대본 피로사회

안녕하세요 여러분 솔 선생님입니다

선생님의 한국어 팟캐스트에 돌아와 주셔서 감사합니다

이 추워지는 날씨에 따뜻한 하루 보내고 있나요?

오늘은요, 여러분들이랑 제가 최근에 읽은 책,

이 책에 대해서 같이 얘기를 하려고 하는데요

이 책은 한병철 작가님의 피로사회라는 책이에요

이 한병철 작가분은 서울에서 태어나서

서울에서 공부를 하시다가

약간 한국 사회에서 피로를 느낍니다

피로는 이렇게 피곤함,

피곤함을 느끼고

독일로 가서 철학을 공부하시고

독일이랑 스위스에서 교수, 교수님으로 일을 하고

또 철학, 철학책을 많이 쓰신 분이에요

책이 그래서 쉽지는 않습니다

조금 어려운데 우리의 사회,

우리가 있는 이 사회의 특히 문제들에 대해서

얘기하는 책을 많이 쓰셨어요

저는 개인적으로 제가 조금 고민이었고

생각을 많이 하던 주제여서

책을 읽게 되었는데요 음

여러분은 혹시 가끔씩 어, 불안해요?

대본 피로사회

불안하거나 우울하거나 그런 감정, 감정을 느끼나요?

특히 우리가 살고 있는 지금 사회는 정말 편안하잖아요

우리가 집도 있고,

어 먹고 싶은 거 언제든지 먹을 수 있고,

일도 하고 취미 생활도 하고

사실 우리 생활, 생활에서

크게 불편한 것이 없잖아요

근데 뭔가 옛날보다

조금 더 우울하거나 슬퍼지는

사람들도 많아지는 것 같고

저도 가끔씩 우울하고

이렇게 다 편하고 다 괜찮은 거 같은데

왜 나는 만족하지 못할까?

이런 생각을 조금 했었어요

그래서 제가 하고 있던 이런 생각, 고민들을

이 한병철 작가님의 피로사회 책을 읽으면서 "아,

내가 그래서 이렇게 느꼈구나 그래서 내가 조금 만족하지 못했구나."

생각을 할 수 있었는데요

오늘 그래서 여러분들이랑도 이 피로사회 책 내용을 같이 알려드릴까 합니다

그러면 지금 바로 팟캐스트 시작해 볼까요?

여러분 옛날보다 지금 우리가 더 자유로워졌잖아요

더 많은 자유가 생겼어요

대본 피로사회

예전에는 우리가 할 수 있는 일이나

뭐 취미 같은 것도 제한적이었잖아요

많은 옵션이 없었어요

근데 지금은 직업도 정말 다양하고

취미 생활도 정말 다양하고

그만큼 우리의 자유도 커졌죠

자유가 커진 만큼 우리의 책임, 책임도 커졌어요

우리가 이제 문제가 생겼을 때요

옛날에는 어 엄마 아빠가 나한테 이렇게 해, 저렇게 해

그래서 내가 행복하지 않아

그러면 엄마 아빠한테 엄마 아빠 때문에 그래

엄마 아빠 탓, 탓을 할 수 있었어요

완전 옛날에는 사회,

사회 탓을 할 수 있었어요

내가 지금 이렇게 느끼는 거는 사회가 문제다

이런 다른 사람 탓을 할 수 있었는데

이제는 우리가 너무 자유롭잖아요

그래서 자유롭다 보니까

모든 책임, 모든 문제가 생기는 것도

이제 내 탓이 되는 거예요

내가 만약에 지금 일을 하고 있는데

일이 너무 싫어요

대본 피로사회

그러면 이제 그것도 내 탓인 거죠 왜?

내가 더 좋은 회사에 가지 못했어

아니면 더 좋은 회사로 가고 싶은데

지금 내가 충분하지 않아

내 능력이 좋지 않아

이렇게 우리가 문제가 생겼을 때, 우리가 조금 행복하지 않았을 때

이제 모든 게 내 책임인 거예요 네, 내가 잘못했어

그러면 이제 비교를 하면서 내가 더 열심히 했어야 하는데

아, 더 열심히 공부할걸

내가 조금 더 노력했으면 달랐을 텐데

이렇게 문제가 있으면

우리 탓을 하다 보니까

우리는 점점 더 슬퍼지는 거죠 왜?

어, 나는 부족한 사람이야

내가 잘하지 않았어

내가 문제야 이렇게 생각을 하면서

우리가 더 부담, 부담을 느끼고

압박을 느끼는 거예요

그래서 예전보다 조금 더 자유로워졌는데

이런 너무 많은 선택 안에서 부담을 느끼고

또 다른 사람이랑 더 비교하게 되진 않았을까?

대본 피로사회

그래서 나는 부족해

내가 충분하지 않아

이렇게 생각을 하다 보니까 어?

나는 더 열심히 해야 돼

더 열심히 살아야 돼

이렇게 생각을 하고 우리가 우리를 점점 더 힘들게 만드는 거예요

남들보다 뒤떨어지면 안 돼

남들보다 더 잘해야 돼

우리는 그렇게 스트레스를 받는 거죠

지금 우리는 쉬는 것도 잘 못해요

쉬고 있으면 불안하게 되는 거예요 "어?

다른 사람들은 지금 공부할 텐데

내가 이렇게 쉬어도 되나? 어?

나도 저 사람처럼 성공하려면

지금 쉬면 안 될 것 같은데?

쉴 때도 불안한 거예요

그리고 여러분 지금 기술,

기술이 예전보다 엄청 발전했잖아요

예전보다 엄청 발전해서

기술이 너무 좋아졌어요

우리가 이제 AI, AI를 쓰면서

일도 더 편하게 할 수 있죠

대본

피로사회

근데 그러면 우리가 일을 덜 해야 되죠 왜냐?

AI가 우리의 일을 더 빠르게 해주니까

그럼 우리는 더 많이 쉴 수 있어야 하잖아요

근데 여러분은 더 많이 쉬고 있나요? 아니죠

AI 때문에 일이 빨라진 만큼

우리는 더 많은 일을 하게 되는 거예요

AI 때문에 절약된 시간에

우리는 더 다른 일을 해야지,

다른 공부를 해야지, 이렇게 생각을 하는 거예요

옛날에 컴퓨터가 없었을 때는

퇴근하고 집에 오면

그냥 TV 보고 쉴 수 있었어요. 사람들이 쉬었죠

근데 이제는 컴퓨터도 있고 휴대폰도 있고,

어, 이메일도 있으니까

퇴근하고 집에 와도

우리는 더 일을 할 수 있는 거죠

그래서 집에서도 더 일을 해요

뭐 이제 AI가 나왔으니까

새로운 AI도 공부하고 우리가 기술은 더 편해졌는데

우리는 더 편해지지 않았어요

더 편해진 만큼 일을 더 많이 더 빨리 하게 됐죠

그리고 계속 새로운 기술이 나오니까

대본 피로사회

이제 우리는 그것도 공부를 해야 되죠

우리가 조금 편해졌는데

그만큼 우리의 효율성, 효율성도 높아져서

더 빨리 일을 할 수 있으니까

더 많은 일을 하게 되는 거예요

정말 역설적이죠?

기술은 점점 더 좋아지고 있지만

우리가 회사에서 일하는 시간은 똑같으니까요

요즘 IT 회사들이

어 AI가 있으니까 다른 사람들을 해고해요

쉽게 해고하고 해고를 안 한 직원한테 더 많은 일을 주는 거죠

그리고 또 지금 우리 이 지금 세대들이

어떠한 세대들보다 더 외롭다고 해요

지금은 이제 다 연결되어 있잖아요

인터넷으로 전 세계 사람들이랑 대화할 수도 있고,

여러분도 저를 볼 수 있고

그런 세상인데 아주 이상하게도 우리는 더 외로워지고 있는 거예요

여러분도 아시겠지만,

인스타 친구는 많아도

이렇게 내가 정말 고민이 있을 때

깊게 얘기할 수 있는 친구들

아니면 더 자주 만나는 친구들은 점점 더 줄어들고 있죠

대본 피로사회

그리고 너무 쉽게 다른 사람들을 만날 수 있으니까

이제 너무 가벼워지는 거죠 우리의 관계가

조그만 마음에 안 들면은

그냥 메시지 읽고 답장 안 해요

사라져 버리고

이렇게 깊은 깊은 관계를 가지는 게

이 사회에서는 너무 어렵게 된 거예요

그래서 우리는 점점 더 외로워지고 있다고 합니다

그리고 또 작가님은

"우리는 어떻게 살아야 행복한지

잘 모른다"라고 말을 했어요

특히 항상 목표, 목표가 있는 사람들은

목표를 만드는 거에 정말 정말 익숙해요

그래서 목표를 이루면

다른 목표를 또 만들고,

그 목표를 이루면

다른 목표를 또 만들고

이렇게 목표만 보면서

열심히 살아가는 사람들이 많죠

처음에는 좋은 일을 찾는 거

그다음에는 집 사는 거

그다음은 뭐 좋은 가족을 아이를 가지고

대본 피로사회

그다음은 아이를 좋은 학교에 보내기

계속 이렇게 살다 보면은

도대체 나는 언제쯤 만족을 할 수 있을까?

이 목표를 이루면

다른 목표가 생기고

그 목표도 이루면

또 다른 목표가 생기고

그러면은 우리는 언제 행복해질 거예요?

언제 만족할 수 있을까?

이런 질문을 하게 되는 거예요

이거는 정말 제가 그랬거든요

저는 어릴 때부터

항상 20대 때 목표,

30대 때 목표 이렇게 목표가 정말 많이 있었는데,

근데 이렇게 목표만 보고 살면은 언제 나는 만족스럽게 살 수 있을까?

40대일 때도 어 내가 늙어서도

계속 목표만 만들어서 살면은

나는 언제 만족하면서 행복하게 내 삶을 살 수 있을까?

이런 생각을 했었거든요

그래서 저는 이 책을 되게 공감할 수 있었는데

내가 이런 목표가 없어도

목표를 이루지 않아도

대본 피로사회

내가 오늘 조금 공부를 안 해도,

일을 덜 해도, 운동을 안 해도

어, 나 왜 안 했지? 나 오늘 해야 할 거 왜 안 했어?

나는 쓰레기야." 이렇게 생각을 하면 안 되고 "아,

오늘 해야 할 일 못 했지만

그래도 나는 괜찮아."

이렇게 생각을 할 수 있어야 된다고 합니다

특히 제가 죄책감을 정말 많이 느꼈었어요

이 작가님은 우리 사회,

사회가 우리를 이렇게 만들고 있다라고 말을 합니다

내가 하루 중에서

어떤 거를 하지 않았어도

나는 괜찮아야 해요

지금 아무 목표가 없어도

내가 괜찮고 행복해야 한다고 말을 합니다

우리는 매일매일 더 나은 인생을 살려고 노력하죠

더 나은 내가 되고 싶고,

더 나은 인생을 위해 열심히 살아가는데

근데 우리가 정말 좋은 삶 내가 정말 행복한 삶이 무엇인지

경험할 수 있는 그런 시간은 잃고 있다 라고 말을 하거든요

이해가 가나요?

매일매일 더 열심히 살려고 우리가 노력은 하는데

대본 피로사회

근데 어떻게 해야

내가 정말 행복하고

좋아하는 것들을 하는 시간들은

점점 우리가 잃어버리고 있는 거예요

내가 아무것도 하지 않고

가만히 있을 때도

"아, 괜찮아." 이렇게 말해줄 수 있는

그런 순간들을 우리가 잃으면 안 된다라고 말을 하는데요

이제 우리가 뭔가를 하지 않았을 때

내가 게을러서 그래, 이렇게 생각하면 안 되고, 어,

이 사회가 나를 이렇게 만들고 있다

내가 쉬는 건 당연한 거,

내가 당연히 쉬어야 하는데

내가 쉬면은 다른 사람들보다 뒤떨어질 거야

다른 사람들보다 더 안 좋은 삶을 살게 될 거야라고 생각하게 만드는

이런 사회에서 살고 있는 것도 약간 문제이고

그리고 모든 건 내 책임이야,

내 탓이야라고 만드는

너무 큰 자유,

사실 우리의 책임이 아닐 수도 있는데도

모든 게 우리의 책임일 수 없잖아요 그렇죠?

대본

피로사회

여러분들도 혹시 좀 일을 덜 했을 때,

공부를 덜 했을 때 불안한 그런 마음이 있었나요?

저도 아직 이런 불안한 마음이 있는데

조금씩 덜 불안해 하려고 노력하고 있습니다

사람마다 원하는 인생이 다르고

사람마다 좋아하는 게 다르니까요

정말 시간을 가지고 여러분들이 원하는 거,

여러분들이 좋아하는 거에 대해서

한번 생각해 보길 바랍니다

오늘은요, 여러분들이랑

이 황병철 작가님의 피로사회 책에 대한 내용들을 조금 알려드렸는데요

여러분들이 유익하게 오늘 팟캐스트를 들어주셨길 바라면서

다음 시간에 선생님은 또 다른 이야기로 들고 오겠습니다

좋은 하루 보내세요

여러분 감사합니다