

대본 Happiness

안녕하세요 여러분 솔 선생님입니다
다들 행복한 한 주 보내고 있나요?
여러분 선생님이 이사를 했어요
뒤에 배경에서 볼 수 있을 것 같은데
최근에 이사를 와서
지금 새 집, 새로운 집에서 살고 있습니다
옛날에 선생님이 원룸,
방 하나에서 혼자 살았는데
지금 이렇게 거실도 있고
2층, 2층도 있어서
조금 더 행복한 느낌이 드는데요
오늘은요 그래서 여러분들이랑 행복
행복에 대해서 얘기를 해볼까 합니다
저는 개인적으로 생각이 정말 많아요
생각이 정말 많은 사람이고
우리는 왜 살지
이 인생의 의미? 의미는 뭘까?
행복은 어디에서 올까?
이런 생각을 많이 많이 하는데요
그럴 때마다 보통 책, 책을 많이 읽어요
아직도 답은 모르지만
책을 읽으면 약간 힌트?
힌트를 얻는 느낌이거든요
그래서 선생님이 지난달이랑
이번달에 새로 읽은 책들 중에서
정말 좋은 구절, 구절이 많아서
오늘 여러분들이랑 같이 얘기를 하려고 합니다

대본 Happiness

오늘 팟캐스트 들으면서
이 문장 너무 좋아 하면은
이렇게 적어보는 것도 좋을 것 같습니다
그럼 팟캐스트 바로 시작해 볼까요?
제가 첫 번째로 읽은 책은
이 모리와 함께한 화요일 이라는 책인데요
영어책인데 저는 한국어로 읽었어요
이 교수님 교수님이 루게릭 병에 걸려요
그래서 루게릭 병에 걸려서 죽기 전에
옛날에 학생, 학생을 만나서 대화를 합니다
그 대화, 대화를 적은 책이에요
여러분 혹시 제가 작년에 만들었던 비디오 기억하세요?
나는 친구가 없는데 괜찮을까?
친구는 필요할까? 에 대해서 얘기했던 비디오 었는데요
작년에 제가 생각을 정말 많이 했었어요
우리는 정말 친구가 필요할까?
제가 친구가 많이 없거든요
근데 이 책, 모리 교수님은요
우리의 행복은 사람, 사람에서 온다고 말을 해요
교수님이 이렇게 말을 했는데요
인생을 의미 있게 보내려면
자신을 사랑해주는 사람들을 위해서 살아야 해
우리가 속한, 우리가 있는 공동체에 봉사를 하고
우리에게 의미와 목적을 주는 일을 만드는 것에 헌신, 헌신해야 한다
이렇게 말을 해요
또 우리에게 진정으로 만족을 주는 것은
우리가 줄 수 있는 것을 남들에게 주는 것이다

대본 Happiness

돈이나 물질적인 걸 말하는 게 아니다
내 시간을 남들한테 내어주고
관심을 보여주고 이야기를 해주고
그런 것들을 통해서
우리는 만족을 얻을 수 있다
그게 생각만큼 어려운 것은 아니다
병원에는 외로운 노인들이 아주 많지
이런 외로운 노인들과,
카드놀이 카드놀이를 하거나
그냥 대화 대화를 우리가 해준다면은
우리 자신에 대한 존경심이 생길 거다
왜? 다른 사람들이 우리를 필요로 하게 되니까
그래서 우리가 남들에게 무언가를 주는 것
줄 수 있는 것이야말로
내가 살아있다고 생각해 느끼게 해주는 것이다
이렇게 교수님께서 말을 하셨어요
우리가 남들을 위해서
시간을 만들고 남들을 위해서 뭔가를 할 때
내가 오히려 더 행복해진다
이렇게 말을 했습니다
여러분들은 공감을 하시나요?
그리고 교수님이 루게릭병에 걸려서
아프다고 하셨잖아요
그래서 그 학생이 교수님한테 물어요
혹시 다시 건강해진다면 어떻게 하루를 보내고 싶으세요?
그래서 교수님이 자신의 완벽한 하루를 얘기해줍니다
교수님의 행복한 하루는 아침에 일어나서
운동을 하고

대본 Happiness

롤 케이크와 차로 아침 식사를 할 거야
그리고 수영을 하러 갈 거야
그 다음 친구와 맛있는 점심을 먹고 얘기도 하고 싶어
그런 다음에는 산책을 가고
정원에 가서 나무도 보고
새도 구경하면서
오랫동안 자연에서 시간을 보낼 거야
저녁에는 모두 다같이 식당 식당에 가서
스파게티를 먹고 싶어
오리고기도 괜찮고
그리고 마지막으로 춤을 출 거야
멋진 파트너들과 춤을 춘 뒤에 집에 와서 잘 자는 거야
이것이 교수님이 말한
아주 행복한 하루, 완벽한 하루입니다
여러분들은 여러분의 완벽한 하루가 있나요?
선생님이 이 구절을 읽고
저도 생각을 해봤어요
나에게 완벽한 하루란 뭘까?
근데 저도 비슷한 것 같아요
아침에 롤케이크 먹고 수영,
저도 수영 좋아하니까
수영 좀 하고 점심에 또 좋아하는 친구 만나서
맛있는 거 먹고 산책하면서 자연을 좀 걷고
밤에는 또 식당에 가서 춤도 추고
잘 자는 거 이게 교수님이 말한
가장 행복한 완벽한 하루인데요
저도 되게 공감을 할 수 있었습니다

대본 Happiness

또 여기서 제가 읽은 다른 책
다른 책이 이 서은국 작가님의 행복의 기원 이라는 책입니다
사실 이 책에서도 조금 비슷한 말을 해요
서은국 작가님은 우리가 사실 행복하려고
행복하기 위해서 사는 건 아니라고 말을 해요
우리는 살기 위해서
우리가 살고 싶으면 살려면은
행복이 필요하다고 말을 합니다
이 작가님도 행복하기 위해서 사람, 친구, 가족이 필요하다
그리고 두 번째가 바로 먹는 즐거움이라고 했어요
먹는 즐거움이 근데 여러분 빨리 사라지죠
한 입 먹으면 잠깐 행복하고 사라지잖아요
그래서 이 작가님은 행복은 아이스크림 같다고 말을 합니다
잠깐만 우리 입을 행복하게 하지만 곧 사라져요
그래서 우리는 자주 여러 번 아이스크림을 먹어야 해요
그리고 이 작가님은 문화,
문화도 아주 중요하다고 말을 합니다
저희 한국이나 일본, 싱가포르,
이 아시아 나라들의 사람들이 많이 덜 행복하다고 해요
그 이유가 문화 문화라고 합니다
저희 한국이나 일본 이런 싱가포르 문화에는
사회에서 정답 정답을 주는 거예요
좋은 대학을 가야 행복하고
좋은 직장을 얻어야 행복하고
돈 돈을 많이 벌어야 행복하다
그래서 우리가 좋은 직장이 없으면
나는 실패했어 이렇게 느끼고 슬퍼지는 사람이 많다
라고 말을 합니다

대본 Happiness

여러분도 공감하시나요?
저는 이 책을 읽고 어?
그러면 나 빨리 가서 맛있는 거 먹어야겠다
그래서 제가 제일 좋아하는 아이스크림이랑
빵을 거의 매일 먹었어요
그래서 살이 쪼는데요
내가 더 행복한가에 대해서는
약간 반반인 것 같아요
빵을 먹을 때는 정말 행복했어요
그리고 내가 어?
작가님이 맛있는 거 많이 먹으라고 했으니까 괜찮아!
이렇게 생각하면서 빵을 많이 먹었거든요
근데 다음 날에 살이 쪼으니까
이걸 보고 조금 슬퍼졌어요
그래서 이 두 개의 양면성,
양면성이 있는 것 같아요
이렇게 빵만 먹어도 될까?
그래도 제가 정말 동의할 수 있는 거는
아주 작은 순간,
작은 행복을 자주 느끼는 게 좋다
이거는 아주 맞는 말 같습니다
제가 마지막으로 읽은 책은요
어른의 행복은 조용하다
이 책이었는데요
여기서 좋아하는 구절이 하나 있었어요
이 작가님이요
행복하다라는 말을 해본 적이 언제일까?
어릴 때만 했던 것 같다

대본 Happiness

나는 행복이라는 단어를 거의 쓰지 않으면서 살아왔다
그러다 보니 나는 점점 메말라 가고 있었다
어제 저녁 마트에서 장을 보고
돌아오는 길에 하늘을 쳐다봤다
분홍빛 하늘 여름에 노을이 너무 예뻐고
나도 모르게 기분이 좋아졌다
마트에서 싸게 산 삼겹살도
줄을 기다리지 않고 빨리 계산할 수 있었던 것도
아주 완벽했다 그래서 그냥 크게 말해버렸다
아, 행복하다 하늘은 여전히 핑크색이고
나는 이제 안다 행복은 선언이다
이 작가분은 마트에서
아주 싼 삼겹살을 사고 줄도 안 기다리고
바로 계산을 하고 나왔는데
하늘이 핑크색이에요
이 핑크색 하늘을 보면서 어,
이것이 바로 행복이 아닐까?
그리고 마지막에 행복은 선언이다
행복은 말을 해야 하는 거예요
작가님은 어릴 때부터
나는 행복하다 이렇게 말을 안 했는데
처음으로 드디어 아, 행복하다
이렇게 말을 하니까 더 행복해지는 느낌을
느끼셨던 것 같아요
저도 그래서 이렇게 말하는 거
행복하다 말하는 것도 중요한 것 같은데요
여러분들은 행복하다라는 말을 하세요?
선생님은 좀 많이 하는 편이에요

대본 Happiness

저는 특히 아침에 이렇게 집에 아침 햇살이 들어올 때
따뜻한 커피 마시면서
제가 좋아하는 쿠키 빵 먹을 때
아 행복하다 이렇게 말을 하는데요
근데 보통 사람들은
이렇게 말을 잘 안 하는 것 같아요
이거는 약간 사랑해
사랑해라는 단어랑도 비슷한 것 같은데요
외국 문화는 조금 다른 것 같은데
한국에서는 부모님,
가족한테 사랑해라는 말을 절대 안 해요
특히 아시아 사람들은 이 문화가요
부모님한테 사랑해 이렇게 말하면
뭐야? 너 문제 있어? 돈 필요해?
이렇게 말하거든요
저도 그래서 부모님한테 사랑해 라는 말을 못했었는데
이렇게 책을 읽다 보니까
말을 해야 한다
그래서 부모님한테 전화해서
엄마 아빠 사랑해
이렇게 항상 말을 하거든요
근데 말을 하는 게 좋은 것 같아요
그래서 저 부모님도
처음에는 뭐야 너 어디 아파?
이랬는데 지금은 나도 사랑해 이렇게 말을 해주니까
더 기분이 좋아지는 느낌이 있더라고요
여러분들은 사랑해라는 단어 많이 하세요? 가족한테?
여러분들은 언제 이렇게 작은 행복을 느끼나요?

대본 Happiness

선생님이 이 책 세 권 세 권을 읽으면서
모두 다 말하는 게 똑같더라고요 행복은 사람이고 음식이다
좋아하는 사람들이랑 맛있는 음식을 먹을 때 행복하다
이렇게 말을 했는데 여러분들도 동의하시나요?
생각보다 너무 단순해서 저는 좀 놀랐어요
저는 옛날에는 새로운 거를 경험할 때
새로운 거를 배울 때, 새로운 거를 할 때
가장 행복하다고 생각을 했었거든요
나는 살아있다는 느낌을
새로운 사람 만나고
새로운 곳에 여행할 때였던 것 같아요
근데 이제 조금 나이가 들면서
체력도 없고 피곤해지다 보니까
이렇게 집에 있을 때도 작은,
작은 행복을 찾으려고 하고 있는 것 같습니다
여러분들의 행복은 언제 오나요?
댓글에 남겨주시면
선생님이 또 읽어보도록 하겠습니다
오늘은요, 선생님이 책을 읽고
제가 좋았던 구절 행복은 어디에서 올까?
우리는 언제 행복할까? 에 대해서 얘기를 조금 해봤는데요
오늘 팟캐스트 재밌게 들어주셨길 바라면서
여러분들의 의견도 꼭 알려주시면 감사하겠습니다
오늘도 끝까지 들어주신
여러분 감사하고요
행복한 하루 보내시길 바라겠습니다
다음 시간에 또 만나요
감사합니다