

2015년 3월 2일 보낸 편지입니다.

' 두려움'
' 恐怖'

' 긍정' 의 반대말은
' 肯定' の対義語は

바로 ' 부정' 이 아니라 ' 두려움' 이다.
まさに' 否定' ではなく' 恐怖' だ

상처받을 것이 두려워서, 상대방을
傷つのが怖くて、相手方を

실망시킬 것이 두려워서 종종
失望させるのが怖くて、多くの場合

사람들은 다가서기를
人々は、近づくの

포기해 버린다.
放棄してしまう

- 윤수정의 《크리에이티브 테라피》 중에서 -
- ユン・スジョンの<クリエイティブセラピー>より -

* 그래서
* だから

충무공 이순신도 외쳤습니다.
忠武公、李舜臣も叫びました

" 우리의 두려움을 용기로 바꾸십시오!"
" 我々の恐怖を勇氣に変えよう!"

' 두려움' 이 ' 용기' 로 바뀌는 순간 백전백승,
' 恐怖' が' 勇氣' に変わる瞬間百戦百勝

그 어떤 싸움도 이미 승리한 셈입니다.
そのどんな戦いも、すでに勝利した訳です

반대로, 용기를 잃고 포기하면
反対に、勇氣を失い放棄すれば

백전백패입니다.
百戦百敗です

두려움
[명사] 恐怖; 怖さ; 恐れ; 恐ろしさ; 不安; 懸念...

종종 (種種)

[명사] 種種; いろいろ; さまざま.

[부사] 時時; たまたま; たびたび; しばしば; ひよいひよい.

외치다

[자동사] [타동사] 叫ぶ; わめく; 声を張り上げる; 呼ばれる.

셈

20150302. txt

[명사] 計算; 数え; 算数.

[타동사]

勘定; 算用; 算.

(셈판의 준말) (物事の)事情; 訳.

2015년 3월 3일 보낸 편지입니다.

빛나는 나
輝く私

꿈을 꾸는 것은
夢を見ることは

'생각하는 것'이 아니라
'考えること'ではなく

'움직이는 것'이다. 그러므로
'動くこと'だ。それゆえ

꿈은 '명사'가 아니라 '동사'다.
夢は'名詞'ではなく'動詞'だ

나를 움직이면 그만큼 꿈에 점점
私を動かせば、それほど夢にますます

다가가게 되는 것이다. 그러니 움직이자.
近づいているのだ。だから動こう

빛나는 나와 만나는 날이 언젠가
輝く私と会う日がいつか

반드시 올 것이다.
必ず来るのだ

- 이동진의 《당신은 도전자입니까》 중에서 -
- イ・ドンジンの〈あなたは挑戦者だから〉より -

* 꿈은 움직임을 요구합니다.
* 夢は、動きを要求します

목표가 생겼으므로 그 방향으로 이동해야 합니다.
目標ができたので、その方向に移動しなければなりません

이동하지 않으면 꿈도 목표도 의미가 없습니다.
移動しなければ、夢も目標も意味がありません

이동하고 움직여야 다가갈 수 있습니다.
移動して動いて、近づくことができます

'빛나는 나'와 만날 수 있습니다.
'輝く私'と会うことができます

어제와는 다른 나! 새로운 나!
昨日と違う私! 新しい私!

빛나는 나!
輝く私!

2015년 3월 4일 오늘의 아침편지

'사람'의 맛
'人'の味

선생이 말하는
先生が言う

인생의 단맛은 바로 '사람'이다.
人生の甘さはまさに'人'だ

그중에서도 좋은 사람.
その中でもいい人

선생은 "사람들과 좋은 마음으로
先生は"人々と良い心で

같이 바라고 그런 마음이 서로 통할때
ともに願う、そんな心がお互に通じるとき

그땐 참 달다"고 했다.
その時にとても甘い"といった

- 채현국, 정운현의 《쓴맛이 사는 맛》중에서 -
- チェ・ヒョングク、チョン・ウニョンの<苦みが生きる味>より -

* 사람마다 맛이 다릅니다.
* 人ごとに味が違います

손맛도 다르고 마음 씀씀이도 다 다릅니다.
手際も違い、心遣いもすべて違います

무엇을 생각하고 어떻게 살았느냐에 따라서
何を考え、どう生きるかによって

그 사람의 맛이 달라집니다. 그것이 손으로,
その人の味が変わります。それが手で

말로, 행동으로 일치되어 나타날 때
言葉で、行動で、一致され現れるとき

그의 진정한 맛이 느껴집니다.
その本当の味が感じられます

당신의 맛은 어떤가요?
あなたの味はどうですか?

단맛
[명사] 甘み; 甘味.

쓴맛
[명사]
苦い味; 苦味.
苦しい経験. (↔단맛)

손맛
[명사]
(손의 느낌) 手の感覚; 触覚; 手ざわり.

20150304.txt

(낚시의) 釣りざおを通して伝わる魚の当たり.
(음식의) (料理の) 手並みからわき出る味わい.

쌈쌈이

[명사] 費用; 支出; 掛かり.

2015년 3월 5일 오늘의 아침편지

'긍정'의 지렛대
'肯定'のテコ

'긍정'의 지렛대를
'肯定'のテコを

사용할 때 사람들이 쉽게 잊는
使うとき、人々が簡単に忘れる

점이 있다. 힘이 필요하다는 점이다.
点がある。力が必要だという点だ

힘을 다해 눌러야 그 놀라운 기적이 발휘된다.
力をみな使って押して、その驚くべき奇跡が発揮される

그저 바라보고만 있다면, 두 손을 주머니에 찌르고
ただ見ているだけなら、二つの手をポケットに入れ

고개를 숙이고만 있다면, 당연히 아무 일도
頭を下けているなら、当然どんなことも

일어날 수 없다. 내 몸을 던져 힘을 주고
起こらない。私の体を、投じて力を与えて

"영차" 구호를 외쳐야 한다.
"よいしょ"と掛け声を叫ばなければならない

- 윤수정의 《크리에이티브 테라피》 중에서 -
- ユン・スジョンの〈クリエイティブセラピー〉より -

* 지렛대.
* 테코

힘을 증폭시키는 도구입니다.
力を増幅させる道具です

무거운 돌도 지렛대를 쓰면 들어올릴 수 있습니다.
重い石もテコをつかえば、持ち上げられます

그러나 여기에도 마중물 같은 힘이 필요합니다.
しかし、ここにも誘い水のような力が必要です

나의 작은 '긍정'의 힘이 다른 사람에게는
私の小さな'肯定'の力が、ほかの人には

엄청난 힘으로 증폭될 수 있습니다.
ものすごい力に増幅されることもあります

내 안에 그런 긍정의 지렛대 하나
私の中の、このような肯定のテコひとつ

품고 "영차"를 외치면, 막강한
だいて"よいしょ"と叫べば屈強な

'슈퍼맨'이 될 수 있습니다.
'슈퍼맨'이 될 수 있습니다.

지렛대

[명사]

槌子; レバー.

目的達成の手段; 槌子入れ.

잊다

[타동사]

忘れる.

記憶がなくなる.

うっかりして気がつかない.

누르다1

[타동사]

押さえる.

(위에서 아래로) (上から下へ) 押す.

(무거운 것으로) (重い物で) 押さえて置く.

주머니

[명사]

巾着; 小袋.

ポケット; 転じて所持金. (=호주머니)

찌르다

[타동사]

(뚫은 것으로) (針・刀槍などで) (突き) 刺す; 突く.

(공격함) (背後・虚などを) 突く.

(찢러 넣다) (ポケットなどに手を) 突っこむ.

던지다

[타동사]

投げる.

a(멀리) (何かを遠く) 放[抛]る; 投ずる[投じる].

(투신하다) (身を) 投ずる; 飛び込む.

영차

[감탄사] (이영차의 준말) よいしょ; よいさ.

구호 (口號)

[명사] 叫び声; 掛け声; スローガン.

すくう [掬う・抄う] 발음 재생 중요

(움켜 떠올리듯) 급히 들어올리다; 탄죽 걸다. [가능형] すく-える [하1단 자동.

마중물

[명사] 誘い水; 呼び水; 迎え水.

막강 (莫強)

[명사] 非常に強いこと; 屈強.

2015년 3월 6일 보낸 편지입니다

기도의 마음
祈禱の心

사람들은 일상에서
人々は日常で

무의식중에 기도하며 살아가고 있다.
無意識で祈りながら生きている

바로 삶이 기도인 것이다. 가족 간의
まさに、人生が祈りであるのだ。家族の間の

사랑은 물론 친구나 친지간의 우정과
愛はもちろん、友達や知人間の友情と

우의에도 기도의 마음이 살아 있다.
よしみにも祈りの心が生きている

밥상의 밥알 하나에도 농부의
お膳の米粒一つにも、農夫の

기도의 마음이 숨어 있다.
祈りの心が隠れている

- 이강남의 《나를 기다리는 설렘》 중에서 -
- イ・カンナムの〈私を待つときめき〉より -

* 기도 마음으로
* 祈りの心で

일을 하면, 하늘도 도와줍니다.
仕事をすれば、神様も助けてくれます

기도하는 마음으로 사람을 만나면,
祈る心で、人に会えば

다툼과 갈등이 줄고 관계가 깊어집니다.
争いと葛藤が減って関係が深くなります

기도하는 마음으로 사랑하면
祈る心で愛すれば

하루하루가 기쁨입니다.
一日一日が喜びです

밥맛도 좋아집니다.
食欲もよくなります

기도 (祈禱)
[명사] 祈禱; 祈り.
친지 (親知)
[명사] 知り合い; 知るべ; 知人.
同郷のよしみ 발음 재생 (표제어: 향우)
향우의 우의

밥상 (一床)

[명사] 食膳; お膳.

밥알

[명사] ご飯粒; 飯粒. (=밥풀)

다툼

[명사] 争い; 競い; いざこざ; もめごと; ごたごた.

2015년 3월 7일 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 오유정님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、ウ・ユジョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

풀
草

사람들이 하는 일을 하지 않으려고
人々がする仕事をしないようにと

풀이 되어 엎드렸다.
草になって伏せた

풀이 되니까
草になったから

하늘은 하늘대로
空は空のまま

바람은 바람대로
風は風のまま

햇살은 햇살대로
日差しは日差しのまま

내 몸 속으로 들어와 풀이 되었다
私の体の中に入って、草になった

나는 어젯밤 또 풀을 낳았다
私は、昨日また草を生んだ

- 김종해의 《풀》 중에서 -
- キム・ジョンへの〈草〉より -

* 바람에 가장 먼저 눕는 풀은
* 風が一番さきに横になる草は

실은 바람이었다는 것을 이제야 깨닫습니다.
実は風だったということを今気づきました。

풀처럼, 나무처럼 모든 것을 내려놓고, 모든 것을
草のように、木のようにすべてのことを降ろして、すべてのことを

넘어설 때 산을 지키는 존재가 될 수 있다는 것을
超えるとき、山を守る存在になることができるのを

이제야 배워갑니다. 새봄에는 한 포기
今学んでいきます。新しい春には、一つの放棄

풀이 되어 그 푸르름, 그 촉촉함,
草になって、その青さ、その湿っぽさ

따스한 햇살이 되어볼까요.
温かい日差しになってみませんか

풀3

[명사]

草.

갈풀의 준말

엎드리다

[자동사]

四つんばいになる; 腹ばいになる; 伏せる; うつぶせる.

平伏する; ひれ伏す.

눕다1

[자동사]

横たわる; 横になる; 寝る.

病の床につく; 伏す.

(草や木が風や病で)横たわる; 倒れる.

넘어서다

[타동사]

越す.

通り越す.

(難関を)切り抜ける.

촉촉하다

[형용사] やや湿っぽい; しっとりしている. [큰말] 촉촉하다.

日差しが暖かい 발음 재생 (표제어:따스하다)

햇살이 따스하다

2015년 3월 9일 보낸 편지입니다.

인격 만들기
人格づくり

사람은
人は

고통, 슬픔, 기쁨, 회한, 증오, 사랑,
苦痛、悲しみ、喜び、悔恨、憎悪、愛

분노, 조바심, 집착, 죄책감, 억울함 등
憤怒、焦燥感、執着、罪責、抑うつなど

수많은 감정을 겪으며 인격을 만들어간다.
数多くの感情を経験し、人格を作っていく

양심이 깨어 있지 않으면 수많은 감정을 느낄
良心が目覚めないなら、数多くの感情を感じる

수 없다. 수많은 감정을 겪으면서 깨닫는다.
ことができない。数多くの感情を経験しながら悟る。

내가 얼마나 나약하며 후지며 아름답고
私がどれだけ、情弱で劣っていながら美しく

강한 인간인가를. 그리고 나쁜 아니라
強い人間であるかを。そして私だけでなく

타인의 인생을 깊이 이해하면서
他人の人生を深く理解しながら

연민을 갖게 된다.
憐憫を持つようになる

- 하명희의 《따뜻하게, 다정하게, 가까이》 중에서 -
- ハ・ミョンヒの〈温かく、優しく、近く〉より -

* 인격도 만들어집니다.
* 人格も作られます

출렁이는 여러 감정들을 어떻게 표출하고
ゆれるいろんな感情をどう表出して

사느냐에 따라 인격의 성숙도가 드러납니다.
生きるかによって、人格の成熟度が現れます

'눈은 눈으로' 식의 감정 표출은 미숙한 인격을
'目には目で' 式の感情を表出する未熟な人格を

드러내는 한 단면이며, '미움을 사랑으로' 바꾸는
表す一断面であり'憎悪に愛で'かえる

감정 표출은 그 자체로 이미 가장 강하고
感情表出は、それ自体ですでに一番強く

아름다운 존재임을 드러내 줍니다.
美しい存在であることを明らかにします

인격도 성장하고 진화됩니다.
人格も成長し進化します

인격 (人格)
[명사] 人格.
회한 (悔恨)
[명사] 悔恨.
증오 (憎惡)
[명사] 憎惡.
조바심
[명사] 焦燥感; 焦り; いら立つこと; いらいら.
집착 (執着)
[명사] 執着; 執心.
죄책 (罪責)
[명사] 罪責.
よくうつ [抑鬱] 발음 재생
억울; 마음이 답답하여 불쾌함; 마음이 개운치 않음.
나약 (懦弱·慥弱)
[명사] 懦弱.
후지다
[형용사] [속어] (質·性能などが)劣っている; 後れをとってい...
아름답다
[형용사] 美しい; きれいだ; 優しい; うるわしい; 立派だ.
연민 (憐憫·憐愍)
[명사] 憐憫[憐愍] (れんびん).
다정 (多情)
[명사]
多情.
思いやりがあり, 優しいこと.
親しいこと.

2015년 3월 10일 보낸 편지입니다.

사자도 무섭지 않다
ライオンも怖くない

포효하는 사자 울음은
咆哮するライオンの鳴き声は

어떤 사람들에게 두려움을 자아내지만,
どんな人にも、恐怖を催すが

전혀 그렇게 느끼지 않는 사람(사자 조련사)도 있다.
全然そう感じないひと(ライオン調教師)もいる

높은 곳에 올라가면 공포감을 느끼는 사람이 있지만
高いところに登れば、恐怖感を感じる人もいるが

줄타기의 대가는 높은 곳을 무서워하지 않는다.
綱渡りの大家は、高いところを恐れない

그렇다면 무엇이 두려움을 만들어 내는 걸까?
では、何が恐怖を作り出すのだろうか?

바로, 생각이다.
まさに、考えだ

두려움을 갖게하는 것은
恐怖をもつようにするのは

당신의 '생각'이다.
あなたの'考え'だ

- 닐 도널드 월쉬의 《삶의 모든 것을 바꾸는 9가지 의식 혁명》중에서 -
- ニール・ドナルド・ウォルシュの〈人生の全てを変える9つの意識革命〉より-

* 처음에는 누구나
* 始めは誰でも

사자 울음에 놀라고 무섭습니다.
ライオンの鳴き声に、驚き怖いです

처음에는 누구나 고공의 줄타기가 두렵습니다.
始めは誰でも、高空の綱渡りが怖いです

무섭고 두렵지만 그런 '생각'을 떨쳐버리고
怖く、心配だがそんな'考え'を払いのけ

또 도전하고 또 훈련하다보면, 모든 것이
また、挑戦して、訓練すればすべてのことが

달라지기 시작합니다. 두려움이 용기로,
変わり始めます。恐怖が勇気に

무서움이 멋진 기술로 바뀝니다.
恐怖が素敵な技術に変わります

사자도 무섭지 않습니다.

ライオンも怖くありません

포효 (咆哮)

[명사] 咆哮; 咆号. (=포호 (咆号))

울음

[명사] 泣[鳴] (나) く こと; また, その声; 泣[鳴] (나) き.

자아내다

[타동사]

(紡績機で)糸を紡ぎ出す.

(機械の力で)液体や気体などが流れ[噴]...

感情や興味,または物事などが起こるよう...

ちょうきょうし [調教師]

조련사 (調練師).

きょうふかん [恐怖感]

공포감.

줄타기

[명사]

綱渡り.

[민속] 軽業の一種.

(ひゆ的に) はらはらとした危険な暮らし方.

고공 (高空)

[명사] 高空. (↔저공 (低空))

두렵다

[형용사]

(무서움) 怖い; 恐ろしい.

(염려) 心配だ.

(외경) 威風があって恐れ入る.

誘惑を振り切って帰った 발음 재생 (표제어: 떨치다)

유혹을 떨쳐 버리고 돌아왔다

2015년 3월 11일 보낸 편지입니다.

'그 사람'
'その人'

누구나
だれでも

마음에 품고 사는
心に抱いて生きる

사람이 한 명쯤은 있다.
人が一人くらいはいる

피붙이나 친구의 개념과는 차원이 다르다.
血族や友人の概念とは次元が違う

마음으로 통하는 동지, 사숙하는 스승,
心で通じる同志、私淑する師匠

요즘 말로 멘토 같은 인물이라고 할까.
今の言葉で、メンターのような人物だろうか

아무튼 이런 사람 하나쯤 가슴에
とにかく、こんな人一人くらい胸に

품고 살면 삶이 여유롭고
抱いていければ、人生を余裕があって

훈훈하다.
温かい

- 채현국, 정운현의 《쓴맛이 사는 맛》중에서 -
- チェ・ヒョングク、チョン・ウニョンの〈苦みが生きる味〉より -

* 그렇습니다.
* そうです

참으로 많은 사람들을 만나며 살지만
とても多くの人と会いながら生きるが

내 마음에 품고 사는 '그 사람' 하나 만나기가
私の心に抱いて生きる'その人'一人に会うのが

정말 쉽지 않습니다. 연인일 수도 있습니다.
本当に簡単ではありません。恋人であるかもしれません

스승일 수도 있습니다. 멘토일 수도 있고,
師匠であるかもしれません。メンターであるかも

영원한 '소울 메이트'일 수도 있습니다.
永遠な'ソウルメイト'であるかもしれません

'그 사람'이 내 안에 있다는 것이
'その人'が私の中にいることが

행복할 따름입니다.
幸せであるばかりです

피붙이

[명사] 血族; 肉親. (=혈육·살붙이)

사숙 (私淑)

[명사] 私淑.

훈훈하다 (薰薰—)

[형용사]

(気温が)ほどよく暖かい; ぽかぽかしている.

心が暖まるような和やかさがある.

쓴맛

[명사]

苦い味; 苦味.

苦苦しい経験. (⇔단맛)

따름

[의존명사] 語尾 ‘ㄹ’ ‘을’ の下について ‘ばかり·だけ·のみ’ の意を表(…)

2015년 3월 12일 보낸 편지입니다.

'지켜보는' 시간
'見守る' 時間

톨스토이는
トルストイは

"아무리 사소한 선행이라도
"いくら些細な善行でも

거기에는 가장 위대하고 중요한 행동
そこには、一番偉大で重要な行動に

못지않은 에너지가 필요하다"고 말했다.
見劣りしないエネルギーが必要だ"と言った

다른 이의 마음을 읽는 데에는 '지켜보는'
ほかの異議の心を読むのには'見守る'

시간과 정성이 필요하다. 누군가가 갖고 있는
時間と精誠が必要だ。誰かが持っている

진짜 가치와 그 사람만의 의미를 찾는 데에
本当の価値と、その人だけの意味を探すのに

애정을 갖고 지켜보는 것보다
愛情をもって見守ることより

중요한 것은 없다.
重要なことはない

- 앤 라모트의 《나쁜 날들에 필요한 말들》 중에서 -
- アン・ラモットの〈悪い日々に必要な言葉〉より -

* 지켜본다는 것은
* 見守ることは

기다려준다는 뜻입니다.
待ってあげるという意味です

오래 인내하고 참아준다는 뜻입니다.
長く耐えて、我慢してあげるという意味です

오래 기다리며 지켜보면, 그 사람의 진면목이
長く待ちながら見守れば、その人の真の姿が

드러납니다. 여기에 사랑하는 마음을 담아
現れます。そこに愛する心をこめて

애정으로 지켜보면, 그 사람이 어느덧
愛情で見守れば、その人がいつの間にか

진짜 사랑스런 사람으로 보입니다.
本当の愛らしい人に見えます

애정으로 지켜보는 시간이
愛情で見守る時間が

사랑을 만듭니다.
愛を作ります

선행 (善行)

[명사] 善行. (↔악행)

못지않다

[형용사] (못지아니하다의 준말) 劣らない; 見劣りがしない; 遜色(...

이의 (異議)

[명사] 異議; 異存.

정성 (精誠)

[명사] 精誠; 真心; 丹念; 誠.

2015년 3월 13일 보낸 편지입니다.

결함을 드러내는 용기
欠点を露出する勇氣

대부분의 사람들에게는
大部分の人々には

한 번쯤 자신의 결함을 드러낸 경험이 있다.
1度位は自分の欠点を露出した経験がある

인간다운 결함을. 그런데 이는 인격과 공감하는
人間らしい欠点を。しかし、これは人格と共感する

능력을 발전시킨다. 영혼을 성장시키는 데도 좋다.
能力を発展させます。魂を成長させるのにもよい

사막을 횡단하거나 밀림을 통과할 때처럼
砂漠を横断したり、密林を通過するときのように

힘들고 고통스러운 시기를 보내는 것이
大変な苦痛な時期を送ることが

결코 시간낭비인 것은 아니다. 그러다
決して、時間の浪費ではない。そのような

인생을, 야생화를, 화석을, 물을
人生を、野生の花を、化石を、水を

발견할 수도 있기 때문이다.
発見するときもあるからだ

- 앤 라모트의 《나쁜 날들에 필요한 말들》 중에서 -
- アン・ラモットの〈悪い日々に必要な言葉〉より -

* 자신의 결함을
* 自分の欠点を

드러내는 것도 큰 용기입니다.
露出することも大きな勇氣です

상대의 결함을 품어주는 것은 더 큰 용기입니다.
相手の欠点を抱いてあげることは、さらに大きな勇氣です

우리는 누구나 결함이 있기 때문에, 그 결함을
我々は誰でも欠点があるから、その欠点を

보완하고 채워줄 사람이 꼭 필요합니다.
保管して、満たしてあげる人が必要です

서로 보완하고 채워가면서 공감하는
お互い保管して満たしながら共感する

능력을 키우게 됩니다. 인격도,
能力を育てます。人格も

영혼도 함께 자랍니다.
魂もともに育ちます

결함 (缺陷)

[명사] 欠陥; 欠点; 陥欠.

드러내다

[타동사] [‘드러나다’의使役] 現わす; 目立たせる; あらわにする; ...

공감 (共感)

[명사] 共感.

2015년 3월 14일 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 이연옥님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、イ・ヨヌクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

사고의 전환
自己の転換

네 삶이 힘들거든
あなたの人生が辛いから

머리에 이고 다니는 것과
頭に載せて過ごすことと

발로 밟고 다니는 것을 서로 바꾸어 보라
足で踏んで過ごすことを変えてみよう

지구를 머리에 이고 다니기에는
地球を頭に載せて生きるには

너무 무거우니까 발로 밟고 다니듯이
とても重いから、足で踏んで過ごすように

하늘을 발로 밟고 다니기에는
空を足で踏んで過ごすには

너무 가벼우니까 머리에 이고 다니듯이
とても軽いから、頭に載せて生きるように

- 방우달의 《찌끔만 더 우아하게》 중에서 -
- パン・ウダルの〈ちょっとだけ優雅に〉より -

* 요즈음 모두가 힘들다고들 합니다.
* 近頃、皆がつらいといひます

그러나 생각, 곧 사고를 조금만 바꾸면
しかし、考えまさに思考を、ちょっとだけ変えれば

묻혔던 힘이 생기고 저절로 웃음도 나옵니다.
埋まっていた力が生じて、おのずから笑いも出ます

그 웃음과 더불어 새로운 생명력을 키우고 꿈을 부풀게
その笑いとともに、新しい生命力を育て、夢を膨らませ

합니다. 힘들 때의 한 모금 웃음은
ます。辛い時、一口の笑いは

자연 치유가 됩니다.
自然の治癒になります

우아 (優雅)
[명사] 優雅; たおやか[아어(雅語)]; 雅[아어(雅語)].

묻히다

[타동사] [‘묻다’의使役] 付ける; くっ付ける.

[자동사]

[‘묻다’の受け身]

埋められる; 埋まる; うずもれる; 葬られる; 埋かる[속어]...

저절로

[부사] 自然(に·と); おのずと; おのずから; ひとりでに. [준말] 절로.

부풀다

[자동사]

(종이 등) 毛羽立つ.

(살가죽) はれ上がる; 膨れ(上が)る.

(부피가) 膨れる; 膨らむ.

모금

[의존명사] (液体や気体などの)一口の分量.