

[2012년 4월 16일 오늘의 아침편지]

'좋은 사람' 만나기  
'いい人'に会うために

많은 사람들이  
たくさんの人々が

'좋은 사람'이 없어서  
'いい人'がいなくて

'아직 사랑을 못하고 있다'고 말한다.  
'いまだ、愛することができないでいる'といいます

그러나 중요한 것은 좋은 사람을 찾는 것이 아니라  
しかし重要なことは、いい人を探すことではなく

'좋은 사람이 되는 것'이다.  
'いい人'になることだ

- 이수원의《놓치고 싶지 않은 나의 인생을 위한 7가지 지혜》중에서 -  
- イ・スウォンの〈逃したくない私の人生のための7つの知恵〉より -

\* 좋은 사람 하나 만나는 것이 일생일대 큰 행운입니다.  
\* いい人一人会うことが、人生の大きな幸運です

그 행운은 결코 멀리 있지 않습니다. 자기가 먼저  
その幸運は決して遠くないです。私がまず

좋은 사람이 되는 것입니다. 먼저 꿈을 가져야  
いい人になることです。まず夢を持って

꿈을 가진 사람을 서로 만날 수 있듯이...  
夢を持つ人とお互いで会えるように...

(2008년 4월 11일자 앙코르메일)  
(2008年4月11日付アンコールメール)

놓치다

1. [타동사] 落とす。
2. [타동사] 逃す; 失う; なくす; 逸する; はぐれる。

[2012년 4월 17일 오늘의 아침편지]

역경  
逆境

문제가 생기는 것은  
問題が生じることは

그리 나쁜 일이 아니다.  
そんなに悪いことではない

위기에 대처하는 것은 성공 주기를 방해하는 대신  
危機に対処することは、成功を与えるのを妨害する代わりに

오히려 가속화할 수 있다. 과거에 문제를 성공적으로  
むしろ、加速化することができる。過去の問題を成功的に

해결한 사람들은 새로운 위협이 닥쳐도 위기감을 덜 느낀다.  
解決した人々は新しい脅威が差し迫っても、危機感をより少なく感じる

리더의 잠재력을 가진 사람들은 위기 극복에 성공하거나  
リーダーの潜在力を持った人々は、危機克服に成功したり

역경을 무사히 극복했을 때 더 강해질 수 있다.  
逆境を無事に克服したとき、さらに強くなることができる

- 로자베스 모스 칸터의《자신감》중에서 -  
- ロザベス・モス・カンターの〈自信感〉より -

\* 불행의 경험을 더러 겪게 됩니다.  
\* 不幸の経験をいくらかするようになります

대다수 사람들은 그때 주저앉거나 무너지지만  
大多数の人々は、そのとき座り込んだり、倒れたりするが

진정으로 강한 사람은 그 역경을 딛고 다시 일어섭니다.  
本当に強い人は、その逆境を踏んで、もう一度立ちあがります

그래서 역경 이전에는 전혀 보지 못했던 성공의 길을 발견하게  
だから、逆境の前には、まったく見えなかった成功の道を発見するように

됩니다. 역경은 더 큰 사람, 더 강한 사람으로 만들기 위해  
なります。逆境はさらに大きな人、さらに強い人を作るために

하늘이 특별한 사람에게만 주는 선물입니다.  
天が特別な人にだけ与える贈り物です

(2008년 4월 14일자 앙코르메일)  
(2008年4月14日付アンコールメール)

역경 [逆境]

1. [명사] 逆境; 思うようにならない境遇; 不運な境遇。

しゅうき [周期]

1. [명사] 『물리』 주기.

위협 [威脅]

1. [명사·하다형 타동사] 脅威; 威嚇; おどし; おびやかし。

닥치다

1. [자동사] 近づく; 近寄る; 切迫する。

덜:

1. [부사] ある基準より弱いさま; ある程度に及ばないさま。

2. [부사] より少なく; より少なめに。

더러

1. [부사] いくらか; 多少; 少しは; 若干。

2. [부사] たまに; ときどき; 時おり。

주저-앉다

1. [자동사] 座りこむ。

2. [자동사] くずおれる; 崩れるように倒れる。

무너-지다

1. [자동사] 崩れる; 壊れる; 倒れる。

2. [자동사] 崩れる; 突破される。

딛다

1. [타동사] 디디다の縮約形。

디디다

1. [타동사] 足を置く; 踏む。

2. [타동사] 到達する; 踏み入れる。

Rosabeth Moss Kanter

[2012년 4월 18일 오늘의 아침편지]

'꿈노트'를 갖고 계세요?  
'夢ノート'を持っていらっしゃいますか?

나는 자칭  
私は自称

'꿈노트'라고 부르는 공책을 갖고 있다.  
'夢ノート'と呼ぶノートを持っている

그냥 보통 공책인데, 거기에다 내 희망과 꿈과  
ただ普通のノートだが、そこに私の希望と夢と

나를 고무하는 말과 생각들을 기록한다. 가끔 한적한 시간에  
私を鼓舞する言葉と想いを記録する。たまに静かな時間に

꿈노트를 뒤적거리며 3년, 4년, 5년 전에 써놓은 것들을 들여다본다.  
夢ノートを読み流しながら、3年、4年、5年前に書いておいたことを眺める

어떤 것들은 당시엔 불가능한 듯 여겨졌지만 요즘은 오히려  
あることは、当時不可能のように思ったが、今はむしろ

시시할 정도다. 왜냐하면 나는 계속 꿈을 이루며  
取るに足らない程度だ。なぜなら私は続けて夢をかなえながら

전진하고 있기 때문이다.  
前進しているからだ

- 매튜 캘리의《위대한 나》중에서 -  
- マシュー・ケリーの<偉大な私>より -

\* '꿈노트'를 가지고 계세요?  
\* '夢ノート'を持っていらっしゃいますか?

저 먼 우주 공간을 나는 우주선도 맨 처음  
あの遠い宇宙空間を飛ぶ、宇宙船も最初は

누군가의 작은 꿈노트에서 시작되었음이 분명합니다.  
誰かの小さな夢ノートから始まったのは明らかです

꿈노트는 '위대한 나', '위대한 미래'를 설계하는 밑그림입니다.  
夢ノートは'偉大な私'、'偉大な未来'を設計する下書きです

설계도면 없는 건물을 상상할 수 없듯, 인생도 밑그림이  
設計図面が無い建物を想像できないように、人生も下書きが

중요합니다. 꿈노트는 미래의 문을 여는 열쇠입니다.  
重要です。夢ノートは未来の門を開く鍵です

(2008년 4월 18일자 앙코르메일)  
(2008年4月18日付アンコールメール)

칭 [自稱]

1. [명사·하다형 자동사] 自称;自ら自分自身をこうだと称すること。
2. [명사] 話し手が自らを称している語; 第一人称。

공책 [空冊]

1. [명사] 노트; 帳面; 筆記帳。

고무 [鼓舞]

1. [명사·하다형 타동사] 鼓舞; 励まし奮い立たせること。

한적 [閑適]

1. [명사·하다형 자동사] 閑適; 静かに心を安んじるさま。

뒤적-거리다

1. [타동사] いじくり回す; (本などを)めくりながら読みながす。

들여다-보다

1. [타동사] のぞく; のぞき見る; のぞき込む。

2. [타동사] 見つめる; 見入る。

시시-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] つまらない; くだらない; ばからしい; 取るに足りない。

이-의-いちばん [いの一ばん]

1. [명사] 맨 처음. 맨 먼저. [동의어] 真っ先. [참고] 「い」는 「いろは」 순(順)의 첫글자인 데서.

した-え [下絵]

1. [명사] 밑그림. 초벌 그림.

2. [명사] 재료 위에 윤곽을 그린 그림.

Matthew Kelly

[2012년4월19일 오늘의 아침편지]

당신의 삶에 리듬이 있는가?  
あなたの人生にリズムがあるか?

음악이 없는  
音楽が無い

세상을 상상할 수 있는가?  
世の中を想像することができるだろうか?

음악이 없다면 얼마나 지겨울까.  
音楽が無ければ、どれだけうざりするだろうか

무엇이 음계 하나하나를 조화롭게 결합시켜 음악으로 완성할까?  
何が音階ひとつひとつを調和するように結合させ音楽が完成するだろうか?

리듬이다. 우리 삶의 조각 하나하나를 조화롭게 결합시켜  
リズムだ。我々の人生のかけら一つ一つを調和するように結合させ

완성하는 것도 리듬이다.  
完成することもリズムだ

당신의 삶은 음악이 없는 인생인가?  
あなたの人生は音楽が無い人生か?

리듬이 없는 노래인가?  
リズムが無い歌か?

'위대한 나'는 모든 것을 삶의 리듬 속에서  
'偉大な私'は総てのことを人生のリズムの中で

연결하는 사람이다. 합리적 욕구와 욕망, 재능, 에너지와  
つなぐ人だ。合理的欲求と欲望、才能、エネルギーと

열정을 자연스런 리듬으로 추구하는 사람이다.  
熱情を自然なリズムで追及する人だ

- 매튜 캘리의《위대한 나》중에서 -  
- マシュー・ケリーの<偉大な私>より -

\* 삶 속에는 고음도 있고 저음도 있습니다.  
\* 人生の中には、高音もあって、低音もあります

평탄 대로와 비탈길, 꽃밭과 가시밭길이 함께 공존합니다.  
平坦な大通りと坂道、花畑といばらの道がともに共存します

승승장구할수록 비탈길을 내다보고, 꽃밭을 걸을 때 가시밭길을  
勝利の勢いに乗ってるときほど、坂道を降りて、花畑を歩くとき、いばらの道を

생각하는 것이 리듬입니다. 자기 인생의 악보에 리듬을 붙여넣는  
考えることがリズムです。自分の人生の凶報にリズムを呼び込む

작곡가가 되십시오. 리듬없는 음악이 음악일 수 없듯이  
作曲家になってください。リズムの無い音楽が音楽でないように

리듬없는 삶은 고장난 삶입니다.  
リズムの無い人生は、壊れた人生です

(2008년 4월 10일자 앙코르메일)  
(2008年4月10日付アンコールメール)

지겹다

1. [형용사·부 불규칙 활용] うんざりする; あきあきする; いやになる; こりごりだ。

고음 [高音]

1. [명사] 高音。

2. [명사] 高い音。

저음 [低音]

1. [명사] 低音。

2. [명사] 低い[弱い]音や声。

평탄 [平坦]

1. [명사·하다형 형용사] 平坦。

2. [명사·하다형 형용사] 平坦; 土地が平らなこと。

대로 [大路]

1. [명사] 大路; 大通り; 大道。

비탈-길

1. [명사] 坂; 坂道。

꽃-밭

1. [명사] 花畑; 花壇。[동의어] 화전(花田)。

2. [명사] 若い女性の多い所の俗っぽい語。

가시밭-길

1. [명사] いばらの道; 険しい人生航路。

승승-장구 [乘勝長驅]

1. [명사] 戦いに勝った余勢を駆っていききに追いこむこと。

악보 [惡報]

1. [명사] 惡報。

2. [명사] 悪い知らせ; 凶報。

2012년 4월 20일 보낸 편지입니다.

플라시보 효과  
プラシーボ効果

우리는 플라시보 효과로  
我々はプラシーボ効果で

몸이 낫는다는 점을 이해한다.  
体がよくなるという点を理解する

플라시보란 실제로는 아무 효능이나 효과도 없는  
プラシーボという実態は何の効能や効果も無い

설탕 등으로 만든 가짜약 따위를 말한다.  
砂糖などで作った偽の薬の類を言います。

환자에게 가짜약을 주면서 효과가 있다고 말하면  
患者に偽の薬を与えながら効果があるといえ

실제 약을 먹었을 때와 동일한 효과가 나타나기도 한다.  
実際薬を飲んだときと同一の効果が現れたりする

연구원들은 인간의 마음이 치유에서 가장 큰 영향을  
研究員たちは、人間の心が治癒に一番大きな影響を

미치는 요소이고 때로는 약보다 더 크게  
及ぼす要素で、時には薬よりさらに大きく

작용한다는 점을 발견했다.  
作用するという点を発見した

- 론다 번의《시크릿》중에서 -  
- ロンダ・バーンの<シークレット>より -

\* 약보다 마음이 중요하고,  
\* 薬より心が重要で

마음보다 그 안의 믿음이 중요합니다.  
心よりその中の信頼が重要です

간절한 마음, 굳은 믿음은 기적을 일으킵니다.  
懇切な心、堅い信頼は奇跡を引き起こします

가짜약으로도 치유를 경험하는 플라시보 효과는  
偽の薬でも治癒を経験するプラシーボ効果は

그야말로 그 기적의 작은 보기일 뿐입니다.  
それこそ、その奇跡の小さな表示であるだけです

(2008년 4월 25일자 앙코르메일)  
(2008年4月25日付アンコールメール)

실제 [實際]  
1. [명사] 實際; 有りのままの様子; 実地の状態や場合.  
설탕 [←雪糖]



1. [명사] 砂糖。

미치다<sup>2</sup>

1. [자동사·타동사] 至る; 届く。

2. [자동사·타동사] 及ぶ。

간:절 [懇切]

1. [명사·하다형 형용사] 懇切; 非常に手厚く親切なこと; 切実なこと。

(Rhonda Byrne)

2012년 4월 21일 보낸 편지입니다.

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 엄하나님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、オム・ハナさまから、送っていただいた朝の手紙です。

그냥이라는 말  
そのままと言う言葉

그냥이라는 말  
そのままと言う言葉

참 좋아요  
とてもよい

별 변화 없이 그 모양 그대로라는 뜻  
特に変化がなく、そのもようがそのままのように

마음만으로 사랑했던 사람에게  
心だけ愛した人に

전화를 걸어 난처할 때  
電話をかけて困るとき

그냥했어요 라고 하면 다 포함하는 말  
そのままなんとなく電話したんですといえば、総てすむ言葉

사람으로 치면  
人でいうと

변명하지 않고 허풍 떨지 않아도  
弁明せず、ほらを吹かなくても

그냥 통하는 사람  
そのまま通じる人

그냥이라는 말 참 좋아요  
そのままと言う言葉はとてもいいですね

자유다 속박이다 경계를 지우는 말  
自由だ、束縛だ、境界を消す言葉

그냥 살아요 그냥 좋아요  
そのまま生きてます。そのままでもいいです。

산에 그냥 오르듯이  
山にそのまま登るように

물이 그냥 흐르듯이  
水がそのまま流るように

그냥이라는 말  
そのままと言う言葉

그냥 좋아요  
そのままよいです

- 조동례의 <그냥이라는 말> 중에서 -  
- チョ・ドンレの<そのままと言う言葉>より -

\* '뭐해?' 라고 물으면  
\* '何してんの?' と聞けば

'그냥 있어'라는 대답이 섭섭히 들릴 때가 있어요.  
'そのままただいるの'という答えがさびしく聞こえるときがあります

무심한 척 관심없는 말 같으니까요. 하지만 안 그럴네요.  
無関心なふり、関係ない言葉のようだからです。しかしそうではありません

그냥이라는 말, 그냥 아주 자연스럽게, 산에 오르듯이,  
そのままと言う言葉、そのままとても自然に山に登るように

물이 흐르듯이, 무심코 툭 튀어난 말이면서도  
水が流れるように、思わずつっけんどんなはじけた言葉だが

그 사람과의 딱딱한 선을 넘는 말. 그 모양  
その人との堅い線を越える言葉。その模様

그대로 변함없는 '그냥'이  
そのままに変化無く'そのまま'が

그냥 좋아졌어요.  
そのまま好きになりました。

난처-하다 [難處-]

1. [형용사·여 불규칙 활용] 立場が苦しい; まずい; 処理し難い。

허풍-떨다 [虛風-]

1. [자동사] 法螺を吹く; 大風呂敷をひろげる。

섭섭-히

1. [부사] 名残惜しく; 寂しく; 淋しく; 惜しく(も)。

무심-코 [無心-]

1. [부사] 何気なく; 思わず; うっかり。

툭2

1. [부사] 物の一部分がふくらんだり突き出たりするさま:ぶくつと。

2. [부사] つっけんどんに言うさま:びしゃつと。[작은말]툭2

튀다

1. [자동사] 弾ける; 跳ねる; 弾む。

2. [자동사] 勢いよく跳ねる。

딱딱-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 堅い; 固い; こちこちである。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 堅苦しい; 堅い; 重い。