

2011년 9월 19일 보낸 편지입니다.(5,011조회)

좋을 때는 모른다  
いいときにはわからない

좋은 것만 있을 때는  
いいことだけあったときは

결코 그것이 좋은 것인지 알지 못한다.  
決してそれがいいことなのかわからない

사랑할 땐 사랑을 모르고,  
愛するときは愛をわからず

이별할 때는 이별을 모른다.  
別れるときは別れを知らない

그게 우리의 비극이다.  
それは我々の悲劇だ

- 명로진의《몸으로 책읽기》중에서 -  
- ミョン・ロジンの<体で本読み>より -

\* 우리는 때때로  
\* 我々はたに

바보처럼 사는 면이 있습니다.  
ばかのように生きる面があります

건강할 때 건강을 지키지 못하고,  
健康なとき健康を守ることができず

곁에 있을 때 사랑하지 못하고, 다 잃었을 때  
そばにいるとき、愛することができず、総て失ったとき

뒤늦게 땅을 치며 비극을 맛보게 됩니다.  
一步遅れて地を打ちながら悲劇を味わうようになります

좋을 때 모르면 평생 바보가 됩니다.  
いい時わからないなら、一生馬鹿になります

뒤:-늦다

1. [형용사] 遅い; 立ち遅れだ。

2011년 9월 20일 보낸 편지입니다.(2,933조회)

옛날의 금잔디  
昔の美しい芝

“친구야, 우리 노래 부를까?”  
“友よ、一緒に歌うか?”

“응, 무슨 노래?”  
“うん、どんな歌を?”

“옛날의 금잔디.”  
“昔の美しい芝”

그리고 두 사람은 전화통을 들고  
そして、二人は電話機をもって

옛날의 금잔디를 불렀단다. 거동이  
昔の美しい芝を歌った。素振りが

여의치 않은 친구와 살짝 맛이 간  
思うように行かない友人と、ちょっとまずくなった

친구 사이의 전화를 통한 금잔디 노래.  
友人の仲の電話を通じた美しい芝のうた

눈물이 나오려는 것을 겨우 참았다.  
涙が出ようとするのを、ようやく耐えた

내 마음속으로 가을비가 내리는 것처럼  
私の心の中で秋雨が降るように

마음이 눅눅하고 시려왔다.  
心が湿って、冷えてきた

- 이기옥의《나는 내 나이가 좋다》중에서 -  
- イ・キオクの〈私は私の歳がよい〉より -

\* 나이가 들어, 아픈 친구와 함께  
\* 歳をとって、体の悪い友人とともに

전화통에 대고 부르는 노래가 들리는 듯합니다.  
電話機に接してうたう歌が、聞こえるようです

더불어 함께 옛날로 돌아가 우리의 마음도 시리듯  
一緒に昔に帰って我々の心も冷えるような

녹아내리는 시간입니다. 젊은 시절의 열정,  
染みわたる時間です。若い時節の情熱

젊은 날의 낭만은 저만치 사그라졌지만  
若い日のロマンは、離れて鎮まったが

아름답던 그 시절의 추억은  
美しかったその時節の追憶は

꿈처럼 되살아납니다.  
夢のようによみがえります

금-잔디 [金—]

1. [명사] 『식물』コウライジバ(イネ科の多年草)。

2. [명사] 美しい芝。

거동이 수상하다. → 수상

素振りが不審である。

자금 회전이 여의치 않아 애타다. → 애:-타다

資金回りが思う通りに行かなくて気苦労する。

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。

녹녹-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 湿っぽい; 湿っぽくて, やわらかい。[작은말] 녹녹하다

시리다

1. [형용사] しびれるほど冷たい; 冷たく感じる。

대:다2

1. [타동사] 当てる; 付ける; 触れる; さわる。

2. [타동사] 比較する; 比べる; 対比する。

あい-まって [相俟って]

1. [언어] 《副詞적으로 舐》 서로 어울려서. 서로 힘입어서. 서로 작용하여. 더불어.

낭:만 [浪漫]

1. [명사] 浪漫; 主情的または理想的にものごとを把握すること, またはそのように把握した世界。

저-만치

1. [부사] ちょっと離れた所に; あそこらへんに。

사그라-지다

1. [자동사] 散る; おさまる。

2. [자동사] 静まる; やわらぐ; おさまる。

2011년 9월 21일 보낸 편지입니다.(2,377조회)

힐러의 길  
ヒーラーの道

'애무 호르몬'  
'愛撫ホルモン'

부드러운 접촉을 할 때 감각을 통해  
やわらかい接触をするとき感覚を通じて

전해지는 좋은 느낌은 옥시토신 때문이다.  
伝わるよい感じは、オキシトシンのせいだ

옥시토신의 '애무 효과'는 쥐를 대상으로 한 연구를  
オキシトシンの'愛撫効果'はマウスを対象とした研究を

통해 밝혀졌다. 날마다 부드러운 마사지를 받은 쥐들은  
通じて明らかになった。日ごとにやわらかいマッサージを受けるマウスは

마취 없이 수술이 가능할 정도로 진정된 상태를 보였다.  
麻酔せず手術が可能なくらい、落ち着いた状態に見せた

사람의 경우에도 접촉과 마사지는 옥시토신 생산을  
人の場合にも接触とマッサージはオキシトシン生産を

촉진했다. 그야말로 행복의 옥시토신이  
促進した。まさに幸せのオキシトシンが

'폭포'처럼 쏟아져 나오게 해준다.  
'瀑布'のようにあふれでるようにしてくれる

- 마르코 라울란트의《뇌과학으로 풀어보는 감정의 비밀》중에서 -  
- マルコ・ラウランドの<脳科学でとく感情の秘密>より -

\* 행복의 옥시토신...  
\* 幸せのオキシトシン...

엄마의 약손을 따를 것이 없습니다.  
母の薬の手と違いがありません

그러나 진정한 힐러, 치유자의 손길이 되려면  
しかし、本当のヒーラー、治癒者の手助けになろうとすれば

고도의 기술과 훈련이 필요합니다. '훈련된' 사랑과  
高度の技術と訓練が必要です。'訓練された'愛と

정성과 혼을 담아 아픈 곳을 녹여주고 뭉친 곳을 풀어주며  
真心と、魂を盛った痛いところを溶かしてくれて固まったところをほどいてくれて

지친 영혼에 맑은 샘물을 폭포처럼 쏟아붓는 것.  
くたびれた魂を清い泉の水を滝つぼのようにふりそそぐこと

몸을 만지는 것은 몸뿐 아니라 그의 마음을  
体をさすることは、体だけでなく彼の心を

어루만져 녹여주고, 그의 삶과 영혼까지  
なでて溶かしてくれて、彼の人生と魂まで

맑게 씻어주는 것입니다.  
清く洗ってくれるのです

ヒーラー [healer, 힐러]

1. 치료하는 사람. 심령 치료사. 심령 요법사.

애:무 [愛撫]

1. [명사·하다형 타동사] 愛撫。

無窮に伝わる

무궁히 전해지다

オキシトシン [oxytocin, 옥시토신]

『생화학』

1. 뇌하수체 호르몬의 하나. 자궁 수축·유즙의 분비 촉진 작용이 있음.

마취 [麻醉]

1. [명사] 麻醉; 一時的に全身あるいは局所の感覚を麻痺させること。

진:정 [鎮靜]

1. [명사·하다형 자·타동사] 鎮靜; (騒ぎや興奮した気持ちなどが)静まり落ち着くこと, または静めること。

폭포 [瀑布]

1. [명사] 폭포수의縮約形:瀑布; 滝。

폭포-수 [瀑布水]

1. [명사] たき; 瀑布。[준말] 폭포

손-길

1. [명사] 手。

2. [명사] 手。

정성 [精誠]

1. [명사] 混じり気のない誠意; 真心; 至誠; 誠; 丹念。

뭉치다1

1. [자동사] ひとかたまりになる; 凝る; 凝固する; 固まる。

2. [자동사] 団結する。

어루-만지다

1. [타동사] 撫でさする; 撫でる; さする。

2. [타동사] 労わる; 慰める。

Marco Rauland

2011년 9월 22일 보낸 편지입니다.(2,821조회)

김연아의 엉덩방아  
キムヨナのしりもち

13년 동안 훈련을 하면서  
13年のあいだ訓練をしながら

헤아릴 수 없을 만큼 엉덩방아를 찢었고,  
数えられないくらいしりもちをついて

얼음판 위에 주저앉아 수도 없이 눈물을 흘렸다.  
スケートリンクの上に座り込むこともできず涙を流した

하지만 그런 고통이 있었기에 지금의 자리까지  
しかし、その苦痛があって今の地位まで

한 걸음 한 걸음 올라설 수 있었을 것이다.  
一步一步あがることができたのだろう

앞으로 어떤 어려움을 만날지 모르지만,  
これからどんな苦痛に逢うかわからないが

분명 그 뒤에는 기쁨의 눈물을 흘리는  
確かにその後には、喜びの涙が流れる

순간들이 있을 것이라 생각한다.  
瞬間があると思う

이제 나는 또다시 새로운 꿈을 꾀다.  
これから私は、もう一度新しい夢を見る

'행복한 스케이더 김연아'로  
'幸福なスケーターキムヨナ'として

살아가기 위해!  
生きていくために!

- 김연아의《김연아의 7분 드라마》중에서 -  
- キム・ヨナの<キムヨナの7分のドラマ>より -

\* 윈스턴 처칠은 더 멋진 말을 했습니다.  
\* ウィンストンチャーチルは、さらに素敵なお話を言いました

연단에 오르다 넘어지는 모습에 청중들이  
演壇に登って倒れる姿に観衆が

웃음을 터트리자 마이크를 잡고 했던 말입니다.  
わらいを出すと、マイクをつかんでいった言葉です

“여러분이 즐겁게 웃을 수 있다면, 다시 한 번  
”皆さんが楽しく笑うことができるなら、もう一度

넘어지겠습니다!” 넘어지고 일어서고, 넘어지고  
たおれます!” 倒れて、おきて、倒れて

또 일어서기를 헤아릴 수 없이 반복했기 때문에  
また起きる、想像できない反復のせいで

오늘의 김연아 선수도 있을 수 있게 됐습니다.  
今日のキムヨナ選手もありえるようになりました

상처, 좌절, 실패, 절망의 엉덩방아에서  
傷、挫折、失敗、絶望、しりもちに

웃으며 다시 일어서는 사람만이  
笑いながらもう一度たつ人だけが

꿈을 이룰 수 있습니다.  
夢をかなえることができます

엉:덩-방아

1. [명사] 後ろに倒れて地面に尻をつくこと; 尻もち。

헤아리다

1. [타동사] 数える; 計算する。

2. [타동사] おしはかる; 推測する; 察する; 汲み取る。

주저-앉다

1. [자동사] 座りこむ。

2. [자동사] くずおれる; 崩れるように倒れる。

연:단 [演壇]

1. [명사] 演壇。

넘어-지다

1. [자동사] 倒れる; 転ぶ。

청:중 [聽衆]

1. [명사] 聴衆。

헤아리다

1. [타동사] 数える; 計算する。

2. [타동사] おしはかる; 推測する; 察する; 汲み取る。

2011년 9월 23일 보낸 편지입니다.(2,138조회)

한 사람이 빛을 발하면...  
一人が光を發せば

우리의 가장 깊은 두려움은  
我々の一番深い恐れは

우리가 부족하다는 데 있는 것이 아니라,  
我々が不足しているのがあることではなく

우리에게 짤 수도 없을 만큼 엄청난 능력이  
我々に推し量ることができないくらいの並外れた能力が

있다는 데 있다. 이는 몇몇 사람들만이 아니라  
あるということにある。これは数人だけではな

모든 이에게 잠재한 능력이다. 우리가 스스로  
総てのことに存在した能力だ。我々が自ら

빛을 발하면 미처 생각지도 못하는 사이에  
光を發すれば、まだ考えていないあいだに

다른 사람들도 똑같이 빛을 발하게 해준다.  
他の人も同じ光を發するようにしてくれる

우리가 스스로 두려움에서 벗어나면,  
我々が自ら恐れから抜け出せば

우리의 존재는 저절로 다른 이들을  
我々の存在は、自ずから他人を

자유롭게 한다.  
自由にしてくれる

- 마리안 윌리엄슨의《사랑의 기적》중에서 -  
- マリアン・ウィリアムソンの〈愛の奇跡〉より -

\* 빛은 어두움을 이깁니다.  
\* 光は暗さに勝ちます

아무리 작은 불빛도 어두움을 몰아냅니다.  
いくら小さい明かりも暗さを追い払います

한 사람이 밝은 빛을 내면 다른 사람에게도 그 빛이  
一人が明るい光を出せば、他人にもその光が

스며듭니다. 반대로 한 사람이 두려움에 떨면 그 옆의  
染み入ります。反対に一人が恐れに震えればそのそばの

다른 사람도 덩달아 두려움에 휩싸이게 됩니다.  
他人にも付和雷同して恐れに包まれるようになります

우리 안에 있는 밝은 빛 하나가 세상을  
我々の中にある明るい光ひとつが世の中を



밝힙니다. 용기, 긍정, 배려, 감사,  
明るくします。勇氣、肯定、配慮、感謝

사랑의 빛 하나가...  
愛の光ひとつが...

재:다2

1. [타동사] 計る; (長さ·広さ·寸法などを)測る; (量·目方などを)量る。

2. [타동사] 推し量る; あれこれと考える。

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。

저-절로

1. [부사] 自然に; ひとりでに; おのずから。

몰아-내다

1. [타동사] 追い出す; 追いはらう。

스며-들다

1. [자동사] 染みる; 染み入る; 染み込む。

덩-달아

1. [부사] 尻馬に乗って; 付和雷同して。

휩-싸이다

1. [자동사] 휩싸다の受動:包まれる; (恐怖などに)襲われる。[준말]휩싸다

마리안 윌리엄슨 (Marianne Williamson).

20110924.txt

2011년 9월 24일 보낸 편지입니다.(2,487조회)

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 강선희님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、カン・ソニさまから、送っていただいた朝の手紙です。

거울은 먼저 웃지 않는다  
鏡は先に笑わない

만담가인 우쓰미 케이코씨.  
漫才師である内海桂子氏

그의 세 번째 아버지는 이발사이다.  
彼女の3番目の父は理髪師だ

그 아버지가 입버릇처럼 하는 말이  
その父が口癖のようという言葉が

'내가 웃으면 거울이 웃는다' 였단다.  
'私が笑えば鏡が笑う'だったそうだ

우쓰미 씨는 이 말을 좋아해서 자신의 좌우명으로  
内海氏はこの言葉が好きで、自身の座右の銘として

삼고 있다고 한다. 나도 나만의 격언을 가지고 있다  
いるという。私も私だけの格言を持っている

'거울은 먼저 웃지 않는다.'  
'鏡は先に笑わない'

언제 어디서나 먼저 웃음을 보이는 삶을  
いつでも、まず微笑を見せる人生を

살고 싶다고 나 자신을 타이른다.  
生きたいと、私自身を言い聞かせる

— 가네히라 케노스케의《거울은 먼저 웃지 않는다》중에서 —  
— 金平 敬之助の<鏡はまず笑わない>より —

\* 삶은 하나의 산등성이를 넘고  
\* 人生はひとつの稜線をこえ

또 다른 산봉우리로 이어지는 것인지도 모르겠습니다.  
またほかの山嶺にいたることかもしれません

산봉우리가 아무리 험해도 자신이 어떻게 오르고 내리는가에 따라  
山嶺がいくら険しくても自身がどのように上って降りるかによって

달라진다고 생각 합니다. 내가 웃으면 거울 속의 내가  
変わると思います。私が笑えば鏡の中の私が

따라 웃고 있는 것처럼 말이죠.  
続いて笑っているようなるでしょう

여러분도 웃으며 사세요!  
皆さんも笑いながら暮らしてください

거울속의 나 처럼...  
鏡の中の私のように...

이:발-사 [理髮師]

1. [명사] 理髮師; 床屋。

입-버릇

1. [명사] 口ぐせ。

삼:다1

1. [타동사] ...する。

2. [타동사] する; 見なす。

격언 [格言]

1. [명사] 格言; 金言。

타-이르다

1. [타동사·ㄹ 불규칙 활용] 教え諭す; たしなめる; いい聞かせる。

산-봉우리 [山一]

1. [명사] 峰; 山嶺; 山の峰。[동의어] 산령(山嶺)

산-등성이

1. [명사] 尾根; 山の背; 稜線。

험:-하다 [險一]

1. [형용사·여 불규칙 활용] 険しい。

2. [형용사·여 불규칙 활용] けわしい。