

2013년 2월 12일 보낸 편지입니다.(4,236조회)

아버지의 포옹
父の抱擁

아버지가
父が

팔을 뻗더니 나를 꼭 안았다.
腕を伸ばして、私をしっかり抱いた

그것은 사랑이 충만한 포옹이었다.
それは愛が充満する抱擁だった

그 깊은 포옹은 그동안의 아버지의 마음을
その深い抱擁は、その間の父の心を

전해 주었다. "네가 어떤 일을 처음으로 시작할 때,
伝えてくれた"おまえが、あることをはじめるとき

뭔가를 성취했을 때, 그리고 기대서 울 어깨가
何かを成就したとき、そして、もたれて泣く肩が

필요할 때 곁에 있어주지 못해서 미안하구나."
必要なとき、そばにいれなくて申し訳ない"

나는 꺼안은 두 팔을 놓고 싶지 않았고,
私は、抱きしめる両腕を置いてほしくなかった

아버지도 그런 것 같았다. 포옹이
父もそうだった。抱擁が

그동안의 회한과 원망들을
その間の悔恨と怨望を

위안과 용서로 바꾸었다.
慰安と許しに変えた

- 잭 캔필드의《가족, 사랑할 수 있을 때 사랑하라》중에서 -
- ジャック・キャンフィールドの〈家族、愛せるときに愛しなさい〉より -

* 놀랍게도
* 驚くことに

포옹을 모르는 아버지가 많습니다.
抱擁を知らない父が多いです

평생 동안 아버지와 포옹 한 번 한 적이 없었다는
一生の間、父と抱擁1度もしたことがなかったという

이야기를 많이 듣습니다. 아버지들이 포옹을
話をたくさん聞きます。父が抱擁を

어색해 하며 피해야 할 이유가 없습니다.
恥ずかしくて、避けなければならない理由はありません

아버지의 포옹은 때로 어마어마하게
父の抱擁は、時にものすごい

큰 치유의 힘을 갖습니다.
大きな治癒の力を持っています

조금도 아끼지 마세요.
少しも惜しまないでください

아버지의 포옹.
父の抱擁

포옹 [抱擁]

1. [명사·하다형 타동사] 抱擁; だきかかえること; だきあうこと。

左右の手をのばす → 左右 출처:두산동아

좌우의 팔을 뻗다

어깨

1. [명사] 肩。

2. [명사] 獣の前脚と体がつながった関節の部分; (鳥の)羽のつけ根の上の部分。

기대다

1. [타동사] もたれる; もたせかける; 寄り掛かる。

2. [타동사] 頼る; 頼みにする。

껴안다

1. [타동사] 抱え込む; 抱擁する; 抱きしめる。

2. [타동사] 引き受ける; 抱え込む。

회한 [悔恨]

1. [명사·하다형 타동사] 悔恨; 過ちを後悔し残念に思うこと。

원망 [怨望]

1. [명사·하다형 타동사] 怨望; 恨み。

2. [명사·하다형 타동사] うらみに思うこと; 恨むこと。

위안 [慰安]

1. [명사·하다형 타동사] 慰安いあん; 慰なくさみ; 慰なくさめ。

きはづかしい [氣恥づかしい]

1. [형용사] 어쩐지 부끄럽다. 멋쩍다. 겸연쩍다. 어색하다. 【문어형】きはづかし {シク 활용}

어마어마하다

1. [형용사·여 불규칙활용] 物々しい; いかめしい; もの凄い。

아끼다

1. [타동사] やたらに扱わない; 惜しむ; 節約する; 大切に使う。

2. [타동사] 大切にする; 尊重する; 重んじる。

2013년 2월 13일 보낸 편지입니다.(4,271조회)

단식과 건강
断食と健康

단식은
断食は

생리학상 가장 중요한 신경적,
生理学上一番重要な神経的

정신적 기능을 정상상태로 안정시켜
精神的な機能を定常状態で安定させ

젊게 만드는 효과를 준다. 즉 신경조직은 소생되고
若くする効果を与える。すなわち神経組織は蘇生され

정신력은 개선된다. 분비선 조직과 호르몬 분비는
精神力は改善される。分泌線組織とホルモン分泌は

자극되며 촉진된다. 조직의 생화학적인
刺激され、促進される。組織の生化学的な

미네랄의 균형도 평준화된다.
ミネラルの均衡も平準化される

- 김진대의《단식과 건강》중에서 -
- キム・ジンの《断食と健康》より -

* 단식은 강력합니다.

* 断食は強力です

자신의 육체적 정신적 건강이 '리셋'되고
自身の肉体的精神的健康が'リセット'されて

삶 전체에 일대 전환이 이루어질 수도 있습니다.
人生の全体に一大転換することもあります

불치의 큰 병에 걸린 사람도 더러 살려내고,
不治の大きな病気にかかった人も、いくらか生かして

젊고 건강할 때 하면 건강을 지켜줍니다.
若く健康なときにすれば、健康を守ってくれます

1년에 한 번쯤 꼭 실천해 보십시오.
1年に1度くらいは、必ず実践してみてください

자신에게 '비움'의 선물로.
自身に'空きの贈り物で

단식 [断食]

1. [명사·하다형 자동사] 断食; 絶食。

건강 [健康]

1. [명사·하다형 형용사] 健康; (心身共に)健全なこと; 丈夫。

ていじょうじょうたい [定常状態]

1. [명사] 『물리』 정상 상태.

젊다

1. [형용사]若い; 年が若くて血氣旺盛だ。

2. [형용사]若い; 若々しい感じだ。

개선 [改善]

1. [명사·하다형 타동사]改善; 改めること。

분비선 [分泌腺]

1. [명사]分泌腺。균형 [均衡]

1. [명사]均衡; 釣り合いがとれていること; 平衡; バランス。

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。

2013년 2월 14일 보낸 편지입니다.(3,989조회)

“우리는 행복했다”
“我々は幸せだった”

우리는 행복했다.
我々は幸せだった

예술과 철학에 대해 토론이 시작되면
芸術と哲学について、討論が始まれば

몇 시간이고 지칠 줄 모르고 이야기를 나눴다.
数時間も疲れず話を交わした

토론이 시들해지면 사랑을 나누곤 했다.
討論が疲れれば、愛をわけたりした

젊고 거칠 것 없이 자유분방한 우리였기에,
若く、疲れることなく自由奔放な我々だったので

절제도 수줍음도 몰랐다. 그러다 때로
節制も恥じらいも知らなかった。しかし時に

심각한 언쟁이 붙으면 남준은 웃으며
深刻な言い争いになれば、南準は笑いながら

“말 되게 많네, 시끄러워”하고는
“しゃべりすぎだ、うるさい”と

나에게 달려들어 덮치곤 했다.
私に飛び掛って襲ったりした

- 구보타 시게코의《나의 사랑, 백남준》중에서 -
- 久保田成子の〈私の愛、白南準〉より -

* 누군가와 세상을 살아가면서
* 誰かと世の中を生きながら

“우리는 행복했다”고 말할 수 있는 사람,
“我々は幸せだった”といふことができる人

또 그런 순간이 과연 얼마나 많이 있을까요?
また、そんな瞬間がはたしてどれだけたくさんあるのでしょうか?

부부든 친구든 어느 시점에서 서로를 바라보며
夫婦でも、友達でも、ある地点でお互い眺めながら

“우리는 행복했다”고 말할 수 있다는 것은
“我々は幸せだった”といふことができることは

참으로 감사하고 행복한 일입니다.
本当に感謝して、幸せなことず

지칠 줄 모르고 하는 사랑이
疲れをしらないという愛が

그 징검다리입니다.
その架け橋です

지치다1

1. [자동사] 疲れる; へとへとになる; くたびれる; 飽き飽きする。

шибむ [萎む·凋む]

1. [5단 활용 자동사] 시들다. 시들시들해지다.

2. [5단 활용 자동사] 오그라들다. 위축되다. 【문어 4단 활용 동사】

절제 [節制]

1. [명사·하다형 타동사] 節制; 度を越さないように控えめにすること。

수줍음

1. [명사] 恥じらい; はにかみ; 内気。

언쟁 [言争]

1. [명사·하다형 자동사] 言い争い; 遣り合うこと。

달려들다

1. [자동사] とびかかる; とびつく; 食いつく; はむかう。

2. [자동사] 仲間入りする。

덮치다

1. [자동사·타동사] 押さえつける; 押さえてつかまえる; ひっつかまえる。

2. [자동사·타동사] 折り重なる; (いろんな事が)降りかかる。

징검다리

1. [명사] 飛び石。

2013년 2월 15일 보낸 편지입니다.(3,544조회)

얼마만의 휴식이던가?
いくら振りの休日だったか?

정말
本当に

놀라운 여행이었다.
驚く旅行だった

얼마만의 휴식이던가?
いくら振りの休日だったか?

그동안 나는 다른 사람들을
その間私はほかの人々を

내 귀중한 시간을 빼앗고 목표달성을 방해하는
私の貴重な時間を奪って、目標到達を妨害する

장애물로 여겨왔다. 하지만 이제 더 이상 그런 생각을
障害物と思ってきた。しかし、いまはこれ以上このような考えを

해서는 안 된다. 나는 혼자가 아니다. 내 업무와
してはいけない。私は一人ではない。私の業務と

일상에 빨리 적용해보고 싶다.
日常に早く適用してみたい

- 스티븐 런딘·카 헤이저먼의《한 걸음만 더》중에서 -
- スティーブン・ランディン、カー・ハイガーマンの〈一歩だけさらに〉より -

* 5년 동안 토요일 일요일도 없이
* 5年の間土日もなく

대통령 연설문을 작성하면서 가장 필요한 것이
大統領のスピーチを作成しながら一番必要なことが

휴식이었습니다. 대통령 임기를 마치던 날, 다른 사람들은
休息でした。大統領任期を終えた日、ほかの人々は

'좋은 자리'를 찾아 뛰어다닐 때 저는 배낭 하나 달랑 메고
'よい仕事'を探して走り回るとき、私はリュックひとつぽんと担いで

동유럽 배낭여행을 떠났습니다. 당시는 경제가 어려웠지만
東欧バックパッキングに旅立ちました。当時も景気がよくなかったが

그때의 '휴식 여행'이 오늘의 저를 있게 했습니다.
そのときの'休暇旅行'が今日の私をあるようにしました

휴식이 필요한 사람! 다름 아닌 당신입니다.
休息が必要な人! 他でもないあなたです

열심히 살아온 사람에게는 휴식할
一生懸命息敵ああなたには休息する

자격이 있습니다.
資格があります

(2008년 12월 1일자 앙코르 메일)
(2008年12月1日付アンコールメール)

적용 [適用]

1. [명사·하다형 타동사] 適用; 法律·規定·原則などをあてはめて用いること。

달랑

1. [부사·하다형 자·타동사] 小さい鈴などが一度鳴る音:ちりん; ちりりん; りん。

2. [부사·하다형 자·타동사] 小さなものがつるされているさま:ぶらりと。

백패킹 [backpacking, 백패킹]

1. 도보 여행. 야외생활 용구를 넣은 배낭을 짊어지고 방랑 여행을 하는 일.

스티븐 런던 (~ 현재) Stephen C. Lundin

20130216.txt

2013년 2월 16일 보낸 편지입니다.(2,086조회)

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 송현희님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、ソン・ヒョニさまから、送っていただいた朝の手紙です。

위대한 인연
偉大な縁

사람이 온다는 건
人が来るということは

사실은 어마어마한 일이다.
実際はとてつもないことだ

그는
彼は

그의 과거와 현재와
彼の過去と現在と

그리고 미래와 함께 오기 때문이다.
そして未来とともに来るからだ

한 사람의 일생이 오기 때문이다.
一人の人生が来ているからだ

- 정현종의 시 <방문객> 중에서-
- チョン・ヒョンジョンの詩<訪問客>より -

* 인연.
* 縁

한 사람이 다른 누군가를 만난다는 건
一人が他の誰かと会うこと

그 사람의 귀한 경험과 현재 그리고 알 수 없는 미래,
その人の尊い経験と現在そしてわからない未来

그 한 사람의 일생을 만나는 것입니다.
その一人の人生に会うことです

귀하지 않은 인생은 없습니다.
尊くない人生はありません

당신 주변의 많은 인연이 있다면,
あなたの周りのたくさんの縁があれば

오늘도 그들과의 값진 인연에 감사하며,
今日も彼らとの価値ある縁に感謝しながら

감사함의 표현을 아끼지 마세요.
感謝の表現を惜しまないでください