

2012년 2월 20일 보낸 편지입니다.(1,305조회)

당신을 위한 기도  
あなたのための祈り

오늘도 하나님께 기도했어.  
今日も神様に祈った

당신 사랑하니까, 당신이 겪고 있는  
あなたを愛するから、あなたが経験している

그 모든 고통 다 내게 달라고...  
その全ての苦痛、総て私にくれと...

내가 살면서 누려야 할 모든 행복  
私が生きていながら、享受しなければならない総ての幸福

다 가져다 당신 주고  
すべてもって、あなたに与えて

대신 당신의 그 모든 불행 이제 다 내게 달라고...  
かわりにあなたの、総ての不幸を今、総て私にくれと...

- 최정재의 시집《당신, 사랑해도 되나요》에 실린 시  
- チェ・ジョンジェの詩集《あなた、愛していいですか》に掲載された詩 -

<왜 당신만 생각하면...> 중에서 -  
<なぜあなただけを思えば...>より -

\* 왜 이토록 간절한 기도가 나올까요.  
\* なぜこのように、切実な祈りが出るのでしょうか

답은 간단합니다. 깊이 사랑하기 때문입니다.  
答えは簡単です。深く愛しているからです

자기보다 상대방을 더 사랑하기 때문에, 그 사람의 불행조차  
自分より相手方を、さらに愛するから、その人の不幸さえ

내가 지게 해달라는 뜨거운 눈물의 기도가 가능합니다.  
私が負けるようにと、熱い涙の祈りが可能です

진심으로 깊이 사랑하는 사람만이 그를 위해  
本当に深く愛する人にだけ、彼のために

진정한 기도를 할 수 있습니다.  
本当の祈りをすることができます

(2008년 9월 9일자 앙코르메일)  
(2008年9月9日付アンコールメール)

달:라다  
1. [타동사] 달라고 하다の縮約形:(...を)くれという。  
누리다1  
1. [타동사] 享受する; 味わい楽しむ。  
이제  
1. [명사] 現在; ただいま。

2. [명사] 今の時代; 現代; 現今。

지 다3

1. [자동사] 負ける; 敗れる; 敗北する。

2. [자동사] 相手の勝ちを認める; 参る; 降服する。

2012년 2월 21일 보낸 편지입니다.(2,193조화)

사랑의 조울증  
愛の躁うつ病

사랑을 시작할 때 우린  
愛をはじめるとき我々は

무엇이든 함께 하려고 합니다  
何でも一緒にしようとする

하지만 시간이 흐르고 서로에게 익숙해져 가면서  
しかし時間が流れ、お互いになれていながら

예전의 그런 기쁨은 느끼지도 못하고,  
以前のそんな喜びを感じる事ができず

의무적으로 만나고 헤어지기를 반복합니다  
義務的に会って、別れるのを繰り返します

우린 어쩌면 만남 이전부터  
我々はもしかしたら、会う以前から

너무 큰 사랑에 대한 환상을  
とても大きな愛について幻想を

가지고 있었는지도 모릅니다  
持っていたのかもしれない

그래서 처음부터 너무 무리해서 사랑을 이루려다  
だからはじめから、とても無理をして愛をなそうとしたが

예기치 못한 실망과 슬픔을  
予期できない失望と悲しみを

경험하게 되는지도 모릅니다  
経験するようになるのかもしれない

- 최정재의 시집《당신, 사랑해도 되나요...》에 실린 시  
- チェ・チョンジエの詩集《あなた、愛していいですか。》に掲載された詩

<스치듯 인연에서 동반까지 5> 중에서 -  
<かすめるような因縁の同伴まで5>より -

\* 우울증보다 더 무서운 것이 조울증이라고 하지요?  
\* うつ病より、さらに怖いのが躁うつ病だといいます

좋을 때는 한없이 좋다가도 안 좋을 때는 감정의 맨 밑바닥  
いいときは限りなくよくても、よくないときは感情のどん底

막장까지 내려가 버리는 것이 조울증입니다.  
突き当たりまで降りていってしまうことが躁うつ病です

사랑도 조울증을 매우 조심해야 합니다.  
愛も躁うつ病をととても心配しなければなりません

처음부터 너무 뜨겁게 달구지 마세요.  
はじめからとても熱くしないでください

꾸준한 사랑, 늘 한결같은 사랑,  
着実な愛、ずっと一様な愛

오래 가는 사랑이 좋습니다.  
長く続く愛がよいです

(2008년 9월 4일자 앙코르메일)  
(2008年9月4日付アンコールメール)

### 躁うつ病

1. [명사] 『생명공학』 조울증(躁鬱症)

환상 [幻想]

1. [명사] 幻想; 現実にないことを想像すること; 空想; ファンタジー。

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。

스치다

1. [자동사] すれすれに通り過ぎる; かする; 触れる; 擦れる。

2. [자동사] かすめる; よぎる。

どん-ぞこ [どん底]

1. [명사] 맨 밑바닥.

2. [명사] 최악의 상태. 구렁텅이.

막장

1. [명사] 『광산·광물』坑道の突き当たり; 切り羽; 切り場。

2. [명사·하다형 자동사] 『광산·광물』坑道の突き当たりのところで鉱物などを掘り出すこと。

달구다

1. [타동사] 熱する; 焼く; 温める。

2. [타동사] 熱くする。

꾸준-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 粘り強い; しんぼう強い; 根気がある; 終始一貫している。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 着実だ; 手堅い; 堅実である。

2012년 2월 22일 보낸 편지입니다.(2,272조회)

마음에도 운동이 필요하다  
心にも運動が必要だ

사람들은 운동으로 몸을 단련하고  
人々は運動で体を鍛錬して

건강을 지키는 일을 중요하게 생각합니다.  
健康をまもることが重要だと思います

누구나 신체 운동의 중요성을 알고 있지요.  
だれでも身体運動の重要性をわかっているでしょう

하지만 대부분의 사람들이 간과하고 있는 사실이  
しかし大部分の人々が看過している事実が

하나 있습니다. 바로 마음에도 운동이 필요하다는  
ひとつあります。まさに心にも運動が必要だという

사실입니다. 당신은 마음의 건강을 위해  
事実です。あなたは心の健康のために

얼마나 자주 운동하고 있습니까?  
どれだけよく運動をしていますか?

- 버니 S. 시겔의《내 마음에도 운동이 필요해》중에서 -  
- バーニー・S. シーゲルの〈私の心にも運動が必要〉より -

\* 기도, 좌선, 명상, 여행...  
\* 祈り、座禪、瞑想、旅行...

마음 운동의 좋은 방법들입니다.  
心の運動のよい方法です

신체 운동에 땀과 고통이 따르듯 마음 운동도 그러합니다.  
身体運動に汗と苦痛が続くように、心の運動もそうです

고생, 좌절, 실패도 마음의 근육을 단련시키는 재료들입니다.  
苦勞、挫折、失敗も心の筋肉を鍛錬させる材料です

마음 근육이 단련되면 사람 사이의 미움과 갈등조차도  
心の筋肉が鍛錬されれば、人の中の憎しみと葛藤さえも

이전보다 더 좋은 관계로 회복하게 만듭니다.  
以前よりさらによい関係に回復するようにします

더 깊은 사랑을 하게 합니다.  
さらに深く愛するようになります

(2008년 9월 10일자 앙코르메일)  
(2008年9月10日付アンコールメール)  
간과 [看過]

1. [명사·하다형 타동사] 看過。
2. [명사·하다형 타동사] おおざっぱに目を通すこと; ざっと見ること。

20120222.txt

バーニー・S. シーゲル  
Bernie S. Siegel

2012년 2월 23일 보낸 편지입니다.(2,108조회)

쉽게 얻은 기쁨은 빨리 사라진다  
簡単に得た喜びは、すぐになくなる

하나님은 한 번도 쉽게 '이것이다,  
神様は、1度もたやすく'これだ

여기 네가 원하는 것이 있다' 하고  
ここにお前が望むことがある'と

보여주신 적이 없다. 그것은 아마도  
みせてくれたことはない。それは、たぶん

나로 하여금 알게 하기 위해서였으리라.  
私にわからせるようにするためだったろう

쉽게 얻은 것은 오래 남지 못한다는 것을.  
簡単に得ることは、長く残らないということを

쉽게 얻은 기쁨은 빨리 사라지고,  
簡単に得た喜びはすぐになくなり

힘겹게 얻은 것은 끝끝내 남아  
苦勞して得たことは、最後まで残って

훌륭한 스승의 역할을 한다는 것을.  
立派な師匠の役割をするということを

- 최호숙의《세상에서 가장 아름다운 섬, 외도》중에서 -  
- チェ・ホスクの<世の中で一番美しい島、ウエド>より -

\* 너무 쉽게 얻으려는 것이 늘 문제입니다.  
\* あまり簡単に得ようとするとは、いつも問題です

쉽게 얻은 것을 행운이라 말하지만 아닙니다.  
簡単に得たことが幸運だといいますが、違います

오히려 그것이 불행과 실패의 씨앗이 될 수 있습니다.  
むしろそれが吹こうと失敗の種になる場合もあります

어렵게 얻은 것을 고생이라 말하지만 절대 아닙니다.  
難しく得たことを苦勞だといいますが、絶対にそうではありません

더 큰 행복과 기쁨을 오래 안겨줄 수 있습니다.  
さらに大きな幸福と喜びを長くだかせてくれます

사랑도, 사람도, 재물도 마찬가지입니다.  
愛も、人も、財物も同じです

쉽게 얻은 것은 빨리 사라집니다.  
簡単に得たことはすぐになくなります

(2008년 9월 25일자 앙코르메일)  
(2008年9月25日付アンコールメール)  
하여금

20120223.txt

1. [부사] -로 하여금-으로 하여금の形で, 使役の意を表わす:…をして; …せしめる。

て-ごわい [手強い]

1. [형용사] 만만치 않다. 힘겹다. 버겁다. (처리하기에) 벅차다. て-ごわさ【명사】【문어형】て

ごはし {ク 활용}

끝끝-내

1. [부사] 終わりまで; しまいまで; ついに; とうとう. [준말] 끝내



2012년 2월 24일 보낸 편지입니다.(1,067조회)

다크서클  
ダークサークル

우리의 건강 목표가 무엇이든  
我々の健康目標がなんでも

림파계통을 최대한으로 관리하는 것이 중요하다.  
リンパ系統を最大限で管理することが重要だ

그들은 면역체의 핵일 뿐만 아니라 100조 개의 세포가  
これらは、免疫体の核であるだけでなく100兆個の細胞が

생산해 내는 노폐물을 수거하고 제거하는 일을 담당한다.  
生産してだす老廃物を回収して除去することを担当する

이따금 경고성 증상들이 나타난다. 자극이나 통증,  
時々警告性症状が現れる。刺激や痛症

신경과민, 우울, 불안, 걱정 등이다.  
神経過敏、憂鬱、不安、心配などだ

또 다른 징후들로는 역한 구취나 체취,  
さらに他の兆しは、不快な口臭や、体臭

누렇게 뜬 얼굴, 특히 눈 주위에  
黄色い顔、特に目の周囲に

드리워진 다크서클 등이 있다.  
かかったダークサークルなどだ

- 하비 다이아몬드의《내 몸이 아프지 않고 잘 사는 법》중에서 -  
- ハーヴィー・ダイヤモンド<私の体をいためずよく生きる方法>より -

\* 말기암 환자들에게  
\* 末期がん患者たちに

아주 효과적인 것이 림파마사지라고 합니다.  
とても効果的なことが、リンパマッサージだといいます

이 이야기는 림파계통을 평소에 잘 관리하면 암도 예방할 수  
この話は、リンパ系統を日ごろからよく管理すればがんも予防できる

있다는 뜻도 됩니다. 침, 뜸, 경혈자극, 풍욕, 스킨쉽, 포옹...  
という意味にもなります。針、灸、ツボの刺激、風浴、スキンシップ、抱擁

이 모두가 림파계통을 건강하게 해 주는 방법들입니다.  
この総てがリンパ系統を健康にしてくれる方法です

눈가의 다크서클은 이미 림파계통의 어느 부분이  
目の下のダークサークルはすでにリンパ系統のある部分が

깨졌다는 신호입니다. 화장으로 덮으려 말고  
砕けたという信号です。化粧で埋めずに

풍욕도 해보고 포옹도 많이 하세요.  
風浴も試みて、抱擁もたくさんしてください

우울과 걱정도 함께 사라집니다.  
憂鬱と心配も共になくなります

(2008년 9월 26일자 앙코르메일)  
(2008年9月26日付アンコールメール)

임파 [淋巴]

1. [명사] 린파。

계:통 [系統]

1. [명사] 系統。

2. [명사] 一定の順序を追って続いているつながり。

수거 [收去]

1. [명사·하다형 타동사] 収去; 集めて行くこと; 回収。

이따금

1. [부사] 時々; 時たま; 時折; 折折; ちよいちよい。

증상 [症状]

1. [명사] 症状; 病氣や負傷の状態; 病状; 症候。

자:극 [刺戟]

1. [명사·하다형 타동사] 刺激; 刺戟。

통:증 [痛症]

1. [명사] ひどく痛む症状; 痛み。

징후 [徵候]

1. [명사] 徵候; きざし; 前ぶれ。

구:취 [口臭]

1. [명사] 口臭; 口から出るいやなにおい。

체취 [體臭]

1. [명사] 体臭。

2. [명사] 体のにおい。

역:하다 [逆一]

1. [형용사·여 불규칙활용] むかつく; むかむかする。

2. [형용사·여 불규칙활용] 氣に障る; 不快だ。

누:랄다

1. [형용사·ㅎ 불규칙활용] 黄色い; 黄金色である。[작은말]노랄다

계:통 [系統]

1. [명사] 系統。

2. [명사] 一定の順序を追って続いているつながり。

드리우다2

1. [자동사] 懸かる。

뜸4

1. [명사] [漢方]灸。

경혈 [經穴]

1. [명사] 經穴; (灸や鍼を打つ)灸点; つぼ。

자:극 [刺戟]

1. [명사·하다형 타동사] 刺激; 刺戟。

포:옹 [抱擁]

1. [명사·하다형 타동사] 抱擁; だきかかえること; だきあうこと

풍요 [豊饒]

1. [명사·하다형 형용사] 豊かなこと; 裕福なさま。

풍욕 風浴

활용 :

풍욕만[풍용만]

명사

아침에 잠자리에서 일어나 창문을 열고 옷을 벗은 다음, 자리에 누워 이불을 덮었다 들추었

20120224.txt

다 하면서 바람을 일으켜 피부를 자극하는 일.

깨:-지다

1. [자동사] 壊れる; 割れる; 碎ける。

2. [자동사] 傷つく; ひび割れする。

HARVEY DIAMOND

ハーヴェー ダイヤモンド

2012년 2월 25일 보낸 편지입니다.(1,590조화)

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 박남석님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、パク・ナムソクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

약해지지 마!  
くじけないで!

“있잖아,  
“ねえ

불행하다고 한숨짓지 마  
不幸だとため息をつかないで

햇살과 산들바람은  
太陽とそよ風は

한 쪽 편만 들지 않아  
一方だけでは来ない

꿈은  
夢は

평등하게 꿀 수 있는 거야  
平等に夢を見ることができる

나도 괴로운 일  
私もつらいことが

많았지만  
多いが

살아 있어 좋았어  
生きていて、よかった

너도 약해지지 마”  
あなたも、くじけないで”

- 100세 할머니시인 시바타 도요의《약해지지 마!》중에서 -  
- 100歳のおばあさまの詩人柴田トヨの〈原題:くじけないで〉より -

\* 누군들 험난한 세파에  
\* 誰でも、険しいつらい世の中に

힘겨운 때가 어이 없었겠습니까만  
苦しいときが、どうしてないでしょうかと思うが

백세의 나이에 꿈도 많아 구름도 타보고 싶다는  
百歳の歳に夢も多く、雲も登ってみたいという

도요 할머니의 잔잔한 삶의 이야기가 감동을 안겨줍니다.  
トヨおばあさんの静かな人生の話が感動を抱かせてくれます

“새는 하늘이 있어 날개를 퍼덕이고,  
鳥は空があって、羽をはばたいて

꽃은 바람이 있어 향기를 피운다.”고 하지요.  
花は風があって香りさかせる”というでしょう

우리 모두 힘내세요!  
我々みな力を出しましょう!

인생은 늘 지금부터입니다.  
人生はずっと今からです

한숨-짓다

1. [자동사] ⇒ 한숨쉬다

한숨-쉬다

1. [자동사] ため息をつく; 吐息をつく。

햇-살

1. [명사] 太陽の光線; 日ざし; 陽光。

산들-바람

1. [명사] そよ風; 軟風; 微風。[큰말] 선들바람

험:난 [險難]

1. [명사·하다형 형용사] 險難。

2. [명사·하다형 형용사] 険しいこと。

세:파 [世波]

1. [명사] 世の荒波; つらい世の中。

て-ごわい [手強い]

1. [형용사] 만만치 않다. 힘겹다. 버겁다. (처리하기에) 벅차다. てごわさ【명사】【문어형】て

ごはし {ク 활용}

어이-없:다

1. [형용사] あきれる; あいた口がふさがらない; あっけない。

백세 [百歳]

1. [명사] 百歳。

2. [명사] 百年。

잔잔-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 静かだ; 穏やかだ。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 静まる。

퍼덕-이다

1. [자동사·타동사] ばたばたする; ばたばた音をだす。

2. [자동사·타동사] ぴちぴち跳ねる; ぴちゃぴちゃ音をだす。

피우다1

1. [타동사] 吹かせる。

2. [타동사] 咲かせる。

「くじけないで」 柴田トヨ 「くじけないで」(飛鳥新社)より

ねえ 不幸だなんて  
溜息をつかないで

陽射しやそよ風は  
えこひいきしない

夢は  
平等に見られるのよ

私 辛いことが  
あったけれど

20120225.txt

生きていてよかった  
あなたもくじけずに