

2009년 11월 30일 보낸 편지입니다.(1,125조회)

더 이상 우울한 월요일은 없다
これ以上憂鬱な月曜日はない

비만 때문에 뭘 못한다는 것은
肥満のために、何かをできないことは

변명에 지나지 않는다. 만약 자신의 몸무게가
弁明にすぎない。もし自分の体重が

10킬로 정도만 내려가면 무엇이든 할 수 있겠다고
10キロ程度だけ下がれば、何でもできると

생각하는 사람은, 지금 당장 다이어트를 시작해야 한다.
考えるひとは、いまずぐにダイエットをしなければならない。

더 이상 기다려선 안 된다. 당신을 움아매는 구실은
これ以上待ってはいけない。あなたをがんじがらめにする口実は

한둘이 아니다. 중요한 것은 행동으로
一つ二つではない。重要なことは行動に

옮겨야 한다는 점이다.
うつさなければならない点だ。

- 로빈 A. 쉬어러의《더 이상 우울한 월요일은 없다》중에서 -
- ロビン・A・シアラーの〈これ以上憂鬱な月曜日はない〉より -

* 몸의 비만도 문제지만
* 体の肥満も大きい問題だが

마음의 비만은 더 큰 문제입니다.
心の肥満は、もっと大きい問題です。

일년에 한두 번, 단식이나 다이어트를 통해
1年に、1、2回、断食や、ダイエットを通じて

몸과 마음을 비워 심신을 다지는 노력이 필요합니다.
体と心を空にして、心身を確かめる努力が必要です。

몸의 군살이 빠져야 마음의 군살도 빠지고
体の贅肉が落ちてこそ、心の贅肉もおちて

몸이 가벼워야 마음도 가벼워집니다.
体が軽くなってこそ、心も軽くなります。

더 이상 우울한 월요일은 없습니다.
これ以上憂鬱な月曜日はないです。

지나다1

<1> [자동사] (一定の時間などが)経過する;過ぎる;経つ;過ぎ去る。

<2> [자동사] (期限などが)過ぎる;去る。

움아-매다

<1> [타동사] ほどけないようにしっかり結ぶ;小間結びにする。

<2> [타동사] がんじがらめにする;拘束する。

구:실 [口實]

[명사] 口實;言い訳;言い逃れ;理屈。

옮기다

<1> [타동사] (人や物の位置を)移す;移転する;置き変える;動かす。

<2> [타동사] 歩く;進む;運ぶ。

비우다

[타동사] 明ける。

<1> [타동사] (中身を)空にする。

다지다

<1> [타동사] 押し堅める;固める。

<2> [타동사] 念を押す;確かめる。

군:-살

[명사] 贅肉。

로빈 A. 쉬어러(Robin A. Sheerer)

2009년 12월 1일 보낸 편지입니다.(1,234조회)

차가운 손
冷たい手

손이 차다는 말보다는
手が冷たいという言葉より

그 손을 끌어다 옆에 두는 편이 더 낫다.
その手を引っ張り、横におくほうがいい

보았다는 말보다는 느꼈다는 말이 더 낫다.
見たということばより、感じたという言葉がいい

이상하다는 말보다는 특이하다는 말이 더 낫다.
おかしいという言葉より、めずらしいという言葉がいい

“네 말을 이해 못하겠어”라고 말하기보다는
”お前の言葉が理解できない”という言葉よりは

“다시 한번 말해줄래”라고
”もう一回言ってくれる”という

말하는 게 더 낫다.
言葉がよい。

- 김동영의《너도 떠나보면 나를 알게 될거야》중에서 -
- キム・ドンヨン の〈あなたも旅立てば、私を分かるようになる〉より -

* 차가운 손도 맞잡아 주면
* 冷たい手も一緒に持ってあげれば

신기하게도 두 사람의 손이 함께 따뜻해집니다.
不思議だが、二人の手が一緒に暖かくなります。

서로 한 걸음만 더 나가면 거리가 두 배로 가까워집니다.
お互い、一歩だけさらに出れば、距離が2倍近くなります。

머리로 이해하기 힘들다 해도 따뜻한 가슴으로
頭では理解がつかなくても、温かい心で

한번만 더 들어주면 마음의 빙하도 녹입니다.
一歩だけ、さらに聞き入れれば心の氷河も溶けます。

작은 배려의 힘이 그토록 큼니다.
小さな配慮の力がこのように大きいです。

끌:다

<1> [타동사] 引く;曳く;引っばる。

<2> [타동사] 引きずる;引く。

두다1

<1> [타동사] (一定の場所に)置く。

<2> [타동사] (手をつけないで)そのままにしておく;一定の状態にして置く。

특이 [特異]

[명사·하다형 형용사] 特異。

20091201.txt

<1> [명사·하다형 형용사] 普通の物に比べて著しく異なるさま

맞-잡다

[타동사] ⇒ 마주잡다

마주-잡다

<1> [타동사] (手を)取り合う。

<2> [타동사] (物を)いっしょに持つ。

빙하 [氷河]

[명사] 氷河。

2009년 12월 2일 보낸 편지입니다.(1,091조회)

소리
音・声

'소리'는 내 세상에 생명을 불어넣어준다.
'音'は、私の世界に生命を吹き込んでくれる。

교회 종소리, 자동차 경적 소리, 사이렌 소리,
教会の鐘の音、自動車の警告音、サイレンの音

아스팔트 위에 또각거리는 구두 굽 소리, 사람들의 목소리,
アスファルトの上の靴、かかとの音、人々の声

휴대폰 전화벨 소리, 웃음 소리, 박수 소리, 잔디 깎는 기계 소리...
携帯電話の着信音、笑う声、拍手の音、芝を刈る機械の音...

그 모든 소리들이 내게 이야기를 들려준다.
そのすべての音が、私に話を聞かせてくれる。

내게 '소리'는 기쁨, 놀라움, 그리고
私への'声'は喜び、驚き、そして

세상 소식의 주된 원천이다.
世界の消息の主な源泉だ。

- 패트릭 헨리 휴스의《나는 가능성이다》중에서 -
- パトリック・ヘンリー・ヒューズの<私は、可能性だ>より -

* 우리는 온갖 소리 속에 살아갑니다.
* 私たちは、あらゆる音の中で生きていきます。

도시의 굉음과 소음, 산속의 바람소리와 새소리, 낙엽지는 소리...
都市の轟音と騒音、山中の風の音と鳥のさえずり、落ち葉の落ちる音

어떤 소리 속에 사느냐가 그 사람의 환경과 삶의 현주소를
どんな音の中に、生きているかが、その人の環境と人生の現住所を

결정합니다. 자기 입에서 나는 소리는 자기 운명을
決定します。自分の口から、出る声は自分の運命を

지배합니다. 앓는 소리, 멧힌 소리, 죽는 소리...
支配します。わずらう声、胸にこびりつく声、死ぬ声...

아름다운 소리, 희망의 소리, 사랑의 소리...
美しい声、希望の声、愛の声...

당신의 입에서는 어떤 소리가
あなたの口からどんな声が

나오고 있습니까.
でいますか。

・メモ
또각거리 てなんだろう??
訳さなくても通じちゃうけど(笑)

불어-넣다

<1> [타동사] (空氣・息などを)吹き入れる;吹き込む。

<2> [타동사] (目的とする思想・意見などを持つように)刺激したり影響をおよぼす;吹き込む。

경적 [警笛]

[명사] 警笛;危険や注意をうながすために鳴らすサイレン, またその音。

잔디

[명사] 芝;ローン。

온갖

[관형사] あらゆる;すべての;いろいろの。

굉음 [轟音]

[명사] 轟音;とどろきわたる大きな音。

소음 [騒音]

[명사] 騒音。

알다

<1> [자동사][타동사] 病む;患う;痛む。

<2> [자동사][타동사] 心配する;くよくよする。

맞히다1

<1> [자동사] (物事や人となりが)しっかり締まっている;きちんとしている;ちゃっかりしている。

<2> [자동사] 忘れられず心に残る;胸にこびりつく;しこり[わだかまり]が残っている。

패트릭 헨리 휴스(Patrick Henry Hughes)

パトリック・ヘンリー・ヒューズ

(Patrick Henry Hughes)

21歳のミュージシャンであり、ルイビル大学の学生。2006年にディズニー・ワイド・ワールド・スポーツ・スピリット賞を受賞。ピアニスト、歌手、トランペッターとして、アメリカ中にその名を知られ、ケネディ・センターや「グランド・オール・オーブリー」、オレンジ・ボールなど、様々なところで演奏をしています。現在、家族とともにケンタッキー州ルイビルに住んでいます。

2009년 12월 3일 보낸 편지입니다.(1,351조회)

경험과 숙성
経験と熟成

경험이 쌓이고 숙성되어야 합니다.
経験を積んで、熟成しなければなりません。

창조적인 일은 내부에서 숙성의 과정을 거치다
創造的なことは、内部から熟成の過程を経て

어느 날 갑자기 뛰어나온 경우가 많습니다. 아르키메데스가
いつの日か突然、飛び出す場合が多いです。アルキメデスが

자신의 목욕탕물이 넘치는 것을 보고 '유레카(알았다)'라고
自身の風呂の水が、こぼれることを見て'ヘウレーカ(分かった)'と

소리치면서 부력의 법칙을 발견했듯이
叫びながら、浮力の法則を発見したように

모든 일에는 때가 있습니다.
すべてのことにも時があります。

- 황성주의《꿈의 씨앗을 심어라》중에서 -
- ファン・ソングの〈夢の種を植えよう〉より -

* 삶은 곧 경험입니다. 경험의 연속입니다.
* 人生はまさに経験です。経験の連続です。

그러나 한 번 경험한 것으로 그치면 그저 경험일 따름입니다.
しかし一度経験したことでおわれれば、ただ経験であるだけです。

잘 익히고 또 익혀서 자기 것으로 숙성시켜야 비로소
よくなれて、さらになれて、自分のこととして熟成させてようやく

때가 되었을 때 영감과 창조의 빛이 되어줍니다.
時になったとき、靈感と想像の光になってくれます。

경험의 숙성은 '반복에 또 반복'에서 옵니다.
経験の塾生は'反復、さらに反復'から来ます。

엉덩방아를 찧었을 때 툭툭 털고 일어나
しりもちをついたとき、とんとんとはたいて、おきて

다시 또 반복하는 것입니다.
もう一度、反復することです。

의연하게!
もとのままに!

めも
「ヘウレーカ(E Y P H K A)」(分かったぞ)日本語で訳してみました。

거치다
<1> [자동사][타동사] (何かに引っかかって)ふれる;する。

<2> [자동사][타동사] 立ち寄る;経る;經由する。

뛰쳐-나오다

[자동사] 飛び出す;飛び出る。

그치다1

[자동사] 止む;止まる;終わる;途絶える。

따름

[의존명사] 用言の語尾 ‘-ㄹ-을’ に付いて次の意を表わす:…だけ;…ばかり;…のみ。

엉덩방아(를) 찢다

《관용구》尻もちをつく。

툭툭 とんとん

털:다

<1> [타동사] (つuitaごみなどを)払う;はたく;振り払う;払い落とす。

<2> [타동사] (あり金全部を)使いはたす;はたく;ありったけの財産を出す。

의연-하다 [依然—]

{형용사·여 불규칙활용} 依然としている;もとのままである。

2009년 12월 4일 보낸 편지입니다.(5,349조회)

평균 2천 번
平均2千回

“제대로 해내지 못할 것 같아 두려워요.”
”ちゃんとできないみたいで、こわい”

“우리가 느끼는 두려움은 대부분 머릿속에서 만들어 낸
”私たちが感じる怖さは、大部分が頭の課中で作り上げた

창작품입니다. 그걸 깨닫지 못하는 것뿐이죠.
創作品です。それを悟ることができないだけでしょ。

걸음마를 배우는 아기를 보세요.
よちよち歩きを学ぶ赤ちゃんを見てください

아기가 단번에 성공할 거라 믿나요?
赤ちゃんが、一度で成功すると信じますか？

다시 서 보고, 그러다 또 쿵하고 넘어지곤 하지요.
一度立ってみて、しかし、またドシンと倒れたりするでしょう。

아기는 평균 2천 번을 넘어져야
あかちゃんは平均2千回転んでこそ

비로소 걷는 법을 배웁니다.”
ようやく、歩く方法を学びます。”

- 로랑 구넬의《가고 싶은 길을 가라》중에서 -
- ローラン・グネルの〈行きたい道を、行きなさい〉より -

* 넘어지면 낙심이 큼니다.
* 落ちれば、落胆が大きいです。

모든 것이 끝난 것 같기도 하고
すべてのことが、終わったことのようにだったり

다시는 못 일어설 것 같기도 합니다.
二度と、立てないように思えたりします。

그러나 우리 모두는 평균 2천 번 넘어졌던
しかし、私たちすべては、平均2千回倒れた

걸음마의 시절을 이미 넘기고 오늘에 이르렀습니다.
よちよち歩きの時節をすでに越えて、今日に到っています。

넘어졌다고 조금도 낙심할 것 없습니다.
落ちてしまったと、ちっとも落胆することは有りません。

‘걷는 법’을 더 잘 배우면 됩니다.
’歩く方法’をもっとよく学ばばいいです。

걸음-마
<1> [명사] 幼児のよちよち歩き;あんよ。

20091204.txt

<2> [명사] (感嘆詞的に) 幼児にあんよさせるときのかけごえ: あんよ。

콩

[부사] 重いものが落ちる音: どしん; どすん; どん; ごとん。[작은말] 콩.

넘어-지다

[자동사] 倒れる; 転ぶ。

로랑 구넬(Laurent Gounelle)

ローラン・グネル

2009년 12월 5일 보낸 편지입니다.(745조회)

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 조송희님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、チョ・ソンヒさまから、送っていただいた朝の手紙です。

마음의 요가
心のヨガ

요가의 기본 원칙은
ヨガの基本原則は

의도적으로 몸이 익숙하지 않은 자세를 취해
意図的に、体がなじんでない姿勢をとって

몸의 균형을 잡는 것이라고 합니다.
体の均衡をとることだといいます。

마음도 균형이 필요합니다.
心も均衡が必要です。

숫자, 공식, 계산, 계약, 현상적 논리에 익숙한 마음이라면
数字、公式、計算、契約、現状的論理になれた心ならば

하루에 좋은 시 한편 읽고 아름다운 음악과 그림을 찾는
一日によい詩1回読んで、美しい音楽と絵をさがす

마음의 요가가 필요합니다. 몸의 웰빙 못지않게
心のヨガが必要です。体のウエルビーイング(well-being)に劣らず

마음과 영혼의 웰빙도 중요하니까요.
心と魂のウエルビーイングも重要だからですよ。

- 장영희의 영미시 산책 <생일> 중에서 -
- チャン・ヨンヒの英米の詩散策<誕生日>より -

* 바람 끝이 차가워졌습니다.
* 風がついに冷たくなりました。

바쁜 일상에 젖어 살던 사람들의 가슴 속에도
忙しい一生に染まって生きてきた人たちの心の中にも

이맘 때면 슬금슬금 찬바람이 찾아 들지요.
今時になれば、そろそろ冷たい風が、尋ねてくるでしょう。

바로 지금이 마음의 요가가 필요한 순간입니다.
まさに今が、心のヨガが必要な瞬間です。

일부러 시간을 내서라도 좋은 시 한편을 읊어 보고
わざと時間を作っても、よい詩1回詠んでみて

아름다운 음악을 들어 보시지요. 발가벗은 가로수 길을 걸어
美しい音楽を聞いてみてください。本来の姿を見せる街路樹の道を歩いて

그림 전시회에 찾아 가거나 영화 한편을 보는 것도
絵の展示会に尋ねていたり、映画一編を見ることも

나쁘지 않습니다. 우리 영혼도
悪くありません。私たち魂も

운동이 필요하니까요.
運動が必要だからです。

좋은 글 주신 조송희님께
いい文章を下さったチョ・ソン様に

감사와 축하의 인사를 드립니다.
感謝と祝賀の挨拶をいたします。

옛그제 '깊은산속 옹달샘' 사진도 아름다웠습니다.
二、三日前'深い山中の小さい泉(朝の手紙の保養地)'美しかったです。

자:세 [姿勢]

[명사] 姿勢。

<1> [명사] 体の構え方。

고자세를 취하다. → 고-자세

高姿勢を取る。

숫:자 [數字]

[명사] 数字。

웰빙 well-being

젖다2

<1> [자동사] 濡れる;湿る。

<2> [자동사] (ある状態に)浸る;染まる。

이맘-때

[명사] 今頃;今時分。

슬금-슬금

[부사] そつと;そろそろ;こそこそ;こっそり。

일부러

[부사] わざと;わざわざ;故意に;ことさらに。

발가-벗다

<1> [자동사] 裸になる。

<2> [자동사] (隠したり飾ったりせず)本来の姿を見せる;素顔を見せる。

옛-그제

[명사] '옛그저께'の縮約形。

옛-그저께

<1> [명사] 二、三日前。

<2> [명사] 数日前

옹달-샘

[명사] 小さい泉。

못:지-않다

[형용사] 劣らない;遜色ない。