

2014년 11월 17일 오늘의 아침편지

그대 목소리를 듣는다  
あなたの声を聞く

말이 없다고 침묵이라 말할 순 없다  
言葉がなくて、沈黙だと言うことはできない

입맞춤 하나로  
口づけひとつで

절절한 사랑 꽃피고  
切実な愛が咲き

아름다운 낙원의 새소리 듣는다  
美しい楽園の鳥のさえずりを聞く

손끝으로 전해지는 목소리  
指先で伝わる音

저렁저렁 울리는 심장소리  
ドキドキ響く心臓の音

그대 목소리를 듣는다  
あなたの声を聞く

- 최연식의 시집 《허름한 보폭 사이의 흔적》에  
- チェ・ヨンシクの詩集〈古びた歩幅の間の痕跡〉に

실린 시 〈수화〉 중에서 -  
掲載された詩〈手話〉より -

\* 음성으로 듣는 목소리가 아닙니다.  
\* 音声で聞く声ではありません

손끝으로, 심장으로 전달되는 목소리입니다.  
指先で、心臓で伝わる声です

침묵 속에 입술로 전해지는 사랑의 언어입니다.  
沈黙なかで唇に伝わる愛の言語です

오늘도 그 목소리에 단잠을 이룹니다.  
今日もその声に熟睡に至ります

그대 목소리가 그리웁니다.  
あなたの声が懐かしいです

그대 목소리를 듣습니다.  
あなたの声を聞きます

입맞춤  
[명사] 口付け; 接吻; キス.  
절절하다 (切切—)  
[형용사] 切切である; 切実だ.  
저렁저렁

20141117.txt

[부사] ちゃらんちゃらん; ちゃりんちゃりん; がらんがらん.

허름하다

[형용사]

(値段が)いくぶん安い; 安めだ.

少し古びている; 少しくたびれている; みすぼらしい; そまつ...

보폭 (歩幅)

[명사] 歩幅; 歩み幅; (スポーツで)ストライド; コンパス. (=걸음나)...

しゅわ [手話] 발음 재생

수화. (⇔口話)

단잠

[명사] 熟睡; 熟眠.

이루다

[타동사]

成す.

(만들다) 作[造](つく)る; 築く.

(성취) 遂げる; 果たす; 達する.

2014년 11월 18일 오늘의 아침편지

이해와 공감  
理解と共感

'이해' (Understand)란  
'理解' (Understand)とは

말 그대로 'Under' (낮은 곳에)+ 'Stand' (서는)  
言葉のままUnder' (低いところに)+ 'Stand' (立つ)

일입니다. 가장 낮은 곳에 서면 이해하지 못할  
ことです。一番低いところに立てば、理解できない

사람이 없고, 상대방의 고통을 이해하면  
人はなく、相手方の苦痛を理解すれば

누구와도 공감하게 됩니다. 어쩌면,  
誰とも共感するようになる。ひょっとすれば

진정한 치유는 거기서부터  
本当の治癒はそこから

시작되는지도 모릅니다.  
始まるのかもしれない

- 김해영의 《당신도 언젠가는 빅폴을 만날거야》 중에서 -  
- キム・ヘヨンの〈あなたもいつかはビックポールにあうだろう〉より -

\* 이해하면  
\* 理解すれば

풀리기 시작합니다.  
解け始めます

공감하면 하나가 됩니다.  
共感すれば一つになります

내가 상대방보다 한 발 낮은 곳에 설 때  
私が相手方より、一歩低いところに立つとき

가능합니다. 이해하고 공감하는 것이  
可能です。理解して共感することが

진정한 치유의 시작이고  
本当の治癒の始まりであり

끝입니다.  
終わりです

공감 (共感)  
[명사] 共感.

2014년 11월 19일

6초 포옹  
6秒の抱擁

다른 사람과  
ほかの人と

관계를 맺도록 도와줄  
関係をつぶように助けてくれる

아주 손쉬운 몸짓 하나를 제안한다.  
とても簡単な仕草一つを提案する

바로 포옹이다. 6초 이상 지속되는 포옹.  
まさに抱擁だ。6秒以上続ける抱擁

그래야 뇌에서 스트레스를 감소시키는  
そうしてこそ、脳からストレスを減少させる

화학작용이 확실하게 일어날 수 있다.  
化学作用が確実に起きることができる

이때 사랑을 담은 진실된 마음으로  
この時愛をこめた、本当の気持ちで

포옹해야 한다.  
抱擁しなければならない

- 엘사 폰셋의 《인생은, 단 한번의 여행이다》 중에서 -  
- エルサ・ブンセットの〈人生は、ただ一度の旅行だ〉より -

\* 단 6초면 충분합니다.  
\* たった6秒で十分です

단 6초가 둘을 하나되게 합니다.  
たった6秒が、二人をひとつにします

아무리 얼었던 사람도 녹아내립니다.  
いくら凍った人も、溶けだします

몸을 녹이고 마음을 녹이고 세상을 녹입니다.  
体を溶かして、心を溶かして、世の中を溶かします

가장 따뜻하고 가장 안전한  
一番温かく、一番安全な

호르몬 주사입니다.  
ホルモン注射です

포옹 (抱擁)  
[명사] 抱擁.  
담다  
[타동사]  
(器に)盛る; 入れる.

20141119.txt

(ひゆ的に) 込める.

(悪口を) 口にする[いう].

호르몬 (hormone)

[명사][생물] ホルモン. (=내분비물)

주사 (注射)

[명사] 注射.

2014년 11월 20일 오늘의 아침편지

내 몸  
私の体

누구나 병에 걸리면  
誰でも病気にかかれば

자신의 몸 전체를 느낍니다.  
自分の体の全体を感じます

자기와 제일 가까운 것이 자기 몸입니다.  
自分と一番近いのが自分の体です

그러나 자신과 제일 가깝다는 자기 몸을  
しかし、自分と一番近いという自分の体を

자기가 보지 못한다는 것은 여간 큰  
自分が見ることができないことは、よほど大きな

아이러니가 아닐 수 없습니다.  
アイロニーでないことはありません

- 이어령의 《지성에서 영성으로》 중에서 -  
- イ・オリョンの〈知性から靈性へ〉より -

\* 내 몸인데  
\* 私の体だが

내 몸 같지 않을 때가 많습니다.  
私の体じゃないようなときが多いです

내 몸을 내가 마음대로 느낄 수 없습니다.  
私の体を思う存分で感じることはできません

내 몸을 제대로 바라보고 제대로 느끼는 것,  
私の体を、ちゃんと見つめて感じることに

그것이 이 시대의 명상이고 힐링입니다.  
それがこの時代の瞑想でありヒーリングです

그래야 내 몸을 오랫동안 건강하게  
そうしてこそ、体を長い間健康に

유지할 수 있습니다.  
維持できます

전체 (全體)

[명사]

全体.

a全身.

全部; 総体.

여간(이) 아니다

[성구·관용구] 並たいていではない; 尋常ではない; 普通でない.

2014년 11월 21일 오늘의 아침편지

홀아비김치  
男やもめキムチ

더 세게?  
もっと強く?

좀 더 세게?  
もうちょっと強く?

배추는 꼭 껴안은 연습으로 평생을 나지.  
白菜は、ぎゅっと抱きしめる練習で一生終える

무는 땅속에 거시기를 꼭 쳐박고는 몸을 자꾸 키우지.  
大根は土の中に、ペニスを突っ込んで体をどんどん育て

그래, 처녀 속곳인 배추 품에  
そう、処女の下着である白菜の体に

무채양념으로 속 박는 거여.  
大根薬味で中に刺したものだ

김장김치 하나에도 음양의 이치가 있어야.  
越冬用キムチ一つにも陰陽の道理がある

무나 배추  
大根や白菜

한 가지로만 담근 걸,  
一つだけでも漬けること

그래서 홀아비김치라고 하는 거.  
だから、男やもめキムチというのだ

- 이정록의 시집 《어머니 학교》에  
- イ・ジョンロクの詩集〈母の学校〉に

실린 시 〈홀아비김치〉 중에서 -  
掲載された詩〈男やもめキムチ〉より -

\* 배추김치, 무김치, 물김치, 백김치,  
\* 白菜キムチ、大根キムチ、水キムチ、白キムチ

총각김치, 홀아비김치... 갖가지 김치가 있습니다.  
大根の葉キムチ、男やもめキムチ...種々のキムチがあります

맛도 솜씨마다 집집마다 모두 다 다릅니다.  
味も、腕ごと、家ごと、皆違います

김장을 할 즈음이면 어느덧 한해가  
キムチの漬け込みをするころには、いつの間にか一年が

저물어 가고 있다는 뜻입니다.  
暮れているという意味です

추운 겨울을 따뜻하게 날  
寒い冬を暖かくする日

준비의 시작입니다.  
準備の始まりです

홀아비김치

[명사] ダイコンばかりで、またはハクサイだけで漬けたキムチ.

꺼안다

[타동사]

抱え込む.

(안다) (両手で)抱き込む; 抱きかかえる.

(떠맡다) しょい込む; 引き受ける.

무3

[명사][식물] ダイコン(大根).

처녀 (處女)

[명사]

処女.

未婚の女性; 娘; 乙女.

(いまだ異性との接触がない)生娘; バージン. =...

무채

[명사] ダイコンの千切り; 千六本.

양념

[명사] 薬味; 味付け; 香料; 調味料; 合...

[자동사][타동사]興を添えるための材料; 余興.

김장

[명사] (越冬用の)キムチを漬けること; また、そのキムチ; キムジ...

음양 (陰陽)

[명사]

陰陽; 乾坤; 正負.

(主に '음양으로' の形で) 陰に陽に. (=음으로 양으로)

이치 (理致)

[명사] 道理; 理; ことわり.

백김치

[음식] (한식) 白キムチ (일본어표기: ペッキムチ)

총각김치

[명사] 根の小さいダイコンを葉のついたまま漬けたキムチ.

갖가지

[관형사][명사] (가지가지의 준말) もろもろ(の); 種種(の); いろいろ(の); さまざま...

어느덧

[부사] いつの間にか. (=어연간에)

저물다

[자동사] 日や年が暮れる.

20141122.txt

2014년 11월 22일 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 김미성님께서 보내주신 아침편지입니다  
今日はキム・ミソンさまから、送っていただいた朝の手紙です

다시 젊음으로 돌아간다면  
もう一度若く戻るなら

내가 만일 다시 젊음으로 되돌아간다면,  
私が、万一もう一度若さが戻れば

겨우 시키는 일을 하며 늙지는 않을 것이니  
やっとできることをして、老いないだろうから

아침에 일어나 하고 싶은 일을 하는 사람이 되어  
朝起きて、したいことをする人になって

천둥처럼 내 자신에게 놀라워하리라.  
稲妻のように、私自身におどろくだろう

신(神)은 깊은 곳에 나를 숨겨 두었으니  
神は深いところに、私を隠しておくから

해매며 나를 찾을 수밖에  
さまよって、私を探すだけ

그러나 신도 들킬 때가 있어  
しかし、神も見つかる 때가あって

신이 감추어 둔 나를 찾는 날 나는 승리하리.  
神が隠しておいた私を探す日、私は勝利する

길이 보이거든 사자의 입속으로 머리를 처넣듯  
道を見ても、ライオンの口の中で頭を突っ込むように

용감하게 그 길로 돌진하여 의심을 깨뜨리고  
勇敢にその道を突進して、疑いを壊して

길이 안보이거든 조용히 주어진 일을 할 뿐  
道が見えなくても、静かに与えられたことをするだけ

신이 나를 어디로 데려다 놓든 그곳이  
神が私をどこにつ入れて行ってそこが

바로 내가 있어야 할 곳.  
まさに、私がいなければならないところ

- 구본형의 《미치지 못해 미칠 것 같은 젊음》 중에서 -  
- ク・ボンヒョンの〈狂わず狂おしい若さ〉より -

\* 살면서 항상 답답했습니다.  
\* 生きながらいつもすっきりしませんでした

목이 마르고 숨이 찼다고 해야 할까요.  
のどが渇き、息が詰まったとしなければでしょうか

좋은 마음, 행복한 마음으로 세상을 건너고 싶지만  
いい心、幸せな心で世の中を渡りたいなら

언제나 작은 일들에 상처받는 내가 안타까웠습니다.  
いつも小さなことにキズを受ける私をもったいなかったです

이제 신이 감추어둔 나의 길을 찾았으니, 사자의 입속으로  
これからは、神が隠しておいた私の道を探したから、ライオンの口に

머리를 처넣듯 용기로 일상을 살아 승리의 노래가  
頭を突っ込むような勇気で日常を生きて、勝利の歌が

흘러넘치는 나날을 살아낼 것입니다.  
あふれる日々を生きるのです

감사합니다.  
ありがとうございます

젊음

[명사] 若さ.

돌아가다

[자동사]

(본디로) (もとに) 帰る.

(회전) 回る; 回転する.

[타동사] 曲がって行く; 回って行く.

겨우

[부사]

(간신히) やっと(こさ); ようやく; 辛うじて.

(고작) わずか; せいぜい; たった.

천둥

[명사] [←천동(天動)] 雷; いかずち[아어(雅語)]; ごろごろ[유아어]. (=우레)...

들키다

[자동사] 見つかる; 見つけられる; ばれる[속어].

처넣다

[타동사] 突っ込む; 詰め込む; ほうり込む; ぶち込む[속어].

의심 (疑心)

[명사] 疑心; 疑い; 疑念; 危疑.

깨뜨리다

[타동사] ‘깨다<sup>3</sup>(=壊す)’의強勢語.

미치다<sup>1</sup>

[자동사]

狂う; 狂する.

(정신 이상) 気が違う[狂う]; 気が触れる; 発狂す...

(열광) (人や物事に) 夢中になる; 度を越す; 熱中(...)

답답하다

[형용사]

(병 따위로) (病氣・心配事などで) 重苦しい.

(숨막히다) 息苦しい.

(하는 것이) さっぱりしない; 退屈だ; うっとうしい; じれったい; ...

息がつかまって苦しがる 발음 재생 (표제어: 숨)

숨이 차서 괴로워 하다

감추다

20141122. txt

[타동사]

隠す.

(ある物を)隠匿する.

(感情·表情などを)秘密にする; 秘める.

흘러넘치다

[자동사] [타동사] あふれこぼれる; こぼれおちる. (=넘쳐흐르다)

나날

[명사] 日日; 一日一日; 毎日. (=하루하루)