

2016년 5월 16일 오늘의 아침편지

말하지 않아도 미소가 흘러  
言わなくても、微笑みがこぼれる

왜 자꾸 날 쳐다봐? 라던지,  
何故しょっちゅう私を見るの?とか

하고 싶은 말이 뭐야? 물으면 할 말이 없어.  
言いたいことは何?と聞けば、何も言わない

뭐랄까. 그냥. 말하지 않아도 미소가 흘러.  
なんだろう。ただ、言わなくても微笑みがこぼれる

보이지 않는 끈이 연결되어 있다는  
見えない糸でつながっている

안도감 같은 거. 그냥 그런 느낌이  
安堵感のようなもの。ただ、そんな感じが

좋아. 그래서 보는 거야.  
いい。だから見る。

- 감성현의 《그녀와 그, 영원히 넘을 수 없는 벽》중에서 -  
- キム・ソンヒョンの〈彼女と彼、永遠に越えられない壁〉より -

\* 말이 필요 없습니다.  
\* 言葉が必要ありません

눈빛만 봐도 압니다. 통합니다.  
眼差しを見ればわかります。通じます。

그런 느낌 때문에 마음이 편안해지고  
そんな感じのため、心が平安になって

좋은 기운이 조용히 솟구쳐 오릅니다.  
いい氣運が静かにほとば시ります

한 사람이 주는 편안한 안도감이  
一人が与える平安の安堵感が

하루의 일상에 미소가 흘러  
一日の日常に微笑みがこぼれ

넘치게 합니다.  
あふれるようにします。

눈빛1  
[명사]  
(기색) 目色; 目つき.  
(빛깔) 目の色; 眼光; 目の輝き.

솟구치다  
[자동사]  
(勢いよく) 跳ね上がる; 突き上がる; ほとばしる.  
(感情·力などが) わき上がる; 盛り上がる; ほとば...

[타동사] (体を勢いよく)跳ね上げる.

20160516.txt

2016년 5월 17일 보낸 편지입니다.

자부심의 시작  
自負心の始まり

남들의  
他人の

사랑을 받는다는 것은  
愛を受けることは

분명 기쁜 일이지만 이것이 자부심의  
はっきり、喜ばしいことだが、これが自負心の

근원일 수는 없다. 답은 오직 자신 안에서  
根源ではない。答えはひたすら自分の中で

찾을 수 있다. 자부심의 근원이 실제로  
探すことができる。自負心の根源が実際に

자신 안에 존재한다면, 그것을  
自分の中に存在するなら、それを

찾는 것은 오로지 개인의  
探すことがひたすら個人の

임무여야 한다.  
任務でなければならない

- 리처드 테일러의 《무엇이 탁월한 삶인가》 중에서 -  
- リチャード・テイラーの〈何が卓越した人生か〉より -

\* 사랑과 자부심은 맞물려 있습니다.  
\* 愛と自負心はあいまっています

사랑을 받는다는 것은 외부로부터 오지만  
愛を受けることは、外部から来るが

자부심을 갖는 것은 자신의 내부에서 비롯됩니다.  
自負心を持つことは、自分の内部から始まります

아무리 큰 사랑을 받아도, 자기 안에 스스로에 대한  
いくら大きな愛を受けても、自分の中の自らに対する

믿음과 당당함이 없으면 공허함이 커집니다.  
信頼と堂々さがなければ、空虚さが大きくなります。

나에 대한 믿음이 자부심의 시작입니다.  
私に対する信頼が、自負心の始まりです

그 자부심이 나를 지켜줍니다.  
その自負心が私を守ります。

じふしん [自負心]  
자부심.

20160517.txt

오로지

[부사]ただ; ひとえに; ひたすら; 専ら; 全く; 一途に.

비롯되다

[자동사]始まる.

공허하다

[형용사]空虚だ; むなしい.

2016년 5월 18일 보낸 편지입니다.

예술의 섬  
芸術の島

예술은  
芸術は

빵을 만들어낼 수 없고,  
パンを作り出すことはできず

무기를 만들어낼 수도 없다.  
武器を作り出すこともできない

그렇지만 예술 작품을 본 후에  
だが、芸術作品を見た後に

자신이나 세상이 무언가 조금 변화한  
自分や、世の中が何か少し変化した

것처럼 느껴질지도 모른다. 하나의  
ことのように感じるかもしれない。一つの

장소를 열고 미술관을 만들어보고,  
場所を開いて、美術館を作って

그 가능성을 재차 느꼈다.  
その可能性を改めて感じた

- 안도 타다오 외 《예술의 섬 나오시마》 중에서 -  
- 安藤忠雄外<芸術の島直島>より -

\* 삶은 변화입니다.  
\* 人生は変化です

아니 변화를 요구합니다.  
いや、変化を要求します

어떤 장소, 어떤 공간에서 무엇을 하고  
ある場所、ある空間で何かをして

누구를 만나느냐에 따라 작은 변화가 시작됩니다.  
誰かと会うかによって、小さな変化が始まります

이름도 없는 섬 하나가 '예술의 섬'으로 바뀌고  
名前もない島一つが'芸術の島'に変わって

그 예술의 섬을 통해 더 많은 사람들의  
その芸術の島を通じて、さらに多くの人の

삶을 예술로 변화시킵니다.  
人生を芸術に変化させます

재차 (再次)  
[명사] [부사] 再び; 二度; 再度; 重ねて. (=거듭)

20160518. txt

느끼다

[타동사]

感ずる; 感じる.

知覚する; 覚える.

[자동사] 泣きむせぶ; すすりなく.

2016년 5월 19일 보낸 편지입니다.

하루 30분 이상 걷기  
一日30分以上歩く

몸과 마음의 건강은  
体と心の健康は

걷기를 실천하느냐, 실천하지 않느냐로  
歩くことを実践するか、実践しないかに

귀결된다고 해도 과언이 아니다. 균형 잡힌  
帰結されると言っても過言ではない。均衡のとれた

식단과 하루 30분 이상 걷기를 꾸준히 실천하면,  
献立と一日30分以上の歩くことを、根気よく実践すれば

건강한 체중을 유지할 수 있다. 적당한 체중을  
健康な体重を維持できる。適当な体重を

유지하니까 걷기를 즐기게 되고, 걸으니까  
維持するから、歩くことを楽しむようになり、歩くから

적당한 체중을 유지할 수 있게 된다.  
適当な体重を維持できるようになる

선순환이 끊임없이 이어지는  
好循環が、絶えず続く

것이다.  
のだ

- 오시마 기요시의 《뇌가 젊어지는 걷기의 힘》 중에서 -  
- 大島清の〈脳が若くなる歩きの力〉より -

\* 걸으면 건강의 선순환.  
\* 歩けば健康の好循環

걷지 않으면 건강의 악순환.  
歩かなければ、健康の悪循環

너무나도 간단한 건강의 비결인데  
とても、簡単な健康の秘訣だが

실천하기가 그리 쉽지 않습니다. 그래서  
実践するのが、それほど簡単ではありません。だから

'결심'과 '반복'이 필요합니다. 자기 체질에 맞는  
'決心'と'反復'が必要です。自分の体質にあう

좋은 식단과 더불어 하루 30분 이상 걸으면  
いい献立に加えて、一日30分以上歩けば

몸과 마음이 함께 건강해집니다.  
体と心が、共に健康になります

하루하루가 즐겁습니다.  
一日一日が楽しいです。

균형 (均衡)

[명사] 均衡; つり合い; 平衡; バランス.

잡히다1

[자동사]

[‘잡다’의 受け身]

取られる; 取れる.

つかまれる; 握られる.

식단 (食單)

[명사] 献立; メニュー. (=차림표)

꾸준히

[부사] (うまず)たゆまず(に); 根氣よく; こつこつと.



2016년 5월 20일 보낸 편지입니다.

받아들임  
受け入れること

있는 그대로  
あるがまま

받아들일 때 모든 것을  
受け入れるとき、すべてのことを

모든 사람을 사랑할 수 있습니다.  
全ての人を愛することができます

바로 지금 이 세상에서 단 한 가지도  
まさに今、この世の中でただ一つも

받아들일 수 없는데 어떻게 한없는 사랑을  
受け入れることができないのに、どうして限りのない愛を

키울 수 있겠습니까? 받아들임이 없는  
育てることができるのでしょうか?受け入れることがない

상태가 갈등입니다.  
状態が葛藤です

- 아남 툽텐의 《티베트 스님의 노 프라블럼》 중에서 -  
- アナム・トゥプテンの<チベット僧侶のノープロブレム>より -

\* 모든 다툼과 갈등은  
\* 全ての争いと葛藤は

'받아들임' 이 없는 데서 비롯됩니다.  
'受け入れること' がないことから始まります

'받아들임' 은 나와 다른 것을 인정하는 것입니다.  
'受け入れること' は、私と他のことを認定するのです

받아들여야 열고, 믿고, 맡길 수 있습니다.  
受け入れて開いて、信じて、任せることができます

사랑을 키울 수 있습니다.  
愛を守ることができます

더 사랑할 수 있습니다.  
また愛すことができます。

한없다 (限—)  
[형용사] 限りない; 際限[きり]がない; 果てしない.  
다툼  
[명사] 争い; 競い; いざこざ; もめごと; ごたごた.

20160521.txt

2016년 5월 21일 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 서수경님께서 보내주신 아침편지입니다  
今日は、ソ・スギョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

소울메이트  
ソウルメイト

영혼으로 통하는 소울메이트  
魂に通じるソウルメイト

한 사람 만나기가 쉽지 않습니다.  
一人に会うのが簡単ではありません

간절히 원한다고 만나지는 것도 아닙니다.  
切実に望んで会うことでもありません

열심히, 맑게, 진실되게 살아온 사람에게  
熱心に、清く、誠実に生きてきた人に

주어지는 귀한 선물입니다. 다시 없는  
与えられる尊い贈り物です。またとない

일생의 행운입니다.  
一生の幸運です

- 고도원님의 《꿈이 그대를 춤추게 하라》중에서 -  
- コ・ドウオンの〈夢があなたを躍らせる〉より -

\* 십여년 친구로 지내다가..  
\* 十余年友達として過ごしたが

멀리 이사온 후에도 4년을 넘게 한결같이  
遠くに引っ越した後も、4年を越えてたゆまず

문자를 주고 받는 절친에게, 이 글을 사진찍어서  
文字のやり取りする親友に、この文章を写真に撮って

문자로 보냈습니다. 그 친구의 답장입니다.  
文字で送りました。その友人の返事です

“언제나~ 나를 일깨워 주는 맑은 영혼을 가진  
“いつも、私を悟らせる、清らかな魂を持った

그대를 만난 난 행운야! 오늘도 해피데이~”  
あなたに会った私は幸運だ! 今日もハッピーデイ”

미투! 사랑해! 라고 답해 봅니다.  
ミーツー(Me too)! 愛してる! と答えてみました。

나의 절친 소울메이트 맞죠?  
私の親友はソウルメイトであってるでしょう?

맑다

[형용사]

(흐리지 않다) 清い; 澄んでいる; 冴えている.

(일의 뒤가) 後腐れがない.

(생활이) (生活が) 清い; 貧しい; 役得がない.

절친 오픈사전오픈사전 도움말

親友以上に親しい間柄の友達

일깨우다<sup>2</sup>

[자동사] [타동사] 教えて悟らせる; 覚醒させる.