

[2012년4월9일 오늘의 아침편지]

감탄하는 것
感嘆すること

감탄하는 것,
感嘆すること

이것은 모두가 손에 짚 수 있는 행복이다.
それは総てが手にすることができる幸せだ

몇몇 팔순의 작가들은 '노년의 지복' 가운데
80くらいの作家たちは'老人の至福'の中で

하나라 할 수 있을 감탄의 힘에 대해 감격해서 말한다.
ひとつだといえる感嘆の力について感激して言う

"우리가 이렇게 이 순간 아직 살아서 오고가고,
"我々がこのようにこの瞬間、まだ生きて行ったりきたりして

맞이하고 맞이되고, 갈망하고 갈망되고,
迎えて迎えられて、渴望して渴望されて

주변의 모든 것을 느끼고 음미하고
周りの総てのものを感じて吟味して

관조하는 것을 보는 건 참으로
観照するのを見ることは、とても

경이로운 일이다!"
驚くべきことだ"

- 마리 드 엔젤의《살맛 나는 나이》중에서 -
- マリー・ド・エンジェルの<生きがいを感じる歳>より -

* 감탄은 우리 몸의 체질을 바꿉니다.
* 感嘆は我々の体の体質を変えます

단 한 번의 감탄만으로 행복 호르몬이 쏟아지게 합니다.
ただ一度の感嘆だけでも幸せのホルモンがあふれ出すようになります

당연히 마음의 바다에도 행복의 파도가 출렁입니다.
当然心の海にも幸せの波がゆれます

우리의 삶은 경이로움의 연속입니다.
我々の人生は驚きの連続です

모두가 감탄의 부싯돌입니다.
総てが感嘆の火打石です

감탄하며 사십시오.
感嘆しながら生きてください

'와~, 대단해!"
"あ!すごい!"

감:탄 [感歎]

1. [명사·하다형 타동사] 感嘆; 感心してほめたたえること。

몇-몇2

1. [관형사] 体言の前に付いて, いくらもない不確実な数を表わす語: 幾; 何。

팔순 [八旬]

1. [명사] 80歲。

시-ふく [至福]

1. [명사] 『문어』 지복. 더없는[최고의] 행복.

감:격 [感激]

1. [명사·하다형 자동사] 感激。

맞이

1. [명사·하다형 타동사] 迎えること; 迎え。

2. [명사·하다형 타동사] 出迎えること; 待ち受けること。

갈망 [渴望]

1. [명사·하다형 타동사] 渴望; のどがかわいたときに水を求めるように切実に願望すること; 切望; 熱望。

관조 [觀照]

1. [명사·하다형 타동사] 觀照。

2. [명사·하다형 타동사] 『불교』まことの知恵を働かせてもろもろの事物や道理を弁えること。

경이-롭다 [驚異-]

1. [형용사·ㄴ 불규칙 활용] 驚くべきだ; ものすごい。

출렁-거리다

1. [자동사] だぶだぶ揺れ動く。

2. [자동사] 波がざぶりざぶりと音を立てて打ち寄せる。

부싷-돌

1. [명사] 火打石。

Marie de

[2012년4월10일 오늘의 아침편지]

꽃나무를 생각한다
花木を思う

꽃나무를 생각해 보자.
花木を考えてみよう

만약 여러분이 물을 주고
もし皆さんが水を与えて

빛을 충분히 비춰주고 영양분을 공급하면
光を十分に照らして、栄養分を供給すれば

잘 자라 꽃을 피울 것이다. 그러나 어둠 속에
よく育ち花を咲かせるだろう。しかし、暗闇の中に

방치하거나 벌레들이 잎을 갉아먹게 하거나
放置したり、虫が葉をかじって食べたりして

말라붙도록 내버려둔다면 시들고 말 것이다.
干上がるように、ほったらかせばしおれてしまうだろう

사람들도 꽃나무와 마찬가지로
しおれても、花木と同じように

물을 주고 빛을 비춰줘야
水を与えて、光を照らせば

잘 자랄 수 있다.
よく育つことができる

- 나이절 워버턴의《철학자와 철학하다》중에서 -
- ナイジェル・ウォーバートの〈哲学者と哲学する〉より -

* 우리 주변에도
* 私たちの周りにも

예쁜 꽃나무들이 많이 있습니다.
かわいい花木たちがたくさんあります

세상에 둘도 없는 소중한 아이들입니다.
世の中に二つとない大切な子供たちです

그 소중한 아이들도 제때에 물을 주지 않으면
その大切な子供たちも、程よく水を与えなければ

뿌리가 마르고 시들해 집니다. 꽃피는 봄,
根が乾いて、しおれてしまいます。花咲く春

물주고 영양분을 줘야 할 때입니다.
水を与えて、栄養分を与えなければならないときです

그래서 저도 물조리개를 들고
だから私も、水を入れて

꽃나무로 다가갑니다.
花木に近づきます。

꽃-나무

1. [명사] 花木; 花樹。
2. [명사] ⇒ 화초

비추다

1. [타동사] 光をあてて明るくする; 照らす。
2. [타동사] 映す。

벌레

1. [명사] 昆虫; 虫。
2. [명사] 熱中する人。

끓어-먹다

1. [타동사] 齒で少しずつかじって食べる。
2. [타동사] しばり取る; かすめ取る。[큰말] 끓어먹다

말라-붙다

1. [자동사] 干上がる; (池などが)干からびる; かれる; 枯渴する。

내;버려-두다

1. [타동사] ほったらかす; ほうっておく; 捨てておく; 見捨てる; 放置する。
2. [타동사] 見放す; 捨ててかえりみない。

시들다

1. [자동사] しおれる; しばむ; 枯れる。
2. [자동사] 弱る; 元気が無くなる。

제-때

1. [명사] 所定の時; ちょうどよい時; 適期。

나이절 워버턴

[2012년4월11일 오늘의 아침편지]

심리적 공합
心理的相性

심리적 공합이란
心理的相性とは

두 사람이 서로에게 강하게 끌릴 때
二人がお互いに強く引かれるとき

일어나는 마음맞음. 예컨대 상대방의 목소리나
起こる意気投合だ。たとえば相手方の声や

몸짓, 향기 등에 자석처럼 끌리는 심적 상태이다.
しぐさ、香りなどに磁石のように惹かれる心的状態だ

서로의 마음이 맞으면 쾌감을 느끼고 심장이
お互いの心が交われれば、快感を感じて心臓が

가빠지며 도취적 행복감을 맛보게 된다.
息切れして、陶酔的幸せを味わうようになります

잠시도 떨어져 있지 못하고,
片時も離れることができません

먹지 않아도 배고픔을
食べなくても空腹を

모르는 상태에 빠진다.
わからない状態に落ちます

- 김수병의《마음의 발견, 영혼을 탐험하는 마음의 과학》중에서 -
- キム・スピョンの<心の発見、魂を探検する心の科学>より -

* 마음이 통해야 삽니다.
* 心が通じて、いきます

상대방이 나에게 다가오기를,
相手方が私に近づくのを

상대방이 나에게 맞춰주기를 바라지 말고
相手方が私に合わせてくれるのを望まず

내가 먼저 다가가겠다 마음 먹어야 통할 수 있습니다.
私がまず近づく決心をして、通じることができます

그렇게 만들어진 서로의 끌림이 사랑과 우정으로
そうして作られたお互いの魅力が愛と友情で

잘 익어갈 때 평생 좋은 동반자로 함께 할 수
よくなじむとき、一生すばらしい同伴者として共にいくことが

있습니다. 먹지 않아도 늘 배부른
できます。食べなくてもずっと満たされる

사람이 됩니다.
人になります

궁합 [宮合]

1. [명사] 相性。

예:-컨대 [例一]

1. [부사] 例え; 例をあげれば。

자:석 [磁石]

1. [명사] 磁石; マグネット。

가빠-지다

1. [자동사] 息切れする; あえぐ; 息が苦しくなる。

도취 [陶醉]

1. [명사·하다형 자동사] 陶醉。

2. [명사·하다형 자동사] 気持ちよく酔うこと。

片時も離れない

잠시도 떨어지지 않다

맞추다

1. [타동사] 合わせる; (基準・標準に)一致させる。

2. [타동사] ぴったりさせる。

2012년 4월 12일 보낸 편지입니다.

제발 아프지 말아요!
どうか痛くないように!

내가 아프다는 말을 듣고
私が痛いという言葉聞いて

기도의 분량을 더 많이 늘렸다고 너는 말했지.
祈りの量をさらに増やしたと君は言ったね

혼자서만 맛있는 것 먹는 것도 미안하고,
一人だけおいしいものを食べることも申し訳なく

혼자서만 아름다운 곳 찾아다니는 것도
一人だけ美しいところを探すことも

미안하다고 했지.
ごめんといったね

너는 늘 미안하다 하고,
君はずっとごめんといって

나는 늘 괜찮다 괜찮다 하고,
私はずっと大丈夫、大丈夫といって

그러는 동안 시간은 잘도 흐르는구나.
そうするあいだ時間はよく流れたね

세월과 함께 우리도 조금씩 늙어가는구나.
年月と共に我々も少しづつ老いていくね

- 이해인의《꽃이 지고 나면 앞이 보이듯이》중에서 -
- イ・ヘインの〈花が散った後は葉が見えるように〉より -

* 아프면서 자란다는 말을 하지만
* 痛がりながら育つという言葉だが

아프면 힘듭니다. 내가 아플 때도 힘들지만
痛ければつらいです。私は痛いときもつらいですが

아끼고 사랑하는 사람이 아프면 더 힘듭니다.
大切に愛する人が痛ければさらにつらいです

그래서 신은 인간에게 '기도'라는 선물을
だから、神は人間に'祈り'という贈り物を

주셨는지도 모르겠습니다. 아플 때 더욱
くださったのかもしれませんが。痛いときはさらに

간절히 기도하게 되니까요. 그러나,
熱心に祈るようにするからです。だから

제발 아프지 말아요!
どうか痛くないように!

20120412.txt

おいのなみ [老いの波]

1. [연어] 늙어가는 나이. 늙어가는 주름살. [참고] 노인의 쌓이는 나이와 주름살을 파도에 비유한 말.

[2012년 4월 13일 오늘의 아침편지]

계절성 정동장애
季節性情動障害

계절이 바뀔 때마다
季節が変わるごとに

정서적 혼란을 경험하며 우울해진다면
情緒的混乱を経験して、憂鬱になったら

'계절성 정동장애'를 의심해야 한다. 이 병의
'季節性情動障害'を疑わなければならない。この病気の

환자는 83%가 여자지만 어린이도 걸리기 쉽다.
患者は83%が女性だが、子供もかかりやすい

겨울에 햇빛이 절대적으로 부족한 북유럽 등에서
季節に日光が絶対的に不足する北欧などで

많이 나타나는 우울증의 하나다. 햇빛이 부족하면
多くあられるうつ病のひとつだ。日光が不足すれば

에너지가 부족해지고 슬픔, 과식, 과수면을
エネルギーが不足して、悲しみ、過食、過睡眠を

일으키는 생화학적 반응을 유도한다.
引き起こす生化学的反應を誘導する

- 김수병의《마음의 발견, 영혼을 탐험하는 마음의 과학》중에서 -
- キム・スビョンの<心の発見、魂を探検する心の科学>より -

* 계절이 바뀌면
* 季節が変われば

사람의 몸도 정서도 바뀝니다.
人の体も情緒も変わります

이때 조심할 것은 이 변화가 우울증으로 이어지지
このとき用心することが、この変化がうつ病にならない

않도록 하는 것입니다. 햇빛은 태양에서 오지만
ようにすることです。日光は太陽からくるが

마음에도 햇빛이 있습니다. 그 빛을 피해
心にも日光があります。その光をさけて

마음의 그늘에 숨으면 몸도 우울해져
心の影に隠れれば、体も憂鬱になって

'계절성 정동장애'가 오겠지요.
'季節性情動障害'になるでしょう

내 마음의 햇빛만으로도
私の心の日光だけでも

충분합니다.
十分です

정동장애 (情動障礙)

<심리> 여러 현실 상황에서 부적절한 정서 반응을 보이는 장애. 뚜렷한 신체적 장애나 다른 정신 의학적 장애가 없음에도 의기소침하거나 의기양양한 것과 같은 정서적 혼란을 이룬다.

정서적 情緒的

유도 [誘導]

1. [명사·하다형 타동사] 誘導。
2. [명사·하다형 타동사] さそいみちびくこと。

그늘

1. [명사] 日陰; 陰。
2. [명사] 陽の当たらない場所; 陰。

숨:다

1. [자동사] 隠れる; 潜む。
2. [자동사] 隠れた…; 見えない…。

[2012년4월14일 오늘의 아침편지]

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 권구현님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、クオン・クヒョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

방황
彷徨

요즘 젊은이 가운데에는
近頃の若者の中には

방황 자체를 두려워하는 이들이 있습니다.
彷徨自体をおそれる人たちがいます

방황 없이 최단거리로 달리고 싶어하는 것이지요.
彷徨なしに最短距離で走りたいということでしょう

그러나 방황은 실패가 아닙니다.
しかし、彷徨は失敗ではありません

'자기답게 사는 길'을 찾는 데
'自分らしく生きる道'を探すのに

꼭 거쳐야 할 통과 의례 같은
必ず経なければならない通過儀礼と

것입니다.
同じです

- 최재천의《과학자의 서재》중에서 -
- チェ・ジエジョンの〈科学者の〉 -

* 그렇습니다. 때로 방황은 갑자기 다가와서
* そうです。時に彷徨は突然近づいてきて

우리의 삶의 북극성을 흐트러 놓을 수 있습니다.
我々の人生の北極星を乱したりします

하지만 방황은 꼭 필요합니다. 특히 젊은 시절은
しかし彷徨は、必ず必要です。特に若い時節は

더욱 그렇습니다. 방황을 하다가 도리어 자신만의
さらにそうです。彷徨をすれば、むしろ自分だけの

북극성을 찾게 되는 경우도 많습니다.
北極星を探すようになる場合が多いです

방황이란 '자기답게 사는 길'을
彷徨とは'自分らしく生きる道'を

찾아가는 한 여정입니다.
探していくひとつの旅程です

방황 [彷徨]

1. [명사·하다형 자동사] 彷徨;さまようこと; (決心などがつかず)うろうろすること; 迷うこと。

요-즈음

1. [명사] 此の頃; 近頃; きょうび; 今日このごろ; 今時; 当今; 当節。

2. [명사] この頃; 近頃。

거치다

1. [자동사·타동사] ふれる; すれる。

2. [자동사·타동사] 立ち寄る; 経る; 経由する。

서재 [書齋]

1. [명사] 書齋。

북극-성 [北極星]

1. [명사] 北極星。

흐트러-뜨리다

1. [타동사] 乱す; 掻き乱す。

2. [타동사] 散らかす。

도리어

1. [부사] むしろ; かえって; 反対に; 逆に。