



당신은 태어나겠다고 선택하지 않았다

무엇이 인생을 의미 있게 만드는가

프랑크 마르텔라 지음, 성원 옮김

2025년 12월 16일 출간 | 판형 128×188 | 276쪽 | 17,000원 |

분야: 주제 인문 > 철학 > 교양철학 / 부제 인문 > 인문학일반 > 인문교양

| ISBN 979-11-6774-257-5 03100

책소개

“광활한 우주에서 티끌처럼 느껴지는 자신의 존재감, 이 막막함 속에서 우리는 태어나고 살아가는 이유를 찾을 수 있을까?” 핀란드의 유명 철학자이자 국립 알토대학교의 교수인 프랑크 마르텔라는 이 책에서 ‘막막하고 무의미한 인생의 진짜 의미 찾기’라는 난처한 문제를 현대인의 삶의 조건 속에서 풀어나갈 방법을 제시한다.

행복에 대한 실용적 연구와 철학, 심리학, 역사적 성찰을 접목한 이 책은 현대인들에게 인생을 과제가 아니라 완성해야 할 하나의 이야기로 인식하여 ‘내 인생의 저자’가 되는 법을 알려준다. 인생의 의미를 찾는 일은 지적인 존재라면 누구나 한 번쯤 가슴에 품고 풀어나가는 중요한 주제일 것이다. 이런 탐구에는 친절하면서도 본질에 다가가게 안내하는 유능하고 믿을만한 안내자가 필요하다. 이 책이 바로 그러한 안내자가 되어줄 것이다.

*이 책은 2021년에 출간된 『무의미한 날들을 위한 철학』을 재출간한 것입니다.

차례

들어가며: 참을 수 없는 존재의 하찮음

Life1 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

Life2 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

Life3 의미 있는 삶을 회복하는 자기결정의 4가지 도구

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

에필로그: 인생 안에서의 의미에 집중하라

저역자 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 돋는 통찰력을 주고자 한다. 스탠퍼드대학교, 하버드대학교를 비롯한 세계 명문대학에서 초청 강연을 하는 등 전 세계에서 100여 차례에 걸쳐 대중 강연을 했다. 핀란드를 비롯한 북유럽 국가 사람들의 행복 연구 분야에서 손꼽히는 전문가로, 2020년 〈세계행복보고서〉에 이에 관한 부분을 집필하기도 했다. 친사회적 동기와 인간이 타인을 돋는 이유에 대한 연구를 진행했고, 2019년 자기결정이론 콘퍼런스에서 기조 연설을 했다. 그의 연구는 BBC 등 유수 언론에 대대적으로 소개되었으며, 〈뉴욕타임스〉, 〈모노클〉, 〈업저버〉 등과도 인터뷰를 했다. 철학과 심리학 분야의 여러 학술 매체도 그의 연구를 주목한다. 현재 핀란드 알토대학교에 적을 두고 있다.

옮긴이 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』, 『캘리번과 마녀』, 『염소가 된 인간』 등이 있다.

책 속에서

P. 9

우리는 당연히 삶이 중요하고 가치 있고 의미 있기를 열망한다. 우리는 “의미를 추구하도록 회로화되어 있다”라고 심리학 교수 로이 바우마이스터는 주장한다. 의미의 부재는 우울증, 심지어 자살과 연결되는 심각한 심리적 박탈을 불러온다.

P. 15

당신은 태어나겠다고 선택하지 않았다. 누구도 당신의 동의를 구하지 않았다. 누구도 당신에게 지침서를 주지 않았지만 당신은 여기, 이 세상에 던져졌고, 당신에게 주어진 제한된 존재의 시간 안에서 뭔가 의미 있는 것을 만들 필요가, 행동할 필요가 있다. 그리고 당신은 너무 늦기 전에, 그 뭔가를 빨리 생각해내는 게 좋다. 영화 〈파이트 클럽〉에 나오는 에드워드 노튼의 내레이션처럼, “이건 당신 인생이고, 1분씩 1분씩 끝을 향해 가고” 있기 때문이다.

P. 20~21

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 얇 사이의 불일치가 바로 부조리함의 정체다. 철학자 토드 메이는 이를 “의미를 찾는 우리와, 그걸 내주지 않으려는 우주와의 대결”이라고 부른다.

P. 25

당신은 보통 세 가지 방식으로 부조리함과 스치게 된다. 당신은 인생이 ①하찮고, ②영원하지 않으며, ③그 안에 있는 모든 가치와 목표가 자의적이라고 느낀다.

P. 43

행복은 충분히 좋은 경험이지만, 그것을 유일한 삶의 목표로 삼는 것은 우리가 인생에서 정말 중요하게 여기는 것들의 풍요로움에 대한 모독이다.

P. 83

1834년에 토마스 칼라일이라는 한 남자가 “인생의 의미는 무엇인가?”라는 간단해 보이는 질문을 넌지시 던졌고, 그 이후로 우리는 전 사회적으로 그 실존적인 후과를 붙들고 씨름하고 있다.

P. 126 ~ P. 127

인생 안에서의 유의미함에 대한 많은 철학적 문제는 “위로부터”의 관점을 출발점으로 삼는다 는 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 밖에서 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.

P. 140

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.

P. 236

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

P. 239

“인생은 음악과 같은 일이고, 그러므로 당신은 음악이 연주되는 동안 노래를 하거나 춤을 춰야 했다.” 어느 날 음악은 끝날 것이다. 그 뒤에 무슨 일이 있을지는 아무도 모른다. 하지만 침묵을 기다리는 건 아무런 의미가 없다.

출판사 리뷰

*이 책은 2021년에 출간된 『무의미한 날들을 위한 철학』을 재출간한 것입니다.

“인생에 거대한 우주적 의미 따위는 없다.
우리 각자가 부여하는 개별적인 의미가 있을 뿐”

전 세계 25개국 번역 출간 화제의 책
하버드, 스탠퍼드 등 주요 대학 100차례 초청 강연
〈세계행복보고서〉 집필 참여 철학자가 전하는 ‘인생의 의미를 찾는 실질적인 방법’

“광활한 우주에서 티끌처럼 느껴지는 자신의 존재감, 이 막막함 속에서 우리는 태어나고 살아가는 이유를 찾을 수 있을까? 스스로 납득할 수 있는 자기 인생의 의미를 찾을 수 있을까?”
핀란드의 유명한 철학자이자 국립 알토대학교의 교수인 프랑크 마르텔라는 이 책에서 ‘막막하고 무의미한 인생의 진짜 의미 찾기’라는 난처한 문제를 현대인의 구체적인 삶의 조건 속에서 풀어나갈 방법을 제시한다.

신과 같은 절대자에게서 자기 삶의 의미를 찾는 것이 아니라면, 삶의 의미는 스스로 만들고 경험하는 것이며 외부가 아니라 자신 안에서만 찾을 수 있다. 인생을 가치 있게 만드는 것은 일상과 동떨어진 거대한 이야기가 아니라, 일상을 통해 우리가 매일 부딪치고 경험하는 일들이다. 우주는 우리의 인생에 대해 아무 말도 하지 않았다.

이 책에서 저자는 고대의 철학적 지혜에서부터 현대 심리학까지 아우르며 우리가 삶의 의미를 찾기 어려운 이유를 설명한다. 그리고 인생의 무의미함을 극복하고 자기 인생 안에서 의미를 찾아내기 위해 현대 심리학의 자기결정이론에 기반한 ‘관계 맷음, 자율성, 선의, 유능감’이라는 4가지 도구를 제시한다.

행복에 대한 실용적 연구와 철학, 심리학, 역사적 성찰을 접목한 이 책은 현대인들에게 인생을 과제가 아니라 완성해야 할 하나의 이야기로 인식하고 자기만의 삶의 서사를 만들어 ‘자기 인생의 저자’가 되는 법을 알려준다. 인생의 의미를 찾는 일은 지적인 존재라면 누구나 한 번쯤 가슴에 품고 풀어나가는 중요한 인생의 주제일 것이다. 이런 탐구에는 친절하면서도 본질에 다가가게 안내할 수 있는 유능하고 믿을만한 안내자가 필요하다. 이 책이 바로 그러한 안내자가 되어줄 것이다.

“이 막막한 지구라는 행성에서 태어났는데 아무런 의미가 없을 리가”
-우리가 삶에서 의미를 추구하는 이유

인간은 왜 의미를 추구하는 걸까? 프랑크 마르텔라는 그 이유를 ‘성찰하는 인류’의 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 인류가 직립 보행을 한 후부터 계속된 것일까? 놀랍게도 근대 이전의 많은 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 불과 몇백 년 전, 신의 자리를 인간 이성이 대신한 후에 생겨난 것이다.

쇼펜하우어, 에머슨, 톨스토이도 천착한 ‘인생의 의미’라는 문제 심장이 시키는 대로 하면 인생이 명료해질까

프리드리히 니체는 “살아갈 이유가 있는 사람은 어떤 상황도 견뎌낼 수 있다”고 했다. 하지만 불행히도 우리 대부분은 인생의 의미를 찾기 어려워한다. 근대 이전에는 신이 정해둔 목적에 따라 살면 그만이었는데, 과학과 이성이 신의 자리를 대신한 후 인류는 한때 우리에게 있었던 것(존재의 목적)을 묘사하기 위한 새로운 표현이 필요하게 되었고, 그것이 바로 ‘인생의 의미’라는 표현이다. 19세기 작가 토마스 칼라일이 『의상철학』에서 처음으로 이 표현을 사용한 이후 랠프 월도 에머슨, 새뮤얼 베케트, 톨스토이, 쇼펜하우어 등 많은 지식인과 철학자들이 ‘인생의 의미’라는 문제에 천착했다. 쇼펜하우어는 『인간 본성』이라는 에세이에서 솔직하게 물었다. “대체 인생의 의미란 무엇인가? 본질적인 모든 것이 돌이킬 수 없이 고정되고 굳어진 인생이라는 이 소극은 무슨 목적으로 상영되는가?”

낭만주의는 이러한 흐름에 기름을 부었다. 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 자율성, 유능감, 관계 맷음, 선의 -의미를 발견하게 돋는 4가지 도구

진짜 인생의 의미를 찾으려면 자기 인생 ‘안’에서 의미를 찾을 수 있어야 한다. ‘인생 안에서의 의미’를 찾는다는 것은 어떤 보편적 가치의 문제가 아니라 인생이 살 만한 가치가 있다는 느낌을 안겨주는 무언가를 찾아내거나 창조하는, 즉 경험하는 문제다. “인생에 가치가 있다면 당신 자신이 인생을 가치 있는 것으로 경험하기 때문이다.” 의미는 밖에서 찾는 것이 아니라 안에서 찾는 것이다. 존재하지 않는 외부의 것을 열망할수록 인생은 현실과 멀어지고 불행해진다.

그렇다면 어떻게 인생 안에서의 의미를 발견할 수 있을까? 저자는 현대 심리학의 자기결정이론이 말하는 기본적인 심리적 욕구인 ‘자율성, 유능감, 관계 맷음’이 인생 안에서의 의미를 찾게 해줄 도구라고 말한다. 자율성은 자신의 선호대로 살아가기 위해 자신이 선택하고 통제할 수 있는 것, 유능감은 자신이 하는 일에 솜씨가 있으며 자신의 목표를 달성하리라는 것을 믿는 것, 관계 맷음은 혼자가 아니라 다른 사람과 연결되어 함께 살고 있다고 느끼는 것을 뜻한다. 저자는 여기에 ‘선의’를 더할 것을 주장한다. 선의는 다른 사람의 삶, 사회, 또는 세상 일반에 긍정적인 영향을 미치려는 욕망으로 해석할 수 있다. ‘자율성, 유능감, 관계 맷음, 선의’

는 인생 안에서의 의미를 발견하게 해주고 우리를 의미 있는 존재로 만들어줄 중요한 도구들이다.

인생을 ‘프로젝트’가 아닌 ‘이야기’로 인식하라

-자기 인생의 저자가 된다는 것

인생은 ‘프로젝트’가 아니라 ‘이야기’임을 잊지 말아야 한다고 저자는 강조한다. 인생을 어떤 프로젝트처럼 접근할 때 인생의 가치는 그 프로젝트의 성패에 좌우된다. 그리고 인생이 프로젝트라면 그 결과는 먼 미래에 나올 수밖에 없고, 성공할지 못할지 모르는 그 프로젝트의 결과에 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. 이야기를 써 나갈 작가는 바로 당신이다. 우주적인 의미를 타고 태어난 인생은 아니지만 자기의 경험을 확장하고 풍부하게 만들며 써나간 이야기는 당신의 선택이고 그 결과이다. 『당신은 태어나겠다고 선택하지 않았다』는 이처럼 우리가 외부에서 강요된 인생의 의미를 쫓지 말고 자신 안의 의미를 찾아 당신이라는 이야기 한 권을 스스로 써나가도록 돋는 지혜로우면서도 실용적인 안내서다.

추천의 말

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

-에밀리 에스파하니 스미스(긍정심리학 연구자, 『어떻게 나답게 살 것인가』 저자)

일화, 역사, 사려 깊음, 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 F. 바우마이스터(플로리다주립대학교 심리학 교수)

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 여행에서 몇 번이고 참고할 책이다.

-다니엘 평크 (뉴욕타임스 베스트셀러 『드라이브』 저자)