

2013년 11월 11일 보낸 편지입니다.

포환 던지기  
砲丸投げ

“머리와 목, 척추,  
”頭と首、脊髄

골반과의 관계가 매우 정확해야만  
骨盤との関係がとても正確でこそ

포환을 균형있게 잡고 쉽게 멀리 던질 수 있다.  
砲丸を均等につかんで、簡単に遠くに投げることができる

이렇게 한 번 균형 감각을 깨우치면  
このように一度バランス感覚に目覚めれば

회전 속도를 엄청나게  
回転速度をとてつもなく

증가시킬 수 있다.”  
増加させることができる”

- 리처드 브레넌의 《자세를 바꾸면 인생이 바뀐다》 중에서 -  
- リチャード・ブレナンの〈姿勢を変えれば人生が変わる〉より -

\* 포환 던지기.  
\* 砲丸投げ

처음부터 포환을 들어 막무가내로  
初めから砲丸をつかんで、頑として

던지기부터 시작하면 좋은 선수가 될 수 없습니다.  
投げることから始めれば、いい選手になれません

척추부터 바로 세워 몸의 균형잡는 훈련을 마친  
脊髄から、まさに立って体の均衡をつかむ訓練を終えた

다음에 포환 던지기 연습을 해야 합니다.  
次に本願投げの練習をしなければなりません

건축물도 기초가 튼튼하지 못하면  
建築物も基礎が丈夫でなければ

모래집과 같습니다.  
砂の家のようにです

포환던지기  
[명사] 砲丸投げ. (=투포환)  
척추 (脊椎)  
[명사] 脊椎. (=척주(脊柱))  
균형 (均衡)  
[명사] 均衡; つり合い; 平衡; バランス.  
들다5  
[타동사]  
(손에) (手に)持つ; (手に)取る.

20131111.txt

上げる.

(들어올리다) 挙げる; (上の方に)持ち上げる.

막무가내 (莫無可奈)

[명사]

どうしようのないこと; 手のつけようがないこと.

頑として動じないこと.

2013년 11월 12일 보낸 편지입니다.

승리의 서사  
勝利の序詞

내가 생각하는 바의  
私が思う

좋은 서사는 승리의 서사이다.  
いい序詞は勝利の序詞だ

세상을 턱없이 낙관하자는 말은 물론 아니다.  
世の中をむやみに樂觀しようというのではもちろんない

우리의 삶에서 행복과 불행은 늘 균형이 맞지 않는다.  
我々の人生で幸せと不幸はずっと均衡が合うわけではない

유쾌한 일이 하나면 답답한 일이 아홉이고,  
愉快なことがひとつなら、もどかしいことが9で

승리가 하나면 패배가 아홉이다.  
勝利がひとつなら、敗退が9だ

어떤 승리도 패배의 순간과  
どんな勝利も敗退の瞬間と

연결되어 있는 것이 사실이고,  
つながれているのが事実で

그 역도 사실이다.  
その逆も事実だ

- 황현산의 《밤이 선생이다》 중에서 -  
- ファン・ヒョンサンの〈夜が先生だ〉より -

\* 행복과 불행, 승리와 패배,  
\* 幸せと不幸、勝利と敗退

살면서 경험하는 정반대의 일입니다.  
生きながら経験する正反対のことです

그러나 하나입니다. 정반대의 일이 사실은  
しかし一つです。正反対のことが事實は

하나로 붙어 있는 것입니다. 같은 조건에서도  
一つでくっついています。同じ条件でも

어떤 사람은 힘없이 패배의 노래를 부르고  
ある人は、力なく敗退の歌を歌い

어떤 사람은 승리의 노래를 부릅니다.  
ある人は勝利の歌を歌います

승리의 서사도 내 안에 있습니다.  
勝利の序詞も私の手の中にあります

서사 (敍事)

[명사] 敍事.

바3

[의존명사]

前述した内容自体などを表わす語: ……

(主に語尾 ‘—을’ の後に付いて) ‘방법 (=方法 (...

(主に ‘—은 [—는, —을] 바에 (는)’ の形で) 前述し...

턱없이

[부사] むちゃ [めちゃ] に; 途方もなく; 法外に.

じょし [序詞] 발음 재생

1. 서사. 2. 서문; 머리말. (=まえがき·序文) 3. (→プロローグ)

[2013년11월13일 오늘의 아침편지]

'우물 안 개구리'  
'井の中の蛙'

사람은  
人は

자기 자신보다 더 큰,  
自分自身よりさらに大きい

그것을 위해 인생을 걸 만한  
もののために人生をかける

보다 위대한 인생의 목적을 필요로 한다.  
より偉大な人生の目的を必要とする

자신을 위해 사는 사람은 스트레스를  
自分のために生きる人はストレスを

받을 수밖에 없다. 당신은 자신보다  
受けるしかない。あなたは自分より

더 큰 것에 주목 할 수 있는  
さらに大きなことに目的をできる

무언가가 필요하다.  
何かが必要だ

- 리크 워렌의 《하나님의 인생 레슨》 중에서 -  
- リック・ウォレンの〈神様の人生レッスン〉より -

\*"나를 극복하는 순간,  
\*"私を克服する瞬間

나는 칭기즈칸이 되었다."  
私はジンギスカンになった"

8백년 전 세계 최대의 지도를 그려낸  
8百年前世界最大の地図を描いた

칭기즈칸의 말입니다. 개인이든 국가이든  
ジンギスカンの言葉です。個人でも国家でも

'우물안 개구리'에 머물러서는 안됩니다.  
'井の中の蛙'にとどまってはけません

1년, 10년, 100년을 뛰어넘는 천년의 꿈,  
1年、10年、100年を飛び越える1000年の夢

나를 벗어나 세계를, 우주를 품는  
私をはなれ、世界を、宇宙を抱く

위대한 꿈이 필요합니다.  
偉大な夢が必要です。

꿈너머꿈!  
夢を越える夢!

레슨 (lesson)  
[명사] レッスン.

뛰어넘다

[타동사]

(장애 등을) 飛び越える; 飛び越す; 乗り越える.

(순서 따위를) (順序などを) 飛ばす; 抜かす.

2013년 11월 14일 보낸 편지입니다.

웃어넘길 줄 아는 능력  
笑い飛ばすことができる能力

시간이  
時間が

마법처럼 해결해주었다.  
魔法のように解決してくれた

이렇게 고난은 알아서 물러가주었다.  
このように苦難をわかって引かせてくれた

사람들은 대부분 자신에게 일어난 일을  
ほとんどの人は、自分に起こったことを

웃어넘길 줄 아는 능력을 타고나며,  
笑い飛ばすことができる能力をもって生まれて

시간은 (적당한 유머감과 “눈에는  
時間は (適当なユーモア感覚と”目には

눈”식의 복수를 거부할 줄 아는  
目”式の復讐を拒否することができる

의식과 합쳐지면) 거의 모든  
意識と合わされば) ほとんどすべての

상처를 치유해준다.  
傷を治してくれる

- 웬디 웰치의 《빅스톤갭의 작은 책방》 중에서 -  
- ウェンディ・ウェルチの<ビックストーンギャップの小さな机>より -

\* 힘들수록  
\*辛いほど

더 잘 웃을 수 있어야 합니다.  
さらによく笑わなければなりません

가슴 저미는 아픔과 상처가 클수록  
胸をえぐる痛みと、傷が大きいほど

내 입가의 미소를 잃어서는 안됩니다.  
私の口元の微笑を失ってははいけません

하늘이 무너져도 웃어 넘기다 보면  
空が崩れても、笑い飛ばしてみれば

'백만불짜리 미소'가 탄생합니다.  
'100ドルの微笑'が誕生します

항상 웃어넘길 줄 아는 능력이  
いつも笑い飛ばすことができる能力が

최고의 치유 능력입니다.  
最高の癒しの能力です

웃어넘기다

[자동사] 笑い飛ばす; 笑いのめす; 一笑に付す; 笑...

타고나다

[타동사] 生まれつく; 先天的に持って生まれる.

あう [合う] 발음 재생 매우중요

1. 합쳐지다; 만나다; 합류하다. 2. (다른 動詞의 連用形를 ...

가슴(을) 저미다

[성구·관용구] 胸をえぐる.

입가

[명사] 口元; 口辺 (\*한문투의 말씨); 口辺; 口わき....



[2013년11월15일 오늘의 아침편지]

불사신  
不死身

싸움은 이겨서  
戦いは勝って

이기는 것이 아니라,  
カツのではなく

저도 졌다 하지 않으므로 이긴다.  
負けても負けたといわないことで勝つ

죽음을 죽음으로 알지 않으므로 정신이 된다.  
死を死とわからないから正気になる

믿음이 정신이요, 믿음이 불사신이다.  
信頼が正気であり、信頼が不死身です

그것을 내버리므로, 혼이 스스로  
それを捨てるので、魂がみずから

죽음으로 갇혀버렸다.  
死で閉じ込められてしまった

- 함석헌의 《뜻으로 본 한국역사》 중에서 -  
- ハム・ソクホンの<意味で見る韓国歴史>より -

\* 인생은  
\* 人生は

싸움의 연속입니다. 하지만  
戦いの連続です。しかし

이기고 지는 것이 결과에 있지 않습니다.  
勝って負けることが結果にありません

이기고도 지는 인생이 너무도 많고,  
勝っても負ける人生が、とても多く

살았지만 죽은 인생도 많습니다.  
生きてが死んでいる神瀬も多いです

뜻을 찾은 사람, 믿음, 정신  
意味を探す人、信頼、正気

혼을 가진 사람은 영원히  
魂を持った人が永遠に

죽지 않습니다.  
死にません

불사신  
[명사] 不死身.  
정신 (精神)

20131115. txt

[명사]

(일반적인) 精神; 心; 魂; 心魂. ⇄육체(...)

(의식) 氣; 正氣.

[철학] 精神.

같이다

[자동사] [ '가두다' の受け身] 監禁される; 囲まれる; 閉じ...

[2013년11월16일 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 서동민님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、ソ・ドンミンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

엄. 마. 라는 두 글자  
ママという2文字

세월이 흐를수록  
年月が流れるほど

엄. 마. 라는 두 글자가 더 애뜻하게 다가온다.  
ママという2文字が、さらに切なく近づく

일찍 시집가서 미안하고, 맛있는 거 많이  
早く嫁いで申し訳なく、おいしいのをたくさん

못 사 드려 미안하고, 같이 많이 여행  
買ってあげれなくて申し訳なくて、一緒にたくさん旅行

못해서 미안하고, 예쁜 옷 사러 같이  
できず申し訳なく、かわいい服を買いに一緒に

못 다녀 미안하고 엄마보다...  
行けず申し訳なく、お母さんより

그 사람 더 사랑해서 미안해...  
その人を愛して申し訳なく...

써 내려간 글에 나도 모르게  
書いた文字が私も知らないうちに

감정이 북받쳐 올라, 컴퓨터 자판 위로  
感情がこみあがって、コンピューターキーボードの上に

눈물 한 방울이 똑 떨어졌다.  
涙一粒が、ぽとりとおちた

- 고민정의 《그 사람 더 사랑해서 미안해》 중에서 -  
- コ・ミンジョンの〈その人を愛してごめん〉より -

\* 저자와 조기영 시인과의  
\* 著者とチョ・ギヨン詩人との

가슴 따뜻한 사랑 이야기가 담긴 책을 읽다,  
胸が温まる愛の話が詰まった本を読んで

뒤통수를 맞은듯 울컥하고 몰려온 감정에 한참동안  
後頭部を打たれたような、むっとする感情が

가슴을 보듬어야 했습니다. 한 남자를 너무 사랑했고,  
胸を包まなければなりません。ある男性をととても愛して

20131116.txt

너무 행복했기에 엄마라는 존재를 얼마간 잊고 지냈던,  
とても幸せに、ママという存在をある間忘れて過ごした

그러다 어느날 문득 엄마의 존재를 새삼 깨달았을  
そしてある日、ふとママの存在を今更のように気づいたのを

고민정 아나운서의 마음이 손에 잡히듯 그려졌어요.  
コ・ミジョンアナンサーの心が手に取るように描かれました

세월이 흘러도 마음속에서 '엄마'가 차지하는  
年月が流れても、心の中で'ママ'が占める

공간의 크기는 문득 깜짝 놀라게 할 만큼  
空間が大きさは、ふと驚くほど

커져가는 것만 같습니다.  
大きくなるようです。

애뜻하다  
[형용사]  
心残りして気がもめる; やるせない; 切ない.  
哀惜の念がある.

시집가다  
[자동사] 嫁ぐ; 嫁入りする; 嫁に行く.  
涙がこみ上げる 발음 재생 (표제어: 북받치다)  
눈물이 북받쳐 오르다

뒤통수  
[명사] 後頭(部). (=뒷골·뒷머리)

울긁  
[부사]  
むかつくさま.  
突然怒りの感情が込み上げるさま: むっと...  
吐き気を催すさま; また, へどを吐くさま. [센말] 울긁.

한참  
[명사]  
昔, 両駅の間 of 路程.  
しばらくの間. (=한동안)

문득  
[부사] ある考えが突然に浮かぶさま: ふいと; ふと; はっと; ...

새삼  
[부사] 今更; 今更のように; こと新しく. (=새삼스레)

차지  
[명사] 何かを占めること; また, その分; 所有; 占有(...)

문득  
[부사] ある考えが突然に浮かぶさま: ふいと; ふと; はっと; ...

깜짝2  
[부사] 急に驚くさま: びっくり. [큰말] 끔쩍2.