

2011년 7월 4일 보낸 편지입니다.(2,392조회)

더 이상 우울한 월요일은 없다
これ以上憂鬱な月曜日はない

비만 때문에 뭘 못한다는 것은
肥満のせいで何もできないのは

변명에 지나지 않는다. 만약 자신의 몸무게가
弁明にすぎない。万一自身の体重が

10킬로 정도만 내려가면 무엇이든 할 수 있겠다고
10キロ程度下げれば、何でもできると

생각하는 사람은, 지금 당장 다이어트를 시작해야 한다.
思う人は、今すぐにダイエットを初めなければならない

더 이상 기다려선 안 된다. 당신을 움아매는 구실은
これ以上待つのはいけない。君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.
移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
* 体の肥満も問題だが

마음의 비만은 더 큰 문제입니다.
心の肥満はさらに大きな問題です。

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

몸과 마음을 비워 심신을 다지는 노력이 필요합니다.
体と心をあけて、心身を確かめる努力が必要です

몸의 군살이 빠져야 마음의 군살도 빠지고
体の贅肉を落としてこそ、心の贅肉も落として

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ありません

(2009년 11월 30일자 앙코르메일)
(2009年11月30日付アンコールメール)

비:만 [肥満]

1. [명사·하다형 형용사] 肥満; 体が肥え太ること.
움아-매다

20110704.txt

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]

1. [명사] 口実; 言い訳; 言い逃れ; 理屈。

다지다

1. [타동사] 押し堅める; 固める。

2. [타동사] 念を押す; 確かめる。

2011년 7월 5일 보낸 편지입니다.(3,539조회)

함부로 땅을 뒤엎지 말라
むやみに土地をひっくり返してはいけない

야생초 화단을 관리할 때
野草の花壇を管理するとき

특히 주의할 점은 함부로 땅을 뒤엎지 말라는 것이다.
特に注意する点は、むやみにむやみに土地をひっくり返してはいけないということだ

씨앗을 심더라도 심을 자리만 살짝 들어내어 심는다.
種を植えても、植える場所だけすばやく掘って植える

땅을 뒤엎으면 토양생태계가 혼란에 빠지고
土地をひっくり返せば、土壤生態系が混乱に陥り

결국은 화단 전체에 영향을 미치게 된다.
結局は花壇全体に影響を及ぼすようになる

토양 속에는 지상에서보다 훨씬
土壌の中には、地上よりずっと

다양한 생명들이 서로 얽히고설켜어
多様な生命たちが、お互いに絡み合っている

복잡한 생명의 그물을 이루고 있기 때문이다.
複雑な生命の網をなしているからだ

- 황대권의《민들레는 장미를 부러워하지 않는다》중에서 -
- ファン・テクォンの〈タンポポはバラをうらやましがらない〉より -

* 땅의 이치가 그러합니다.
* 土地の道理がそうです

한 번에 통째로 갈아엎어야 할 땅이 있고,
一度に丸ごと掘り返さなければならない土地もあって

부드럽고 조심스럽게 어루만져야 할 땅이 있습니다.
やわらかく、注意深く、さすらなければならない土地もあります

'야생초 꽃밭'은 잘 어루만져야 하는 땅입니다.
'野草、花畑'はよくさすらなければならない土地です

'사람의 마음밭'은 더 조심해야 합니다.
'人の心の畑'はさらに注意しなければなりません

함부로 뒤엎지 마십시오.
むやみにひっくり返さないでください

(2009년 1월 3일자 앙코르메일)
(2009年1月3日付アンコールメール)

뒤-엎다
1. [타동사] ひっくりかえす; 覆す。
화단 [花壇]

1. [명사] 花壇; 花園。

야생초 野草

살짝

1. [부사] すばやく; そっと; こっそり; ひそかに。

2. [부사] たやすく; 軽く; うまく; 巧みに; さっと。

들어-내다

1. [타동사] 持ち出す; 運び出す。

2. [타동사] 追い出す; 追い払う。

얼히고-설키다

1. [자동사] あちこちにもつれている; 非常にこんがらかっている。

그물

1. [명사] 網。

2. [명사] 糸·なわ·針金などで目をあらく編んで作った道具。

이루다

1. [타동사] ある状況や結果になるようにする; 成す; つくる。

2. [타동사] 遂げる; 果たす; 完成する; 完了する。

민들레

1. [명사] 『식물』タンポポ(キク科の多年草)。

이치 [理致]

1. [명사] 理致; 道にかなった趣旨; すじみち; 道理。

통째

1. [부사] 丸ごと; 丸のまま。

갈아-엮다

1. [타동사] すき返す; すき起こす; ほり返す。

2011년 7월 6일 보낸 편지입니다.(2,545조회)

당신만의 영웅
自分だけの英雄

당신이 미처
あなたがまだ

알아보지 못하고 있는
見つけることができないでいる

당신만의 영웅은 없는가?
あなただけの英雄はいないか?

당신의 삶에 아주 중요한 역할을 하고 있는
あなたの人生にとっても重要な役割をしている

그 누군가에게 오늘 당장 감사의 뜻을 전하자.
その誰かに、今日すぐに感謝の意を伝えよう

그 영웅이 아니었다면 지금 당신의 삶이 어떻게
その英雄でなければ、今君の人生がどのように

되었을지 생각해 보자. 그리고 당신도 누군가의
なったか考えてみよう。そして君も誰かの

개인적인 영웅일 수 있다. 배려와 위로와 친절은
個人的な英雄であることができる。配慮と慰労と親切は

한 사람의 삶을 당신이 상상할 수 없을 정도로
一人の人生を君が想像できないほどに

심오하게 바꿔놓을 수 있다.
深いところから変えることができる

- 패트릭 헨리 휴스의《나는 가능성이다》중에서 -
- パトリック・ヘンリー・ヒューズの〈わたしは可能性だ〉より -

* 영웅이 누구일까요.
* 英雄は誰でしょうか

특히 '당신만의 영웅'은 누구입니까?
とくに'君だけの英雄'は誰でしょうか?

당신의 삶을 변화시킨 사람, 당신의 인생의 방향을
君の人生を変化させた人、君の人生の方向を

부정에서 긍정으로, 어둠에서 빛으로, 절망을 희망으로
否定から肯定に、暗闇から光に、絶望を希望に

바꾸어 놓은 사람이 바로 당신만의 영웅이 아닐까요?
変えてくれる人がまさに、君だけの英雄ではないでしょうか?

그렇다면 당신도 누군가의 영웅이 될 수 있습니다.
そうだとすれば、君も誰かの英雄になることができます

20110706.txt

더불어, 우리는 모두 서로가 서로에게
とともに、我々すべてお互いがお互いに

영웅이 될 수 있습니다.
英雄になることができます。

(2009년 11월 11일자 앙코르메일)
(2009年11月11日付アンコールメール)

미처

1. [부사] 못하다·모르다などとともに用いられて)ある時間·場所·段階に至らないさまを表わす:まだ; かつて; そこまでは。

알아-보다

1. [타동사] 見分ける; 記憶する。

2. [타동사] 調べてみる; 探ってみる。

심:오 [深奥]

1. [명사·하다형 형용사] 深奥; 極めて奥深いさま, また奥が深くてはかり知れないこと; 深遠。

2011년 7월 7일 보낸 편지입니다.(3,638조회)

맛과 연륜
味と年輪

맛에도 연륜이 있습니다.
味にも年輪があります

세월이 지나면 좋아하는 맛도 달라지고,
年月が過ぎれば、愛する味も変わって

그리운 맛도 많아집니다. 어른들은 아이들에게
懐かしい味も多くなります。大人は子供に

이렇게 말합니다. "나이가 들면 네가 지금 찡그리는
こういます。"年をとれば、おまえが今しかめる

그 맛도 그리워할 거다." 그렇습니다. 인생의 나이를
その味もなつかしくなるだろう"そうです。人生歳が

80으로 잡는다면 40년은 새로운 맛을 찾아 떠나는
80になれば、40年は新しい味を探して旅立つ

탐험이고, 나머지 40년은 지금까지 경험한 맛을
体験で、残り40年は今まで経験した味を

기리고 추억하는 여행입니다.
たたえて思い出す旅行です。

- 임지호의《마음이 그릇이다, 천지가 밥이다》중에서 -
- イム・ジホの<心が器だ、転地が飯だ>より -

* 그러고보니, 40을 저만치 넘긴 저는 지금
* こうしてみると、40をちょっと越えた私は今

이미 경험한 맛을 기리고 추억하는 여행 중인 셈입니다.
すでに経験した味をたたえて思い出す旅行中くらいです

한 살이라도 더 젊었을 때 조금 더 많은 맛을 보고
ひとつでも若かったとき、もうちょっとたくさんの味を試して

살았다면 반추할 수 있는 맛도 더 많지 않았을까
いきたら、反芻できる味も、さらに多くなかったか

하는 아쉬움도 있습니다. 그러나 10년, 20년,
と思う心残りもあります。しかし10年、20年

30년 뒤를 생각하면 늦지 않았다 생각합니다.
30年後を思えば遅くなかったと思います

그래서, 이제라도 새로운 맛을 찾아 떠나는
だから、今からでも新しい味を探して旅立つ

여행을 다시 시작할까 합니다.
旅行をもう一度始めてみようかと思えます

(2009년 11월 25일 자 앙코르 메일)
(2009年11月25日付アンコールメール)

연륜 [年輪]

1. [명사] 年輪。
2. [명사] 樹木の幹の横断面に見られるほぼ同心円状の輪。

짱그리다

1. [타동사] しかめる; ひそめる。[작은말] 짱그리다

나머지

1. [명사] 余り; 余分; 残り; 残し。
2. [명사] 不足分; 残り。

지금-껏 [只今-]

1. [부사] 今まで; 今に至るまで; いまだに; 今もって。

천지 [天地]

1. [명사] 天地; 天と地。
2. [명사] 天地; 世の中; 宇宙。

저-만치

1. [부사] ちょっと離れた所に; あそこらへんに。

기리다

1. [타동사] 称える; 賛える; 賛辞を呈する。

셈;

1. [명사·하다형 타동사] 計算; 計算すること; 算数。
2. [명사·하다형 타동사] 勘定; 算用。

반·추 [反芻]

1. [명사·하다형 자·타동사] 反芻。
2. [명사·하다형 자·타동사] 一度飲み込んだ食物を再び口腔に戻し細かくかみくだいて再び飲み込むこと。

2011년 7월 8일 보낸 편지입니다.(4,996조회)

아름다운 '공상가'
美しい'空想家'

당신이
君が

명확한 주요 목표를 선택할 때,
明確な主な目標を選択するとき

주변의 친구나 친척들이 '공상가'라고 불려도
周りの友人や、親戚たちが'空想家'だとよんでも

기죽을 필요가 없다. 인간의 모든 진보에서 선구자
ひるむ必要はない。人間のすべての進歩で先駆者の

역할을 한 사람은 모두 공상가들이었기 때문이다.
役割をした人は、みな空想家だったからだ

그러므로 꿈을 꾸는 것에 대해 부끄러워 말고,
それゆえ夢見ることにについて恥ずかしがらず

명확한 목표를 세우고 그에 근거하여
明確な目標をたてて、それを根拠にして

꿈을 행동으로 옮겨야 한다.
夢を行動に移さなければならない

- 나폴레옹 힐의《생각하라 그러면 부자가 되리라》중에서 -
- ナポレオン・ヒルの<考えなさい、そうすれば富豪になるだろう>より -

* 새로운 출발은
* 新しい出発は

공상가로부터 비롯된 것이 많습니다.
空想家から始まることが多いです

하늘을 날고 싶은 꿈, 달나라에 가고 싶은 꿈도
空を飛びたい夢、月の国にいきたい夢も

처음에는 어느 한 사람의 '황당한' 공상일 뿐이었습니다.
はじめは、ある一人の荒唐な'空想'であるだけでした

이번 동유럽 배낭여행 때 다녀온 그리스 메테오라
今回の東欧リュック旅行のとき、たずねたギリシャのメテオラ

수도원도 작은 움막집에서 시작되었습니다.
修道院も、小さな穴倉から始まりました

아름다운 '공상가'가 더욱 많아야
美しい'空想家'がさらに多くなってこそ

세상도 아름답게 바뀝니다.
世の中も美しく変わります

공상-가 [空想家]

1. [명사] 空想家。

진:보 [進歩]

1. [명사·하다형 자동사] 進歩; 物事が次第によい方へ, 望ましい方へと進んでいくこと。

선구-자 [先驅者]

1. [명사] 先驅者; 人にさきがけて物事をなす人。

황당 [荒唐]

1. [명사·하다형 형용사] 荒唐; 話や考えによりどころがなく, とりとめのないこと, またそのさま。

그리스

1. [명사] ギリシャ

메テ오라 (Μετέωρα) はギリシア北西部、セサリア(テッサリア)地方北端の奇岩群とその上に建設された修道院共同体、いわゆるメテ오라修道院群

2011년 7월 9일 보낸 편지입니다.(5,095조회)

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 정혜현님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、チョン・ヘヒョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

아직 내 가슴속엔
まだ私の心には

매일 매일
毎日、毎日

일상의 바람이 폭풍처럼 지나가도,
日常の風が暴風のように通り過ぎて

사람의 가슴속에 꺼지지 않는
人の心に消えない

촛불이 있다는 것을 믿느냐.
ろうそくの日があるというの信じるか

- 앙드레 지드의《좁은문》중에서 -
- アンドレジードの〈狭き門〉より -

* 지하철에 있는 시간이 많아졌습니다.
* 地下鉄にいる時間が多くなりました

그런데 지하철에 탄 사람들의 표정이 다 똑같아서 놀랍니다.
しかし、地下鉄に乗った人々の表情がみな同じで驚きます

다들 무표정에 눈을 감고 있거나 미간이 잔뜩 좁혀져 있거나
みな無表情に目を閉じていたり、眉間にひどくしわを寄せていたり

피곤함에 절은 모습들뿐입니다. 그러던 어느날 창에 비친
疲労に足を引きずる姿だけです。そうだったある日、窓にうつた

제 얼굴을 봤는데, 저 역시 다를 바가 없더군요.
私の顔を見たが、私もかわるところがありません

우리는 모두 어쩔 수 없이 폭풍같이 반복되는
我々はみな、どうしようもない暴風のように繰り返す

일상속에서 지쳐가고, 가슴속에 품었던 열정과 꿈들은
日常の中でつかれて、心に抱いた熱情を夢を

어느새 하나둘씩 희미해져 갑니다. 그래도 가끔 내 눈이
いつの間にか、ひとつ二つづつ、ぼんやりしていきます。しかし、たまには私が

물기를 띠고 반짝거릴 때, 알 수 없는 뜨거운 무언가
目を流して、輝くとき、なんともいえない熱い何かが

불쑥 치밀 때, 느낍니다. “아직 내 가슴속에는
突然湧き上がるとき、感じます”まだ私の心には

꺼지지 않는 촛불이 있다고, 모두 꺼져 차가운
消えないろうそくがあると、すべて消えて冷たい

재가 되어버린 것은 아니라고.”
灰になってはいないと”

꺼지다1

1. [자동사] 消える。
2. [자동사] 「息が絶える·死ぬ」の俗っぽい語。

촛-불

1. [명사] ろうそくの火。

미간 [眉間]

1. [명사] 양미간의縮約形:眉間; まゆとまゆとの間; ひたいのまん中。

잔뜩

1. [부사] 最大限に; いっぱい; たくさん; うんと; すっかり; ひどく。

좁히다

1. [타동사] 狭める; 縮める; 絞る。
2. [타동사] ⇒ 좁대기다

절:다2

1. [자동사·타동사] 足をひきずる。

비치다

1. [자동사] 照らす。
2. [자동사] 映る; 映し出される。

희미 [稀微]

1. [명사·하다형 형용사] かすかなこと; ほのかなこと; ぼんやりしていること。

불쑥

1. [부사] だしぬけに現れたり, とびぬけて突き出ていたりするさま:ぬっと; にゅっと。
2. [부사] 前後のわきまえなしにしゃべるさま:いきなり; だしぬけに; 出放題に。

치-밀다

1. [자동사·타동사] 押し上げる。
2. [자동사·타동사] わき上がる。

재가 [齋家]

1. [명사] 法事を行なう家。
2. [명사] 喪家。

앙드레 지드(Andre Gide
アンドレジード