

[2013년11월4일 오늘의 아침편지]

낙천성  
楽天性

마음이 건강하다는 것은  
心が健康というのは

완벽한 행복, 완벽한 자신감,  
完璧な幸福、完璧な自信感

완벽한 자기상을 갖는 것을 말하는 게 아니다.  
完璧な自己性を持つのを言うのではない

불완전하고 부족한 모습도 수용할 수 있는것,  
不完全で、不足な姿も受容できること

결점이 있는 타인을 수용할 수 있는 것,  
欠点がある他人を受容できること

아픔을 알면서도 긍정적으로 살아가는  
痛みをわかりながらも肯定的に生きていく

낙천성을 갖는 것, 그것이야말로  
楽天性を持つこと、それこそが

진정한 마음의 건강이 아닐까.  
本当の心の健康ではないだろうか。

- 조영은의 《왜 나는 늘 허전한 걸까》 중에서 -  
- チョ・ヨンウンの〈なぜ私はいつも空虚なのか〉より -

\* 그렇습니다.  
\*そうです

마음 건강의 핵심에  
心の健康の核心に

낙천성이 자리잡고 있습니다.  
楽天性が占めています

어떠한 경우에도 긍정적인 마음을 잃지 않고  
どんな場合にも肯定的な心を失わず

낙천적으로 살아가게 되면, 몸도 마음도  
楽天性で生きようになれば、体も心も

함께 건강하게 됩니다. 남을 돌아볼 수  
共に健康になります。心を振り返ることができる

있는 여유도 생깁니다.  
余裕も生まれます

허전하다  
[형용사]

20131104.txt

空虚な感じがする；物足りない；心細い；...  
安定性がなくふらふらしている。  
せんい [占位]

자리를 잡는 일； 자리 잡고 있는 일.

[2013년11월5일 오늘의 아침편지]

허물  
過ち

어려운 가운데  
難しい中で

가장 어려운 것은  
一番難しいことは

알고도 모르는 척 하는 일이다.  
知っていてもわからないふりをする事だ

용맹 가운데 가장 큰 용맹은  
勇猛な中で一番勇猛は

옳고도 지는 것이다.  
正しくても負ける事だ

공부 가운데 가장 큰 공부는  
勉強の中で一番難しい勉強は

남의 허물을 뒤집어쓰는 것이다.  
他人の過ちをかぶることだ

- 해암의 《깨어있는 하루》 중에서 -  
- ヘアンの〈起きている一日〉より -

\* 남의 허물을 뒤집어쓴다...  
\* 他人の過ちをかぶる...

누구든 결코 쉬운 일이 아닙니다.  
誰にも決して簡単なことではありません

알고도 모른 척, 옳고도 지는 것...  
分かってもしらないふり、正しくても負ける事...

이 또한 보통 쉬운 일이 아닙니다.  
これも同じように簡単なことではありません

그래서 공부가 필요합니다.  
だから勉強が必要です

나와 싸워 이기는 공부.  
私と戦って勝つ勉強

허물2  
[명사] とが; 過ち; 過失; 罪; 誤り. (=과실)  
[타동사] (→흥2)  
용맹 (勇猛)  
[명사] 勇猛.  
옳다1  
[형용사] 正しい; 道理にかなっている.  
지다4  
[자동사]

(패배) (勝負に)負ける; 敗れる; 黒星を取る.

(양보) 讓歩する; 参る. (⇔이기다)

뒤집어쓰다

[타동사]

被る.

(이불 따위를) (被り物·布団などを)引っ被る.

(허물 등을) (人の罪などを)被る; ひっ被る; なすり付(...

또한

[부사] ‘同じように·同じく·やはり…もまた’ の意の接続副詞(せ...

보통 (普通)

[명사] 並み.

[부사] 一般的に; たいてい; 大概; 通常.

[2013년11월6일 오늘의 아침편지]

혼자서 앓는 병  
一人で患う病氣

객지에서 한 달 가까이  
旅先でひと月近く

혼자서 감기를 앓으면서 느낀 것은  
一人で風邪を患いながら感じたことは

인간은 혼자서 병을 앓아서 안된다는  
人間は一人で病氣を患ってはいけないという

사실이었지요. 누군가 가까운 사람이 있다는 것은  
事実だった。誰か近くに人がいることは

누군가 자기 병을 걱정해주는 사람이 있다는 말과  
誰か自身の病氣を心配してくれる人がいるということと

같습니다. 병을 앓게 되면 자신이 혼자인가  
同じです。病氣を患うようになれば、自分が一人なのか

아니면 남과 함께 살고 있는지를  
もしくは他人とともに生きているのかを

알게 됩니다.  
分かるようになります

- 이어령의 《지성에서 영성으로》 중에서 -  
- イ・オリョンの〈知性で靈性で〉より -

\* 혼자서  
\* 一人で

병을 앓아 보셨나요?  
病氣を患ってみましたか?

그보다 힘든 일도 없습니다.  
それより辛いことはありません。

그 고통과 고독이 사람을 못 견디게 합니다.  
その苦痛と孤独が人を耐えられなくします

혼자서 병을 앓아보면 알게 되는 것이 많습니다.  
一人で病氣を患えば、わかるようになることが多いです

보이는 것, 들리는 것이 달라집니다.  
見えること、聞こえることが違ってきます

무엇이 사랑인지, 누가 고마운지,  
何が愛なのか、誰がありがたいのか

뼈속 깊이 알게 됩니다.  
骨髓深くわかるようになります

20131106. txt

객지 (客地)

[명사] 客地; 旅先; 他郷; 異郷.

뻗속

[명사] 骨髓. (=골수)

[2013년11월7일 오늘의 아침편지]

백발백중  
百発百中

살아가면서  
生きていながら

어떤 것에든 탁월해지려면  
どんなことでも卓越しようとする

반복하고 훈련해야 한다.  
繰り返して訓練しなければならない

훈련하고, 반복하고,  
訓練して、繰り返して

직관적으로 구사할 수 있을 때까지  
直感的に駆使できる時まで

그 기술을 익혀야 한다.  
その技術を熟さなければならない

- 파울로 코엘료의 《알레프》 중에서 -  
- パウロ・コーエリオの〈アレフ〉より -

\* 처음 한 번은 쉽습니다.  
\* 最初の1回は簡単です

그러나 반복 훈련은 어렵습니다.  
しかし、繰り返しの訓練は難しいです

엄청난 에너지와 인내력이 필요합니다.  
並外れたエネルギーと忍耐力が必要です

백발백중, 금메달, 챔피언, 프로는  
百発百中、金メダル、チャンピオン、プロは

모두 그 반복 훈련이 주는  
皆その繰り返しの訓練が与える

선물입니다.  
贈りものです

구사 (驅使)  
[명사] 驅使.  
[타동사]  
[‘익다’의使役]  
(実·種を)熟させる; 実らす.  
(生の物を)煮る; 炊く[방언].

2013년 11월 8일 보낸 편지입니다.

지금 이대로도 충분합니다  
今のままで十分です

당신은 정말로  
あなたは本当に

완벽해야만 가치 있는 존재인가?  
完璧でこそ価値ある存在か?

완벽함은 애초에 가능한 것도 아니고  
完璧さは、そもそも可能なことでもなく

우리가 반드시 추구해야 할 것도 아니다.  
我々が必ず追及しなければならないことでもない

당신은 지금 이대로도 충분히  
あなたは今のままでも十分に

괜찮은 존재다.  
大丈夫な存在だ

- 조영은의 《왜 나는 늘 허전한 걸까》 중에서 -  
- チョ・ヨンウンの〈なぜ私はずっと空虚なのか〉より -

\* 완벽함은  
\* 完璧さは

존재하지 않습니다.  
存在しません

서로 완벽함을 요구하면 힘들어집니다.  
お互い完璧さを要求すれば疲れてしまいます

지금 있는 그대로의 모습을 인정하고 사랑하면  
今ある、そのままの姿を認めて愛せば

그 안에 이미 완벽함이 깃들어 있습니다.  
その中に、すでに完璧さが宿っています

당신은 지금 이대로도 충분합니다.  
あなたは今のままで十分です

빛이 납니다.  
輝きます。

이대로  
[부사]  
この通りに; このように.  
このまま. [작은말] 요대로.

애초 (—初)  
[명사] 初め; 当初; 最初 (\*副詞的にも用...)

추구 (追求)  
[명사] 追求.

허전하다



20131108.txt

[형용사]

空虚な感じがする; 物足りない; 心細い; ...  
安定性がなくふらふらしている.

깃들다

[자동사] 宿る; 留まる.

2013년 11월 9일 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 조은애님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、チョ・ウネさまから、送っていただいた朝の手紙です。

용서  
許し

“임종하시기 전에  
”臨終する前に

무슨 말씀 없으셨나요?”  
何か言葉はありませんでしたか?”

아빠가 묻자 의사가 말했다.  
父が問うと、医師が言った

“네, ‘그 사람을 용서해라.’ 그러시더군요.”  
”はい、’その人を許しなさい’と言われました”

“그 사람을 용서하라고요?”  
”その人を許しなさいと?”

“제 생각에는 자신을 치었던  
”私の考えでは、自分を引いた

그 술 취한 운전자를 말하는 것 같습니다.”  
その飲酒運転者を言っているようです”

세상에.  
そんなことがあるのか

우리 할머니의 지상에서의 마지막 행위는  
祖母の地上での最後の行為は

용서, 사랑, 관대함의 외침이었다.  
許し、愛、寛大さの叫びだった

- 셔먼 알렉시의 《켄터키 후라이드 껌데기》 중에서 -  
- シャーマン・アレクシーの〈ケンタッキー・フライド・チキンの皮〉より -

\* 가족들이 증오심과 복수심으로  
\* 家族たちが憎悪と復讐心で

하루하루를 살지 않도록 그 사람을 용서하라고  
一日一日を生きないように、その人を許しなさいと

말씀하신 당신이 아름답습니다. 미운 사람이 있다고  
いわれた、あなたが美しいです。憎む人がいると

그 사람에게 이를 바둑바둑 갈면서 사는 것은  
その人に、ぎりぎり歯ざしりしながら生きることは

20131109. txt

결코 현명한 태도가 아닙니다. 그냥 나름대로  
決して賢明な態度ではありません。ただ、私なりに

자신의 행복과 즐거움에 만끽해서 사는 것이  
自分の幸せと、楽しさを満喫して生きることが

오히려 더 큰 복수일 수 있습니다.  
むしろ大きな復讐であることができます

자신의 행복을 위해서도  
自分の幸せのためにも

용서하고 사랑하며  
許して愛しながら

사는 것입니다.  
生きるのです

임종 (臨終)

[명사]

臨終; 死に際; 死期; 今わの際; 世...

親の死に目に居合わせる事. (=종신(終身))

うつ [打つ] 발음 재생 매우중요

1. 치다. 2. 때리다; 두드리다. 3. 베다

세상에

[감탄사] そんな事があり得るかと驚きあきれる意味で用...

증오 (憎惡)

[명사] 憎悪.

이를 바득바득 갈면서 ぎりぎり と 歯ぎしりをながら

나름대로 それなりに