

[2013년7월29일 오늘의 아침편지]

커피 한 잔의 행복  
コーヒー一杯の幸せ

맛있는 커피를 마실 때  
おいしいコーヒーを飲むとき

난 행복하다  
私は幸せだ

혀가 있다는 것은  
舌があることは

내가 살아 있다는 것  
私が生きていること

온몸이 있다는 것  
体があるのこと

눈이 있다는 것은  
目があることは

내가 살아 있다는 것  
私が生きていること

온몸이 있다는 것  
体があること

그대 있어  
あなたがいて

이 세상 살아야 할 이유 되거늘  
この世の中、生きていかなければならない理由になる

- 이재향의《사랑으로 산다는 것은》에 실린 시 <사는 이유> 중에서 -  
- イ・ジエヒヤンの<愛で生きることは>に掲載された詩<生きる理由>より -

\* 어떤 시인에게는  
\* ある詩人には

커피 한 잔이 '사는 이유'가 되기도 합니다.  
コーヒー1杯が'生きる理由'になります

저도 아침 점심 하루에 두 번, 맛있는 커피를 마시며  
私も朝ごはん、昼食、一日2回おいしいコーヒーをのみながら

온 몸이 '살아있음'과 오늘을 '사는 이유'를 발견합니다.  
全身が'生きている'と、今日を'生きる理由'を発見します

하루 중 가장 행복한 시간이기도 합니다.  
一日で一番幸せな時間でもあります

오로지 맛있는 커피 한 잔에 그날  
ひたすらおいしいコーヒーに、その日

20130729.txt

하루의 행복이 담겨 있습니다.  
一日の幸せが込められています

온몸

[명사] 総身; 全身; 身内; 渾身.

오로지

[부사] ただ; ひとえに; ひたすら; 専ら; 全く; 一途に.

2013년 7월 30일 보낸 편지입니다.(449조회)

신문배달 10계명  
新聞配達の10戒め

1. 배달을 빼먹지 말라.  
1. 配達をさぼるな
2. 늦게 배달하지 말라.  
2. 遅れて配達するな
3. 아프지 말라.  
3. 病気になるな
4. 휴가를 내지 말라.  
4. 休みを取るな
5. 캠프도 가지 말라.  
5. キャンプも行くな
6. 젖고 찢어진 신문을 배달하지 말라.  
6. 濡れて、敗れた新聞を配達するな
7. 자전거를 고장 내지 말라.  
7. 自転車を壊すな
8. 길을 잃어버리지 말라.  
8. 道に迷うな
9. 피곤해하지 말라.  
9. 疲れるな
10. 변명하지 말라.  
10. 言い訳をするな

- 제프리J.폭스의《왜 부자들은 모두 신문배달을 했을까》중에서 -  
- ジェフリー・J・フォックスの〈なぜ富豪はみな新聞配達をしたのか〉より -

- \* 저도 신문배달도 해보고
- \* 私も新聞配達をしてみて

아이스케키 장사도 해보아서 잘 압니다.  
アイスクーキの商売もしてよくわかります

보통 어려운 일 아닙니다. 우선 입이 열리지 않습니다.  
通常難しいことはありません。まず、口が開きません

“신문이요~”, “아~이스케키~ 어~름과자~”  
“新聞です~”、“あ~アイスクーキ、あ~おかし”

겨우 입이 열리면, 이젠 발이 떨어지지 않습니다.  
わずかに口を開けば、今足が地を離れません

거의 완벽함을 요구하는 '신문배달 10계명'.  
ほぼ完璧さを要求する'新聞配達の10戒め'

직업인, 전문가, 프로, 달인을 꿈꾸는  
サラリーマン、専門家、プロ、達人を夢見る

당신은 지금 과연 이 중 몇 개를  
あなたは今果たしてこのうちいくつかを

지키고 있으신가요.  
守ってらっしゃいますか？

계명 (啓明)

[명사]

[천문] ↗계명성(啓明星).

戒め.(=계몽)

빼먹다

[타동사]

抜き取って[抜き出して]食べる.

漏らす; 抜かす; 落とす.

ちよろまかす; くすねる; こそどろをする.

젖다2

[자동사]

ぬれる; 湿る; 浸る; しとる[방언].

染み付く; 染まる.

(何度も耳にして)慣れる.

찢어지다

[자동사]破れる; 破ける[속어]; 裂ける.

겨우

[부사]

(간신히) やつと(こさ); ようやく; 辛うじて.

(고작) わずか; せいぜい; たった.

이제

[명사] 今; ただいま.

[부사] もう; すでに; さて.

足が地を離れない 재생 (표제어:떨어지다)

발이 땅에서 떨어지지 않는다

2013년 7월 31일 보낸 편지입니다.(526조회)

비움과 채움, 채움과 비움  
空きと満たし、満たしと空き

인생은 흘러가는 것이 아니라  
人生は流れていくのではなく

채우고 또 비우는 과정의 연속이다.  
みたして、また開ける過程の連続だ

무엇을 채우느냐에 따라 결과는 달라지며  
何を満たすかによって、結果が変わり

무엇을 비우느냐에 따라 가치는 달라진다.  
何を空けるかによって、価値が変わる

인생이란 그렇게 채우고 또 비우며  
人生とは、このように満たして、また空けながら

자신에게 가장 소중한 것을  
自分に一番大切なことを

찾아가는 길이다.  
探す道だ

- 에릭 시노웨이, 메릴 미도우의《하워드의 선물》중에서 -  
- エリック・シノウエイ、メリル・ミードウの〈ハワードの贈り物〉より -

\* 그렇습니다. 인생은  
\* そうです。人生は

채움과 비움, 비움과 채움의 반복입니다.  
満たしと空き、空きと満たしの繰り返しです

단순 반복이 아니라 반복하면서 진화되고 완성되어  
単純な繰り返しではなく、繰り返しながら進化して完成して

가는 것입니다. 더 깊어지고 넓어지고 높아집니다.  
いくのです。さらに深く広く高くなります

세상만물을 더 깊이 더 잘 이해하게 되고  
万物を、さらに深くよく理解するようになり

사람을 더 깊이 더 잘 사랑하게 됩니다.  
人を深く、よく愛するようになります。

비우는 것이 먼저입니다.  
空けることが最初です。

2013년 8월 1일 보낸 편지입니다.

희망이란  
希望とは

희망이란  
希望とは

본래 있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없다.  
本来あるとも言えず、ないとも言えない

그것은 마치 땅 위의 길과 같은 것이다.  
それは、まるで大地の上の道のようにだ

본래 땅 위에는 길이 없었다.  
本来大地の上に道はなかった

한 사람이 먼저 가고  
一人がまず歩いて

걸어가는 사람이 많아지면  
歩く人が多くなれば

그것이 곧 길이 되는 것이다.  
それがまさに道になるのだ

- 루쉰의《고향》중에서 -  
- 魯迅の〈故郷〉より -

\* 그렇습니다.  
\* そうです

희망은 처음부터 있었던 것이 아닙니다.  
希望は初めからあったのではありません

아무것도 없는 곳에서도 생겨나는 것이 희망입니다.  
何もないところにも生じるのが希望です

희망은 희망을 갖는 사람에게만 존재합니다.  
希望は希望を持つ人にだけ存在します

희망이 있다고 믿는 사람에게는 희망이 있고,  
希望があると信じる人に希望はあって

희망 같은 것은 없다고 생각하는 사람에게는  
希望のようなものはないと考える人には

실제로도 희망은 없습니다.  
実際にも希望はありません

(2001년 8월1일 앙코르 메일)  
(2001年8月1日付アンコールメール)

2013년 8월 2일 보낸 편지입니다. 이전편지

길 떠날 준비  
旅立つ準備

새로운 일을 시작하는 것이 두렵나요?  
新しいことを始めるのは恐ろしいですか?

자신의 내면과 외면을 바꾸는 것이 두렵습니까?  
自分の内面と外面を変えることが恐ろしいですか?

하지만 길을 떠날 준비를 서두르십시오.  
しかし、旅立つ準備を急いでください。

그리고 당신의 인생을 경험하세요.  
そして、あなたの人生を経験してください

- 안젤름 그윈의《머물지 말고 흘러라》중에서 -  
- アンゼルス・グリューンの〈留まらないで流れなさい〉より -

\* 갑자기 전기불이 나갔을 때  
\* 突然、明かりが消えた時

촛불을 준비한 사람만이 불을 밝힐 수 있습니다.  
ろうそくの火を準備した人だけが、明るくできます

길이 열렸을 때 준비한 사람만 바로 떠날 수 있습니다.  
道を開いた準備をした人だけが、まさに旅立つことができます

새로운 도전과 변화에 두려움을 안고 있다면  
新しい挑戦と変化に恐れを抱いていたら

아직 길 떠날 준비가 안돼 있는 것입니다.  
まだ旅立つ準備ができていないのです

지금이라도 서둘러 준비하십시오.  
今からでも急いで準備してください

아직도 늦지 않았습니다.  
まだ遅くありません

(2009년 7월6일자 앙코르 메일)  
(2009年7月6日付アンコールメール)

촛불  
[명사]ろうそくの火.

2013년 8월 3일 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 김원배님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、キム・ウオンベさまから、送っていただいた朝の手紙です。

잘 녹는 비누  
よくとける石鹸

비누는  
石鹸は

쓸수록 닳아 없어지는 것이지만  
使うほどすり減ってなくなるものだが

없어지면서 몸의 때를 씻어준다.  
なくなりながら体の垢を洗ってくれる

잘 녹지 않는 비누는 좋은 비누가 아니다.  
よく溶けない石鹸はいい石鹸ではない

- 용혜원의《자신감이 있는 사람은 무엇이 다른가》중에서 -  
- コン・ハウオンの〈自身がある人は何がちがうのか〉 -

\* 군대에서 같은 군인이라도  
\* 軍隊で同じ軍人でも

계급에 따라서 눈빛이 다른 것을 경험합니다.  
階級によって、目の輝きが違うのを経験します

공수부대와 일반부대 군인 사이에도 마음가짐 및 눈빛이  
空挺舞台と一般部隊の軍人の間にも心得と眼光の

다름을 알 수 있습니다. 필요할 때 잘 녹는 좋은 비누가  
違いを分かることができます。必要な時よく溶ける石鹸に

되기 위하여 자신감을 갖고 열심히 다져나가는  
なるために、自信をもって一生懸命確かめる

그들에게 박수를 보냅니다.  
彼らに拍手を送ります

닳다  
[자동사]  
擦れる;すり減る.  
(液体などが)煮つまる.  
皮膚が凍えて赤くなる.

공수 부대  
[군사] 空輸部隊.

다지다  
[타동사]  
念を押す;たしかめる.  
(地面などを)押し固める.  
切りきざむ;みじん切りにする.



2013년 8월 5일 보낸 편지입니다.

청년의 가슴은 뛰어야 한다  
青年の胸はときめかなければならない

어린시절을 돌아보면  
幼い時節を振り返れば

내가 누구인지를 보여 주는 단서와  
私が誰かを示す手がかりと

앞으로 어떤 사람이 될 것인지를 보여 주는  
これからどんな人になるかを示す

실마리가 눈에 띈다.  
糸口が目にとまる

- 켄 가이어의《영혼의 창》중에서 -  
- ケン・ガイアの〈魂の窓〉より -.

\* '될성부른 나무는 떡잎부터 알아본다'고 하지요?  
\* '見込みのある木は双葉からわかる'というでしょう?

사람의 됬됨이도 어린 시절에 이미 드러납니다.  
人となりも、幼い時節にすでに表れます

특히 청년 시절 그의 가슴이 얼마나 뛰는지,  
特に青年の時節、彼の胸がどれだけときめいたのか

그 가슴을 보면 그의 미래도 보입니다.  
彼の胸を見れば、彼の未来も見えます

청년의 가슴은 뛰어야 합니다.  
青年の胸はときめかなければなりません

(2009년 7월 13일자 앙코르 메일)  
(2009年7月13日付アンコールメール)

단서 (端緒)

[명사] 端緒; 手掛かり; いとぐち.

실마리

[명사] 糸の端; 転じて, 糸口; 手づる; 手掛かり; ...

될성부르다

[형용사] 見込みがある; 出来そうだ.

ふたば [二葉·双葉] 재생

1. 떡잎. 2. (비유적으로) 사물의 시초; 특히, 사람의 어린 시절.

됨됨이

[명사] 人となり; 出来; 出来具合; 出来映え.

2013년 8월 6일 보낸 편지입니다.

마음의 채널  
心のチャンネル

마음은 수천 개의  
心は数千個の

채널이 있는 텔레비전과 같다.  
チャンネルがあるテレビのようだ

그리하여 우리가 선택하는 채널대로 순간순간의 우리가  
そうして、我々が選択するチャンネルで瞬間瞬間の我々が

존재하게 된다. 분노를 켜면 우리 자신이 분노가 되고,  
存在するようになる。怒りがつけば我々自身が怒りになり

평화와 기쁨을 켜면 우리 자신이  
平和と喜びを付ければ、我々自身が

평화와 기쁨이 된다.  
平和と喜びになる

- 틱낫한의《살아 있는 지금 이 순간이 기적》중에서 -  
- テイク・ナット・ハンの<生きている今この瞬間が奇跡>より -

\* 당신은 지금 어떤 채널에 맞춰져 있나요?  
\* あなたは今、どんなチャンネルに合わせていますか?

혹시 분노의 채널? 그렇다면 열른 채널을 바꾸십시오.  
もしかして怒りのチャンネル? そうなら、すぐにチャンネルを変えてください

평화와 기쁨의 채널? 그렇다면 '채널고정' 하십시오.  
平和と喜びのチャンネル? そうなら'チャンネル固定'してください

충분히 감상한 뒤 다른 채널로 이동해 보십시오.  
十分に鑑賞した後、他のチャンネルに変えてみてください

사랑, 감사, 열정, 꿈, 도전, 용기, 나눔...  
愛、感謝、熱情、夢、挑戦、勇氣、分かち合い...

또 다른 행복감이 안겨질 것입니다.  
さらにほかの幸せが抱かれるでしょう

그때마다 다시 채널고정!  
その時ごとにまたチャンネル固定!

(2009년 7월 22일자 앙코르 메일)  
(2009年7月22日付アンコールメール)

그래1  
'그리하여(=そして; そうして)'의 의의 接続副詞.[작...  
나누다  
[타동사]  
(분할) 分ける; 分割する.

20130806.txt

(분류·구별) 分ける; 分かつ; 区分[区別, 類別(...  
(분배) 分ける; 分かつ; 分配する.

2013년 8월 7일 보낸 편지입니다.

자연을 통해...  
自然を通じて...

자연을 통해  
自然を通じて

휴식을 얻을 수 있고,  
休息を得ることができ

자연을 통해 건강도 얻을 수 있습니다.  
自然を通じて健康も得ることができます

자연은 그 속에 있는 것만으로도 우리 몸을 치유해 줍니다.  
自然はその中にいることだけでも、我々の体を治癒してくれる

건강만 있다면 우리는 무엇이든 꿈꿀 수 있습니다.  
健康だけあれば、我々は何でも夢見ることができます

건강을 잃으면 성공도, 명예도, 돈도  
健康を失えば、成功も、名譽も、お金も

아무것도 아닙니다.  
何もありません

- 이철환의《못난이 만두 이야기》중에서 -  
- イ・チヨルフアの〈やぶれた餃子の話〉 -

\* 어제든 어느 자리에 갔다가  
\* 昨日もある場所へ行って

대장암 진단을 받고 황망해 하는 분을 만났습니다.  
大腸がんの診断を受けて慌てている方に会いました。

너무 큰 충격과 두려움에 한동안 망연자실하다가  
あまりに大きな衝撃に恐れに、しばらく茫然自失だったが

평소 '자연'을 멀리하고 거스르는 생활 방식에  
普段'幸せ'をはなれて、逆らう生活方式に

후회와 반성을 많이 했다는 말도 했습니다.  
後悔と反省をたくさんしたといいました。

자연을 거스르면 온갖 병이 들어오고  
自然に逆らえば、全身に病が入って

자연을 통하면 건강이 들어옵니다.  
自然を通じれば健康が入ってきます

지금도 늦지 않았습니다.  
今も遅くありません

(2009년 7월 23일자 앙코르 메일)  
(2009年7月23日付アンコールメール)

멀리하다

[타동사]遠ざける;退ける;避ける.

거스르다

[타동사]

(거역) 逆らう.

(방향·세에) 反対の方向を取る; 逆らう.

(순리를) 反する; 外れる(벗어나다).

명예 (名譽)

[명사]名譽; 栄誉; 誉れ.

황망 (慌忙)

[명사]急を要するので慌てうろたえること.

2013년 8월 8일 보낸 편지입니다.

비가 내리지 않는 하늘은 없다  
雨が降らない空はない

비가 내리지 않는 하늘이란 없다.  
雨が降らない空はない

운명이란 그런 것이다. 강인한 사람과  
運命とはそのようなものだ。強靱な人と

나약한 사람을 구별하는 기준은 간단하다.  
情弱な人を区別する基準は簡単だ

강인한 사람은 운명이 도전해올 때  
強靱な人は運命が挑戦してくるとき

“난 절대 포기하지 않아!”라고 외치며 맞선다.  
“私は決してあきらめない!”と叫び立ち向かう

이 한마디가 바로 그 사람의  
その一言が、まさにその人の

성공의 기본이 되는 것이다.  
成功の氣運になるのだ

- 천빙량의《나를 이끄는 목적의 힘》중에서 -  
- チョン・ピンランの〈私を引っ張る目的の力〉 -

\* 포기하지 않는 것은 기본입니다.  
\* あきらめないのが基本です

강인한 사람의 것이라 할 수도 없는 것이지요.  
強靱な人だから、できるのではないです

진정으로 강인한 사람은 포기하지 않는 것을 넘어  
本当に強靱な人はあきらめないことを超えて

더 큰 희망과 긍정의 마음을 가진 사람입니다.  
さらに大きな希望と肯定の心を持った人です

비가 내리고 바람이 몰아쳐도 포기하는커녕  
雨が降って風が追い立てても、あきらめるところか

“더 좋은 일이 있을 거야!”라고  
“さらにいいことがあるのだ!”と

외치는 사람입니다.  
叫ぶ人です

비가 내리지 않는 하늘은 없습니다.  
雨が降らない空はありません

(2009년 7월 7일자 앙코르 메일)  
(2009年7月7日付アンコールメール)

나약 (懦弱·慙弱)

[명사] 懦弱.

맞서다

[자동사]

向かい合って立つ.

対立する; 張り合う; 齒向かいあう.

(ある状況に)直面する.

몰아치다

[자동사](한군데로) 一所に追い立てる; 吹き付ける; 吹き...

[타동사](한꺼번에) (仕事などを)一気に片付ける.

[2013년8월9일 오늘의 아침편지]

'나는 괜찮은 사람'  
'私は大丈夫な人'

상처에 대한  
傷に対して

두려움을 극복하고 사랑을 유지하려면  
恐れを克服して、愛を維持しようとするれば

나와 타인을 신뢰하고 배려할 수 있는 능력이 꼭 필요하다.  
私と他人を信頼して配慮できる能力が必ず必要です

신뢰란 내 마음 안에 어떤 위험한 것이 있든  
信頼とは私の心の中にどんな危険なことがあっても

나는 그것들을 통제할 수 있으며, 비록 그런  
私はそれらを統制できて、たとえそんな

요소들이 있다 해도 기본적으로  
要素があるとしても基本的に

나는 괜찮은 사람이라고  
私は大丈夫な人だと

생각하는 것이다.  
考えるのです

- 김혜남의《어른으로 산다는 것》중에서 -  
- キム・ヘナンの〈大人に生きること〉より -

\* '괜찮은 사람'.  
\* '大丈夫な人'

누구에게든 굉장한 칭찬입니다.  
誰にも素晴らしい称賛です

스스로 "나는 괜찮은 사람"이라 말하면  
私は"大丈夫な人"といえ

자신에게 굉장한 칭찬을 하고 있는 것입니다.  
自分に素晴らしい称賛をしているのです

그리고 실제로 '괜찮은 사람'이 되어야 합니다.  
そして実際に'大丈夫な人'にならなければなりません

그 첫걸음이 자신을 통제할 줄 아는 것이며,  
その一歩が自分を統制することができて

자기 신뢰가 첫걸음의 시작입니다.  
自己信頼が一歩の始まりです

(2009년 7월29일자 앙코르 메일)  
(2009年7月29日付アンコールメール)



비록

[부사]たとえ; 仮に; よし[아어(雅語)].

어른

[명사]

大人; 大人(だいにん).(=성인(成人))

地位や親等が上の人; 上長.

結婚した男女.

굉장하다 (宏壯—)

[형용사]広壯だ; すばらしい;すごい; すさまじい; ものすごい.

칭찬 (稱讚)

[명사]称賛[賞賛](しょうさん).

[2013년8월10일 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 박정은님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、パク・ジョンウンさまから、送っていただいた朝の手紙です

나의 부족함을 끌어안을 때  
私の不足を抱きしめた時

자신의 긍정적인 면과  
自分の肯定的な面と

부정적인 면을 함께 드러내 보일 때  
否定的な面を共に表して見せるとき

당신은 망가지는 게 아니라 온전해진다.  
あなたは壊れるのではなく完全になる

자기 그늘을 불편해하지 않고 태연히 끌어안을 때  
自分の影を不快に感じず、平然と抱きしめるとき

당신은 말할 수 없이 매력적이 되고 당신 인생은  
あなたは、言葉にできないほど魅力的になって、あなたの人生は

굉장한 모험으로 된다. 자신의 모호함과  
素晴らしい冒険になる。あなたの曖昧さや

어수룩함을 불편해하지 않을 때  
甘さをいとわない時

당신은 자연스러워진다.  
あなたは自然になる

- 디팩 초프라의《우주 리듬을 타라》중에서 -  
- ディーパック・チョプラの<宇宙のリズムに乗りなさい>より -

\* “남들이 나를 어떻게 볼까?  
\* “他人が私をどう見ているか?

내가 그들보다 더 나은가? 더 못한가?  
私が彼らよりよいか? 悪いか?

다른 사람들이 나를 좋아하나? 싫어하나?”  
他の人が私を好きか? 嫌いかな?

이런 두려움의 에너지 속에 갇혀 사는 시간이  
こんな恐れのエネルギーのに閉じ込められて生きる時間が

얼마나 많았는지 되돌아 봅니다. 내가 나로 살기 보다는  
どれだけ多かったか、振り返ります。私が私で生きるより

남들이 만든 이미지에 맞춰 살기 위해 허비한 시간은  
他人が作ったイメージに合わせるために消費した時間は

또 얼마나 많았는지 생각합니다. 이제부터라도  
どれだけ多かったか考えます。これからでも

나를 통째로 받아들여 자연스럽게,  
私を丸ごと受け入れて自然に

자유롭게 살고 싶습니다.  
自由に生きたいです。

끌어안다

[타동사]

抱き寄せる; 抱き込む; 抱きかかえる.  
(仕事や責任などを)かかえ込む; 引き受ける.

망가지다

[자동사] 壊れる; だめになる.(=망그러지다)

온전하다 (穩全—)

[형용사] 完全だ; 無傷だ; 傷がない; まともだ; 全し; ...

그늘

[명사]

(응달) 陰; 物陰.

(보호 밀) (親または人の)もと; 庇護.

(남을 피함) (人目に触れない)日かげ.

태연히

[부사] 泰然[平然]と; 平気に; 事もなげに; 恬...

끌어안다

[타동사]

抱き寄せる; 抱き込む; 抱きかかえる.  
(仕事や責任などを)かかえ込む; 引き受ける.

때1

[명사]

時.

(시간적인) 時刻; 時間.

(일이 있는) (ことが行われるとかまたはある状態にあっ...

굉장하다 (宏壯—)

[형용사] 広壯だ; すばらしい; すごい; すさまじい; ものすごい.

모험 (冒險)

[명사] 冒険.

どっちつかず [何方付かず] 재생

애매함; 모호함.

어수룩하다

[형용사]

(언행이) (言動が初心で)人ずれしていない; なまっちょ...

(사물이) (物事が)たやすい; ぼろい.

(느슨하다) (統制が)嚴重でなくて甘い.[작은말]...