

2012년 1월 25일 보낸 편지입니다.(1,093조회)

우리 고유의 먹을거리  
わが固有の食べ物

자연식과 제철식이 건강식이다.  
自然食と旬のものが健康食だ

된장, 청국장, 김치 등 우리 고유의  
味噌、納豆なべ、キムチなどわが固有の

먹을거리로 돌아가야 한다. 채소와 고기는  
食べ物に帰らなければならない。野菜と肉は

85 대 15가 가장 이상적이다. 고기를 두 점  
85対15が一番理想的だ。肉を2点

먹었다면 채소는 여덟 젓가락을 섭취해야 한다.  
食べたなら、野菜は8さじを摂取しなければならない

이 황금 비율만 지켜도 생활습관병은  
この黄金比率だけ待っても生活習慣病は

눈에 띄게 줄일 수 있다.  
驚くほどに減らすことができる

- 이병욱의《내일도 내 삶은 눈부시다》중에서 -  
- イ・ビョンオクの<明日も私の人生はまぶしい>より -

\* 설연휴 동안  
\* 旧正月の連休のあいだ

좋은 음식 많이 드셨겠지요.  
いい食事をたくさんいただいたでしょう

우리 고유의 먹을거리도 좋고,  
わが固有の食べ物もよいし

85 대 15의 황금비율도 중요하지만  
85対15の黄金比率も重要だが

더 중요한 것은 '적당량'을 먹는 것입니다.  
さらに重要なことは、'適量'を食べることです

과식하면 아무리 좋은 음식을 황금비율로 먹어도  
過食すれば、いくらよい食事を黄金比率で食べても

먹은 만큼 비만으로 되돌아 오게 됩니다.  
食べるほど肥満にかえってきます

소식(小食)이 좋습니다.  
小食がよいです

제:철

1. [명사] その季節; 時季; 時節。
2. [명사] 出盛りの時期; 旬; 食べごろ; シーズン。

20120125.txt

채:소 [菜蔬]

1. [명사] 蔬菜; 野菜; 青物。

2012년 1월 26일 보낸 편지입니다.(4,163조회)

먹구름  
黒雲

먹구름이 몰려온다고  
黒雲が群がってくると

꼭 우울증에 걸리는 게 아닌 것처럼,  
必ずうつ病にかかるのではないように

어떤 사건이 일어난다고 꼭 마음의 고통을  
ある事件がおこると、必ず心の苦痛を

느낄 필요는 없다. 이 통찰의 빛은  
感じる必要はない。その洞察の光は

모든 것을 변화 시킨다.  
総てのことを変化させる

- 가이 핀리의《내려놓고 행복하라》중에서 -  
- ガイ・フィンリーの〈おろして幸せになりなさい〉より -

\* 먹구름이 올 때마다  
\* 黒雲が来るごとに

우울증에 걸리면 살 수 없습니다.  
うつ病にかかれば生きることができません

어떤 일이 있을 때마다 고통을 받는다면  
あることが起こるときごとに、苦痛をうければ

잘 살아갈 수 없습니다. 날씨가 변화무쌍하듯  
よく生きることができません。天気に変化無双するように

삶의 날씨도 시시때때로 바뀝니다. 분명한 것은  
人生の天気も、時々刻々と変わります。明らかなことは

먹구름이 영원하지 않다는 것입니다.  
黒雲が永遠ではないということです

그 어떤 삶의 먹구름도  
どんな人生の黒雲も

곧 지나갑니다.  
すぐ過ぎ去ります

먹-구름  
1. [명사] 黒雲。  
몰려-오다  
1. [자동사] 追われて来る。  
2. [자동사] 群がって来る; 押しかけて来る。  
사:건 [事件]  
1. [명사] 事件。  
2. [명사] 世間の話題になるようなことがら; 出来事; 事故。  
통:찰 [洞察]

20120126.txt

1. [명사·하다형 타동사] 洞察; 物事を見抜くこと; 察し。

빛

1. [명사] 『물리』光; 光線。

2. [명사] 色; 色彩。

Guy Finley

2012년 1월 27일 보낸 편지입니다.(5,494조회)

일이 즐겁다  
仕事が楽しい

버틀랜드 러셀은 이렇게 말했다.  
バートランド・ラッセルは、このように言った

“행복하다는 사람들을 자세히 살펴보면  
“幸せだという人々を詳細に調べてみると

공통적으로 지닌 것이 있다. 그중 가장  
共通的に身につけていることがある。その中で一番

중요한 것은 그들이 하는 일이다.  
重要なことは、彼らがする仕事だ

일은 그 자체로도 즐거울 뿐 아니라  
仕事はそれ自体も楽しいだけでなく

그것이 쌓여 점차 우리 존재를  
それが、積もってだんだん我々の存在を

완성하는 기쁨의 근원이 된다.”  
完成する喜びの源泉になる”

- 리처드 J. 라이더 / 데이비드 A. 샤피로의  
《인생의 절반쯤 왔을 때 깨닫게 되는 것들》중에서 -

- リチャード・J. ライダー / デイビッド・A. サピエロの  
〈人生の半分かくらい来た時気づくようになること〉より -

\* 일이 싫어지면  
\* 仕事が嫌いになれば

잘 못하거나 안하려 합니다.  
よくできなかつたり、気にいらなくなります

못하고 안하면 그 일도 잃게 됩니다.  
できなくて、しないようになれば、その仕事も嫌いになります

일이 즐거우면 잘하게 되고, 잘 하면  
仕事がたのしければ、よくできるようになり、よくできれば

더 좋은 일, 더 큰 일이 주어집니다.  
さらに好きなこと、さらに大きな仕事を与えられます

일을 대하는 태도에 그 사람의  
仕事に対する態度にその人の

행복과 불행이 보입니다.  
幸せと不幸が見えます

삶이 보입니다.  
人生が見えます

지니다

1. [타동사] 身につける; 所持する; 携帯する。

2. [타동사] 保有する; 所有する; 所蔵する。

점차 [漸次]

1. [부사] 漸次; 物事がゆっくりと変わるようす; だんだん; 次第に。

절반 [折半]

1. [명사] 折半。

2. [명사] 半分; 二分の一。

(Bertrand Russell).

(Richard J. Leider),

David A. Shapiro

2012년 1월 28일 보낸 편지입니다.(890조회)

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 김원배님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、キム・ウォンベさまから、送っていただいた朝の手紙です。

투명함  
透明さ

투명함이 있는 곳에  
透明さがあるところに

놀라운 성장이 있다.  
驚く成長がある

창문을 연다는 것은  
窓を開けるということは

곧 다른 사람들로 우리의 의견과  
すなわち他の人々で我々の意見と

관심사와 꿈에 빛을 비출 수  
関心事と夢に、光を照らすように

있도록 하는 것이다.  
するのだ。

- 고든, 게일 맥도날드의《마음과 마음이 이어질 때》중에서 -  
- ゴードン、ゲイル・マクドナルドの<心と心がつながるとき>より -

\* 투명한 유리창을 바라보면  
\* 透明なガラス窓を眺めれば

창 바깥의 아름다운 세상이 보이지만  
窓の外の美しい世の中が見えるが

거울을 바라보면 부족한 나 자신의 모습만 보일 뿐입니다.  
鏡を眺めれば、不足する私自身の姿が見えるだけです

정치권의 돈 봉투 사건이 온 나라를 흔들고 있습니다.  
現金入り封筒を与党議員にばらまいた事件が全国を揺るがしています

서로의 투명함으로 신뢰가 더해 갈 때  
お互いの透明さで信頼がさらに大きくなるとき

우리 국민 수준도 한층 더 높아지고  
我々の国民水準も一段さらに高くなって

정치 선진국으로 도약하게 되겠죠.  
政治先進国に飛躍するでしょう

바깥

1. [명사] 外; 外側; 家の外; 戸外; 表。
2. [명사] 夫の異称; (家庭内の女に対して)男。

20120128.txt

더-하다1

1. [자동사][타동사·어 불규칙활용] ひどくなる; 激しくなる; 重くなる; つのる。
2. [자동사][타동사·어 불규칙활용] もっと精を出す; より多くなる; より大きくなる

(Gail MacDonald)

国会議長が買収工作？ 韓国 既成政党打撃

2012年1月11日 朝刊

【ソウル＝辻渚智之】韓国のパクヒテ国会議長(73)が、与党ハンナラ党代表に当選した二〇〇八年七月の選挙前に、現金入りの封筒を同党議員らにばらまいた疑惑が浮上した。朴議長は李明博(イミョンバク)大統領派の重鎮。残り任期一年で支持率が20%台と沈む李政権に追い打ちとなる。野党でも同様の疑惑が発覚し、四月の総選挙や十二月の大統領選を控え、有権者の既存政党離れが加速しそうだ。