

2017년 7월 3일 오늘의 아침편지

어떻게 쉬느냐가 중요하다
どのように休むかが重要です

얼마나 쉬느냐가 아니라
どれだけ休むかではなく

어떻게 쉬느냐가 중요하다!
どのように休むかが重要だ!

당신이 늘 피곤한 이유는
君がずっと疲れている理由は

휴식이 부족해서가 아니다.
休みが足りないのではない

휴식의 '방법'이 틀려서이다.
休みの'方法'が違うからだ

진정한 휴식은 회복하게 해주는 것이다
本当の休みは回復するようにすることだ

- 메튜 에들런드의 《휴식》 중에서 -
- マシュー・エドランドの〈休息〉より -

* 어떻게 쉬느냐...
* どうやって休むのか...

우선, 잠깐 멈추는 것입니다.
まず、ちょっととまることです

모든 휴식은 멈추는 것에서 시작됩니다.
全ての休息は止まることから始まります

다음은, 한마리 새가 되어 자연으로 돌아가는 것입니다.
次は、一匹の鳥になって自然に帰ることです

때때로 숲으로 들어가 나무와 풀과 꽃과 더불어
たまに森に帰って木と葉と花とともに

물장구치듯 몸과 마음을 말끔히 씻어내는 것,
パタ足するように体と心をすっかりきれいにすること

그것이 진정 좋은 휴식의 방법이며
それが本当のよい休息方法であり

'어떻게 쉬느냐'에 대한
'どのように休むのか'에 대한

작은 힌트입니다.
小さなヒントです。

(2011년 6월13일자 앙코르메일)

2017년 7월 4일 오늘의 아침편지

금메달 선수들이 한결같이 하는 말
金メダル選手たちが、等しくいう言葉

올림픽에서
オリンピックで

금메달을 딴 선수들은 한결같이 말한다.
金メダルを取った選手たちは、等しくいう

훌륭한 코치의 헌신적인 지도와 도움이 없었다면
立派なコーチの、献身的な指導と助けがなかったら

지금의 그들은 없었을 거라고. 코치는 선수들이
今の彼らはなかったと。コーチは選手が

최고의 기량을 발휘할 수 있도록 훈련 계획을
最高の技量を発揮できるよう訓練計画を

세우고, 그들이 흔들림 없이 목표를 향해
たて、彼らが揺らぐことなく目標に向かって

정진할 수 있도록 격려하고 지지한다.
精進できるように激励して、支持する。

- 탈렌 마이데너의 《꿈꾸는 스무살을 위한 101가지 작은 습관》 중에서 -
- タレン・ミーダナーの〈夢見る二十歳のための101の小さな習慣〉より -

* 물론 선수도 중요합니다.
* もちろん選手も重要です

그러나 좋은 코치를 만나지 못하면
しかし、いいコーチにあえないなら

선수의 훌륭한 기량도 물거품일 수 있습니다.
選手の立派な技量も水の泡になるかもしれません

인생 올림픽에서도 그대로 적용되는 이야기입니다.
人生のオリンピックでも、そのまま適用される話です

어떤 시기에 어떤 멘토를 만나느냐에 따라
ある時期に、あるメンターに会うかによって

인생의 설계가 확연히 달라집니다.
人生の設計が確実に変わります

금메달을 딸 수 있습니다.
金メダルを取ることができます。

한결같이
[부사] 等しく; 一様に; いちずに; ひたすら; もっぱら; 倦まず弛(た...
정진 (精進)
[명사] 精進.

2017년 7월 5일 오늘의 아침편지

도움을 초월할 때
助けを超越するとき

우리는
我々は

도움이 필요할 때
助けを必要とするとき

사람들을 찾아간다.
人を訪ねていく

대개 도움을 준 적이 있던 사람들이
大概助けをくれたことがあった人が

우선순위로 떠오를 것이다. 하지만 그런 관계를
優先順位に浮かぶのだ。しかし、このような関係を

넘어서는 용기가 필요하다. 때로는 상대방이
超える勇気が必要だ。時には相手方が

누구든 진정한 관계를 맺으려고 노력할 때,
誰でも、本当の関係を結ぼうと努力するとき

도움을 주고받는 것뿐만 아니라
助けをやり取りするだけでなく

소중한 인생의 동반자를
大切な人生の同伴者を

얻을 수 있다.
得ることができる。

- 민경중의 《다르게 선택하라》 중에서 -
- ミン・ギョンジュンの〈違って選択しなさい〉 -

* 사람은
* 人は

도움 속에 살아가는 존재입니다.
助けの中で生きていく存在です

도움을 받고 도움을 주면서 살아갑니다.
助けを受け、助けを与えながら生きていきます。

그러나 진정한 인생의 동반자는 '도움'이라는
しかし、本当の人生の同伴者は'助け'という

생각조차 의식하지 않고 사랑과 믿음 속에
考えさえ意識せず、愛と信頼の中で

살아갑니다. '도움'을 초월하는 것이
生きていきます。'助け'を超越することが

사랑과 믿음입니다.
愛と信頼です。

떠오르다

[자동사]

浮かび上がる.

浮かぶ.

(위로) 沈んだものが浮き上がる.

넘어서다

[타동사]

越す.

通り越す.

(難関を)切り抜ける.

2017년 7월 6일 오늘의 아침편지

독소 배출과 황금변
毒素排出と黄金便

독소를 배출하는
毒素を排出する

최대의 출구는 대변이다.
最大の出口は大便だ

변비로 고생하는 사람이 많은데
便秘に悩む人が多いが

장에 대변이 쌓이는 것은 몸에 가장 나쁘다.
腸に大便が詰まることは、体に一番悪い

보통 장 속의 온도는 섭씨 36.5도다. 찌꺼기나 노폐물이
普通腸の中の温度は、摂氏36.5度だ。かすや排せつ物が

장시간 쌓여 있으면 부패가 진행된다. 장 속에서
長期間たまっていれば、腐敗が進行する。腸の中で

부패한 대변이 머무는 시간이 길수록
腐敗した大便が、留まる時間が長いほど

몸은 많은 독소를 흡수하게 된다.
体はたくさんの毒素を吸収するようになる

- 신야 히로미의 《볼로장생 탐시크릿》 중에서 -
- 新谷弘実の<不老長寿のトップシークレット>より -

* '독소'는
* '毒素'は

언젠가 문제를 일으킵니다.
いつか問題を引き起こします

그래서 그때그때 잘 배출해야 합니다.
だから、その時その時排出しなければなりません

음식 독소도 문제지만 스트레스, 과로, 환경,
食べ物の毒素も問題だが、ストレス、過労、環境

유전적 요인에서 발생하는 독소도 큰 문제입니다.
遺伝的要因で発生する毒素も大きな問題です

몸에 오래 머물지 않도록 잘 빼내야 합니다.
体に長くとどまらないように、よく排出しなければなりません

그 첫 출구가 대변이고, '황금변' 이면
その最初ので口が大便で'黄金便'なら

건강하다는 신호입니다.
健康だという信号です

황금 (黄金)

[명사]

黄金; こがね.

金.

お金.

출구 (出口)

[명사]

出口; 出所. (⇔입구)

商品を港外に送り出すこと.

섭씨 (攝氏)

[명사] 摂氏; セ氏. (=섭씨온도) (→화씨)

찌꺼기

[명사]

かす.

(가라앉은) 沈んだおり.

(남은) 残り物; 残りかす; つまらないもの; くず; よりくず; 残...

노폐물 (老廢物)

[명사] 老廢物.

환경 (環境)

[명사] 環境.

유전 (遺傳)

[명사] 遺伝.

2017년 7월 7일 오늘의 아침편지

'나도 어른이 되었구나'
'私も大人になったな'

나도 어른이 되었구나
私も大人になったなと

느꼈던 순간이 있었어요.
感じた瞬間がありました。

그건 바로 엄마가 해 준 음식이
それがまさに、母が作ってくれた食事が

먹고 싶다는 생각을 처음 했을 때였어요.
食べたいという思いを初めてしたときでした。

끝도 없이 눈물이 쏟아지더라고요.
終わりのない涙が、あふれたんです

두 번 다시 만날 수 없는
二度と会えない

어렸을 때 먹었던
幼かったとき食べた

엄마의 맛.
母の味

- 히라마쓰 요코의 《어른의 맛》 중에서 -
- 平松洋子の〈大人の味〉より -

* 아이가 엄마를 알아보면
* 子供が、母を覚えれば

아, 제법 자랐구나 할 수 있습니다.
あ、ある程度育ったなと言えます

'엄마의 맛' 을 알고 다시 찾게 되었다면
'母の味' をわかって、また探すようになったら

아, 더 많이 자랐구나 할 수 있습니다.
あ、もっと育ったなということが出来ます

기억 속에 묻혔던 엄마의 사랑을
記憶の中で埋もれた母の愛を

그리워하며 눈물이 쏟아진다면
懐かしみながら、涙が溢れれば

아, 어른이 되었구나!
あ、大人になったな!

할 수 있습니다.
ということが出来ます。

알아보다

[타동사]

(조사하다) 調べる; 探る.

(기억하다) 記憶する.

(인정하다) 認める.

제법

[명사] [부사] (水準や手際が) ある程度に達していることを...

2017년 7월 8일 오늘의 아침편지

매주 토요일엔 독자가 쓴 아침편지를 배달해드립니다
毎週土曜日には、読者が書いた朝の手紙を配達いたします。

오늘은 최애영님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、チェ・エヨンさまから、送っていただいた朝の手紙です

야금야금
少しづつ

당장 잘하겠다고 생각하지 말고
すぐによくしようと、考えず

지금 할 수 있는 만큼만 하겠다고
今できる分だけしようという

결심하는 게 중요합니다. 그렇게
決心するのが重要です。そう

야금야금 하면 지치지 않고
少しづつすれば、くたびれず

오래 즐기며 할 수 있게
長く楽しみながらできるように

됩니다.
なります

- 이근후의 《나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다》중에서 -
- イ・グヌの〈私は死ぬまで、楽しくいきたい〉より -

* 잘하고 싶은 욕심과는 다르게
* よくしたい、欲とは違う

내가 원하는 만큼의 성과가 나오지 않아,
私が望むほどの成果が出ず

속상할 때가 있습니다. 좌절감이 몰려오기도 합니다.
氣に障るときがあります。挫折感が、押し寄せたりもします

하지만, 지금 내가 있는 곳에서 할 수 있는 만큼
しかし、今私がいるところで、出来るだけ

열심히 하고, 포기하지 않고 야금야금 해나간다면,
熱心にして、放棄せず、少しづつやっていけば

언젠가는 이 야금야금이 쌓이고 쌓여
いつかは、その少しづつが積もり積もって

달콤한 열매를 맺을 것입니다.
甘い実を結ぶのです

야금야금
[부사] 少しずつ; もぐもぐ; ちょびちょび.

당장 (當場)

[명사] 当の場所; その場.

[부사] (その場で)すぐ; すぐさま; 直ちに; 立ち所に; 早速...

지치다1

[자동사] くたびれる; ばてる[속어]; (へとへとに)疲れる; へたばる[속어].

즐기다

[타동사] 楽しむ; 好む; エンjoyする; (…に)親しむ.

속상하다 (一傷一)

[자동사] 癢にさわる; 気がくさる; 気にさわる; 氣を病む. (=화나다)

몰려오다

[자동사]

(떼지어) 群がって来る; 押しかけて来る.

(밀려오다) (雲などが)押し寄せてくる.

(일시에) 眠りや疲れなどがどっと出る.