

2009년 12월 7일 보낸 편지입니다.(1,054조회)

'이까짓 감기쯤이야'
'これっぽっちの風邪だ'

"마음은 힘의 원천이야.
"心は力の源泉だ"

마음에 따라서 몸도 달라져.
心によって、体も変わるだろう

감기에 걸릴 것 같은 상황에서도
風邪にかかるような状況でも

'이까짓 감기쯤이야' 하면 감기가 쏙 물러가.
'これっぽっちの風邪だ' といえば、風邪がずっと離れていく

그러나 몸을 움츠리고 감기에 걸릴 것 같다고 생각하면,
しかし、体を縮めて、風邪にかかりそうだと思えば

자기도 모르게 콧물이 나고 머리가 아프고
自分も分からないうちに、鼻水が出て、頭がいてくて

몸이 쑤시면서 감기에 걸린단 말이야.
体がちくちくして、風邪にかかってしまう。

마음이 병을 만드는 거야."
心が病氣を作っているのだ"

- 장병두의《맘 놓고 병 좀 고치게 해주세요》중에서 -
- チャン・ビョンドウの<心をおいて、ちょっと病氣を治してください>より -

* 맞습니다.
* そうです。

마음이 병을 만듭니다.
心が病氣を作ります。

그러나 몸도 중요합니다.
しかし、体も重要です。

몸이 허약해 골골한 터에 '이까짓 감기쯤이야' 하면
体が虚弱で、病氣がちであるのに'これっぽっちの風邪だ' とすれば

된통 혼이 날 수 있습니다. 몸과 마음은 함께 가야 합니다.
ひどい目に合う場合もあります。体と心は一緒に行かなければなりません。

마음이 몸을 다스리고, 몸이 마음을 다스립니다.
心が体を支配して、体が心を支配します。

휴식과 운동은 그래서 필요합니다.
休息と運動はだから、必要です。

이-까짓
[관형사] これしきの;これっぽっちの;こればかりの。

-쯤

<접미사> 程度を表わす:…程;…くらい;…頃;…ばかり。

움츠리다

<1> [타동사] (体を)縮める;すくめる。

<2> [타동사] (前に出した体を)引っこめる;後ずさる。

쑤시다1

[자동사] ちくちく痛む;ずきずきする;うずく。

허약 [虛弱]

[명사·하다형 형용사] 虛弱;ひ弱いこと。

골:-골

<1> [부사·하다형 자동사] 長い患いで病勢が一進一退するさま。

<2> [부사·하다형 자동사] めんどりが卵を産むときの鳴き声:コッコッ。

골골하는 마누라 → 골:-골

病気がちの妻。

터3

<1> [의존명사] 予定の意をあらわす語:積もり;筈。

<2> [의존명사] 「…であるのに, …にもかかわらず」の意を表わす:くせに;…であるのに。

된:-통

[부사] ひどく;甚だしく;大變に。

단단히 혼이 나다. → 단단-히

ひどい目にあう。

다스리다

<1> [타동사] (国家·社会·家庭などを)治める;統治する;支配する。

<2> [타동사] (混乱した状態を)収める;鎮める;收拾する。

2009년 12월 8일 보낸 편지입니다.(7,793조회)

부부갈등
夫婦の葛藤

지속적으로 부부갈등을 일으키는 부부에게
持続的に夫婦の葛藤を引き起こす夫婦に

하고 싶은 조언은 가족생활을 하는 동안만큼은
したい助言は、家族生活をする間くらいは、

서로간의 '절제'가 필요하다는 것이다. 부부간의 문제와
お互いの'節制'が必要だということだ。夫婦間の問題と

부모로서의 문제는 두 개의 개별적인 문제다.
父母としての問題は、二つの個別的問題だ

부부간의 문제는 잠시 접어두고
夫婦間の問題は、しばらく引っ込めて

엄마와 아빠로서 아이에게
お母さんと、お父さんとして子供に

사랑과 관심을 주도록
愛と関心をあげるように

최선을 다하라.
最善を尽くしなさい。

- 존 가트만의《내 아이를 위한 사랑의 기술》중에서 -
- ジョン・ゴットマンの<私の子供のための、愛の技術>より -

* 부부가 평생 살면서 갈등이 없을 수 없습니다.
* 夫婦が生きながら、葛藤がないことは有りません。

그러나 지속적으로 갈등이 생길 때는 조심해야 합니다.
しかし持続的に葛藤が生じるときは、注意しなければなりません。

갈등의 여파가 자녀들에게까지 미치지 않도록...
葛藤の余波が、息子、娘にまで及ばないように...

부부갈등이 생길 때마다, '그럴수록 아이들을
夫婦の葛藤が生じるときごとに、'そう(葛藤)するほどに、子供たちを

더 잘 챙겨보기로 하자'고 약속하고
よりよく、面倒見ることにしよう'と約束して

잘 실천하는 것도 한 방법입니다.
よく実践することも、一つの方法です。

일으키다

<1> [타동사] 引き起こす;立たせる。

<2> [타동사] (事を)起こす;まき起こす;引き起こす。

조:언 [助言]

20091208.txt

[명사·하다형 자동사] 助言;かたわらから言葉を添えて助けること;口添え。

개:별-적 [個別的]

[관형사][명사] 個別的。

이 문제는 일단 접어 두기로 하자.

この問題はいったんひっこめることにしよう。

미치다2

<1> [자동사][타동사] (ある場所に)至る;届く。

<2> [자동사][타동사] (ある事柄に話や思いが)及ぶ。

챙기다

<1> [타동사] 取り纏める;取りそろえる;片付ける;始末する。

<2> [타동사] (食べ物)準備する;支度する。

존 가트맨(John M. Gottman)

アメリカにおける夫婦関係研究の第一人者

http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/search-handle-url?_encoding=UTF8&search-type=ss&index=books-

[jp&field-author=%E3%82%B8%E3%83%A7%E3%83%B3%E3%83%BBM.%20%E3%82%B4%E3%83%83%E3%83%88%E3%](http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/search-handle-url?_encoding=UTF8&search-type=ss&index=books-)

[83%9E%E3%83%B3](http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/search-handle-url?_encoding=UTF8&search-type=ss&index=books-)

2009년 12월 9일 보낸 편지입니다.(1,150조회)

잘 감추어 두었다가...
よく隠してから

소중한 것들과 소중한 경험들은
大切なこと、大切な経験は

모두 올바른 범위 내에서 잘 감추어 두었다가
総て正しい範囲内で、よく隠してから

자라서 열매를 맺을 수 있어야 한다.
育てて、実を結ぶべきである。

- 폴 투르니에의《비밀》중에서 -
- ポール・トゥルニエの〈秘密〉より -

* 짧지만 여운이 긴 글입니다.
* 短い、余韻が長い文章です。

소중한 것일수록 깊이 잘 감추어 둡니다.
大切なことほど、深くよく隠しておきます。

아무도 모르는 곳에 잘 감추어 두었다가 때가 익으면
誰も知らないところに、よく隠しておいてから、時が熟すれば

꼭 필요한 사람, 정말 좋아하는 사람에게 부끄러운듯
必ず必要な人、本当に好きな人に、恥ずかしいように

조용히 열어 보입니다. 그것이 참 큰 기쁨이고,
静かに開いて見ます。それが、本当の大きな喜びで

참 소중한 경험입니다.
本当の大切な経験です。

-다가

<1> <어미> 動詞の語幹や尊敬の意を表わす ‘-시-’ 또는 時制の ‘-았-’ ‘-었-’ 에
付く從屬的な連結語尾。續いていた状態とか動作が止んで次の動作に移るとき、そ
の止んだ動作や状態をあらわす:…の途中;…してから。

<2> <어미> 一部の形容詞の語幹に付く場合もある:…だが;…だったが;…であったが。

범: 위 [範圍]

[명사] 範圍; 一定の限られた広がり。

여운 [餘韻]

[명사] 餘韻。

<1> [명사] 音のあとにかすかに残って續くひびき; 余音。

듯1

[의존명사] 語尾の ‘-ㄴ-’ ‘-은-’ ‘-는-’ ‘-ㄹ-’ ‘-을-’ 에 付いて次の意を表わす:…ようでもあり…
ないようでもある;…そうでもあり…なさそうでもある。

꼭

<1> [부사] つよく押したり締めるさま; ぎゅっと; しっかり; ぐっと; ぴったり。

<2> [부사] (かなしみ・苦痛・怒りなどを) 精いっぱい堪える[がまんする]さま; じっと; ぎゅっと。

폴 투르니에(Paul Tournier)

ポール・トゥルニエ

筆者は精神医療を中心とした内科医・クリスチャンとして、精神療法の技術とキリスト
教的人間理解に基づいて、『人格医学』を提唱しました。臨床医としての心身両面か

20091209.txt

らの深い人間理解と、キリスト者としての謙虚で暖かい助言は多くの人に感銘を与えてきました。

人生の目標は＜真に成熟した人間＞になること、＜真に成熟した人間＞とは＜状況に応じて適切な行動をとる能力＞を持った＜内的に自由な人間＞だ、と著者は語ります。

2009년 12월 10일 보낸 편지입니다.(6,048조회)

시간 요리
時間の料理

과거는 이미 수정 불가능하고
過去はすでに、修正が不可能で

미래는 아직 불투명하지만, 현재는 우리가
未来は、まだ不透明だが、現在は私たちが

원하는 대로 요리할 수 있는 유일한 시간 아닌가.
望むと通りに料理できる唯一の時間ではないだろうか

그러니 그 시간을 되도록 짹짹하고 알차게 살고 싶은 거다.
だから、この時間をできるだけ、価値ある、充実して生きたいのだ

마음껏 누리며 즐겁게 살고 싶은 거다.
心のそこから、味わい、楽しく生きたいのだ。

- 한비야의《그건, 사랑이었네》중에서 -
- ハン・ビヤの<それは、愛だったのね>より -

* 똑같은 재료라도 누가 어떻게
* 同じ材料でも、誰がどのように

요리하느냐에 따라 음식 맛이 전혀 다릅니다.
料理するかによって、食べ物の味が全く違います。

시간 요리도 마찬가지입니다. 똑같은 하루 24시간도
時間の料理もおなじです。同じ一日24時間も

자신이 어떻게 버무리고 사느냐에 따라 달라집니다.
自身がどのように、まぜあわせて生きるかによって変わってきます。

짹짹하게! 알차게! 즐겁게! 요리하십시오.
価値あるように! 充実するように! 楽しく! 料理してください。

현재를 사는 당신의 인생 맛이
現在を生きるあなたの人生の味が

어제와 달라질 것입니다.
昨日と変わるでしょう。

불-투명 [不透明]

[명사·하다형 형용사] 不透明。

<1> [명사·하다형 형용사] 透き通っていないこと。

유일 [唯一]

[명사·하다형 형용사] 唯一;ただひとつ。

짹짹-하다

<1> {형용사·어 불규칙활용} やや塩辛い。

<2> {형용사·어 불규칙활용} (物が)上質だ;高価だ;かなりよい。

알-차다

<1> [형용사] 中身がぎっしり詰まっている。

<2> [형용사] 内容が充実している。

누리다1

20091210.txt

[타동사] (富貴·長寿などを)享受する;味わい楽しむ。
버무리다
[타동사] まぜあわす;和える。

2009년 12월 11일 보낸 편지입니다.(1,311조회)

온기의 힘
ぬくもりの力

파산했을 때 위로의 백 마디 말보다
破産したとき慰労の100の言葉より

내 어깨를 꾸욱 쥐어주는 손길이 더 진실하다.
私の方をそっと握ってくれる、手助けがさらに真実です。

비를 맞고 있을 때 온몸으로 함께 비 맞아주는 우정이 더 진실하고,
雨を受けているとき、全身で一緒に雨を受け止めてくれる友情が真実で

슬퍼하는 연인을 품에 안고 가슴 아파하는 사랑이 더 진실하다.
悲しい恋人を胸に抱いて、胸の痛む愛が真実です。

백 마디 찬사보다 손을 꼭 잡은 신뢰가 더 진실하고,
100の言葉の賞賛より、手をぎゅっとつかむ信頼が真実で

천 마디 고백보다 사랑을 담은 시선이 훨씬 진실하다.
100の言葉の告白より、愛を込めた視線がずっと真実です。

그것이 바로 온기의 힘이다. 그러니 슬픈 그 사람의
それがまさに、ぬくもりの力です。だから、悲しいその人の

손을 맞잡고 마음의 따뜻함을 전해 주기를...
手をとって、心の温かさを伝えてるように...

- 송정림의《명작에게 길을 묻다》중에서 -
- ソン・ジョンリムの<名作に道を問う>より -

* 겨울이 깊어갑니다.
* 冬が深くなります。

고독도 깊어가는 겨울입니다.
孤独も深くなる冬です。

따뜻한 온기가 그리운 계절입니다.
温かいぬくもりが、懐かしい季節です。

말이 아닌 손, 손이 아닌 가슴이 필요합니다.
言葉ではなく手、手ではない心が必要です。

진정 어린 관심과 사랑보다 더 따뜻한 것은 없습니다.
本当の関心と愛より、さらに温かいことは有りません。

손과 손, 가슴과 가슴으로 전해지는 온기!
手と手、心と心で伝えるぬくもり!

그 힘으로 이 추운 겨울을 나고
その力で、この寒い冬をすごし

떨리는 고독도 이겨냅니다.
震える孤独にも勝ちぬけます

쥐어-주다

[타동사] つかませる;握らせる。

떨리다1

[자동사] ‘떨다2’의受動:震える;おののく;わななく。

온기 [溫氣]

[명사] 溫氣;溫み;溫もり;暖氣。

찬:사 [讚辭]

[명사] 贊辭;賞贊のことば, またその文。

2009년 12월 12일 보낸 편지입니다.(1,002조회)

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 이세린님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、イ・セリンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

고맙다 고맙다
ありがとう、ありがとう

2년 전 내가 회사에 처음으로 출근하던 날,
2年前私が、会社に始めて出勤した日

어머니는 작은 목소리로 혼잣말하듯 말씀하셨다.
母は、小さい声で独り言のように言われた。

“고맙다. 영균아, 고맙다.”
”ありがとう。ヨンギョンありがとう”

순간 그 목소리가 어찌나 가슴 깊이 파고드는지
その瞬間、声はどうしてか、胸の奥に深く突き刺さったのか

갑자기 눈물이 쏟아질 것 같아 얼른 “다녀오겠습니다!” 하고는
突然涙があふれるようで、急いで”行ってきます!”と

문을 닫고 나와버렸다. 그때부터 지금까지 참을 수 없을 만큼
門を閉めて出て行きました。その時から、今まで我慢できないほど

힘든 순간이면 자꾸 그 목소리가 귓전을 울린다.
つらい瞬間になれば、よくその声が耳もとにひびく

“고맙다. 영균아, 고맙다.”
”ありがとう、ヨンギョンありがとう”

- 김정희 외《그래도 계속 갈 수 있는 건 ...때문이다》중에서 -
- キム・ジョンヒ他<それでも続けていくことができること・・・のためだ>より -

* 내가 하고 있는 어떤 일이
* 私がしているあることが

누군가에게 고마움을 느끼게 한다는 사실,
誰かに、感謝を感じさせるという事実

이 얼마나 가슴 벅차고 기쁜 일인지요.
これがどれだけ、胸いっぱい、喜ばしいことでしょう。

예전엔 미처 몰랐습니다.
以前には全く分かりませんでした。

남들처럼 학교를 다니고 사회생활을 시작하고
他人たちのように学校に通い、社会生活を始めて

돈을 모아 집을 사고 꿈을 이루고 누구나 할 수 있는
お金を集めて、家を買って、夢をかなえて誰でもできる

어떤 일이 내가 아닌 다른 이에게 행복감을 준다는 사실을...
あることが、私ではない、他の人に幸福感をあたえる事実を

평범하지만 소중한 일상,
平凡だけど、大切な一生

그 안에서 무언가가 되기보다 항상 고마움을
その中に、何かになるというより、いつも感謝を

느끼게 하는 존재가 되고 싶습니다.
感じさせる存在になりたいです。

좋은 글 주셔서
よい文章をくださった

'독자가 쓰는 아침편지'에 선정되신 이세린님께
'読者が書く朝の手紙'に選定されたイ・セリムさまに

감사와 축하의 인사를 드립니다.
感謝と祝賀の挨拶をいたします。

파고-들다

<1> [자동사][타동사] 深く中に入り込む。

<2> [자동사][타동사] 深く染みとおる。

귓-전

[명사] 耳の周り; 耳もと。

벅차다

<1> [형용사] 手に余る; 手強い; 手に負えない; 手一杯である。

<2> [형용사] 一杯だ; 溢れそうだ。

예-전

[명사] 一昔; ずっと以前。

평범 [平凡]

[명사·하다형 형용사] 平凡; 並み; 月並み。