

대본

사랑에 대하여

안녕하세요 여러분 솔 선생님입니다

선생님의 한국어 팟캐스트에 돌아와 주셔서 감사합니다

오늘은요, 여러분들이랑

우리 사랑, 사랑 얘기를 해볼까 하는데요

제가 며칠 전에

한국에서 정말 정말 유명한 책,

이 에리히 프롬, 에리히 프롬 작가의 사랑의 기술 책을 읽었어요

한국에서 정말 유명한데

여러분들도 이 책을 아나요?

이 책을 읽고 나니까

약간 많은 생각,

생각이 들게 되고

여러분들이랑도 얘기하고 싶다고 생각이 들어서

오늘 팟캐스트에서 사랑, 사랑에 대해서 얘기를 하려고 합니다

여러분들은 많이 사랑을 해봤나요?

정확히 사랑이 뭔지 생각해 봤어요?

도대체 뭐가 사랑일까?

선생님은 진짜 옛날부터

이 생각을 했었거든요

이 사랑이라는 게

조금 어려운 것 같아요

그래서 항상 이 사랑이 뭘까 궁금했었는데

대본

사랑에 대하여

이 책을 읽고

또 생각이 들어서

여러분들이랑 오늘 얘기를 하려고 합니다

그러면 오늘

팟캐스트 바로 시작해 볼까요?

첫 번째로 여러분들은

첫눈에 반한 적이 있어요?

첫눈에 반하다

첫눈에 반하는 거는

이렇게 처음 만났을 때

바로 "와 이 사람 좋아."

처음 만나자마자 "어?

이 사람 마음에 들어."

이렇게 생각하게 되는 걸

첫눈에 반하다라고 하는데요

저는 한 번도 살면서

첫눈에 반한 적이 없어요

그러니까 이 사람이 약간 뭐 잘생겼다,

어 예쁘다 이렇게 생각할 수는 있는데

처음 만났는데

오 이 사람이랑 너무 사귀고 싶다

이 사람 너무너무 좋다

대본

사랑에 대하여

이렇게 생각한 적은 없었던 것 같아요

처음에는 약간 관심

관심이 생기죠 음?

이 사람 약간 재밌는데?

계속 얘기하고 싶다

그리고 이제 점점 더 좋아하게 되고

그리고 계속 계속 만나다 보면은

이제 사랑, 사랑도 하는 것 같은데요

저는 이 관심이 있다에서 좋아한다까지

꽤 오래 걸리는 것 같아요

그리고 이 좋아한다에서 사랑한다까지는

진짜 더 오래 걸리는 것 같거든요

여러분들은 얼마나 걸려요?

이 좋아할 때까지?

저는 처음 만나고 "아 진짜 좋다"

할 때까지 진짜 못해도 몇 개월?

근데 이 좋아한다에서

사랑해까지 가는 거는

진짜 더더더더 오래 걸리는 것 같은데

여러분들은 언제 "어?

이게 사랑인 것 같아

내가 이 사람 사랑해"라고 느꼈어요?

대본

사랑에 대하여

어떤 사람들은 그 상대방,
내 연인이 매일매일 생각날 때,
계속계속 생각날 때라고 말하고
아니면은 뭐 한국에서는 맛있는 거 먹을 때 생각나
그것도 사랑이다라고
라고 말하는 사람도 있고
내 모습 그대로,
내 모든 걸 편하게 보여줄 수 있을 때,
그때 이거 사랑인가?
이렇게 느끼는 사람도 있다고 해요
근데 많은 사람들이
제가 물어봤을 때 "어?
그냥 알았어"
이렇게 말하는 사람이 많았어요
그냥 느낄 수 있대요 사랑을
그냥 알았다
내가 그 사람을 사랑하는 걸
근데 저는 한 번도 그렇게 느낀 적이 없거든요
갑자기 "오, 이 사람 사랑해"
이거는 한 번도 느낀 적이 없어서
항상 많이 생각했던 것 같아요
어떤 게 사랑일까?

대본

사랑에 대하여

매일매일 보고 싶은 거?

미래를 함께 하고 싶은 거? 그래서 제가

이 책 사랑의 기술 책을 읽었을 때

작가가 이렇게 말해요

사랑하는 거에는

네 가지,

네 가지가 있는데요

첫 번째는 관심,

관심을 가지는 거예요

이 사람은 어떤 걸 좋아하고

어릴 때는 어땠는지,

하루 루틴,

하루 일과가 어떻게 되는지

이렇게 처음에 관심으로 시작하고

두 번째는 책임, 책임인데요

우리가 첫 번째에서 관심이 생겼잖아요

그리고 이제 관심에 대한

나의 리액션 반응, 반응입니다

이제 상대방이 뭐가 필요한지,

상대방이 어떤 걸 원하는지

그런 거를 우리가 이해를 하고

거기에 반응을 하는 거예요

대본

사랑에 대하여

만약에 내 애인이 아파요

그러면 내가 이제 관심도 주고

어 아파? 그리고 반응, 행동

행동도 보여주는 거죠

어 내가 약 사줄게

내가 너 필요한 거, 필요한 거 사줄게

이렇게 반응하고

행동하는 책임

책임이 있고

다음이 바로 이해, 이해입니다

이제 우리가 관심도 생기고

상대방이 필요한 거에 반응, 행동도 하고

더 상대방을 깊이 이해하고 싶어 하는 거,

더 깊이 알아가고 싶어 하고 이해하는 것,

그게 세 번째이고

네 번째는 존중, 존중입니다

이제 그 사람을 존중하는 거는

바꾸려고 하지 않고

이 사람을 있는 그대로 그대로

우리가 바라보고

존중해 주는 거래요

여러분은 조금 공감하시나요?

저는 제일 공감했던 게

이 작가분이 사랑은 받는 게 아니고 주는 거라고 해요

저는 항상 사랑은 약간 기브 앤 테이크라고도 생각했고,

받은 만큼 줘야지

이런 생각도 있었는데 그렇게 생각하면 안 된다

사랑은 주는 거다 이렇게 말을 했거든요

그리고 사랑이 처음에는 감정이잖아요

우리가 느끼는 거

근데 사실 이 감정보다는 선택하는 거래요

우리가 이 사람을 사랑하기로 선택하고,

이 사람한테 잘해주기로 선택하고 선택이라고 말하는데요

여러분들은 공감하나요?

저는 사랑받는 게 아니라 주는 거다에서 생각을 좀 많이 했는데,

왜냐하면 제가 처음으로

진짜 사랑을 느낀 게

우리 집 강아지였어요

제가 강아지랑 살면서

강아지 너무 귀엽고

진짜 너무 사랑한다라고 느꼈던 게

진짜 모든 걸 다 주고 싶어요

우리 강아지가 나한테 아무것도 안 줘도

그냥 나는 다 주고 싶고,

대본

사랑에 대하여

어 매일매일 강아지 생각하고
회사에서도 생각하고 친구 만날 때도
어 집에 강아지 있어서 가야 하는데 빨리
이렇게 항상 강아지 생각하고
그때 제가 아 내가 정말 우리 집 강아지를 사랑하는구나
이렇게 생각했었는데요
근데 그거 생각하면
정말 맞는 것 같아요
그냥 다 주고 싶은 마음,
계속 생각도 나고
그냥 막 챙겨주고 싶은 마음,
저는 제 강아지한테 정말 크게 느꼈었는데요
사람은 조금 더 힘든 것 같아요
그냥 주기만 하는 거
그러니까 나는 아무것도 안 받는데
내가 주기만 하는 거는
사실 좀 불가능하다고 생각하거든요
그 사람이 나한테
아무것도 안 주고
관심도 안 주고
아무것도 안 주는데
뭐 내가 사랑할 순 없는 거니까

대본

사랑에 대하여

근데 여러분들은 언제 가장
내가 이 사람을 사랑하는 것 같다고 생각을 했나요?
음, 저는 편안할 때 정말 정말 이 사람이랑 있는 게 편하고
나의 모든 걸 보여줄 수 있고
내가 아무 말이나 해도 괜찮고,
내가 정말 머리에 생각나는 거
아무거나 다 말할 수 있고,
나의 모든 감정을 다 보여줄 수 있고,
숨기지 않아도 될 때
이 사람이랑 있는 게
정말 너무너무 편하다
이 생각이 들었을 때
저는 이게 사랑이 아닐까? 이렇게 생각을 했었는데요
어떤 사람들은 그 설렘,
그 설레다 알아요?
이렇게 첫 데이트하고
막 심장이 두근두근 두근두근 뛰고
옷도 예쁘게 입고 정말 잘 보이고 싶은
그런 사귀기 초반
처음 부분에 설레는 순간이 많잖아요
이런 설렘, 설렘을 좋아하는 사람도 많더라고요
저는 조금 반대인 것 같아요

대본

사랑에 대하여

설렘보다는 완전 편안할 때,

내가 그대로 나의 전체 모습을 보여줄 수 있을 때

저는 그게 약간 사랑에 가깝지 않나?

생각을 했었어요 응?

보통은 싸울 일,

싸울 일도 많이 없고, 음,

대화하는 것도 편하고 쉽고

저는 싸울 때

정말 스트레스를 많이 받거든요

그 여러분 영화 노트북, 노트북 봤나요?

거기 보면은 어 주인공 두 명이서 매일매일 싸우죠

근데 진짜 사랑하는 것 같아

근데 자주 싸워요

그거를 사랑이라고 하는 사람도 있던데

처음에 사귀었을 때 조금 싸우는 거는

뭐 당연하다고 생각하는데

3년이 지나고 몇 년이 지났는데

그렇게 싸운다

저는 그거는 안 맞다고 생각을 하거든요

여러분들은 어떻게 생각하나요?

어떤 사람들은 이렇게 정말 싸우는 거,

싸우는 것도 뭐 당연하다

대본

사랑에 대하여

당연히 다른 두 사람이 만나니까 싸우지

그것도 사랑이다

이렇게 얘기를 하는데 아,

저는 그렇게 계속 싸우면서

누구랑 같이 있는 거는

좀 너무 스트레스 받을 것 같아요

저는 사람 성격, 성격은 바꿀 수 없다고 생각하거든요

여러분들은 커플들이 사귀면서 서로 바꾸는 게 가능하다고 생각하나요?

어떤 사람들은 사귀면서

바뀌가는 게 진정한 사랑이다

이렇게 얘기를 하는 사람도 있더라고요

근데 여러분 이 책,

이 에리히 프롬 책에서

마지막 부분 사랑의 네 가지 중에서

마지막이 존중, 존중이었잖아요

이 상대방을 존중하는 게

이 상대방을 내가 원하는 모습으로 바꾸려고 하지 않는 거

내가 그 상대방을 바꾸려고 노력하지 않고

그 사람 그 자체, 있는 그대로를 존중해야 한다

이렇게 말을 해요

내가 이 사람을 바꿀 수 있을까?

이렇게 생각하는 것보다는

대본

사랑에 대하여

이 사람이 안 바뀌어도

내가 계속 같이 살 수 있을까?

이게 중요한 것 같아요

이 사람의 싫은 부분,

내가 이 사람의 단점들까지도

이 사람이 안 바뀌어도

내가 계속 같이 살 수 있을까?

이게 정말 중요하다고 생각하는데요

여러분들도 이 단점,

그 사람이 싫은 모습,

싫은 부분들까지

내가 오케이 할 수 있으면은

그것도 사랑이 아닐까? 생각을 해봤습니다

여러분들에게 사랑은 어떤 모습이에요?

제가 말한 것처럼 가장 편안할 때,

나의 있는 그대로 모든 것을 보여줄 수 있을 때,

아니면 막 엄청 두근두근 설레고 보고 싶고

그럴 때?

여러분들은

살면서 정말 이런 불타는,

아주 불타는 사랑을 한 경험이 있나요?

아니면 언제 이 사랑이 약간 식고 있다,

대본

사랑에 대하여

사라지고 있다,

식고 있다고 느낀 적이 있나요?

한국어 단어에 권태기 권태기라는 단어가 있는데요

이 권태, 권태롭다가

지루하다랑 비슷해요

재미없는 느낌

그래서 권태기는 그런 지루한 기간,

우리가 사귄 때 약간 재미없고

이게 사랑이 맞아? 재미없는데

약간 지루한데?

이런 느낌을 권태기라고 해요

보통 이렇게 오랫동안 만나고

뭐 자주 만나서

비슷한 데이트 하면은

권태기가 올 수도 있죠

여러분들은 권태기가 온 적이 있어요?

이 권태로움을 느낀 적이 있나요?

저는 보통 더 편할수록

더 좋아서 권태기가 온 적은 없는데

뭐 10년, 20년 한 사람이랑 같이 살면

권태기가 올 수도 있겠죠

대본

사랑에 대하여

이 사랑의 과정,
과정이 정말 긴 것 같은데
처음에 관심부터 시작해서
좋아하고 사랑하고
근데 사람이 또 좀 식고,
식을 수도 있고
권태기까지 올 수도 있고,
뭐 이별을 할 수도 있죠
저는 그래서 여러분들의 사랑 이야기가 궁금합니다
언제 가장 사랑을 느꼈는지
사랑이 뭐라고 생각하는지,
권태기는 이 권태로움
또 어떻게 극복할지
여러분들의 의견이 있으면은
댓글 달아주면은 선생님이 또 다 읽어보도록 하겠습니다
네, 여러분
오늘은 선생님이 이 사랑의 기술 책을 읽고
조금 아주 가볍게 사랑에 대한 이야기를 해봤는데요
오늘도 제 얘기를 끝까지 들어주신 여러분 너무너무 감사하고
다음 시간에 선생님이 다른 이야기로 찾아오겠습니다
다들 행복한 한 주 보내길 바랄게요 감사합니다