 측면에서 효과를 발휘해야 할 것인데 ‘고통의 한계상황’ 개념은 그 역할을 유효하게 해낸다. 고통 자체에 대한 태도를 정립하게 도움으로써 홍경자가 말하는 ‘일반화된 인식’을 얻도록 하는

\* 홍경자, 「철학상담에서 고찰한 ‘자유’의 문제」, 『현대유럽철학연구』 72집, 2024, 428쪽 - “정신적 고통은 모욕을 당하거나, 미래를 걱정하고, 심한 죄책감을 가지거나 사랑하는 사람과 이별하게 될 때 스스로 경험하는 것으로서, 인간의 반성적인 의식 작용에 전적으로 의존하기 때문에 수동적인 것이 아니라 능동적이며 자의적인 요소를 포함한다. 바로 이 점이 나 자신과 세계에 대한 제한적이고 왜곡된 해석으로부터 벗어나 자신의 한계를 끊임없이 넘어서도록 우리를 초대하는 실존철학적 철학상담과 만날 수 있는 중요한 근거를 제공한다.” - 홍경자, 같은 논문, 137쪽.

\*\* “두 번째 화살을 맞지 마라”는 불교 경전 〈잡아함경〉에 나오는 경구이다.



데 효과적이다.

## 2. ‘고통의 한계상황’ 텍스트에 대한 철학실천적 독해

‘고통의 한계상황’ 개념은 고통의 불가피성을 수용하게 해 주는 효과적인 개념으로서 LBT\* 주창자 코헨이 말하는 “철학적으로 통찰력 있는 해독제”\*\*로서 활용될 수 있다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 고통 자체에 대한 태도를 정립하는 데 도움이 되어서 개별의 구체적인 고통에 대해 내담자가 대응해내는 데 유효한 역할을 한다는 측면에서 그러하다. 앞 절에서는 ‘고통의 한계상황’이라는 말만으로도 얻을 수 있는 철학실천적 효과에 대해 서술하였는데 이번 절에서는 ‘고통의 한계상황’ 개념에 관한 야스퍼스의 텍스트를 치유효과를 얻는 방식으로 읽는 철학실천적 독해에 대해 서술하고자 한다.

내담자들은 자신의 상황과 유사한 내용이 철학책에 나오면 상당한 안정감을 느끼곤 한다. 라하브는 내담자가 자신의 상황을 모호하다고 느껴 상세한 검토를 해야 할 때 이를 가장 훌륭하게 하는 방법은 철학텍스트들의 도움을 받는 방법이라고 말한다.\*\*\*

\* 코헨의 LBT, 즉 논리기반 치료에 대한 연구로는 다음을 참조: 최희봉, 「비판적 사고와 철학상담: 코헨의 LBT 5단계를 중심으로」, 서강대철학연구소, 『철학논집』 50집, 2017 / 김진태, 「REBT의 극복으로서 LBT」, 대한철학회, 『철학연구』 149집, 2019 / 이진남, 「코헨의 논리기반치료에 대한 검토」, 명지대학교 인문과학연구소, 『인문과학연구논총』, 제35권, 2013.

\*\* Cohen, E., *Theory and practice of Logic-Based Therapy: Integrating critical thinking and philosophy into psychotherapy*. New York: Cambridge Scholars Publishing., 2013, p.ix.

\*\*\* “심오한 철학텍스트들은 통찰력있는 개념들과 아이디어들로 가득하다. 그것들은 새로운 관점들을 제

철학실천가에게는 적절한 개념과 그 개념을 잘 전달하는 텍스트를 찾는 것도 중요한 과제이다. 야스퍼스 ‘고통의 한계상황’ 개념을 직접적으로 다루는 『철학Ⅱ:실존조명』의 텍스트는 5쪽에 불과하다. 내담자들과 함께 읽기에도 적절한 분량이면서 고통의 문제에 대한 자신의 태도를 살펴볼 수 있게 하고 또 고통에 대한 태도를 건강하게 정립할 수 있게 도울 수 있는 내용으로 구성되어 있다.

한계상황이라는 개념은 야스퍼스 철학의 중요한 용어이다.\* 야스퍼스는 한계상황으로 죽음, 고통, 투쟁, 죄책을 든다. 모든 인간은 죽음, 고통, 투쟁, 죄책의 네 가지 한계상황을 피할 수 없다는 것이다. 한계상황은 우리가 변화시킬 수 있는 것이 아니며 “본래 변하지 않고 그 나타나는 현상만 달라지는”\*\*\* 것이고 “우리가 거기에 부딪치고 난파하는 벽”(철학Ⅱ 203)과 같은 것이다.

흔히들 어려운 상황은 타개해나가면 된다고 생각한다. 그러나 이는 정말 어려운 상황을 겪어보지 못한 사람의 말일 수도 있다. 타개할 수 있는 어려움이 있고 그 앞에서 난파할 수밖에 없는 어려움이 있다. 한계상황은 바꾸거나 타개해나갈 수 있는 것이 아니다. 그래서 야스퍼스는 “현존\*\*\*으로서 우리는 한계상황 앞에서

공할 수 있고 그것들에 동의하든 하지 않든 상관없이 우리의 생각을 명확하게 해줄 수 있다” - 랜 라하브, 같은 책, 214쪽.

\* 한계상황과 관련한 자세한 설명은 다음을 참조 - 홍경자, 「한계상황으로서의 ‘고통’, 실존철학 그리고 철학상담」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 42집, 2016.

\*\* 칼 야스퍼스, 신옥희 · 홍경자 · 박은미 옮김, 『철학Ⅱ:실존조명』, 아카넷, 2019, 203쪽 - 이하 〈철학Ⅱ 쪽수〉로 표기함.

\*\*\* 현존과 실존에 관한 설명은 다음을 참조 - 홍경자, 「야스퍼스의 한계상황과 의미-정향된 철학상담」, 한국현상학회, 『현상학과 현대철학』 47집, 2010, 111~116쪽 / 홍경자, 「‘관계’와 ‘소통’의 철학상담적 고찰」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 58집, 2020, 217~226쪽.

단지 눈을 감고 회피할 수 있을 뿐이다. 우리는 현존을 확장함으로써 세계 안에서 그것을 유지하고자 한다.”(철학Ⅱ 204)고 한다. 현존을 확장함으로써 한계상황을 회피하려는 인간의 노력의 예로는 노화를 회피하려는 각종의 노력들, 현실적인 고통을 피하기 위해 끝도 한도 없이 돈을 벌려고 하는 것 등을 들 수 있다.

“항상 거둬야만 감당해야만 하는 육체적 고통, 인간으로 하여금 삶을 의문시하게 할뿐 아니라 살아있으면서도 자신의 고유의 본질 이하로 떨어지게끔 하는 질병, 극복에의 의지 속에서 무너져버리고 내 존재의 참된 모습 대신 현상 안에서 부득이하게 일그러진 모습만 나타나게 하는 무력한 노력, 정신적인 질병에 걸려서 스스로 그것을 의식하게 되고 상상할 수 없는 상태에 이르는 것, 즉 죽지 않고도 자기 자신을 상실하는 것, 쇠약해진다는 의미에서의 노년기의 병, 타자의 힘에 의한 파멸과 그 결과로 오는 모든 형태의 노예화에서의 종속, 배고파야만 함. 고통은 현존의 위축이고 부분적인 파멸이다. 모든 고통 뒤에는 죽음이 있다. 고통의 종류와 고통을 받는 정도에는 아마도 큰 차이가 있을 것이다. 그러나 결국 모든 인간은 똑같이 고통을 만난다. 모든 이가 자기의 몫을 감당해야 하며 어느 누구도 이를 면할 수는 없다.”(철학Ⅱ 372)

야스퍼스는 고통의 한계상황에 대한 서술의 도입부에서 사실적 고통을 열거하고 “결국 모든 인간은 똑같이 고통을 만난다. 모든 이가 자기의 몫을 감당해야 하며 어느 누구도 이를 면할 수는 없다.”고 말한다. 고통의 종류도 다르고 각자가 고통을 받는

정도는 다르지만 고통은 어느 누구도 궁극적으로 피할 수는 없는 한계상황이라는 것이다.

우리는 고통을 우선적으로 제거되어야 하는 것으로 생각하고 고통을 제거하기 위한 의학적 기술적 노력을 아끼지 않는다. 세상은 “고통이 지양될 수 있다는 전제에서 **고통과 투쟁**”(철학Ⅱ 373) 하는 사람들을 성공적인 인간으로 묘사한다. 그러나 고통을 전혀 느끼지 않거나 고통을 완전히 피할 수 있는 사람은 어느 누구도 없다. 고통은 앞 절에서도 보았듯이 인간 경험의 차이, 경험의 순서(좋은 것을 먼저 경험하고 나쁜 것을 나중에 경험하는 경우에 고통이 온다)에 의해서도 오기 때문이다. 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용한다는 것은 고통이 궁극적으로 피할 수 없다는 것을 받아들이는 것이다. 어떤 형태로든 고통이라는 것이 온다는 사실을 받아들이는 것이다. 이것이 중요한 이유는 고통에 대한 태도에 상당한 영향을 끼쳐서 인식자가 고통을 느끼는 정도를 결정하기 때문이다.

“마치 고통이 전혀 최종적인 것이 아니고 피해질 수 있는 것인 듯한 태도를 내가 취한다면, 나는 전혀 한계상황에 있는 것이 아니고 오히려 고통을 수적으로 무한하기는 하지만 현존에 필수적으로 속하는 것으로는 이해하지 않는 입장을 취하는 것이다. 이 경우 고통은 개별적인 것이고 현존의 전체에 해당하지 않는다.”(철학Ⅱ 372-373)

현존의 차원에 국한되는 인간은 ‘고통은 피할 수 있는 것’이

라고 생각하고 어떤 경우에는 성공적으로 고통을 피하기도 한다. 하지만 고통은 “현존에 필수적으로 속하는 것으로 이해”해야 고통을 한계상황으로 수용하는 것이고 이것이 오히려 고통에 연연하지 않을 수 있는 방법이 된다. 앞 장에서 설명했듯이 인간은 경험의 방식 때문에도 고통을 느끼기 때문에 고통 없이 산다는 것은 가능한 일이 아니다. 이러한 인식을 ‘고통의 한계상황’ 개념이 촉진한다. 고통이 현존에 필수적으로 속함을 이해하는 것은 치유의 측면에서 볼 때 중요한 일이다. 고통이 부당하다고 생각하면 그럴수록 우리는 고통으로 인해 힘들어지기 때문이다. 쇼펜하우어 역시 인간은 고통 자체보다도 고통에 대한 표상 때문에 고통 받는다고 말한 바 있다. 이 말은 고통 자체로 인한 아픔보다 자신이 겪는 고통에 대한 해석 때문에 인간의 고통이 더 심해진다는 의미이다. 야스퍼스의 고통의 한계상황의 개념은 누구나 자신의 인생에서 고통을 겪을 수밖에 없음을 처절히 인식하게 함으로써 고통을 증폭시키는 표상을 가지지 않도록 돕는 역할을 한다.

모든 인간은 고통을 겪는데 이 사실을 외면하고 고통이 없는 인생을 꿈꾸면 자신이 겪는 모든 고통은 부당한 것이 되어버린다. 타인들은 고통을 겪지 않고 잘만 살아가는 것 같은데 나만 부당한 고통으로 인해 이렇게까지 괴롭다고 인식을 하게 되면 고통을 견디는 내성이 약해지고 세상에 원한 감정만 가지게 된다. 더군다나 타인의 고통에 대해서는 ‘왜 저렇게 쓸데없는 것 가지고 힘들어할까’의 인식의 편파성마저 작동되기 때문에 타인의 고통은 가볍고 그 당사자가 쓸데없이 일으키는 고통 즉 당사자에게 책임이 있는 고통이며, 자신의 고통은 무겁고 누구나 힘들어할 수

밖에 없으며 나 자신에게는 책임이 없는 고통이라는 착각을 하게 되기 쉽다.

야스퍼스는 “고통의 필연성에 직면하지 않으려는 현존은 기만의 방법을 찾지 않으면 안된다.”(철학Ⅱ 373)고 말한다. 고통의 필연성에 직면하지 않으려고 인간이 찾아내는 기만의 방법에는 여러가지가 있다. 어떤 큰 사건이 일어나면 가해자가 아닌 피해자를 오히려 책망하는 현상은 기만으로 인한 일이다. 성폭행 피해자에게 밤늦게 다녔냐든가 옷차림에 문제가 있지는 않았느냐 하면서 피해자에게서 원인을 찾으려는 태도를 보이는 이유도 이러한 기만과 연관된다. 성폭행이나 강도 등의 피해는 절대로 겪고 싶지 않은 피해이기 때문에 통상의 사람들은 피해자가 아무 잘못 없이 그러한 피해를 당했다는 식으로는 생각하게 되지 않는다. 자신도 언제든 그러한 피해를 입을 수 있다는 불안을 느끼지 않기 위해 피해자에게서 원인을 찾는 방식으로 생각을 가져가게 된다. 불안을 회피하기 위한 인식을 할 뿐 참된 인식을 하지 않는 것이다.

자녀가 장애를 가지고 태어나거나 가족이 질병으로 장애를 얻게 되거나 할 때 사람들은 누구나 당황한다. 고통이라고 하는 것은 기본적으로 너무 두려운 것이기에 일단은 나와는 상관없는 것으로 생각하고 싶어한다. 그래서 누군가가 고통을 겪게 될 때 그것을 공감하기가 힘들다. 고통을 겪는 사람을 보는 것만으로도 우리는 고통스럽기 때문이다. 또한 그렇게 아무 이유 없이 고통을 줄 수 있음을 목격하는 것은 나 역시 언젠가 그러한 고통의 당사자가 될 수 있다는 가능성을 인식해야만 하는 일이다. 그렇기 때문에 대부분의 사람들은 고통은 나와는 상관없다고 생각하고 싶

어서 고통 받는 사람들을 외면하거나 피해자에게 고통 받을 만한 책임이 있을 것으로 생각한다. 피해자에게 고통의 원인이 있어야 나는 그 피해자가 저지른 잘못만 저지르지 않으면 그러한 고통의 당사자가 되지 않을 수 있다는 생각에 안주할 수 있기 때문이다.\* 이런 식으로 ‘고통의 한계상황’을 수용하지 못하고 고통을 피하려고만 하는 불안감에 시달리다보면 타인들과 소통하기 어려워진다.

기만의 방법에 의존하게 되는 현존은 고통의 원인을 다른 사람에게로 돌리고 “고통과의 이성적이고 효과적인 투쟁”을 하지 않게 된다.

“고통의 근절을 위한 노력 속에서 고통의 지양불가능성의 한계를 분명히 하는 대신, 나는 다른 사람의 나쁜 의도와 어리석음으로 인한 죄만을 주장하면서 그리고 죄를 진 존재의 단순한 파괴를 통해 도달하게 될 고통의 끝에 대한 소극적인 생각 속에서 위로받으면서, ... 나의 고통과의 이성적이고 효과적인 투쟁을 포기한다.”  
(철학Ⅱ 374)

통상 사람들은 현존적 차원에서 고통을 없애려 하면서 고통이 궁극적으로 제거될 수 있다는 희망에 빠져 살아가게 된다. 언

\* 이는 심리학 용어 ‘방어적 귀인’이 설명하는 바이다. 귀인은 원인을 귀착시키는 것이다. 방어적 귀인은 자신의 마음이 편리한 방식으로 원인을 귀착시킨다는 것이다. 예를 들어 어느 여성이 강도를 만난 상황이라고 할 때 사람들은 밤늦게 다녔는가를 궁금해한다. 그리고는 밤늦게 다녔다고 하면 일찍 일찍 다니라는 조언을 하곤 한다. 이는 전형적으로 피해자에게서 원인을 찾는 태도이다. 이는 내 가족은 밤늦게 다니지 않게 단속하면 강도를 만나는 일은 없을 것이라는 안심을 하고 싶은 마음에 하게 되는 생각이다. 이러한 1차적 인식을 해체하는 것도 철학실천에서 중요하게 해야 할 일이다.

젠가는 이 모든 힘듦이 종식될 것이라는 희망이 있어야만 살아갈 수 있다고 생각하게 된다. 이렇게 고통이 궁극적으로 지양될 수 있다는 근거 없는 희망에 빠져서 어떻게든 고통이 끝나기만을 바라게 되면 “고통과의 이성적이고 효과적인 투쟁”을 할 수는 없게 된다. 그러나 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용해서 인간으로 존재하는 한 고통을 피할 수 없다는 것을 받아들이고 지금 나에게 오는 이 고통은 인간이 겪는 수많은 고통 중의 하나라는 것을 인정하면 그 고통과의 관계설정이 달라지게 된다.

고통이 없을 수도 있다는 근거없는 희망에 휘둘리지 않아야 지금의 현실을 있는 그대로 볼 수 있고 현실에 맞는 해결책을 모색할 수도 있다. 하나의 예로 생각해보자. 어떤 부부가 소통을 할 때 다음과 같은 문제에 시달린다고 해보자. 아내는 자신이 A를 할 때 남편이 B를 하기를 희망한다. 그런데 20년째 아내가 A를 할 때 남편은 C를 해왔다. 아내로서는 자신이 A를 할 때 B를 하지 않고 C를 하는 남편을 이해하기 어렵다. 그러나 20년째 확인된 진실은 아내가 A를 하면 남편은 C를 한다는 것이다. 아내는 20년째 확인된 진실을 무시하고 지속적으로 자신이 A를 할 때 남편이 B를 하기를 희망하고 있다. 이는 진실의 외면이다.

이 단순한 진실이 외면되는 것은 바로 “다른 사람의 나쁜 의도와 어리석음으로 인한 죄만을 주장하면서... 나의 고통과의 이성적이고 효과적인 투쟁을 포기”하기 때문이다. 여기서 이성적이고 효과적인 투쟁은 남편은 아내가 A를 할 때 B를 하지 않고 C를 하는 사람이므로 그 사람에게서 B를 원한다면 A를 해서는 안 된다는 진실을 직면하는 것으로부터 시작된다. 20년 넘게 A를 할



때 C를 해왔던 사람이 어느날 갑자기 B를 하기를 기대하는 것은 이성적이지 않다. 그러므로 B를 원한다면 A를 하지 않고 다른 행동을 해야 할 것이다. 그렇다면 남편에게서 B를 얻어내기 위해 아내가 아닌 다른 행동을 시도할 필요가 있다. 그래서 자신이 원하는 B에 가장 가까운 결과를 얻어내게 하는 것이 D인지 E인지 F인지 확인해보고 최대한 B에 가까운 결과를 가져오는 행동을 하는 선택을 할 필요가 있다.

‘고통의 한계상황’을 한계상황으로 수용하면 ‘누구에게든 고통이 온다. 나에게는 이러한 내용의 고통이 오는 거다’라고 생각하게 된다. 결국 나에게는 이런 고통이 있고 다른 사람에게는 다른 고통이 있다는 것을 받아들여지게 된다. 즉 누구나 다 자기의 고통을 감당하고 사는 것이 인생이라는 진실을 받아들일 수 있게 되는 것이다. 이 진실을 받아들이면 지금 자신이 겪는 고통에 대한 억울함과 부당함에 매몰되지 않게 될 것이다. 그러면 함부로 고통의 원인을 다른 사람에게로 돌리지 않을 것이다. 고통의 원인을 다른 사람에게로 돌리면 인간은 제2, 제3의 고통을 만들어내는 악순환에 들어서게 된다. 나의 모든 고통의 원인을 부모님이라고 해석해버리면 남은 인생을 부모님을 원망하느라 다 소비하게 된다. 이렇게 되면 당사자는 부모님을 원망하는 데 너무 에너지를 소모하게 되어서 자신의 삶을 건강하게 살아갈 힘을 잃게 된다. 또한 부모님을 원망하는 사람은 부모님과의 관계가 좋지 않게 되고 이로 인해 부모님과 끊임없는 갈등에 시달리게 되는 추가적인 고통도 겪게 된다.

“한계상황에서 비로소 고통은 피할 수 없는 것으로 존재할 수 있다. 이제 나는 나의 고통을 나의 것으로 된 내 일부로 파악하고 탄식하며 진실되게 감당하고 나 자신 앞에서 은폐하지 않으며 긍정하고자 함과 결코 결정적으로 긍정할 수 있는 것은 아님 사이의 긴장 안에서 살고, 고통을 줄이고 미루기 위해서 그에 대해 싸운다. 그러나 나는 고통을 나에게 낫설지만 나에게 속한 것으로 받아들인다. 나는 수동적인 감내 속에서 조화로운 평안을 얻지도 못하고 어두운 무이해 속에서 분노에 빠지지도 않는다. 누구나 다 자기에게 일어나는 일을 감당하고 해내야 한다. 어느 누구도 그에게서 그 짐을 덜어줄 수 없다.” (철학Ⅱ 374)

야스퍼스는 고통을 한계상황으로 수용하면 ‘고통을 진실되게 감당하고 나 자신 앞에서 은폐하지 않는다’고 한다. 고통을 진실되게 감당하는 것은 무엇일까? 사실 이 내용은 개인별로 스스로 실존이 되고자 하면서 채워나가야 하는 것이다. 누구는 어려서 부모를 잃고 누구는 어려서부터 아픈 몸으로 살아야 한다. 누구는 아이를 잃으며 누구는 믿었던 사람에게 배신당하고 누구는 부도를 겪는다. 이 모든 고통에서 나만 예외가 되어야 할 이유는 무엇인가? 우리는 고통을 자꾸만 은폐하고 싶어지지만 고통을 한계상황으로 수용하면 이러한 은폐에의 유혹에 시달리는 정도가 낮아질 것이다.

고통은 인간의 삶에서 불가피한 것이기 때문에 고통에 대한 태도가 인생을 매우 달라지게 만든다. 결국 자신의 삶에서의 고통을 필수불가결한 것으로 받아들이면서 ‘고통을 진실되게 감당

하는 것은 어떤 것인가?’를 스스로에게 물어가면서 살아가는 것이 그 사람의 삶의 내용이 된다. 고통에 대해 원망하지 않고 또 피하려고만 하지 않을 때 비로소 자신의 인생의 고통을 수용하면서 그 고통에 반응하는 내용으로 자신의 삶을 채워갈 수 있게 된다. 그런데 고통을 은폐하고 싶은 우리는 고통을 겪는 사람들을 외면하면서 고통에 대해 눈감아버리고 싶어한다.

“나는 그 사람의 비참함이 구제불능일 때 그를 멀리 하고 그로부터 적시에 물러서면서 고통에 당면하여 타자들을 피한다. 그런 식으로 사람들은 경직(Erstarren)과 침묵을 통해 행복한 사람과 고통 받는 사람 사이에 생기는 틈을 넓힌다. 즉 인간은 냉담하고 무정하게 된다. 그러니까 많은 짐승들이 병든 동족을 괴롭혀서 죽게 만들 듯이 인간은 고통 받는 자들을 경멸하다가 결국에는 증오하게 된다.” (철학Ⅱ 374)

야스퍼스는 ‘적시에 물러선다’는 표현을 사용한다. 그렇다. 우리는 타인의 고통에 무감하지 않은 척, 공감하는 척하면서도 끝까지 함께 하는 것을 두려워하며 적절한 타이밍에 선을 긋기를 원한다. 그러면서도 정작 내가 고통당할 때는 다른 사람의 무감함에 상처받는다. 어떻게 이리도 무감할 수 있는가에 대해 절망하기도 한다. 그러나 고통을 한계상황으로 수용하지 못하고 어떻게든 고통을 피하고자 하는 현존적 충동에 사로잡혀 있는 사람들은 타인의 고통을 돌아볼 마음의 여력을 가지고 있지 못하다. 당장 자신의 고통을 피하는 데 마음의 에너지를 너무 많이 사용하고

있기 때문이다. 그렇기 때문에 ‘고통의 한계상황’을 한계상황으로 받아들이는 경우에만 타인이 자신의 고통을 공감하지 않을 때 ‘저 사람은 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용하지 못한 사람이구나’하는 이해를 할 수 있게 된다.

실존은 “고통을 피하지 않음으로써 자기 자신을 의식하게 된다.”(철학Ⅱ 375) 고통을 피하는데 집중하다보면 자기 자신을 잃고 현존적 확장에만 매몰되기 마련이다. 그러나 “나의 고통은 우연적으로 나의 황량함(Verlassenheit)의 비운인 것이 아니라 현존 안에 나타나는 실존의 현상”(철학Ⅱ 376)임을 알게 되면 상황은 달라진다. 고통을 운이 없어서 겪게 되는 “황량함의 비운”이 아니라 “현존 안에 나타나는 실존의 현상”으로 보게 되는 것이 곧 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용하는 것이다.

야스퍼스의 고통의 한계상황 부분 텍스트는 인간이 고통에 대한 소망적 사고로 인해 고통을 쓸데없이 확장시키는 문제를 극복할 수 있는 통찰을 우리에게 제공해준다. 인생에서 겪을 수밖에 없는 고통도 많은데 현실에 대한 잘못된 표상으로 인해 ‘겪지 않을 수도 있는 고통’을 겪는다는 것은 안타까운 일이다. 야스퍼스의 고통의 한계상황 개념은 고통과 관련한 1차적인 인식이 얼마나 편파적 인식일 수 있는지를 각성하게 하는 효과가 있다. 고통이 있으면 안된다는가, 나의 고통은 지나친 불운에 의한 것이라든가, 타인들이 나의 고통에 무감한 것은 그들이 나쁜 사람이기 때문이라든가 하는 1차적 인식은 우리를 괴롭힌다. 야스퍼스는 한계상황을 한계상황으로 수용하는 실존이 되지 못한 채 현존적 확장에만 관심을 두는 인간이 1차적 인식에 사로잡혀 고통받게 되

는 문제를 잘 보여주고 있다. 코헨이 말하는 “고양적(uplifting)이고 영감을 주는 철학”으로서 적절한 사례에 해당한다.

### 3. 선행연구의 성과에 적용가능한 ‘고통의 한계상황’ 개념의 활용

‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천은 아스퍼스 실존철학을 철학실천 및 철학상담 분야에서 활용하는 선행연구의 구체적인 사례에 해당한다. 잘못된 표상으로 두 번째 화살을 맞는 문제를 극복하는 것이 중요하기 때문에 홍경자는 ‘내담자가 올바른 표상을 형성할 수 있도록 내담자가 부여하는 표상들을 먼저 재검토해야 한다.’\*고 주장하는데 이 내담자가 부여하는 표상들의 문제를 전체적으로 점검할 수 있게 도와주는 개념이 바로 ‘고통의 한계상황’ 개념이다. 홍경자의 지적대로 ‘내담자에게 상처가 되는 기억은 자신을 가두는 감옥이 되기도 하지만, 미래를 바라보는 내담자의 시선을 차단하는 기제’로 작용한다. 남들은 겪지 않는 고통에 자신만 빠져 있다고 생각할 때 내담자는 자신의 고통에 거리두기를 할 수 없고 문제에 대한 새로운 시선을 가지가 어려워진다. “상담사와의 열린 대화를 통해 내담자가 상처받은 기억에 질식당하고 있는 근본 문제를 이해하게 될 때, 자신을 억압하는 기억의 희생양에서 벗어나 마침내 자유로울 수 있다.”\*\*고

\* 홍경자, 『철학상담에서 고찰한 ‘자유’의 문제』, 『현대유럽철학연구』 72집, 2024, 428쪽.

\*\* 홍경자, 위의 논문, 429쪽.

하는데 이것이 가능해지는 기본 출발점은 ‘고통의 한계상황’을 한계상황으로 수용하는 것이다.

철학실천에서는 “내담자가 자신의 기억을 끄집어내어 자기의 문제를 명확하게 자기 언어로 묘사하고 구체화”하고 내담자 스스로 자신을 억압하는 근본 문제를 찾아낼 수 있도록 이끌어야 하는데\* 이러한 전향적 태도 역시 고통이 자신만의 것이 아님을 환기하는 것부터 시작된다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 “내담자를 숨 막히게 하는 기억의 강박적 힘”\*\*을 약화하는 기본 출발점으로서의 역할을 할 수 있다. 앞에서 본 사례의 내담자는 “자기 경험과 ‘내적 거리를 둘 수 있는 능력’과 ‘자기 인식’”\*\*\*의 출발점을 보여주었다.

실존철학을 기반으로 하는 철학상담방법론 모색으로 홍경자는 “1단계 만남(회상)-2단계 각성(관여)-3단계 초월(한계)-4단계 의미(창조)”의 방법론을 제안한 바 있다.\*\*\*\* ‘고통의 한계상황’

\* 홍경자, 위의 논문, 429쪽.

\*\* 홍경자, 위의 논문, 429쪽.

\*\*\* 홍수민 · 홍경자, 「철학상담에서 고찰한 40대 중년의 ‘세계관’ 분석과 ‘자기 결정적 삶’」, 한국철학상담 치료학회, 『철학 실천과 상담』, 제14집, 2024, 42쪽 - 각주 34번 페터 비에리(2015), 9~18쪽 참조.

\*\*\*\* 홍경자, 「한계상황으로서의 ‘고통’, 실존철학 그리고 철학상담」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 42집, 2016, 154~161쪽 - 1단계 만남에서는 상담자와 내담자가 실존적 상호소통의 관계로 만나야 함을 강조하고 있다. 계획적이거나 방법적으로 체계화된 방식에 제한되지 말고 말 그대로 실존적 상호소통이어야 한다는 것이다. 그 만남의 내용으로는 “상담자는 내담자가 무엇 때문에 고통스러워하는지 그 근본적인 문제가 무엇인지 탐색할 수 있도록 이끌어야 한다.”고 하면서 마르셀의 회상의 방법을 활용할 것을 주장하고 있다. 자신이 살아온 삶을 회상하는 관조의 방법이 삶의 요소들을 수집하여 의미나 통일성을 찾아내는 과정을 가능하게 함으로써 고통스러운 삶을 이해하거나 고통스러운 삶을 뒤로 하고 새로운 시작을 할 수 있도록 돕는다는 입장을 견지한다. 이 관조의 과정은 과거에 자신이 어떤 사건, 사람 혹은 사물과 관계를 맺었고 현재는 어떤 관계를 맺고 있는지를 알기 위해 전체적으로 자신을 조망하는 점진적 과정이고, 자기의식의 명료화과정 전 단계에 해당한다고 설명한다. 2단계 각성의 단계는 자신의 비본래성으로부터 본래성으로 깨어남을 의미한다. 이는 자신의 비본래성을 자각한다는 의미일 것이다. 비본래성을 자각한다는 것은 본래적이지 않다는 것을 자각

개념과 관련해서 집중적으로 살펴보고 싶은 단계는 3, 4단계이다. 3단계 초월의 단계는 자신의 문제에 봉착한 내담자가 자신의 한계를 초월하여 ‘분석적 사유’를 넘어서고자 하는 단계이다. 홍경자는 이 단계를 자신이 가지고 있는 오래된 사고의 틀과 삶에 대한 사고의 틀이 더 이상 일상의 세계 안에서 받아들여지지 않지만 자신에게는 너무나 친숙하여 거기로부터 벗어나지 못해 고통스러워하는 내담자가 자신의 유한성을 자각함으로써 이를 초월하고자 하는 단계라고 설명하고 있다.

우리는 누구나 자신이 해오던 생각패턴에 고착되어 생각하게 된다. 인간은 생각에 에너지를 들이고 싶어하지 않기 때문이다. 그래서 인간은 가장 에너지가 덜 드는 방식으로 생각의 경로를 구축한다. 그리고 이로 인해 잘못된 믿음에 안주하게 되는 경우가 많다. 이는 현대 뇌과학의 연구에서도 밝혀지는 바이다. ‘자신의 사고틀이 현실에 맞지 않지만 거기서 벗어나지 못하는 내담자’는 자신의 사고틀이 현실에 맞지 않는다는 자각을 하기가 어렵다, 이 경우에는 현실을 자신이 원하는 방향으로 조정하는 데 실패하게 되는 데도 말이다. 이럴 때 인간은 고통을 느낀다. 세상이 자기가 원하는 대로, 자기가 예측하는 대로 움직이지 않을 때 고통을 겪게 된다. 철학실천은 바로 이런 상황에서 내담자가 자신의 문제를 새로운 시선으로 볼 수 있는 기회를 제공해야 한다.

이 단계는 홍경자의 말대로 “내담자가 이해하는 삶의 실제

했다는 것이므로 본래성이 무엇인지를 알고 본래성에 대한 의식을 한다는 의미가 된다. 이 단계에서 상담자는 내담자가 스스로 그어놓은 사유의 한계와 경계를 탐구하여 정신의 속박을 넘어서 수 있도록 돌파구역할을 해야 한다고 서술한다. 상담자는 “끊임없는 질문을 통해서 내담자의 내면에 갇혀져 잠들어 있는 것들을 깨워 빛으로 이끌어내는 관여”를 한다는 것이다.

세계보다 더 큰 실재에 초대하는, 그리하여 내담자가 자신이 규정해 온 세계나 혹은 타자에 대한 이해의 내적 차원과 삶에 대한 태도를 더 넓은 차원으로 넘어설 수 있는 초월적 사유와 행위 요구되는 매우 중요한 단계”<sup>\*</sup>인데 문제는 이러한 초월이 어떤 식으로 가능한가이다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 사례의 내담자의 경우에서처럼 초월을 가능하게 하는 개념의 한 사례에 해당한다. “자신에 대한 깊은 이해를 통한 창조적 탐색으로서의 의미의 단계로 이행하게 된다”<sup>\*\*</sup>는 4단계 의미단계와 관련해 홍경자는 “이 단계에서 상담자가 간과해서는 안 되는 가장 중요한 점은 내담자가 자신의 궁극적인 의미를 발견하고자 할 때, 내담자가 원하는 방식의 ‘소망’(Wünsche) 차원이 아닌 현실에 기반을 둔 의미의 차원으로 나아가도록 주의를 기울여야만 한다는 것이다.”<sup>\*\*\*</sup>라고 랭글과 뷔르기를 인용한다. 타당한 주장이다. 사례의 내담자는 고통이 없었으면 좋겠다는 ‘내담자가 원하는 방식의 소망’을 넘어 자신에게는 고통이 이런 내용으로 왔다는 ‘현실에 기반을 둔 의미’로 넘어가는 모습을 보여주었다. 사례의 내담자의 통찰은 자신의 고통에 대해서 자기 나름대로의 의미와 목적을 부여하는 통찰이었다.

박병준과 홍경자는 “상담사는 문제를 보는 내담자의 사고와 관점에 초점을 맞추면서 내담자 스스로 깨달음의 통찰을 얻을 수

\* 홍경자, 위의 논문, 160쪽.

\*\* 홍경자, 위의 논문, 160쪽.

\*\*\* A. Längle/D. Bürgi, Existentielles Coaching, Wien, 2014, 229 참조 - 홍경자, 위의 논문, 160쪽에서 재인용.



있도록 조력해야 한다.”\*고 하는데 이러한 측면에서도 ‘고통의 한계상황’ 개념과 관련한 텍스트를 읽고 스스로 생각하게 하는 철학실천은 유용한 사례에 해당한다고 본다. 철학실천가는 해당 텍스트를 이해하도록 돕는 역할만 하고 그 텍스트 내용을 자신의 삶에 적용하는 것은 내담자에게 맡기고 질문을 하거나 필요한 경우에 소통을 추가적으로 하면 된다.

이진오는 “트여 있는 존재가 막힐 때 문제가 발생한다. 그의 본래적 트임 상태와 왜곡되어 닫힌 상태를 분석하여 트임-존재를 회복시키라”\*\*라고 주장한다. ‘고통 받아서는 안된다’, ‘고통은 나와는 상관없어야 하는 것이다’라는 생각은 닫힌 상태를 만든다. 사례의 내담자는 고통은 한계상황이라는 말을 접한 후 트임상태를 보였다. 또한 그는 “상담자는 다양한 트임의 방향과 다양한 존재의미 중 내담자가 자기 폐쇄라는 문제 상태에서 벗어날 수 있는 길을 안내해야 할 것이다.”\*\*\*라고 하는데 ‘고통의 한계상황’ 개념은 그 길을 안내하는 주요 개념으로서 적절하다. 또한 내용을 규정하지 않고 고통 자체에 대한 태도를 정립하게 하는 측면에서 이진오가 주장하는 형식적 지시를 훌륭하게 해내는 개념에 해당한다. 어떻게 살아야 할지에 대해서 구체적으로 대답을 주는 것이 아니라 독자들 자신이 다양한 세계관들을 철학적으로 비교하면서 자연스럽게 그런 다양한 세계관을 가지고 한계 상황 앞에 서게 되는 자기를 스스로 성찰하며 선택의 가능성을 찾게 해주는

\* 박병준 · 홍경자, 『상처입은 사람은 모두 철학자가 된다』, 추수밭, 2024, 29쪽.

\*\* 이진오, 「실존현상학과 상담치료 그 이론과 실제」, 경희대학교 인문학연구원, 『인문학연구』 제21호, 2012, 100쪽.

\*\*\* 이진오, 위의 논문, 같은 쪽.

개념인 것이다.\*

구체적인 고통에 대해 그 의미를 찾고 부여하도록 돕는 것도 중요하지만 고통이라는 것 자체에 대한 태도를 정립하는 것은 그보다 선차적이다. 이러한 측면에서 ‘고통의 한계상황’ 개념을 활용한 철학실천은 그 의미를 찾을 수 있다. ‘고통의 한계상황’ 개념은 고통과 관련해 흔히 빠지기 쉬운 소망적 사고를 극복하고 고통이라는 인간 근본조건에 부합하는 적합한 태도를 취하게 만든다. ‘고통의 한계상황’을 한계상황으로 수용할 때 자신이 구체적으로 겪는 고통을 필요 이상으로 부풀리지 않을 수 있게 될 것이다. 내담자들이 고통이 없었으면 좋겠다는 욕망에 끌려다니고 인간의 근본조건을 직면할 때 자신의 삶에 닥치는 구체적인 고통에 대해 좀 더 성숙한 태도로 대응할 수 있게 될 것이다.

### III. 맺음말

■ 철학실천의 대상자인 일반인들은 철학 개념 서너개도 이해하기 힘들어한다. 내담자들은 개념을 이해하는 것 자체에 관심이 있거나 철학실천이 무엇인지 자체를 궁금해하거나 하지 않는다. 철학실천이 무엇인가는 철학자들만 궁금해할 뿐이다. 내담자들은 당장의 치유효과를 얻는 것에 관심이 있고 철학실천이 그러한 치유효과를 제공하리라 기대하기 때문에 철학실천에 관심을 가

\* 이진오, 『실존철학상담입문』, 한국학술정보, 2021, 135쪽.

진다.

본 연구는 ‘고통의 한계상황’ 개념이 어떻게 내담자의 시야를 열 수 있는지를 보이는 사례연구였다. ‘고통의 한계상황’ 개념 자체가 가치는 소망적 사고를 극복하는 치유효과에 대해 살펴보고, 아스퍼스의 『철학2: 실존조명』에서 ‘고통의 한계상황’ 부분 텍스트를 읽어가는 과정을 통해 얻을 수 있는 치유효과에 대해 살펴보았다. 특히 강조하고 싶은 것은 철학 개념 하나에서도 이러한 치유효과를 확인할 수 있다는 것이다. 본 연구자는 지난 12년간 일반인 대상 강의를 1년에 최소 50회 이상 진행해오면서 철학 실천에서 내담자들을 너무나 어려운 철학 개념의 숲으로 데려가지 말아야 한다는 것을 실감해왔다.

아스퍼스의 한계상황 개념은 인간이 가장 직면하기를 회피하는 진실에 직면할 것을 촉구하는 데 활용될 수 있다. 인간은 누구나 자신만의 편향된 사고를 하지만 철학은 전체를 볼 것을 요구하기 때문에 내담자의 편향을 최대한 제어하는 역할을 할 수 있다. ‘고통이 없어야 한다’는 잘못된 진제를 하면 고통을 너무 고통스럽게 느끼기 마련이다. 고통이 없을 수 있다는 소망적 사고는 인간이 자연스럽게 겪게 되는 어려움들을 더욱 큰 고통으로 느끼게 만든다. 고통의 한계상황을 한계상황으로 수용하는 것은 곧 다양한 소망적 사고를 해체하도록 만든다. 본 연구에서는 아스퍼스의 한계상황 개념을 이해하는 것만으로도 소망적 사고의 악영향을 줄이게 하는 효과가 있음을 확인했고 ‘고통의 한계상황’ 부분 텍스트를 치유효과를 얻는 방식으로 읽을 수 있는 방법을 소개했다.

‘고통의 한계상황’ 개념은 철학실천 영역에서는 만능방망이처럼 활용될 수 있는 개념이기는 하다. 철학실천 영역에서는 어떤 개념이 철학실천적 효과를 거둘 수 있는지를 파악하고 상황에 적합한 개념을 선택해서 활용하려는 노력을 경주해야 하는데 ‘고통의 한계상황’은 그 대표격이 되는 개념이라 생각한다. 철학실천활동에서 활용하기 좋은 개념을 선정하고 그에 부합하는 텍스트를 선정하는 사례 연구가 많이 축적되면 철학실천이 말 그대로의 효과를 거두는 날이 오리라 생각한다.

## 참고문헌

- ◆ 칼 야스퍼스, 신옥희 · 홍경자 · 박은미 옮김, 『철학Ⅱ:실존조명』, 아카넷, 2019.
- ◆ \_\_\_\_\_, 이기홍 역, 『세계관의 심리학』, 아카넷, 2024.
- ◆ \_\_\_\_\_, 송지영 외 옮김, 『정신병리학총론』, 아카넷, 2014.
- ◆ 김선희, 「고통에 대해 어떻게 말할 것인가?: 고통 받는 이를 위한 철학 상담의 가능성」, 인제대학교 인간환경미래연구원, 『인간·환경·미래』 제14호, 2015.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「철학상담의 창시자, G. 아헨바흐와의 인터뷰: 고통 받는 사람을 위한 철학상담」, 철학연구회, 『철학연구』 120집, 2018.
- ◆ 김진태, 「REBT의 극복으로서 LBT」, 대한철학회, 『철학연구』 149집, 2019.
- ◆ 노성숙, 『철학상담으로 가는 길』, 학지사, 2018.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「삶의 진리를 성찰하는 해석학으로서의 철학상담: 고통받는 한국 청소년을 중심으로」, 광주가톨릭대학교 신학연구소, 『신학전망』 187호, 2014.
- ◆ 라하브 · 틸만 편저, 정재원 옮김, 『철학상담의 이해와 실천』, 시그마프레스, 2013.
- ◆ 랜 라하브, 김수배외 역, 『플라톤의 동굴에서 벗어나기: 삶을 변화시키는 철학적 훈련법』, 충남대학교 출판문화원, 2023.
- ◆ 박병준, 「철학상담과 해석학:철학상담을 위한 해석학의 적용의 문제」, 한국하이테크학회, 『현대유럽철학연구』 제38집, 2015.

- ◆ \_\_\_\_\_, 홍경자, 『아픈 영혼을 철학으로 치유하기: 철학상담을 위한 공감적 대화와 초월기법』, 학이시습, 2018.
- ◆ \_\_\_\_\_, 『상처입은 사람은 모두 철학자가 된다』, 추수밭, 2024.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「현대의 정신적 ‘삶’에서의 실존론적 인간이해: ‘실존’의 인간학적 의미탐구와 철학상담에의 적용을 위한 기초작업」, 한국문화융합학회, 『문화와 융합』 42권 5호(통권 69집), 2020.
- ◆ 박은미, 「‘비판적 사고의 활성화’를 통한 철학상담’의 방법론 제언: 교정적 인식의 방법」, 한국철학사상연구회, 『시대와 철학』 25권 3호, 2014.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「철학상담 정체성 관련 논문 연구동향」, 한국철학사상연구회, 『시대와 철학』 27권 4호, 2016.
- ◆ 아헨바흐, 노성숙 역, 『철학상담의 철학』, 학지사, 2024.
- ◆ 엄찬호 · 최병욱, 강원대학교 인문과학연구소 엮음, 『인문학의 치유 역사』, 강원대학교 출판부, 2013.
- ◆ 유호중, 「고통과 인식: 인식전환을 통한 고통극복 방법의 인식론적 정당성 검토」, 철학연구회, 『철학연구』 65집, 2004.
- ◆ 이영의, 「고통변증법」, 한국철학상담치료학회 엮음, 『철학상담 방법론』, 학이시습, 2018.
- ◆ 이진남, 「코헨의 논리기반치료에 대한 검토」, 명지대학교 인문과학연구소, 『인문과학연구논총』, 제35권, 2013.
- ◆ 이진오, 『실존철학상담입문』, 한국학술정보, 2021.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「야스퍼스의 다원주의와 ‘형식적 지시’로서 철학상담방법론 연구」, 서강대철학연구소, 『철학논집』 63집, 2019.
- ◆ \_\_\_\_\_, 『실존철학상담 입문』, 한국학술정보, 2021.
- ◆ 임병식, 「고통의 의미화 연구」, 한국철학상담치료학회, 『철학 실천과 상담』 제11집, 2021.
- ◆ 최희봉, 「비판적 사고와 철학상담: 코헨의 LBT 5단계를 중심으로」, 서강대 철학연구소, 『철학논집』 50집, 2017.

- ◆ 피터 라베, 김수배 옮김, 『철학상담의 이론과 실제』, 시그마프레스, 2010.
- ◆ \_\_\_\_\_, 김수배 · 이한균 옮김, 『상담과 심리치료에서 철학의 역할』, 학이시습, 2016.
- ◆ 홍경자, 「아스퍼스의 한계상황과 의미: 정향된 철학상담」, 한국현상학회, 『현상학과 현대철학』 47집, 2010.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「한계상황으로서의 '고통', 실존철학 그리고 철학상담」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 42집, 2016.
- ◆ \_\_\_\_\_, 「'관계'와 '소통'의 철학상담적 고찰」, 한국하이데거학회/한국해석학회, 『현대유럽철학연구』 58집, 2020.
- ◆ Cohen, E., *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions: A Case-Based Approach*, Lexington, 2016.
- ◆ \_\_\_\_\_, *Theory and practice of Logic-Based Therapy: Integrating critical thinking and philosophy into psychotherapy*, New York: Cambridge Scholars Publishing, 2013.



■ 야스퍼스의 ‘고통의 한계상황’ 개념은 인간이 처한 근본 조건을 성찰하게 함으로써 인식의 편향을 제어하는 힘을 가질 수 있다. 철학실천/상담에서 목표로 하는 효과인 입장전환능력을 제고하는 데 ‘고통의 한계상황’ 개념은 유효하게 활용될 수 있다. 입장전환을 하지 못하게 하는 방해요인은 소망적 사고인데 ‘고통의 한계상황’ 개념에 대한 이해가 이 소망적 사고를 약화하는 힘을 발휘할 수 있다. 고통이 없을 수도 있다는 근거없는 희망에 휘둘리지 않아야 지금의 현실을 있는 그대로 볼 수 있고 현실에 맞는 해결책을 모색할 수 있다. 고통을 한계상황으로 수용하지 못하고 어떻게든 고통을 피하고자 하는 현존적 충동에 사로잡혀 있는 사람들은 타인의 고통을 돌아볼 마음의 여력을 가지고 있지 못하다. 당장 자신의 고통을 피하는 데 마음의 에너지를 너무 많이 사용하고 있기 때문이다. 이 경우 타인과의 소통이 어려워지고 타인들이 본인의 고통을 돌보지 않는다고 느껴 원한감정을 가지게 되기 쉽다. 고통의 한계상황 개념에 대한 이해는 자기 자신의 고통에만 매몰되지 않게 함으로써 자신의 인생에서 있었던 고통에 대해 새로운 차원의 의미를 부여할 수 있게 해주고 이로 인해 보다 적응적인 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 효과가 있다.



**주제어:** 철학실천, 철학상담, 야스퍼스, 실존철학, 한계상황, 고통, 고통의 한계 상황



# The Concept of the “Limit Situation of Suffering” in Jaspers’s Philosophy and Its Implications for Philosophical Praxis

***Park, Eun Mi***

(The kwangwoon University of Korea · Philosophy · Lecturer)

■ The concept of the “limit situation of suffering” in Karl Jaspers’s philosophy can regulate cognitive biases by prompting reflection on the fundamental conditions of human existence. People sometimes mistakenly assume that suffering must not exist at all, which paradoxically intensifies their pain. In contrast, Jaspers’s notion of “the limit situation of suffering” can be effectively employed to overcome such wishful thinking about suffering. A philosophically practical exegesis of the section on the “limit situation of suffering” in Jaspers’s *Philosophy II: The Illumination of Existenz* offers clients a fresh perspective on their suffering, helping them avoid being trapped

in thoughts that amplify their pain.

Resisting being swayed by the baseless hope that suffering will vanish entirely allows one to see current reality as it is and pursue solutions grounded in that reality. Those who cannot embrace suffering as a limit situation but are instead driven by an existential impulse to escape pain at all costs typically lack the emotional bandwidth to attend to the suffering of others. Their urge to avoid discomfort consumes their internal resources. Consequently, they struggle to communicate with others and may harbor resentment because they believe that others are indifferent to their pain.

Understanding the concept of the limit situation of suffering helps individuals avoid being consumed by their suffering. It enables them to assign a new, deeper meaning to the suffering they have experienced in life, thereby facilitating a more adaptive and fulfilling existence.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

**Keywords:** philosophical praxis, philosophical counseling, K. Jaspers, existential philosophy, limit situation, suffering, limit situation of suffering

- ◎ 투고 접수 2025. 07. 16.
- ◎ 심사 완료 2025. 08. 18.
- ◎ 게재 결정 2025. 08. 18.