

2010년 6월 14일 보낸 편지입니다.(1,220조회)

밥통 속에는 밥이 적게
米びつの中には、ご飯が少なく

입속에는 말이 적게,
口の中には、ことが少なく

마음속에는 일이 적게,
心の中には、ものごとが少なく

밥통 속에는 밥이 적게,
米びつの中には、ご飯が少なく

밤이면 잠을 적게.
夜になら、眠りを少なく

잡념이 이는 것이 문제가 아니라
雑念があることが問題ではなく

그것을 늦게 깨닫는 것이 문제다.
それを、遅く気づくことが問題だ

잡념이 이는 것은 병이고
雑念があることは病氣であり

계속되지 않게 하는 것은 약이다.
続かないようにすることが薬だ

- 도현의《조용한 행복》중에서 -
- ト・ヒョンの<静かな幸福>より -

* 대체로 많은 것을 좋아합니다.
* だいたい多いことが好きです

많이 갖고 많이 먹고 많이 얻기를 바랍니다.
たくさん持って、たくさん食べて、得ることを願います

많은 것이 성공이라 생각합니다. 그러나 사실은
多いことが成功であると思います。しかし、實際は

많은 것이 오히려 재앙인 경우도 허다합니다.
多いことがむしろ、災になる場合も数多です

늘 '너무 많다' 생각하고 덜어낼 줄도 알고
ずっと'とても多い'と思って、減らすことができ

비울 줄도 알아야 잡념에 시달리지 않고
あけることができこそ、雑念にさいなまされず

병에도 잘 걸리지 않습니다.
病氣にもかかりません。

밥-통 [一桶]

<1> [명사] 飯びつ;おひつ。

<2> [명사] 『생물·생리』胃;胃袋。

잡념 [雜念]

[명사] 雜念;余念。

이다3

[조사] 子音で終わる体言の後に付いて, 事物を指定する意をあらわす
終止形叙述格助詞(母音のあとでは‘이’を省くこともある):…だ;…である。

대:체-로 [大體-]

[부사] 大體;概して;総じて;およそ;おおよそ。

재앙 [災殃]

[명사] 災殃;災難;わざわい。

덜어-내:다

[타동사] (數量の一部を)分ける;取り出す;減らす。

허다 [許多]

[명사·하다형 형용사] 許多;あまた;幾多。

2010년 6월 15일 보낸 편지입니다.(1,051조회)

“바지도 헐렁하게 입어야 해”
パジ(韓国風ズボン)もゆるく着なければならない

“바지도 헐렁하게 입어야 해.
”パジもゆるく着なければならない

그래야 바깥바람과 소통하여 피부가 호흡을 잘할 수 있어.
それでこそ、外の風と疎通して、皮膚が呼吸をよく出来る

서양 옷은 피부호흡이 잘 이루어지지 않아서
西洋の服は、皮膚呼吸がよく出来ず

피부병이나 알러지를 일으켜요. 요즘 애들이
皮膚病やアレルギーを引き起こします。最近の子供たちが

아토피나 알러지니 하는데, 모두 옷을
アトピーや、アレルギーになるが、すべての服を

잘못 입히고 먹을 것을
間違えて着て、食べることを

잘못 먹여서 그래.”
間違えて食べたからだ”

- 장병두의《맘 놓고 병 좀 고치게 해주세요》중에서 -
- チャン・ビョンドゥの〈安心して、病気を治してください〉より -

* 꼭 죄는 바지가
* ぎゅっと締めたズボンが

멋지게 보일 때도 있지만 건강에는 해롭습니다.
かっこよく見る時もあるが、健康には有害です

멋을 넘어 허영과 사치에 이르면 문제는 더 커집니다.
かっよさをこえて、虚栄と贅沢にいたれば問題がさらに大きくなります

정신의 건강, 관계의 건강까지 좀먹으니까요.
精神の健康、関係の健康まで蝕むからです

바람이 잘 통하는 옷을 입어야 좋습니다.
風がよく通る服を着てこそよいです。

겉옷뿐만이 아니라 속옷도.
上着だけでなく、肌着も

마음의 옷도.
心の服も

헐렁-하다
[형용사·여 불규칙 활용] ゆるい;だぶだぶだ;だぶつく。

죄:다1

<1> [타동사] (ゆるんでいるものを)きつく締める。

<2> [타동사] (巻きつけたものを)引き締める。[동의어]조르다。

해:-롭다 [害一]

{형용사·ㄴ 불규칙 활용} 有害だ;害になる。

허영 [虛榮]

[명사] 虛榮;見え。

사치 [奢侈]

[명사] 奢侈。

<1> [명사] <하다형 자동사>おごること;ぜいたくをすること。

좀-먹다

<1> [자동사][타동사] しみが食う;むしばむ。

<2> [자동사][타동사] ある事に少しずつ損害を及ぼす。

마음놓다 安心する

2010년 6월 16일 보낸 편지입니다.(1,066조회)

몸에 쌓인 불필요한 지방
体に積もった不必要な脂肪

두 시간 정도 걸자
2時間程度歩こう

근육이 충분히 풀어져서 아픔은 사라졌지만,
筋肉が十分にほぐれて、痛みはなくなるが

마찰이 많은 허벅지와 엉덩이는 불에 덴 듯했다.
摩擦が多い内股とお尻は火でやけどするようだった

아직도 불필요한 지방이 너무 많은 모양이다.
まだ不必要な脂肪がとても多いようだ

몸무게 몇 킬로그램이 줄면 몇 킬로미터를
体重数キログラムやせれば、数キロメートルを

더 걸을 수 있을 테고, 다리는 저절로
さらに歩くことが出来て、足はおのずから

단단해질 것이다.
丈夫になるだろう

- 베르나르 올리비에의《나는 걷는다(1) 아나톨리아 횡단》중에서 -
- バーナード・オリバーの〈私は歩く(1)アナトリア横断〉より -

* 불필요한 지방이 몸에 있다는 것은
* 不必要な脂肪が体にあることは

그만큼 많이 먹었거나 덜 움직였다는 뜻입니다.
それほどたくさん食べたとか、少なめに動いたせいです

많이 먹으니깐 무거워지고, 무거우니깐 덜 움직이는
たくさん食べるから、重たくなって、重たくなるから、少なめに動く

악순환이 이어집니다. 이 악순환의 고리를 얼른
悪循環につながります。この悪循環の輪を早く

끊어버려야 합니다. 걷는 것부터 시작하십시오.
きってしまったらなりません。歩くことから始めましょう

첫날은 30분, 다음날은 35분, 이렇게 5분씩
初日は30分、次の日は35分、このように5分ずつ

늘려 하루에 1시간 정도만 걸으면
ふやして1日に1時間程度位歩けば

몸은 저절로 가벼워집니다.
からだもおのずから軽くなります

지방 [脂肪]
[명사] 脂肪。

마찰 [摩擦]

[명사] 摩擦。

<1> [명사] <하다형 타동사>こすり合わせること。

허벅지

[명사] 太股の内側;股のつけ根の部分。

데:다1

<1> [자동사] やけどする;焼ける。

<2> [자동사] 懲りる;手を焼く;懲り懲りだ。

저-절로

[부사] 自然に;ひとりで;おのずから。

횡단 [横断]

[명사·하다형 타동사] 横断。

<1> [명사·하다형 타동사] 横に断ち切ること。

덜:

<1> [부사] ある基準より弱いさま;ある程度に及ばないさま。

<2> [부사] (主に動詞の前に付いて)より少なく;より少なめに。

이어-지다

[자동사] 繋がる;続く。

고리1

[명사] 輪;輪状のもの;(ドアの)取っ手;イヤリングなど

저-절로

[부사] 自然に;ひとりで;おのずから。

베르나르 올리비에(Bernard Ollivier)

バーナード・オリバー (Bernard M. Oliver、1919年-1995年)は、アメリカ合衆国の工学者で、ベル研究所に勤務し、レーダー、テレビ、コンピュータ等の様々な分野で重要な貢献をした[1]。

2010년 6월 17일 보낸 편지입니다.(1,254조회)

한계
限界

대부분의 실패는
ほとんどの失敗は

환경이 나쁘거나 실력이 부족해서라기보다는
環境が悪かったり、実力が不足しているというよりは

스스로 한계라고 느끼고 포기했을 때 찾아온다.
自ら限界だと感じて、放棄するときにやってくる

또한 자주 한계를 느끼는 사람들은 일에 실패했을 때
また、よく限界を感じる人々は、物事に失敗したとき

단순히 일에 실패했다고 느끼지 않고 자신을
単純に物事に失敗したと感じず、自身を

'실패자' 혹은 '패배자'라고 느낀다.
'失敗者' もしくは'敗北者'と感じる

스스로 한계를 만들지 마라.
自ら限界を作らないでください。

자신을 낮추는 데 익숙해지면
自分を低めることに慣れていれば

새로운 이미지도 만들 수 없다.
新しいイメージも作ることが出来ない

- 류가와 미카, 쉰메이징, 장권의《서른, 기본을 탐하라》중에서 -
- 流川美加、蘇美靜、張軍の<30、基本をむさぼりなさい>より -

* 산을 넘기도 전에
* 山を越える前に

'나에게 너무 높아' 하고 주저앉는다면,
'私にはとても高い'と座り込んでいたら

달리기도 전에 '내겐 너무 멀어' 하며 앉아있다면,
走る前に'私にはとても遠い'と座っていたら

짐을 들기도 전에 '너무 무거워 보여' 하며 포기한다면
荷物を包む前に'とても重く見える'と放棄したら

오늘의 월드컵도, 올림픽도, 노벨상도 존재하지
今日のワールドカップも、オリンピックも、ノーベル賞も、存在しない

않을 것입니다. 스스로 만든 한계를 넘어
でしょう。自ら作った限界を超え

한 걸음 더 내딛는 용기가 새길을 내고
一步、さらに踏み出す勇気が新しい道を作り出し

새로운 이미지를 창조합니다.
新しいイメージを創造します

탐-하다 [貪—]
{타동사·여 불규칙활용} 貪る;飽くことなく欲しがる。

쑤 메이징 (Suo Meijing, 蘇美靜)
장쥘 (張軍)
류가와 미카 (流川美加)
流川美加(日本)、蘇美靜(台灣)、張軍(中國)共同創作

2010년 6월 18일 보낸 편지입니다.(1,206조 회)

아버지와 딸
父と娘

좋은 아버지는
よい父は

딸이 가치 있는 사람이라는 인식을 심어주고,
娘が価値ある人間だという認識を植えつけてくれて

딸은 이를 기억하며 산다. 이것이 혼자 설 수 있는
娘はこれを覚えて生きる。これが一人で生きることが出来る

힘의 원천이 된다. 아버지의 사랑과 지원은
力の源泉になる。父の愛と支援は

딸이 스스로를 창조적으로 표현할 수 있게
娘が自ら創造的な表現を出来るように

도와주고 삶을 긍정적이고 진지하게
助けてくれて、人生を肯定的で、真摯に

살어나갈 수 있게 해준다.
生きていくことが出来るようにしてくれる

- 플로렌스 포크의《미술관에는 왜 혼자인 여자가 많을까?》중에서 -
- フローレンスフォークの〈美術館にはなぜ一人である女性が多いのか?〉より -

* 아버지는 딸에게 한 그루 나무입니다.
* 父は娘に対してひとつの木です

언제나 그 자리에서 말 없는 사랑의 그늘이 되어줍니다.
いつもその場所から何も言わず愛の影になってくれます

계절이 바뀌고 바람이 불어 앞이 지고 가지가 꺾여나가도
季節が変わって、風が吹いて、葉が落ち、枝が折れても

그루터기로 남아 조용히 눈물 쏟으며 딸을 위해
切り株として残り、静かに涙をためながら娘のために

기도합니다. 아버지의 사랑과 기도로 자란
祈ります。父の愛と祈りで育った

딸은 망하는 법이 없습니다.
娘は滅びるはずがありません。

심:다
[타동사] 植える。
진지 [真摯]
[명사·하다형 형용사] 真摯;まじめでひたむきなこと;真剣。
그루-터기
[명사] 切り株;株;刈り株。
지다1
<1> [자동사] (花などが萎れて)落ちる;散る。
<2> [자동사] (日・月などが)暮れる;傾く;沈む;入る;落ちる;没する。

망-하다1 [亡一]

{자동사·여 불규칙 활용} (個人·家庭·組織などが)滅びる;滅亡する;つぶれる。

플로렌스 포크(Florence Falk)

ひとりを選んだ女性たち—ありのままの自分を受け入れ、心豊かに生きるために

原書名: ON MY OWN(Falk, Florence)

- 1 女性は孤独を怖れている(ひとりになった“私”とは? ;ひとりの世界;すがりつく腕はない)
- 2 過去の「私」を見つめ直す(目覚め—子ども時代;鏡の部屋—思春期と青年時代)
- 3 ありのままの自己を取り戻す(ひとりと親しむ;一歩を踏み出す;ひとりから得られるもの—自己の再発見;ひとりと人とのつながり)

2010년 6월 19일 보낸 편지입니다.(605조회)

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 김인숙님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、キム・インスクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

용서하는 것
許すこと

당신에게
あなたに

상처를 주는 사람을
傷を与える人を

당신의 마음에서 놓아주라.
あなたの心から放してあげなさい

그 상처를 더 이상 붙들지 말라.
その傷をこれ以上つかまないでください

상처를 준 사람을 어떻게 놓아줄 수 있는가?
傷を与えた人を、どうやって離してあげられるかって?

용서하는 것, 그것만이 그들을 놓아주는 유일한 방법이다.
許すこと、それだけが彼らを放してあげる唯一の方法だ

그들이 용서를 구할 때까지 기다리지 말라.
彼らが許しを求めるときまで待たないでください

왜냐하면 용서는 그들보다 당신 자신을
なぜなら許しは彼らより、あなた自身の

위한 것이기 때문이다.
ためになるからだ。

- 리크 워렌의《행복으로 가는 길》중에서 -
- リック・ウォレンの〈幸福に行く道〉より -

* 살아가면서 때론 남에게 상처를 주고
*生きていきながら、たまには他人に傷を与え

또 상처를 받기도 하지만 어떤 이유로든 받았던 상처는
また傷を受けたりもするが、どんな理由でも受けた傷は

잘 잊혀지질 않습니다. 그래서 상처 준 상대를 미워하는 마음으로
忘れません。だから、傷を与えた相手を恨む心で

평생을 살아가기 쉽습니다. 그러나 미워하는 마음은 자신에게도
生涯を生きていきやすいです。しかし恨む心は自身にも

가슴 아픈 일이며 괴로움의 연속일 뿐입니다. 내가 먼저
胸が痛いことであり、苦しみの連続であるだけです。私がまず

20100619.txt

용서하는 마음으로, 내가 먼저 용서를 받는 마음으로
許す心で、私がまず許しを受ける心で

살아간다면 또 하나의 새로운 행복과 평화를
生きていけば、またひとつの新しい幸せと、平和を

얻지 않을까? 깊이 생각해 봅니다.
得ることが出来ないか? 深く考えてみます。

좋은 글 주신 김인숙님께
いい文章を頂いたキム・インスクさまに

감사와 축하의 인사를 드립니다.
感謝と祝賀の挨拶をいたします

붙-들다

<1> [타동사]つかむ。

<2> [타동사]つかмаえる。

릭 워렌(Rick Warren)

リック・ウォレン - Wikipedia

리처드 D."リック"워렌(Richard D. "Rick Warren 1954年1月28日 -)は、アメリカ合衆国カリフォルニア州にあるキリスト教プロテスタント系バプテスト派サドルバック教会の創設者・主任牧師である