

2014년 1월 27일 보낸 편지입니다.

절제, 나잇값  
節制、年がい

절제는  
節制は

금욕과 다르다.  
禁欲とは異なる

“나는 나이 드는 것에는  
”私は年を取ることには

그다지 신경 쓰지 않는다. 그러나  
それほど神経を使わない。しかし

나이 들고 살찌는 것에는 신경을 쓴다.  
年をとって太ることには神経を使う

움직일 수 없을 정도로 많이 먹지 말며,  
動くことができないほど、食べないようにして

술을 마시더라도 정신이 나갈 정도로  
酒を飲んでも、記憶をなくすほど

취하지는 말아라.”  
酔わないことだ”

- 캐머런 건의 《프랭클린처럼 살아보기》 중에서 -  
- キャメロン・ガンの〈フランクリンのように生きてみる〉より -

\* 이른바 '프랭클린 덕목'의 하나가  
\* いわゆる'フランクリンの美德'の一つが

바로 절제입니다. 그 절제를 무너뜨리는  
まさに節制です。その節制を崩す

가장 고약한 장애물이 과식과 과음입니다.  
一番、悪い障害物が過食と過飲です

절제력을 시험하는 첫 관문인 셈입니다.  
節制力を試す、初めての関門であるわけです

나이 들수록 과식과 과음은 금물입니다.  
年を取るほど過食と過飲は禁物です

적절할 때 끊고 멈출 줄 알아야  
適切な時にやめて、止まることをわかって

나잇값을 하게 됩니다.  
年がいになります

절제 (節制)  
[명사] 節制.

나잇값

[명사] 年がい. [준말] 낫값.

살찌다

[자동사] 肥える; 太る; 肉がつく.

이른바

[부사] いわゆる. (=소위(所謂))

덕목 (徳目)

[명사] 徳目; 徳を分類した個々の名称.

무너뜨리다

[타동사]

(허물다) (取り)崩す; 崩壊させる; 取り壊す.

(쓰러뜨리다) 倒す.

고약하다

[형용사]

悪い.

(일·성질) 気むずかしい; へんくつだ; つむじまがりだ; 意地きたな...

(행동) 横着だ; 不届きだ.

과음 (過飲)

[명사] 過飲; 飲み過ぎ.

시험 (試験)

[명사] 試験; 試み; 試し; テスト.

셈

[명사] 計算; 数え; 算数.

[타동사]

勘定; 算用; 算.

(셈판의 준말) (物事の)事情; 訳.

2014년 1월 28일 보낸 편지입니다.

'순수의식'  
'純粹の意識'

어떠한 욕망과  
一切の欲望と

불안도 없는 상태, 심지어  
不安もない状態、そのうえ

깨달음에 대한 갈구마저 내려놓은 상태,  
悟りに対して渴望さえおいた状態

잠깐이라도 이러한 상태에 머물러 보십시오!  
少しでもこのような状態にどどまって下さい!

이 자리아말로 우리의 순수의식입니다.  
この場所こそ、我々の純粹の意識です

순수의식에 머무는 것 이상의 '힐링'은  
純粹の意識にとどまること以上の'ヒーリング'は

없습니다. 순수의식은  
ありません。純粹の意識は

모든 오염된 것을  
全て汚染されたことを

치유합니다.  
治癒します

- 윤희식의 《양심이 답이다》 중에서 -  
- ユン・ホンシクの〈良心が答えだ〉より -

\* 사람은 때때로  
\* 人は時に

맑고 순수한 시간이 필요합니다.  
清く純粹な時間が必要です

그러려면 모든 것을 툭 내려놓아야 합니다.  
そうしようとすれば、すべてのことをぱっと降ろさなければなりません

머리에 걸린 걱정과 근심도 내려놓고  
頭の心配を降ろして

가슴에 맺힌 미움과 원한도 내려놓고  
心にくすぶった憎しみと、恨みも降ろして

마음의 상처도, 오염된 생각도,  
心の傷も、汚染された考えも

툭 내려놓고 조금 기다리면  
ぱっとおろして今待てば

맑아지고 순수해집니다.

清くなって純粹になります

힐링의 시작입니다.

ヒーリングの時間です

순수 (純粹)

[명사] 純粹; 純; 生っ粋; 生; ちゃきちゃき.

심지어 (甚至於)

[부사] 甚だしくは; それにもまして; その上(に); はなはだしきに至(い...)

갈구 (渴求)

[명사] 渴望すること.

おせん [汚染] 발음 재생 중요

오염.

맺히다

[자동사]

[ '맺다' の受け身] (열매 따위가) 結ばれる.

(마음이) (忘れられずに) 胸にこびりつく; 心に抱く; し...

(이슬 따위가) (露・涙などが) しずくになる.

특

[부사]

(불거지다) 一部分が突き出ている[膨れた]さま: ぶくり...

(치다) 軽くたたくさま; また, その音: ぽんと; とんと; こつん; こ...

(터지다) 何かが急に破裂するさま; また, その音: ぱ...

2014년 1월 29일 보낸 편지입니다.

이야기가 있는 곳  
話があるところ

추운 계절이 왔다.  
寒い季節が来た

날은 춥고 밤은 길다.  
昼は寒く、晩は長い

바로 이야기의 계절이다.  
まさに話の季節だ

이야기 하면 박물관만큼 많고 풍성한  
話をすれば、博物館ほど多くふんだんな

재료가 있는 곳도 드물다. 유물 하나하나에도  
材料があることもまれだ。形見一つ一つにも

들어 있고, 거울 못을 돌아서며 만나는  
入っていて、鏡の池に背を向けながら会う

역새에도 이야기는 널려 있다. 다  
スキも話は散らばっている。ただ

그 많은 이야기를 듣고 공감해줄  
そのたくさん話を聞いて、好感してくれる

사람이 아쉬울 뿐이다.  
人が惜しいだけだ

- 진수옥의 《옛사람의 향기가 나를 깨우다》 중에서 -  
- チョン・スオクの〈昔の人の香りが私を起こす〉より -

\* 물론입니다.  
\* もちろんです

박물관에는 이야기가 풍부합니다.  
博物館には話が豊富です

오랜 역사와 문화를 켜켜히 모은 곳이니깐요.  
昔の歴史と文化を重ね重ね集めたところだからです

그러나 박물관보다 더 많은 이야기가 있는 곳이  
しかし、博物館よりさらにたくさん話があるところが

있습니다. 각 가정입니다. 집집마다 이야기가  
あります。各家庭です。家ごとに話が

무궁하게 널려 있습니다. 그 이야기 속에  
無窮に散らばっています。その話の中に

웃음이 있습니다. 사랑이 있습니다.  
微笑みがかります。人があります。

꿈이 있습니다.  
夢があります。

풍성하다 (豊盛—)  
[형용사] 豊かだ; ふんだんだ.

드물다  
[형용사]  
まれだ.  
(찾지 않다) (時間的に) 繁くない; 少ない; 頻繁...  
(흔하지 않다) 珍しい; めったにない.  
かたみ [形見·形身·記念] 발음 재생 중요  
추억거리가 되는 것; 기념물; (특히, 죽은 사람이나 이별한 사람의) 유물; 유...

거울  
[명사]  
鏡.  
龜鑑; 鑑; 手本.

돌아서다  
[자동사]  
(뒤로) 後ろ向きになる; 背を向ける.  
(등지다) 仲違いする.  
(병이) (病勢が) 快方にむかう.

억새  
[명사] [식물] ススキ(薄). (=억새풀)

아쉽다  
[형용사]  
物足りない; 不自由だ; 欲しい; 不便だ.  
未練がましい; 惜しい.

널리다<sup>1</sup>  
[타동사] [‘너르다’의使役] 広くする; 広める.

켜켜이  
[부사] 層ごとに; 重ね重ねに.

2014년 2월 3일 보낸 편지입니다.

엄마의 말  
母の言葉

엄마의 말은 언제나 똑같았다.  
母の言葉はいつも同じだ

'조심해라', '정신 차려라', '자그마한'  
'氣を付けろ'、'しっかりしろ'、'ちいさな

전기 제품으로도 큰 사고가 날 수 있다' 등등.  
電気製品でも大きな事故が起きることもある' などなど

지긋지긋하지만, 일단 엄마의 목소리가 내 머릿속에  
うんざりするが、一旦母の声が、私の頭の中に

뿌리를 내리게 되면, 내가 어느 곳에 가더라도  
根を降ろせば、私がどこに行っても

항상 나를 받쳐주는 버팀나무가 되었다.  
いつも私を、支えてくれる支えになった

내가 아이를 낳고 엄마가 되자  
私が子供を産んで、母になったら

어느새 나 자신도 친정엄마랑  
いつのひか、私自身も母のように

똑같은 말을 하고 있었다.  
同じことえいっていた

- 리사 스코틀라인의 《엄마와 딸》 중에서 -  
- リザ・スコットラインの〈母と娘〉より -

\* 그렇습니다.  
\* そうです

엄마의 말은 늘 반복됩니다.  
母の言葉は常に繰り返されます

귀에 못이 박히도록 반복된 말이 살이 되고  
耳が痛いほど、繰り返された言葉が肉になって

피가 되어 아들딸의 인생에 큰 버팀목이 됩니다.  
血になって、息子娘の人生に大きな支えになります

그리고 그 아들딸이 부모가 되었을 때 비로소  
そして、その息子娘が、親になった時ようやく

그 온전한 뜻을 깊이 이해하게 됩니다.  
その、完全な意味を深く理解するようになります

아직도 귓가에 쟁쟁한 엄마의 말,  
まだ、耳元にのこっている母の言葉

그것은 사랑의 말이었습니다.  
それは愛の言葉でした

반복된 기도였습니다.  
繰り返された祈りでした

자그마하다  
[형용사] やや小さい感じがする; ささやかだ; ちっぽけだ[속어]; 小ぶり...  
지긋지긋하다  
[형용사]  
よそ目にも残酷で, ぞっとするほどだ.  
こりこりだ; 愛想がつきる; うんざりする. [작은말] 자긋자긋하다.

받치다  
[타동사]  
(傘などを) 差す.  
(괴다) (つかい棒などで) 支える; まくらを当てる.

버티다  
[자동사] [타동사]  
(견뎌 내다) しんぼうする; 堪える; 持ち堪える.  
(맞서다) 対抗する; 頑張る.  
(괴다) 支える; 支えて安定させる.

온전하다 (穩全—)  
[형용사] 完全だ; 無傷だ; 傷がない; まともだ; 全し; 全(ま...

귓가  
[명사] 耳のまわり; 耳もと.

쟁쟁하다 (琤琤—)  
[형용사]  
玉の触れ合う音がさえている.  
(音·聲が) 今なおいんいんと耳に残っている[響...



2014년 2월 4일 보낸 편지입니다.

오리지널 감정을 찾아라  
オリジナルの感情を探しなさい

불쾌한 감정을  
不快な感情を

느끼고 있다면, 그 감정이 정말로  
感じていたら、その感情は本当に

무엇인지 오리지널 감정을 찾아야 합니다.  
何なのか、オリジナルの感情を探さなければなりません

감정은 때로 두꺼운 옷을 입고 있기도 하고  
感情は時に、厚い服を着ていたり、

전혀 다른 가면을 쓰고 나타나기도 합니다.  
全然違う仮面をかぶって現れたりします

감정을 해소하기 위해서는 그 두꺼운  
感情を解消するためには、その厚い

옷을 벗기고 가면을 벗겨 본래  
服を脱いで、仮面を脱いで本来の

감정의 모습을 드러나게  
感情の姿を表すように

해야 합니다.  
しなければなりません

- 이지영의 《나는 왜 감정에 서툴까?》 중에서 -  
- イ・ジョン의〈私はなぜ感情に苦手か〉より -

\* 감정이 춤을 출 때가 있습니다.  
\* 感情が踊るときがあります。

자신의 통제 범위를 벗어나 제멋대로 흔들립니다.  
自分の統制範囲を離れ、気ままに揺られます

사랑의 감정이 미움과 불평으로 바뀌고, 감사의 마음이  
愛の感情が、憎しみと不満になって、感謝の気持ちが

원망과 배운으로 바뀌어 반대 방향으로 치달습니다.  
恨みと忘恩に変わって反対の方向へ駆け上がります

'오리지널 감정'을 찾아야 할 때입니다. 그래야  
'オリジナルの感情'を見つける必要がある時です。そうして

자신도 본래의 자리에 다시 설 수 있고  
自分も本来の場所に、もう一度立つことができます

뒤틀린 사람 사이도 풀립니다.  
ねじれた人間関係もほどきます

드러나다

[자동사]

現[表](あらわ)れる.

(표면에) 表にはっきり出る.

(감춘 것이) (隠した物事が) 見つかる; 露見する; 割...

にがてだ [苦手だ]

서툴다

범위 (範圍)

[명사] 範圍. (=테두리)

제멋대로

[부사] 自分のかつてに; 気ままに; 好きほうだい(に); 身がってに[노...]

흔들리다

[자동사] [ '흔들다' の受け身] (揺り) 動く; 揺れる; 揺るぐ; ゆらゆ...

원망 (怨望)

[명사] 怨望; 恨み.

원망 (遠望)

[명사]

遠望; 遠見; 見渡し.

遠い前途の望み.

치달다

[자동사] 上に向かって走る; 走り上がる; 駆け上がる.

뒤틀리다

[자동사]

[ '뒤틀다' の受け身]

ねじれる; よじれる; 歪む; ひねくれる; 干反る.

理に反する.

고은 (孤恩)

(→배은(背恩))

2014년 2월 5일 보낸 편지입니다.

숲속에 난 발자국  
森の中の私の足跡

숲속에 산 지  
森の中に住んで

일주일도 안 돼서  
一週間もかからず

내 발자국 때문에 문간에서  
私の足跡のために、入り口から

호숫가까지도 길이 생겨났다.  
湖畔までも道が現れた

내가 그 길을 걷지 않은지 오륙 년이  
私がこの道があるかなくなって5、6年が

지났는데도 길은 아직 뚜렷이 남아 있다.  
すぎたが、道はまだはっきりと残っていた

- 김선미의 《소로우의 탐하지 않는 삶》 중에서 -  
- キム・ソンマの〈ソローの欲張らない人生〉より -

\* 웅달샘 숲길도  
\* 小さな泉の森の道も

한 사람의 발자국에서 시작되었습니다.  
一人の足跡から始まりました

그 숲길을 이제는 많은 사람들이 함께 걸으며  
その森の道を今は、たくさんの人がともに歩きながら

더욱 아름답고 평화로운 숲길이 되었습니다.  
さらに美しく、静かな森の道になりました

새와 나무, 명상과 휴식, 건강과 힐링의  
鳥と木、瞑想と休息、健康とヒーリングの

숲길로 뚜렷해지고 있습니다.  
森の道で明確になっています

숲속 森の中

발자국

[명사]

足跡; 踏み跡; 足取り.

歩数を数える語: ...歩.

문간 (門間)

[명사] 門口[戸口]の土間; 玄関(の間); 玄関(...

こはん [湖畔] 발음 재생

호반; 호숫가.

뚜렷이

[부사] はっきりと; くっきりと; 明らかに.

탐하다 (貪—)

20140205.txt

[타동사] 貪る; 欲張る; 飽きることなく欲しがる; がつがつする.

2014년 2월 6일 보낸 편지입니다.

한 번의 포옹  
一度の抱擁

한 번의 포옹이  
一度の抱擁が

수천 마디의 말보다 더 많은 것을 말해줍니다.  
数千語の言葉より、さらに多くのことを話してくれる

포옹에 익숙하지 않더라도 누군가를 안아보십시오.  
抱擁になれてなくても、誰かを抱きしめてください

따뜻한 포옹을 필요로 하는 사람이라면 더할 나위  
温かい抱擁を必要とする人なら、申し分

없습니다. '당신이 있어 기쁘다'는 것을 말뿐만  
ありません。'あなたがいてうれしい'という言葉だけで

아니라 행동으로도 보여주십시오.  
はなく、行動で見せてください

그것은 상대방은 물론 당신의  
それは相手方はもちろんあなたの

영혼에도 좋은 일입니다.  
魂にもいいことです

- 이룸트라우트 타르의 《페퍼민트 나를 위한 향기로운 위로》중에서 -  
- イルムトゥラウト・タールの〈ペパーミント私のための香しい慰労〉より -

\* 포옹은 '얼싸안는' 것입니다.  
\* 抱擁は'抱きしめる'ことです

'얼을 감싸 안는다'는 뜻이 포함되어 있지요.  
'魂を包んで抱く'という意味が含まれています

가슴뿐 아니라 그의 영혼까지 감싸 안는 것입니다.  
心だけでなく、彼の魂まで包んで抱いてあげるのです

처음에는 누구나 쑥스러워합니다. 그러나 자꾸 하다 보면  
初めは誰でも、照れくさいです。しかし何度もしてみれば

'얼싸안는' 그 따뜻함의 힘을 온몸으로 느끼게 됩니다.  
'抱きしめる' その温かさの力を全身で感じるようになります

한 번의 포옹이 사람의 운명을 바꾸고  
一度の抱擁が人の運命を変えて

기적을 일으킬 수 있습니다.  
奇跡を引き起こすこともあります

녹아내리니까요.  
溶けるからです

(2009년 4월27일자 앙코르메일)  
(2009年4月27日付アンコールメール)

포옹 (抱擁)

[명사] 抱擁.

더할 나위 없다

[성구·관용구] 非の打ち所がない; この上ない; これ以上はない; ...

얼싸안다

[타동사] (兩腕を広げて)抱擁する; 抱き込む; 抱きし...

얼

[명사] 精神; 魂; み霊.

감싸다

[타동사]

包み隠す; おおい隠す; くるむ.

かばう; 庇護する.

안다

[타동사]

抱く; 抱える; 抱っこをする[ 유아어 ]; 抱く[ 아어(雅語) ].

(風·雨·雪などを)まともに受ける; はらむ.

(人の責任を)負う.

썩스럽다

[형용사] 照れ臭い; きまりが悪い; おこがましい; 気まずい; うら恥...

녹다

[자동사]

溶ける(\*금속의 경우는 '鎔[熔](と)ける' 로도 씀).

(굳은 것·쇠붙이 등이) (金屬·固い物が)液体に...

(물에 풀림) 水に溶ける; 溶解する.

2014년 2월 7일 보낸 편지입니다.

유쾌한 활동  
愉快な活動

유쾌한 활동을 하라.  
愉快な活動をなささい

기분이 전환되는 활동에 참여해 보세요.  
気分が転換される活動に参加してみてください

당신의 주의를 어느새 불쾌한 감정이나  
あなたの注意は、いつの間にか不快な感情や

대상으로부터 멀어질 수 있습니다.  
対象から遠くなることができます

유쾌한 활동에 주의를 주어  
愉快な活動に注意を与えて

참여하다 보면 기분도  
参加してみれば、気分も

유쾌해집니다.  
愉快になります

- 이지영의 《나는 왜 감정에 서툴까?》 중에서 -  
- イ・ジヨンの〈私はなぜ感情に下手か?〉より -

\* 유쾌한 활동 중의 으뜸은  
\* 愉快な活動中の最高は

잃었던 사랑을 회복하는 것입니다.  
忘れた愛を回復することです

놓쳤던 감사를 회복하는 것입니다.  
逃した感謝を回復するのです

갈라진 마음이 하나가 되는 것이며,  
引き裂かれた心が一つになることであり

찢겨지고 짓물렀던 상처가 아물어  
ただれて、裂けた傷がなおって

깨끗하게 치유되는 것입니다.  
きれいに治癒することです

그래서 '사감포옹'입니다.  
だから'私的抱擁'です

놓치다

[타동사]

(기회·범인·손님 따위를) 逃がす; 逃す; 逸する.  
(버스 따위를) 乗りそこなう; 乗り外す; 乗り遅れる.

(보는 것을) 見失う; 見逃す; 見過ごす [노인어].

으뜸

[명사]

最上; 最; 最高; 一番; 第一; 頭(か...

根本; 基本; 根源; 宗.

어느새

[부사] いつの間にか; もはや; もう; はや; すでに.

멀어지다

[자동사]

遠くなる.

遠ざかる.

갈라지다

[자동사]

割れる; 裂ける; ひびが入る; ひび割れる.

分かれる.

分岐する.

짓무르다

[자동사]

(거죽이) (表面が) ただれる; うんでくずれる.

(채소·과일이) (野菜·果物が) 柔らかくなり腐って

아물다

[자동사] (傷·おできの跡が) 見える; 直る.



2014년 2월 8일 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 이정윤님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日はイ・ジョンユンさまから、送っていただいた朝の手紙です

잡담  
雑談

우리는 무의식중에,  
我々は無意識に

이 사람에게 다가가도 좋을지 어떨지를  
この人に近づいていいのか、どうなのかを

잡담이라는 '리트머스 시험지'를 이용해  
雑談という'リトマス試験紙'を利用して

순간적으로 판단한다. 처음 만난 사람끼리도  
瞬間的に判断する。初めてあった人同士でも

편안하게 잡담을 나눌 수 있는 정신적인  
快適な雑談をできる精神的な

안정감과 사회성 등은 30초면  
安定感と、社会性などはを30秒で

충분히 간파된다.  
十分に見破る

- 사이토 다카시의 《잡담이 능력이다》중에서 -  
- 齋藤孝の〈雑談は能力だ〉より -

\* 때로는 잡담도 필요합니다.  
\* 時には雑談も必要です

뜻도 의미도 없는 잡담(?) 한 마디에 웃음이 나고  
意味もない雑談(?)一言で笑いが出て

상대방에게 편안함을 줄 수 있습니다. 그렇다면  
相手方に心地よさを与えることができます。そうすれば

그 잡담은 단순한 잡담 이상의 힘이 있는 것이  
その雑談は単純な雑談以上の力があることの

아닐까요? 사람 사이를 이어주고 좋은 관계를  
ではないでしょうか? 人をつないでいい関係を

이어가는 잡담, 당신은 오늘 누군가에게  
続けていく雑談。あなたは今日誰かに

어떤 잡담을 건네보셨나요?  
どんな雑談をしましたか?

잡담 (雜談)

[명사] 雜談; 雜話; 無駄話; 世間話; よも...

みやぶる [見破る] 발음 재생 중요

간파하다; 꿰뚫어보다. [가능형]みやぶ-れる [하1단 자동사]

이어

[부사]引き続き; 続いて.