04 마음의 평화

교과서 180～191쪽

1 고통을 어떻게 대해야 할까?

- **고통의 원인에 대한 다양한 견해**
  - 불교: 집착과 욕심
  - 도가: 인위적인 지식과 욕구, 유위(有爲)
  - 그리스도교: 신과의 단절과 죄
  - 에피쿠로스: 무절제한 비자연적 욕구
  - 쇼펜하우어: 무한한 욕망으로서의 맹목적인 의지
  - 야스퍼스: 인간이 극복할 수 없는 극한의 한계 상황

1. 고통의 의미와 원인

(1) 고통의 의미: 신체적인 통증과 정신적인 고민

(2) 고통의 원인

신체적 고통	정신적 고통
건강상의 이유, 신체에 가해지는 물리적인 충격 등으로 발생	가슴 아픈 경험, 슬픈 일, 불만족, 결핍감, 다른 사람과의 갈등, 고민 등으로 발생

(3) 고통의 특징

① 우리는 고통을 행복의 장애물로 여기기도 함

② 고통은 자신의 선택으로 생기기도 하지만 이와 상관없이 발생하기도 함

③ 고통을 삶을 긍정적으로 바꾸는 요소로 이해할 필요가 있음

└ 고통은 자신의 삶에 대한 진지한 성찰을 가능하게 하며, 삶의 의미를 더욱 빛나게 만드는 계기가 됨

2. 고통의 역할

(1) 신체적 고통

① 자신의 건강에 대한 경고이자 자신을 보호해야 한다는 신호

② 고통스러운 과정을 견디면서 신체를 단련하고 인내심을 기름

- **맹자의 고통**

  하늘이 장차 그 사람에게 큰일을 맡기려 할 때는 반드시 먼저 그 마음과 뜻을 괴롭히고 뼈마디가 꺾어지는 고난을 겪게 하며 그 몸을 굶주리게 하고 그 생활은 빈궁에 빠뜨려서 하는 일마다 어지럽게 하나니 그것은 타고난 작고 못난 성품을 인내로써 담금질하여 하늘의 사명을 능히 감당할 만하도록 그 역량을 키워 주기 위함이다.

  – 맹자, 『맹자』

(2) 정신적 고통

① 고통을 경험하는 과정에서 삶의 가치를 발견할 수 있음

② 소중한 사람들을 잃는 가슴 아픈 경험 → 주변 사람에 대한 소중함과 유한한 삶의 가치를 깨닫게 됨

③ 일상생활에서 성취하지 못한 것으로 인한 불만족 → 욕심이나 집착의 문제를 반성하게 하며 새로운 도전을 하는 데 도움이 됨

④ 다른 사람들과의 갈등 → 상황을 해결해 나가는 과정에서 타인에 대한 태도를 성숙하게 함

재미있는 도덕 읽기 불교에서 바라본 고통, 팔고(八苦)

괴로움에는 여러 가지 원인이 있다. 신체적인 통증에서 오기도 하고 정신적인 고민에서부터 오기도 한다. 불교는 '인생 그 자체가 고통'이라고 표현할 만큼 고통을 삶의 중요한 요소 중 하나로 보았다. 고통을 삶의 중요한 요소 중 하나로 생각하였다. 불교에서는 사람이 겪게 되는 고통을 여덟 가지로 생각하였다[팔고(八苦)]. 먼저 생고(生苦)는 이 세상에 태어나는 고통이며, 노고(老苦)는 늙어가는 고통, 병고(病苦)는 병으로 겪는 고통, 사고(死苦)는 죽어야 하는 고통을 말한다. 이 네 가지 고통을 합하여 흔히 생로병사(生老病死)라고 표현한다.
팔고에는 생로병사와 더불어 사랑하는 사람과 이별하는 고통인 애별리고(愛別離苦), 미워하는 사람과 만나거나 살아야 하는 고통인 원증회고(怨憎會苦), 가지고 싶은 것을 갖지 못할 때의 고통인 구부득고(求不得苦), 인간을 구성하는 요소인 오온에 집착하여 겪는 고통인 오음성고(五陰盛苦)가 있다.