

2010년 10월 4일 보낸 편지입니다.(997조회)

좋은 건물
よい建物

“건물은 인체와 같습니다.”
“建物は人体のようです”

그가 말했다. 건물에는 피부가 있다.
彼が言った。建物には皮膚がある

골격도 있다. 호흡계인 통풍 장치도 있다.
骨格もある。呼吸系である通風装置もある。

신경계인 배선도 있다. 공사를 진행할 때는
神経系である配線もある。工事を進行するときは

이 모든 것을 고려해야 한다. 그리고 각각의
この全てのことを考慮しなければならない。そして各々の

분야 하나하나가 다른 분야와 조정을 거쳐
分野一つ一つが、他の分野と調整を経て

정확하게 실행돼야 한다. 이 모든 것들을
正確に実行しなければならない。その全てのことを

제대로 관리하기 위해서 건축업 전체가
ちゃんと管理するために建築業全体が

발전해야 한다고 샬비어가 말했다.
発展しなければならないとサルビアが言った。

- 아틀 가완디의《체크! 체크리스트》중에서 -
- アチュール・ガワンディの〈チェック！チェックリスト！〉より -

* 건물은 생명입니다.
* 建物は生命です。

사람을 살리기도 하고 죽이기도 합니다.
人を生かしたり、殺したりします。

보통 때는 잘 모릅니다. 갑자기 큰 비가 오거나
普通の時によく分かりません。突然大きな雨が来たり

불이 나거나 했을 때 비로소 좋은 건물인지 아닌지를
火がでたりした時ようやくいい建物なのか、そうじゃないのかを

분명하게 알게 됩니다. 사람도 마찬가지입니다.
はっきりとわかるようになります。人も同じです

평소에는 잘 모르다가 비상 사태 때 비로소
平素には、よく分からないが、非常状態の時ようやく

그 사람의 면모가 모두 드러납니다.
その人の姿が全て現れます

'좋은 건물'과 '좋은 사람'은
'いい建物'と'いい人'は

그래서 서로 통합니다.
だから、お互に通じます

인체 [人體]

[명사] 人体;人間の身体;からだ。

골격 [骨格]

[명사] 骨格。

통풍 [通風]

[명사·하다형 자동사] 通風;風通し。[동의어] 환기

장치 [裝置]

[명사·하다형 타동사] 裝置;仕掛け;しつらえ。

조정 [調整]

[명사·하다형 타동사] 調整;望ましい状態にすること;一定のレベル・状態に保つこと。

거치다

<1> [자동사][타동사] (何かに引っかかって)ふれる;すれる。

<2> [자동사][타동사] 立ち寄る;経る;經由する。

건축-업 [建築業]

[명사] 建築業。

면-모 [面貌]

<1> [명사] 面貌;面容;顔かたち;顔つき。

<2> [명사] 外觀;姿;状態。

샬비어(Salvia)

아툴 가완디 Atul Gawande

(アチュール・ガワンディ医師)。

2010년 10월 5일 보낸 편지입니다.(1,189조회)

무르익을 때까지
実る時まで

창조적 작업은
創造的作業は

생산되는 동안 훼손될 수도 있는 매우 연약한 것이다.
生産する間、毀損することにもなるとても弱いものだ

그래서 비밀이 필요하다. 창조적 작업은
だから秘密が必要です。創造的作業は

아직 무르익기도 전에 공개되면
まだ、実る前に公開されれば

추진력과 확신을 잃고
推進力と確信を失い

사그라질 수 있다.
おさまるようになる

- 폴 투르니에의《비밀》중에서 -
- ポール・トゥルニエの〈秘密〉より

* 숲속 밤들 하나도
* 森の中で栗の実ひとつも

무르익을 때까지 기다릴 줄 알아야 합니다.
実る時まで、待つことが出来なければなりません。

익기 전에 따면 토실한 알밤을 얻을 수 없습니다.
熟す前に取れば、まるまるとした栗の実を得ることが出来ません

모든 이치가 그러합니다. 큰 일도, 작은 일도
全ての理がそうです。大きなことも、小さなことも

무르익을 때까지 기다려 주어야 합니다.
実る時まで待ってあげなければなりません

특히 이 세상에 처음 선보이는
とくに、この世の中に初めに公開する

'창조물'일수록 묵묵함이
'創造物'であるほど、静けさが

필요합니다.
必要です

무르-익다

<1> [자동사] (果物や穀物などが)よく熟す;熟れる;よく実る;爛熟する。

<2> [자동사] (事・時機などが)熟す;頃合いになる;成熟する。

훼손 [毀損]

[명사·하다형 자·타동사] 毀損。

<1> [명사·하다형 자·타동사] 壊すこと;壊れること。

연:약 [軟弱]

[명사·하다형 형용사] 軟弱。

<1> [명사·하다형 형용사] 質が柔らかで弱いこと。

추진-력 [推進力]

[명사] 推進力。

사그라-지다

<1> [자동사] (腫れ物などが)散る;おさまる。

<2> [자동사] (怒りなどが)静まる;やわらく;おさまる。

밤:-톨

<1> [명사] 栗の実。

<2> [명사] 栗の実ほどの大きさの形容。

따다1

[타동사] 取る。

<1> [타동사] (木の実などを)もぐ;もぎ取る。

토실토실한 아기 → 토실-토실

まるまるとした赤ちゃん

알-밤

<1> [명사] いがを取り除いた栗の実。

<2> [명사] げんこつ;げんこ。

선:-보이다

<1> [타동사] 物事を世間の人にはじめて公開する;お目見えする。

<2> [타동사] 見合いをさせる。

묵묵 [黙黙]

[명사·하다형 형용사] 黙々。

폴 투르니에 Paul Tournier

2010년 10월 6일 보낸 편지입니다.(1,084조회)

숨쉴 공간
息をする空間

사람들의 마음에는
人々の心には

언제나 여러 개의 공간이 있고,
いつも、いくつかの空間があつて

숨통을 틀 수 있는 창문이 있다.
息を通すことが出来る窓がある

여러 일로 힘들면서도 그럭저럭 견디며
いろんなことで疲れながらも、どうにかこうにか耐えながら

살 수 있는 것은 저쪽 생각으로 이쪽 생각을 잊고,
生きることが出来るのは、あちらの考えで、こちらの考えをわすれ

또 이쪽 생각으로 저쪽 생각을 잊을 수 있기 때문이다.
さらに、こちらの考えであちらの考えを忘れることが出来るからだ

한눈을 팔라는 이야기가 아니라,
わき目を振らないということではなく

지키고 싶은 사랑을 위해,
守りたい愛のために

숨쉴 공간을 만들어 놓자는 것이다.
息をする空間を作っておくことだ

- 이주은의《그림에, 마음을 놓다》중에서 -
- イ・ジュウンの〈絵に、安心する〉より -

* 길이 막히면 다른 길이 열립니다.
* 道がふさがれば、他の道が開かれます

하나의 문이 닫히면 열 개의 다른 문이 열립니다.
ひとつの門が閉まれば、10個のほかの門が開きます

그런 믿음과 희망이 '생각의 숨쉴 공간'입니다.
その信頼と希望が'考えの息をする空間'です

'사람 사이의 숨쉴 공간'도 필요합니다.
'人の間の息をする空間'も必要です

마음이 닫혀 있으면 숨이 막힙니다.
心がつまっていれば、息が詰まります

닫힌 마음의 문을 여십시오.
閉まった心の門を開けてください

틈을 좀 만들어 공기가
すき間をちょっと作って空気が

잘 통하도록!
よく通るように!

숨:-쉬:다

[자동사] 呼吸する;息をする。

숨:-통 [一筒]

[명사] 息の根。[동의어]기관(氣管)

마음을 놓다. → 놓다1

安心する。

틈

<1> [명사] すき間;割れ目;裂け目;間隔;亀裂。

<2> [명사] 暇;手間;間;余暇。

2010년 10월 7일 보낸 편지입니다.(942조회)

'물을 씹어먹는다'
'水を噛んで食べる'

하루에 한두 잔 정도의 물을
一日に1、2杯程度の水を

바로 삼키지 말고 입 안에 머금어
すぐに飲まずに、口の中に含んで

침과 잘 섞어준 후에 좋은 차를 음미하듯
唾液とよく混ぜた後、いい茶を吟味するように

스며들게 마시는 것이 물을 씹어 먹는 방법이다.
しみるように飲むことが水を噛んで食べる方法です。

이렇게 하면 세포의 활력과 신경의 긴장 해소에 좋다.
このようにすれば細胞の活力と神経の緊張を解消するのによい

즉 뇌에 수분을 공급하여 신경을 안정시키는 효과가 있다.
すなわち脳に水分を供給して神経を安定させる効果がある

입 안이 건조하면 신경 예민, 불안, 불면 등을 겪게 된다.
口の中が乾燥すれば神経過敏、不安、不眠などを経験するようになる

이를 실천하면 몸과 마음에 활력과
これを実践すれば、体と心の活力と

여유를 얻게 될 것이다.
余裕を得ることができるだろう

- 박금출의《치아를 보면 건강과 체질이 보인다》중에서 -
- パク・クムチュルの〈歯を見れば健康と体質が見える〉より -

* 작은 습관 하나가
* 小さい習慣一つが

사람의 몸과 마음을 다스립니다.
人の体と心を支配します

음식을 빨리 먹는 사람과 천천히 오래 씹어 먹는 사람의
食べものを早く食べる人と少しづつ長く噛んで食べる人の

소화능력과 건강상태는 시간이 갈수록 달라집니다.
消化能力と健康状態は、時間が過ぎるほど変わります

물을 씹어먹는 것은 좋은 습관의 하나입니다.
水を噛んで食べることはよい習慣のひとつです

한 모금의 물도 귀하게 마신다는 뜻도 되고
一服の水も尊くのむという意味になり

내 몸을 소중히 여긴다는 뜻도 됩니다.
私の体を大切に思うようになります

씹다

<1> [타동사] かむ;咀嚼する。

<2> [타동사] そしる;陰口をきく;人をあしざまに言う。

머금다

[타동사] 含む。

<1> [타동사] (口の中に)含む。

음미 [吟味]

[명사·하다형 타동사] 吟味。

<1> [명사·하다형 타동사] 詩を吟じながらその意味の深さを味わうこと。

스며들다

[자동사] 染みる;染み入る;染み込む。

즉 [卽]

[부사] すなわち;つまり;言いかえれば。

공급 [供給]

[명사·하다형 타동사] 供給。

<1> [명사·하다형 타동사] 要求·必要にあわせて物品を補ったり与えたりすること。

건조1 [乾燥]

[명사]<하다형 형용사> 乾燥。

<1> [명사]<하다형 형용사> (湿気·水気のない)乾いた状態。

실천 [實踐]

[명사·하다형 타동사] 実践。

치아 [齒牙]

[명사] 齒牙;人の「齒」を上品にいう語。

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。

모금

[의존명사] (液体や気体などを)口に含む一回分の量。

2010년 10월 8일 보낸 편지입니다.(1,372조회)

내적 공간
内的空間

상처 밑바닥에 있는,
傷のそこにある

아무도 우리에게 상처를 입힐 수 없는
誰も私たちに傷を負わすことが出来ない

내적 공간에 대해 알 때, 우리는
内的空間について分かる時、私たちは

자기를 해치는 낡은 틀에서
自身を害する古い型から

자유로워진다.
自由になる。

- 안젤름 그륀의《너 자신을 아프게 하지 말라》중에서 -
- アンゼリム・グリューンの〈あなた自身を傷つけるな〉より -

* 우리 몸안에 성소(聖所)가 있습니다.
* 私たちの体の中に、聖所があります。

일상의 의식이나 경험으로는 범접할 수 없는
日常の意識や、経験では接することが出来ない

영적(靈的)공간, 신(神)의 공간입니다. 상처나
靈的空間、神の空間です。傷や

질병의 고통은 물론, 죽음조차도 이겨내게 하는
質病の苦痛はもちろん死さえも勝つようになる

내적 치유공간입니다. 기도와 명상은 이 내적 공간에
内的治癒空間です。祈りと瞑想は、その内的空間に

이르게 하는 통로입니다. 이 내적 공간에 가까이
到るような通路です。その内的空間近くに

이르렀을 때, 진정한 자유와 평안을
到った時、本当の自由と平安を

얻을 수 있습니다.
得ることが出来ます。

해:-치다 [害-]

<1> [타동사] 害する;損なう。

<2> [타동사] (人)を傷つける;あやめる;殺す。

낡다

<1> [형용사] 古い;古びている;古ぼけている。

<2> [형용사] 古い;古臭い;旧式だ;時代おくれた。

틀

[명사] 型;枠。

<1> [명사] (物の)型;形を作り出すもの。

범:접 [犯接]

[명사·하다형 자동사] やたらに近づいて接触すること。

가까-이

<1> [부사] (時間:空間的に)近く;近くに。

<2> [부사] (間柄が)親しく;近く。

2010년 10월 9일 보낸 편지입니다.(491조회)

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、イセリムさまから、送っていただいた朝の手紙です。

나는 지금도 충분히 좋은 사람이다
私は今も十分いい人だ

“자네를 축하해주려고 불렀네.
”君を祝おうと思って呼んだ

사업을 하려면 결정을 내려야 하지.
事業をすれば、決定を下さなければならない

만일 결정을 내리지 않으면 실패도 하지 않겠지.
万一決定を下さなければ、失敗もしないだろう

내게 가장 힘든 일은 사람들로 하여금 결정을
私にとって一番つらいことは、人々に決定を

내리게 하는 걸세. 만일 자네가 같은 실수를
下させることだ。万一君が同じ失敗を

두 번 한다면 자네를 해고할 거야. 하지만
2回すれば、君を解雇するだろう。しかし

나는 자네가 이런저런 실수를 하면서
私は君が、あれこれ失敗しながら

성공보다는 실패가 많다는 것을
成功よりは、失敗が多いことを

알게 되기 바라네.”
分かるようになってほしい”

- 탈 벤 샤희의《완벽의 추구》중에서 -
- タル・ベンシャハーの〈完璧の追求〉より -

* 조금만 더 잘하려는 욕심,
* ちょっとさらによくしようとする欲

조금만 더 행복해지려는 욕구,
ちょっとさらに幸せになろうという欲求

우리 삶을 발전시켜 나가는 좋은 불쏘시개입니다.
私たちの人生を発展させていく言い付け火です。

그러나 지나친 욕심은 끝도 없고, 충분히 잘해내고 있는
しかし、度が過ぎた欲望は終わりなく、十分にちゃんとやっている

자신조차 무기력하게 만듭니다. 아주 가끔은
自分さえ無気力にさせます。たまには

20101009.txt

자신에게 쉴 수 있는 시간을 내어 주세요.
自分に休むことが出来る時間を作ってください

당신은 지금도 충분히 잘하고 있으니깐요!
あなたは、今も十分にちゃんとやっているからです！

탈 벤 샤하르
(Tal Ben-Shahar)
(タル・ベンシャハー)