

Logotherapy: 의미발견을 통한 삶의 질 향상

김 속 남

부산가톨릭대학교 간호대학

서 론

Frankl은 인간존재의 가능성, 인간의 자유의지 등을 강조하는 실존주의 사상의 철학적 배경과 개인적 체험을 바탕으로 인간본성에 대한 개념적 이해를 제시하였다. 의미요법에서 logos는 ‘우주를 지배하는 원리’ 혹은 신학적 용어로는 ‘신의 의지’를 말하는데, Frankl은 logos를 ‘의미’로 번역한다. 의미요법은 인간이 있는 그대로의 자신과 가능한 존재로서의 자신을 이해하고, 삶의 전체성 속에서 자신의 위치를 깨닫도록 인도하는 ‘의미’를 통한 치료로서 실제경험에 근거한 실존적 치료이며, 개인의 한계성, 잠재력, 실패와 성공, 좌절, 희망, 책임 등으로부터 겪게 되는 총체적 경험을 직시할 수 있도록 도와준다¹⁾. 또한 의미요법은 개인으로 하여금 자신의 생의 의미와 목적을 발견하도록 하고 자신의 실존에 대한 책임감과 자유를 깨닫도록 도와주는 심리치료로서 인간존재란 무엇인가를 이해하는 데에 가장 중점을 둔다.

고통, 죽음, 죄라는 인간존재의 비극적 삼중고에 낙관적으로 맞서는 의미요법은 불가피한 고통과 같은 삶의 비극적인 요소들까지도 인간이 자신의 곤경을 받아들이는 태도여하에 따라 인간적인 업적으로 바뀔 수 있다고 보는데, 이러한 측면이 질병으로 고통 받거나 말기상황에 놓여 있는 대상자의 존엄성과 삶의 질을 유지하는 돌봄 중재방법으로 적용가능한 부분이다.

인간은 태어나는 그 순간부터 죽음을 향해 나아가는 유한한 존재이고, 죽음은 삶의 자연스러운 한 부분이다. 죽음은 진정한 자아의 완성에 이르기 위한 통과의례이며, 이 통과의례를 치르고 있는 환자들이 인간으로서의 존엄성과 삶의 질을 유지하면서 생을 정리하고 완성하도록 돕는 것이 바로 호스피스 돌봄이다. 죽음과 고통에 대한 부정적인 인식이 만연되어 있는 현대 사회에서, 죽어가는 환자를 돌보는 호스피스 요원들은 인간 존재에 대한 이해, 그리고 삶과 죽음에 대한 확고한 신념을 지니지

않고서 호스피스 활동을 하기는 어려운 일이다.

호스피스 활동을 하는데 가장 중요한 준비는 인간의 유한성을 인식하고, 삶의 어떠한 상황에서도 존재의 의미가 있음을 믿으며, 죽음 앞에 놓인 인간을 돌보아 주는 것이 얼마나 의미 있는 것인가에 대한 확고한 신념을 가지는 것이라고 생각한다. 호스피스 돌봄 제공자는 각 분과영역에서 죽음의 고통에 직면해 있는 호스피스 대상자가 고통 중에서도 자신만의 독특한 의미를 발견함으로써 말기질환으로 인한 고통을 극복할 수 있도록 돕는 중요한 위치에 있다고 할 수 있다²⁾.

따라서 본고는 의미요법의 창시자인 Frankl의 의미요법에 대한 이론적 고찰과 호스피스에서의 의미요법 적용을 통한 생의 의미 발견을 돕기 위한 방안을 제시함으로써 호스피스 대상자와 함께 돌봄을 제공하는 호스피스요원들의 삶의 질을 향상하는 기초적 자료로 활용되기를 기대한다.

본 론

1. 의미요법의 배경

Frankl은 1905년 오스트리아 비엔나에서 유대계통의 가문에서 출생했다. 어린시절 몇 가지 경험은 의미요법에 대한 그의 사상에 씨앗이 되었다. Frankl은 네살 즈음에 자신도 언젠가는 죽을 것이라는 막연한 두려움에 휩싸여 죽음이라는 문제와 대면하게 된다. Frankl은 죽음자체에 대한 두려움이 아니라 삶의 무상함이 자칫 삶의 의미마저도 말살시켜버리지 않을까 하는 두려움이 더 컸다고 한다. 이 물음 끝에 그는 삶을 의미 있게 만드는 것은 결국 다름 아닌 죽음이라는 사실을 깨닫게 된다³⁾. 즉 유한한 인간생명이 오히려 순간을 성실히 살아가게 하는 원동력을 깨닫게 된다. 이러한 경험은 의미요법을 이끌어 내게 한 출발점이 되었다.

고등학교 때부터 프로이드와 서신을 주고 받은 경험을 바탕으로 일찍 (국제정신분석학회지)에 기본적인 두 가

지 사상을 발전시켰다. 첫째, 인간은 삶의 의미에 대해 묻는 질문에 스스로 답을 해야 하며, 우리 자신의 존재를 책임져야 한다. 둘째 궁극적인 의미는 인간의 이해 너머에 있으며, 우리는 믿음을 갖고 그 의미를 추구해야 한다는 것이다⁴⁾.

1942년 나치스에게 체포되어 3년 동안 강제수용소에서 인본주의적 심리치료법인 의미요법의 기본을 마련하고 수용소 생활 후 출간된 그의 저서 「Man's search for meaning, 1959」에는 저항할 수 없는 고통 속에서도, 죽음의 문턱에서조차도 인간은 삶에 대한 의미와 목적을 찾을 수 있다는 Frankl의 신념을 보여준다. Frankl은 인간이 어떠한 극한 상황에 놓이더라도 자신의 태도를 선택할 수 있는 자유가 있으며, 한 인간에게서 모든 것을 다 빼앗을 수 있어도 인간의 마지막 자유, 즉 자기 자신만의 방식을 선택할 수 있는 자유가 인간에게 있다는 것을 강조한다⁵⁾.

강제수용소에 입소하여 Frankl은 모든 것을 다 빼앗기고, 특히 자신의 분신처럼 여기던 원고뭉치를 내어놓는 절망 앞에서 원고의 상실이 자신의 삶을 무의미하게 만들게 되리라는 의문에 부딪힌다. 그러나 가스실로 보내져버린 어느 수감자가 입었던 누더기 옷 속에서 발견한 유대교의 기도인 <쉐마 이스라엘 '너는 모든 마음과 모든 영혼과 모든 힘을 다해 너의 하느님을 사랑하라'>을 보고 자신의 생각을 원고로 작성하는 것보다 실천에 옮기는 것이 더 중요하다는 깨달음을 얻게 된다.

의미요법의 이론적 체계는 수용소에 가지전에 이미 형성되어 있었지만 수용소에서의 체험을 통해 실증적으로 확인되었고, 이러한 Frankl의 삶에 대한 태도가 그를 살아 남게 한 이유가 되었다.

Frankl은 32권의 책을 저술하였으며, 그의 가장 유명한 저서는 1963년 미국에서 출판된 「Man's search for meaning, 1959」이다. Frankl은 1997년 9월 2일 92세의 나이로 비엔나에서 사망했다. Frankl은 “존재하는 자체만으로도 세상을 정당화하고 다른 사람들에게 도움이 되었다”⁴⁾.

2. 의미요법의 기본개념

1) 인간이란 어떤 존재인가?: Frankl의 의미요법에서 인간은 의지의 자유, 의미에의 의지, 삶의 의미를 추구하는 것으로 가정하고 있다. 세 가지 개념을 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째, 의지의 자유는 인간 의지의 자유를 의미한다. 여기서 Frankl⁵⁾은 인간을 영적차원으로 본다. 사회 환경, 유전적 재능, 본능적 충동 등 여러 가지 상황들이 인간 자유의 범위를 제한할 수 있지만 인간은 그러한 모든 상

황에 대해서 어떠한 태도를 취하느냐에 대한 자유를 가지고 있다. 인간의 자유는 어떤 상태에서부터의 자유가 아니라 어떠한 상태가 자기에게 닥쳐도 그것에 대해 어떤 태도를 취할 수 있는가에 대한 자유이다. 궁극적으로 말하면 인간은 최악의 상황에서도 영웅적 태도를 취하거나 유머를 사용할 수 있는, 다시 말하면 인생을 의미롭게 할 수 있는 선택의 자유를 가졌다는 것이다. 인간은 어려운 상황에서 자신을 상황으로부터 분리시킬 수 있는 특별한 능력이 있다. 이것은 유머를 통해서 증명되는데 이를 인간의 자기이탈 능력이라 한다⁵⁾. 유머는 신의 속성으로 인간은 상황으로부터 만이 아니라 자신으로부터도 이탈할 수 있다. 이것을 인간의 초월성이라 한다. Frankl⁵⁾은 인간의 영적차원을 다음과 같이 비유한다. 비행기는 활주로를 움직일 때는 자동차처럼 움직이지만 비행기의 진정한 본성은 공중으로 날아 올라갈 때 나타난다. 마찬가지로 인간은 동물이지만 모든 차원에서 동물이상의 존재이다. 우리가 영적인 차원으로 날아올라갔을 때에만 우리는 진정한 인간이 된다.

따라서 의지의 자유는 인간이 봉사할 근거라든가 사랑할 대상과 같이 이 세상 안에서 자기 밖의 어떤 것 또는 어떤 사람과 관련되어 존재한다고 생각한다. 인간이 진정으로 상대방을 사랑한다면 분명히 상대방을 자기 자신의 욕망을 충족시키기 위한 도구로 이용하지는 않는다. 그러므로 인간은 언제나 자기 자신을 지향하기보다는 완성시켜야 할 어떤 것 또는 사랑을 통하여 만나야 할 어떤 인간을 지향한다(바라본다). 이것이 인간의 자아초월성이다.

두 번째, 의미에의 의지는 의미와 목적을 추구하고자 하는 인간의 기본적인 노력으로서 인간에게 가장 기본적인 동기를 제공하는 힘이다. 여기서 의미란 우주의 통제 원리, 우주질서를 의미하는 것으로 신앙인들에게는 신의 섭리에 해당한다고 볼 수 있다. 인간에게 주어진 선택의 자유라는 것이 자기 멋대로 무책임하게 사는 것이라면 의미 있는 삶으로 이어질 수 없다. 인간은 어떤 것에 대한 선택의 자유의지를 가졌지만 그 자유는 책임성으로 해석되어야 하며, 책임성은 자기 자신으로부터 초월할 것을 요구하는 자질이다. 왜냐하면 인간은 무의식적이긴 하지만 언제나 초월로 나아가려는 지향적 관계 속에 뿌리를 내리고 있기 때문에 “나는 무엇인가”에서가 아니라 “나는 무엇이 될 수 있는가”에서 의미를 인식하거나 발견하는 독특한 능력이 있기 때문이다⁶⁾.

인간은 자기를 초월하고 자기 이외의 다른 어떤 것에 도달하려는 특성을 본래적으로 가졌다⁷⁾. 의미는 독단적

으로 주어질 수 있는 것이 아니라, 책임성을 가지고 발견되어야 한다. 이 과정에서 인간의 의미 추구는 실제로 양심에 의해 인도된다(의미를 발견하는데 양심이 하나의 수단이 될 수 있다). 양심은 상황의 의미를 찾아내기 위한 인간의 직관력이라고 정의할 수 있다. 이 의미는 독특한 것이기 때문에 일반법칙에 해당되지 않으며, 양심과 같은 직관력이 의미 형태를 포착하는 유일한 수단이다.

결론적으로 우리 인생에는 의미가 있으며, 우리는 의미를 발견하려는 의지가 있고 의미를 추구하는 자유가 있다는 것이다. 우리에게 의미추구로서의 문이 열려져 있으나 그 문을 통과하는 것은 우리 스스로가 선택해야 한다. 따라서 각자 개인에게 주어진 삶의 과제에서 참된 의미를 발견하고 이를 진지하게 받아들여야 할 것이다.

세 번째, 생의 의미란 무엇인가? Frankl에 의하면 인생은 어떠한 상황에서도 의미를 갖는다라고 한다. 우리는 “의미에의 의지”를 가졌고 우리가 의미를 충족시킬 수 있다고 느낄 때만이 행복할 수 있다. 철저하게 제한된 상황 내에서도 인생의 의미를 충족시킬 수 있는 자유를 가졌다⁹⁾. 인간이란 이러한 존재이다.

Frankl이 말하는 의미에는 두 가지 차원이 있다⁹⁾. 그 중 하나는 인생의 순간적인 의미와 궁극적 의미이다. 순간적 의미란 모든 삶의 순간순간이 가지는 의미를 말하며, 이는 특수한 상황과 사람 그리고 시간에 따라 변할 수 있는 의미이다. 이에 반해 궁극적 의미란 변하지 않는 ‘우주의 통제원리’로 의식적으로든 무의식적으로든 우리가 향해 움직여 나아가야 할 ‘생의 중심’ 즉, 큰 우주적 질서를 의미한다. 궁극적인 의미는 순간적인 의미보다 더 높은 차원의 의미이다.

다른 하나의 의미 차원에는 독자적인 의미와 보편적인 의미가 있다. 독자적인 의미란 다른 사람으로 대체될 수 없는 그리고 반복할 수 없는 각 개인의 삶의 조건에 따라 주어지는 독특한 의미를 말한다. 보편적인 의미란 사회 전체 더 나아가 전 역사를 통해서 인류가 공유하고 있는 의미를 말한다. 의미는 각 개인에 따라 독특한 주관성을 가지고 있지만 본질적으로 어느 정도는 객관성을 가지고 있다. 즉, 삶은 개인적 상황들의 독특한 의미들만 있는 것이 아니라 이 상황들 가운데는 공통적인 어떤 것을 가지고 있는 상황들도 있으며, 결과적으로는 사회 전체, 더 나아가 전 역사를 통해서 인류가 공유하고 있는 의미들도 있다는 것을 잊어서는 안된다. 이러한 의미들은 우리에게 보편적인 가치로 이해되는 것이며, 보편적인 가치는 창조적 가치, 경험적 가치, 그리고 태도적 가치로 이루어져 있다. 보편적인 의미는 독자적인 의미보다 더 높은

차원의 의미이다. 여기서 더 높은 차원이란 의미의 위계 질서이기는 하나 가치판단을 위한 차원의 수준을 뜻하는 것이 아니라 좀 더 포괄적인 차원을 뜻한다⁸⁾.

생의 의미는 삶에 대한 이해와 의미에 대한 이해를 통하여 반드시 실천으로 이어져야 한다. 삶과 의미의 주인공은 인간이다. 우리가 앞에서 논의한 인간은 현재의 나를 마땅히 되어야 할 나로 항상 끌어올려야 할 긴장감이 있음을 알아차렸을 것이다. 이러한 긴장감은 늘 우리를 참된 인간으로 만들어 가는 개인의 노력으로 받아들여야 한다. 참된 인간에로의 노력은 <주어진 삶을 통해 자기의 독특한 본질을 드러내어 완성하는 것>이라고 할 수 있다. 여기서 우리는 순간의 의미를 통하여 완성으로 할 뿐 지금 이 순간에 생의 의미를 완성할 수는 없다.

2) 생의 의미 실현방법: 의미요법의 가장 핵심은 ‘인간에 대한 이해’이다. 즉 인간이란 어떤 존재인가에 대한 것이다. 이러한 의미요법의 핵심을 근간으로 볼 때, 의미요법을 통한 생의 의미란 <주어진 삶을 통해 자기의 독특한 본질을 드러내어 완성하는 것>이라고 할 수 있다. 그러면 어떻게 자기의 본질을 드러내어 생의 의미를 완성해 나갈 것인가에 대해 생각해 보아야 한다.

Frankl은 생의 의미를 실현하는 방법으로서 세가지 가치실현방법을 제시하고 있다. 각각의 방법들의 이론적인 면을 이해하고 각자의 삶에서 ‘나는 어떻게 생의 의미를 실현해 나가고 있는가’를 분석해 보고 현재 자신이 처해 있는 상황과 앞으로 추구해야 할 자신과의 거리를 확인하여 그 간격을 좁히는 노력이 필요하다.

Frankl이 제시한 생의 의미를 실현하는 방법은 창조적 가치실현, 경험적 가치실현, 태도적 가치실현이다.

(1) **창조적 가치실현:** 창조적 가치실현은 우리가 삶에서 이루어 나가는 창조적인 작업(행위)을 말한다. 구체적으로 자신만의 작품을 통해서 세상에 내어놓는 것이다.

우리가 창조적인 활동을 한다는 것은 이 세상에 무언가를 내어놓을 수 있는 여러 활동이나 행위들이다. 이러한 활동이 의미 있게 되기 위해서는 스스로 점검해야 할 것들이 있다. 우리가 창조적 활동을 할 때 성공과 일을 위함이나, 삶의 의미를 위함이나를 늘 고려해야 할 것이다. 성공과 일을 쫓으면 삶의 의미를 잃지만 의미를 쫓다 보면 결국 성공과 일을 동시에 얻게 된다고 본다. 창조적인 가치실현은 자기 존재를 확인하면서 온 마음을 기울일 수 있는 어떤 일을 발견하는 것이다. 이는 생계의 수단이 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다.

(2) **경험적 가치실현:** 경험적 가치실현은 세상의 경험(예술작품, 자연 그리고 다른 사람들과의 만남)을 통해 의

미발견의 경험을 하는 것이다. Frankl은 사람이 적극적으로 취하는 행동과는 무관하게 삶의 양상을 강도 있게 경험함으로써 삶의 의미를 충족시킬 수 있다고 주장한다. 예를 들면, 책을 통한 진리의 발견, 황혼의 아름다움을 보고 감탄하는 등의 경험이다. 이러한 경험의 순간을 '절정 경험'이라고 하는데 한 순간이 전 인생을 의미로 넘치게 할 수 있는 그런 것이다. 그러나 경험적 가치 중 가장 위대한 경험은 성숙한 사랑으로서 상대방의 유일성을 알며 그 사람의 현재뿐 아니라 미래의 잠재력까지 보는 것이다.

(3) **태도적 가치실현:** 창조적 가치와 경험적 가치는 풍부하고 안전하고 긍정적인 인간의 경험, 즉 창조와 경험을 통한 삶의 풍요로움을 다룬다. 그러나 인생이란 항상 아름답고 풍부한 경험으로만 이루어지지 않는다. 아름다운 경험도 그리고 창조력을 발휘할 기회도 없는 부정적인 상황 예를 들면, 질병이나 죽음과 같은 상황 속에서는 어떻게 의미를 발견할 것인가? 태도적 가치실현은 우리가 변경할 수 없는 운명에 직면해야만 할 경우에 그 곤경에 대해서 취하는 태도이다. 태도적 가치실현은 생의 의미 가치실현방법에서 가장 핵심이다. 왜냐하면 창조적, 경험적 가치를 모두 박탈당한 사람일지라도 성취해야 할 의미로부터 즉, 옳고 고결한 고통의 길에 내재하는 의미로 나아가야 할 도전을 받고 있기 때문이다.

태도적 가치실현은 행위나 작품, 또는 사랑을 통해 의미를 발견할 기회를 박탈당할 때, 이러한 곤경에서 취하는 바로 그 태도에 의해서 곤경을 초월하고 자신을 넘어설 수 있는 사람에게 나타난다. 문제가 되는 것은 고통에 대한 우리의 태도이다. 삶은 고통의 연속이라고 한다. 세상 안에 사는 인간은 누구나 고통을 갖고 있지만 고통 속에 압도당해서 사느냐 아니면 나름대로 고통을 해결해 가면서 마음의 평화를 누리면서 사느냐의 차이이다.

“우리가 인생의 어떠한 험한 처지에 있다 해도 삶의 의미를 찾을 수 있다면 살아갈 힘을 갖는다. 살아야 할 이유를 가진 사람은 어떻게든 고통스런 처치를 견디면서 살아갈 수 있다.” 이는 Frankl⁹⁾의 유명한 말로써 우리가 왜 살아야 하는지 그 이유를 안다면 어떻게 사는 것은 중요하지 않다는 것이다. 우리가 일상생활에서 각각의 가치실현을 구분지어 실현하기보다는 세가지 가치들이 서로 엮여져서 살아간다. 이러한 것들은 크게 보면 ‘인간답게 사는 것’, ‘타인과 관계 맺는 것’에 대한 우리의 태도일 것이다.

결국 우리 인생은 삶, 배움, 사랑, 떠남에 관한 지속적인 성찰 속에서 개인의 생의 의미를 발견하는 과정이라

고 볼 수 있다.

3. 호스피스에서 의미요법 적용⁸⁾

1) **자기인식 및 수용: 인간의 유한성과 인간본질에 대한 이해:** 인간은 태어나는 순간부터 죽음을 향해 나아가는 유한한 존재이다. 죽음이나 인생의 덧없음은 인간을 포함한 모든 피조물의 피할 수 없는 가장 두려운 경험적 사실인 것이다. 그러나 우리는 무의식중에 자기만큼은 죽음과 아무런 관계가 없다는 기본 인식을 가지고 있다. Ross⁹⁾는 이러한 기본 인식 때문에 인간은 죽음을 자연현상으로서 받아드리기보다 다른 사람이나 외부로부터의 악의에 찬 간섭 때문에 죽임을 당하는 기피해야 할 두려운 현상으로 받아드린다고 하였다.

그렇다면 인간은 어떻게 죽음의 두려움으로부터 벗어날 수 있으며 더 나아가 마지막 성장의 기회로 받아드릴 수 있을까? 그에 대한 방법으로, Frankl¹⁰⁾은 자기의 유한성을 받아드리고 그 유한성과 화해를 해야 하며, 삶의 허무성에 직면할 수 있어야 한다고 하였다. 인간의 유한성이란 삶의 여정 속에서 무수히 실패해 왔다는 점, 고통을 받아왔고 지금도 고통을 받고 있다는 점, 그리고 마지막으로 언젠가는 죽는다는 사실과 같은 세 가지 측면을 말한다. 삶의 허무성에 대한 인식 즉 삶의 덧없음에 대한 깨달음은 불교에서는 핵심적인 역할을 하는 중요한 수행이다. 불교의 수행자들은 자기 존재의 덧없음 즉, 삶이란 보잘 것 없고 자신이 언제 죽을지 알 수 없다는 사실을 깨닫고 그 존재로부터 해방되기 위해 명상을 한다¹¹⁾.

이렇게 인간의 유한성에 대해 철저히 인식을 할 때, 비로소 초월성을 지닌 인간 본질을 이해하는 다음 단계로 성장하게 되는 것이다. 달라이 라마는 삶의 덧없음에 대한 인식을 통해 두려움과 고통의 궁극적인 원천이 되는 무지에서 벗어날 수 있다고 하였다¹²⁾. 즉, 삶의 덧없음에 대한 인식은 성장을 향한 변화와 가능성을 의미하는 것이다.

이와 같이, 인간이 죽음을 두려워하는 근본적인 이유는 진정으로 자신이 누구인지 모르는 것과 죽음에 대한 이해가 부족하기 때문이다¹³⁾. 따라서 인간존재의 유한성을 우리 모두가 받아들이고 수용하게 하는 노력이 호스피스의 핵심이 될 수 있다. 죽음에 앞서 인간은 죽음 앞에서 노예가 아니라 어떻게 죽어야 할지를 배우고 습득하는 자유를 실천하는 존재로 드러나야 한다. 죽음에 대한 두려움을 완전히 없애는 것은 불가능 하지만 호스피스는 죽음이 무엇인지 파악하고 분석함으로써 죽음에 직면한 사람들의 두려움을 최대한 줄여 인생의 마지막 과정에서

개인이 내적성장을 할 수 있도록 도와줄 수 있다.

인간의 고통과 죽음에 대한 깊이 있는 성찰을 했던 Ross⁹⁾는 임종환자를 돌보는데 있어 가장 중요한 것은 호스피스 제공자 자신의 죽음에 대한 인식과 그에 대처하는 능력을 지적하면서, 자기 자신의 유한성을 직시한 사람이야말로 임종환자를 돌보는 일에서 가장 보배로운 자격을 갖춘 사람이라고 했다. 그러므로 호스피스 활동을 하는 팀원들은 인간본질에 대한 이해를 바탕으로 삶과 죽음에 대한 지속적인 성찰과 숙고를 통해 내적성장을 위한 자기노력을 충실히 해야 할 것이다.

2) 창조적 가치실현: “죽음은 이 세상에서의 사명을 다했을 때 주어지는 은총이다”라는 것은 Frankl의 ‘인생은 일종의 과제이자, 의무, 나아가 사명이다’라는 명제를 뒷받침한다. 그에 따르면 인간은 비극적 삶에 직면해서도 낙천적 태도를 가지고 생명의 잠재된 능력을 발휘하고, 고통을 생명의 성취나 의미 있는 삶을 창조하는 임무의 완성으로 전환시켜야 한다고 주장한다. 이러한 사상의 근저에는 인생의 궁극적 의미인 초월적 영성이나 종교성을 인정하는 것으로 현실적인 의미를 초월하는 궁극적 의미 위에서 자신의 임무를 세워야함을 말하는데, 이는 곧 창조적 가치실현의 이타성을 의미한다¹⁴⁾.

의미요법에서 창조적 가치는 개인이 다른 사람에게 선사할 수 있는 여러 가지 크고 작은 가치로서 예술창작이나, 발명, 건축 등으로부터 일상적인 노동에 이르기까지 다양한 형태로 드러난다. 다시 말해서 창조적 가치는 세속을 초월하여 고도의 정신적·종교적 관점에서 바라볼 때 다른 사람의 고통을 나누는 일, 타인을 향해 행복한 미소를 보내주는 일 등 모두 가 가치를 지닌다.

죽음을 앞두고 창조적 가치실현에 노력한 예로 <모리와 함께 한 화요일>의 주인공인 Morrie Schwartz 교수를 들 수 있다. Morrie교수는 자신의 죽음이 가까이 다가옴을 알고 제자와의 열네 번에 걸친 만남을 가지면서 죽음, 사랑, 문화, 감정, 용서와 일 등에 대한 생각들을 생의 마지막까지 토론하면서 자신을 통해 다른 사람들이 죽음을 배우기를 희망하는 창조적인 삶의 모습을 보여주었다. 그는 자신의 죽음을 생의 마지막 프로젝트로 삼고 누구나 죽는 죽음을 가치 있는 일로 승화시키고자 노력하면서 인생을 의미 있게 살려면 사랑하는 사람을 위해 자신을 바쳐야 하고, 자기가 속한 공동체에 헌신하고, 생의 의미와 목적을 주는 일을 창조하는데 헌신해야 한다고 하였다¹⁵⁾.

호스피스의 핵심은 죽음을 앞둔 환자에게 남아 있는 시간동안 삶의 의미를 실현시킬 수 있도록 도움을 주는

것이다. 죽어가는 사람에게 자신이 지닌 힘과 삶의 의미를 발견할 수 있는 가치를 발견하도록 해주는 것은 대단히 중요한 작업이다. 모든 인간에게는 위대한 창의성이 잠재되어 있다. 죽음에 임박한 사람들은 시간의 중요성을 알아차리기 때문에 짧은 시간에 극도의 창의력을 발휘할 수 있고 삶을 더 즐길 수 있다¹⁶⁾.

이야기하기, 삶의 의미를 생각하기, 자기가 달성했던 여러 가지 업적을 평가하거나 의사소통을 촉진하는 것 등은 뛰어난 창조적 경험들이다. 죽음이 다가오는 환자들이 글쓰기나 편지쓰기를 통해서 미완성된 부분을 글로써 정리하거나 남아 있는 가족들에게 사랑하는 마음을 남기는 작별인사나 감사인사를 하는 일도 적극적인 창조적 작업이 된다.

한편 죽음에 가까운 환자들은 과거에 이룩한 실제적인 업적을 무시하고, 업적의 부정적인 측면에만 몰두할 수 있으므로 환자를 돌보는 사람들은 그들이 인생을 통해서 무엇을 성취했는지를 알게 하고, 과거 업적의 긍정적인 면과 부정적인 면을 균형 있게 볼 수 있는 시각을 가지게 해 주어야 한다. 또한 지난날을 회상하고 삶을 검토하면서 자신과 타인을 용서하고 화해하는 과정은 죽음을 앞둔 자와 남은 자간의 마음의 평화를 가져다 준다¹⁶⁾.

결국 죽음이라는 것이 인생이 끝나는 시기를 가만히 기다리는 것이 아니라 인간성장의 중요한 과정이라는 것을 알게 된다면 우리는 죽어가는 과정에서 실현할 수 있는 무엇인가를 알아차리게 된다. 이처럼 죽음을 앞둔 환자에게 창조적 가치실현을 할 수 있도록 우리는 환자의 남은 시간을 잠재적인 창의성을 활용하는데 사용하도록 일깨워 주어 삶의 마지막 여정까지 인생의 여행을 계속하도록 안내하여야 한다.

3) 경험적 가치실현: 창조적 가치실현이 자기의 에너지를 세상에 내어주는 것이라면, 경험적 가치실현은 세상으로부터 에너지를 얻는 것이다. 즉, 신이나 자연 그리고 다른 사람들과의 만남을 통해 사랑을 나눔으로써 지상에서도 천국을 경험하는 것이다. Frankl은 경험적 가치 중 가장 위대한 경험은 성숙한 사랑으로서 상대방의 유일성을 알며 그 사람의 현재뿐 아니라 미래의 잠재력까지 보는 것이라고 하였다. 인간이 인간존재의 자기초월성으로 말미암아 참된 인간이 된다는 것은 그가 언제나 자기 이외의 다른 어떤 것 또는 어떤 사람을 지향하고 있음을 의미하는 것이다. 다시 말하면 우리 인간은 누구나 상상을 초월하는 선에 대한 잠재력을 갖고 있어 대가를 바라지 않는 선을 베풀 수 있고, 판단하지 않고 타인의 메시지를 경청할 수 있으며 그리고 조건없이 나 아닌 타인을

사랑할 수 있다. 이러한 의미요법에서의 경험적 가치발견들은 호스피스 활동에서 죽어가는 환자를 돌보는 호스피스 팀원과 환자들과의 관계에서 우리가 어떤 역할을 해야 하는가를 알려주는 가장 중요한 부분이라 하겠다.

꺼져가는 생명 속에서 이제 더 이상 어떠한 창조적 가치도 만들어 낼 수 없는 상황에서조차도 경험적 가치는 임종환자가 마지막 삶을 소중히 여기고 편안히 죽어갈 수 있게 하는 힘이 된다. 죽음 앞에서 인간은 사물에 대한 지각과 감성이 민감해지면서 신, 인간, 자연과 본질적인 관계를 맺을 수 있게 되기 때문이다. 따라서 호스피스 팀원은 임종환자에게 있어 의미 있는 대상(가족이나 친구, 신, 혹은 애완동물 등등)이 누구인가를 알아내어 그들과의 관계를 원만히 정리할 수 있도록 도와줄 수 있다. 뿐만 아니라 우리들 자신이 환자를 포함하여 가족들과 의미 있는 관계를 맺어 <마지막까지 환자와 함께 할 수 있는 동반자>가 될 수 있다. 이는 임종을 앞둔 환자들이 불안해하는 가장 큰 원인인 마지막 단계에서 혼자라는 바로 외로움에 대한 불안을 극복할 수 있는 열쇠가 된다¹⁶⁾. 누군가에 의해 받아들여짐을 체험하는 것이 죽어가는 사람에게는 가장 큰 그리고 가장 최후의 일이 되기 때문이다¹⁷⁾.

호스피스 활동에서 경험적 가치실현을 이루기 위해서 팀원들은 죽어가는 사람과 허심탄회하게 성심 성의껏 대화를 나누어야 한다. 마지막 생의 여정에서 환자들은 죽어감과 죽음에 대한 생각과 두려움 그리고 자신의 감정을 자유롭게 드러내도록 우리는 늘 함께 있으면서 기운을 북돋워 줄 수 있다. 감정을 정직하게 드러내는 것은 죽음을 수용하는 방향으로 내적변화를 일으키는데 있어서 가장 중요하다. 이때 우리는 자신과 관계를 맺고 있는 환자의 말을 경청하는 능력과 인간적인 따뜻함과 상대방에 대한 민감함 그리고 자비심을 발휘해야만 한다. 죽어가는 사람들은 삶의 과정에서 가장 상처받기 쉽고 외로운 사람들이다. 이들에게 우리가 할 수 있는 가장 큰 도움은 환자가 우리를 필요로 하는 순간까지 함께 있어 주는 것이다.

이렇게 죽어가는 사람을 돌보는 과정에서 우리는 환자와 그 가족과 함께 서로 에너지를 주고받으며 함께 성장하게 된다. Cicely Saunders는 죽어가는 사람과 함께 있을 때 우리가 일방적으로 베푸는 위치에 있지 않고 죽어가는 자로부터 배우고 있음을 알게 된다고 말했다¹⁷⁾. 이러한 관계는 Kierkegaard가 말한 것처럼 “도움을 주는 사람 자신이 도움을 받는다”라는 역설적 효과를 얻게 되는 것이며, 바로 이것이 경험적 가치실현의 진면목이다. 죽어가는 사람은 자신을 돌보아 주는 사람들에게 자신이 받

아들여짐을 체험하는 가장 큰 사랑을 발견하게 되고, 돌보아 주는 사람은 그들을 통해 아름다운 죽음을 배우며 더불어 삶에 덕을 쌓은 좋은 기회가 되는 것이다.

4) 태도적 가치실현: 죽음과 같은 상황에서 어떻게 의미를 발견할 수 있을 것인가? 죽음을 앞둔 환자들에게 있어 “왜 내가 이런 고통을 겪고 있는가? 이 질병의 의미는 무엇인가?”의 의미를 추구하는 것은 가장 어려운 임무이다.

아우슈비츠 수용소에서 극심한 고통을 겪으면서 인간은 극한 상황 속에서도 의미를 찾고자 하는 의지가 매우 중요하다는 것을 발견한 Frankl^{5,18)}은 인간은 고통, 죄의식, 절망, 죽음에 직면할 수 있으며, 일단 그것에 직면하면 그 절망에 도전하여 승리 즉 의미를 발견할 수 있다고 주장하였다. 인간은 어떠한 환경에서도 자신의 영적 자유와 의지의 존귀함을 보존할 수 있고 인간이 가진 의지의 자유는 의미 있는 삶을 살고 안살고의 선택을 스스로 할 수 있다는 것이다.

의미요법에서 태도적 가치는 어려운 상황이나 절망적인 상황 속에서, 상황에 대한 자신의 태도를 변화시킴으로써 의미를 발견하는 것이다. 즉 불가피한 고통과 같은 삶의 비극적이고 부정적인 요소들까지도, 인간이 자기의 곤경을 받아드리는 태도 여하에 따라 인간적인 업적으로 바꿔질 수 있다. 다시 말해 죽음에 압도당해서 죽어야 하는 상태에 갇히느냐 아니면 죽음에 직면하여 죽음을 이해하고 수용하는 삶을 사느냐, 또는 지금 겪고 있는 이 고통은 나를 성숙시키고 단련시키느냐 아니면 나를 비참하고 무기력하게 만드느냐의 선택은 바로 자신의 태도에 따라 달라지게 된다. 즉 태도적 가치실현은 결국 죽음이 라는 소명 앞에서 인간의 존엄성과 고귀함을 보여주는 것이다.

마찬가지로 죽음을 앞둔 사람을 돌보는 호스피스 팀원들도 가장 중요한 것은 불치의 병과 죽음에 대면하는 우리의 태도이다, 우리 자신이 죽음이라는 것이 무섭고 터부시되는 문제라면 환자와 그 문제를 이야기하면서 희망을 잃지 않는 태도를 보이기는 불가능하다.

호스피스 활동에서 팀원들은 환자들이 죽음과 고통과 정에서 여러 가지 의미를 찾는 것을 도와주는 동반자적 역할을 해야 한다. 우선 환자들이 겪고 있는 고통을 말로서 표현하게 하여 감정을 건전하게 정화할 수 있도록 도와줄 때 그들은 자신의 고통이 혼자만의 것이 아니라 자신의 말을 들어주는 사람들과 고통을 나눈다는 위안을 경험하게 된다. 다음으로는 환자가 겪고 있는 고통을 통하여 내적으로 성장하는데서 의미를 발견하게 하는 것이다. 건강할 때 인생의 가치관은 대부분이 세속적인 것이

지만 불치병에 걸려 고통 받은 환자들은 사람들과의 관계와 타인과의 의사소통, 그리고 한정된 시간에 새로운 의미를 부여하게 된다. 마지막으로 환자들에게 죽음이 주는 의미가 무엇인지를 깨닫게 하고 죽음 뒤에 사후 세계에서 어떠한 희망을 기대하는지 찾게 도와주는 것이다¹⁶⁾. 인간이 단장의 아픔으로부터 기쁨을 지키는 그 괴로운 일을 탐색할 때 가장 일관되고 엄밀하고 강력한 수단이 되어 줄 수 있는 것은 종교적 언어이다¹⁴⁾. 모든 종교의 공통점은 현실 속에서 고난, 죄악에 직면했을 때 어떠한 매개를 찾음으로써 죽음이라는 현실 속에서 영원한 생명으로 통하는 희망의 길을 제시하고 있다. 죽음과정에서 사후 세계에 대한 희망을 제시할 수 있는 유일한 종교는 죽음을 앞둔 사람들에게 영생에 대한 희망을 갖게 해 주고 삶의 마지막을 잘 보낼 수 있는 중요한 희망의 근원이 된다. 이 과정에서 우리가 할 일은 죽어가는 사람들 자신들의 힘, 신념과 영성에 가까이 갈 수 있도록 돕는 일이다.

죽음을 앞둔 사람들을 돌보는 호스피스 돌봄에서 사랑과 보살핌도 필요하지만 삶과 죽음의 실제적 의미를 발견할 수 있도록 도움을 줄때 우리는 궁극적인 의미의 위안을 줄 수 있게 된다.

결 론

이상의 글에서 의미요법의 창시자인 Frankl의 생의 의미에 대한 이론적 고찰과 호스피스에서의 의미요법 적용을 <생의 의미 발견 개념 틀>에 근거하여 논의함으로써 호스피스 전문요원들과 호스피스 대상자들의 생의 의미 발견을 돕기 위한 호스피스 돌봄의 이론적 내용을 제시해 보았다.

질병이나 죽음에 직면했을 때 인간은 삶에 대한 근본적인 물음을 제기하게 되며, 그 해답을 얻지 못할 때는 모든 것이 무의미하다는 실존적 공허에 빠지게 된다. 생의 의미란 인간본질을 실현하는 것으로 참된 인간의 모습을 완성하는 것이다. Frankl에 의하면 참된 인간의 모습이란 자신의 삶을 스스로 선택할 수 있는 <의지에의 자유>와 개인의 양심이나 가치 있는 대의를 향해 나아가는 <의미에의 의지>를 지닌 존재를 말한다. 또한 어떠한 상황에서도 인간은 이미 선형적으로 생의 의미를 가지고 있는 신의 모상으로서 창조된 신성 즉, 영성을 지닌 초자연적 존재이다.

그러므로 생의 의미의 발견은 참된 인간의 본질을 인식, 수용하고 현재의 자기로부터 마땅히 되어야 할 자기

로 나아가는 것, 즉 자기본질을 인식(識)하고 이해하는 단계에서 그것을 긍정하고 더 나아가 보편적인 가치 실현을 통해 실천하는 단계로 나아가는 것이다. 보편적 가치 실현이란 창조적 활동을 통해 의미를 발견하는 창조적 가치실현, 만남을 통해 의미를 발견하는 경험적 가치실현, 자신의 내적 자유를 변화시킴으로서 의미를 발견하는 태도적 가치실현을 말한다.

생의 의미 발견 틀에 근거하여 호스피스에서의 의미요법 적용을 요약하여 보면 다음과 같다. 죽음과정에서 의미를 발견하기 위한 의미요법의 기본 전제는 <자기인식 및 수용>이다. 이는 인간이 죽음을 두려워하는 근본적인 이유를 삶의 허무성을 부정하는 것으로 보기 때문이다. 따라서 호스피스에서는 모든 인간은 태어나는 순간부터 죽음을 향해 나아가는 유한한 존재라는 자연의 질서를 철저히 수용하고 그 유한성과 화해를 하도록 돕는 것이 필요하다.

<창조적 가치실현>을 통한 의미발견은 대상자로 하여금 남은 시간을 잠재적인 창의성을 활용하는데 사용하도록 일깨워 주어 마지막까지 자기를 내어줌으로서 성장할 수 있도록 돕는 것이다. <경험적 가치실현>을 통한 의미발견은 마지막까지 환자와 함께 할 수 있는 의미있는 동반자(가족이나 친구, 신, 호스피스 요원 혹은 애완동물 등등)를 통해 사랑을 경험함으로써 마지막 삶을 소중히 여기고 편안히 죽어갈 수 있도록 돕는 것이다. <태도적 가치실현>을 통한 의미발견은 위의 모든 가치실현을 통합하여 자신의 죽음과 고통을 바라보는 태도를 변화시킬 수 있도록 도와주는 것으로 결국 궁극적인 생의 의미를 발견하도록 돕는 것이다.

이상과 같이 Frankl의 의미요법은 참담했던 수용소 생활에서 Frankl 자신이 겪은 죽음과 동일한 경험을 바탕으로 인간은 죽음의 도전을 극복하고 삶의 궁극적 의미를 발견하려는 의지가 있다는 사실을 정립한 것이다. 즉 의미요법은 다른 심리학자들이 일상생활에서 야기되는 심리적 증상을 주로 다루고 있는데 반하여, 심리적 문제를 안고 있는 환자를 적극적으로 도와서 건전한 생사관을 세우는 것을 최고의 과제로 삼고 있다. 의미요법의 이러한 배경은 임종환자와 그들을 돕는 모든 이들에게 죽음의 두려움을 극복하고 삶과 죽음의 고통에 직면하도록 하는 용기를 준다.

우리 인간에게 주어진 불변의 진리 중 한 가지는 우리가 이 땅에 와서 언젠가는 다시 생명의 근원으로 돌아간다는 사실이다. 그리고 그것은 누구도 거부할 수 없는 숙명이며, 그러기에 그 마지막 순간을 존엄하고 품위 있게

맞이한다는 것은 인간이 누릴 수 있는 최상의 행복이다. 그런 죽음을 준비시켜 주는 일이야말로 우리 삶에 있어서 무엇보다 더 절실한 복지가 아닐 수 없다. 호스피스 요원들은 남들이 회피하고 인간의 삶에서 가장 힘든 과정에 있는 사람들 곁에 있겠다고 선택한 사람들로서 그것은 인간내면에 있는 가장 인간적인 소리에 스스로가 응답한 것이라고 생각한다.

본 논문은 의미요법의 창시자인 Victor Frankl의 이론을 토대로 이루어졌으며, 그의 이론에 근거해서 인간존재가 가지고 있는 빛을 함께 들여다보면서 본 강의가 호스피스 환자를 돌보는 기본철학으로 항상 자신을 바라보고 훈련하는 도구로 활용되기를 기대한다.

참 고 문 헌

1. Fabry JB. 고병학 역. 의미치료. 서울: 하나출판사; 1985.
2. 강경아, 이원희. 호스피스와 의미요법(Logotherapy). 한국호스피스·완화의료학회지 2004;7(2):143-52.
3. Frankl VE, Kreuzer G. 김영철 역. 태초에 의미가 있었다. 왜관: 분도출판사; 1998.
4. Pattakos A. 노혜숙 역. 의미 있게 산다는 것. 서울: 위즈덤 하우스; 2005.
5. Frankl VE. Man's search for meaning. New York: Washington Square Press; 1963.
6. 빅터 프랭클. 이봉우 역. 심리요법과 현대인. 왜관: 분도출판사; 1983.
7. 이찬수. 인간은 신의 압호. 왜관: 분도출판사; 1999.
8. 최순옥, 김숙남. 호스피스에서 의미요법 적용을 위한 생의 의미고찰. 한국간호교육학회지 2003;9(2):7-17.
9. 엘리자 베스 퀴블러 로스. 김진옥 역. 죽음의 순간. 서울: 자유문학사; 2000.
10. Frankl VE. 이봉우 역. 로고테라피의 이론과 실제(The will to meaning, Foundation & Applications of Logotherapy). 왜관: 분도출판사; 1980.
11. 소갈 린포체. 오진탁 역. 삶과 죽음을 바라보는 티베트의 지혜(The Tibetan of Living and Dying). 서울: 민음사; 1999.
12. 달라이 라마·하워드 커틀러. 류시화 역. 달라이 라마의 행복론. 서울: 김영사; 2002.
13. 정진홍. 만남, 죽음과의 만남. 서울: 궁리; 2003.
14. 부위훈. 전병술 역. 죽음, 그 마지막 성장. 서울: 청계; 2002.
15. 미치 앨봄. 공경희 역. 모리와 함께 한 화요일. 서울: 세종서적; 2000.
16. 알폰소 데켄. 용진선 역. 마지막까지 그대 곁에. 서울: 성서와 함께; 2002.
17. 스키 히데코. 최경식 역. 가장 아름다운 이별이야기. 광주: 생활성서; 2002.
18. Frankl VE. 정태현 역. 무의식의 신(The unconscious god.). 왜관: 분도출판사; 1979.