

2016년 6월 6일 오늘의 아침편지

노박 조코비치의 식이요법
ノバク・ジョコビッチの食事療法

내가 18개월 만에
私が18ヶ月だけで

세계 최고의 선수로 변화한 건
世界最高の選手に変化したのは

새로운 트레이닝 프로그램 때문이 아니었다.
新しいトレーニングプログラムのためではなかった

해답은 식이요법이었다. 어떻게 먹느냐가
回答は食事療法だった。どう食べるかが

무엇을 먹느냐보다 더 중요하다는 사실을
何をたべるかより、さらに重要という事実を

기억하라. 그리고 당신이 먹는 음식을
記憶しなさい。そして、あなたが食べる食事を

진지하게 받아들이라. 그 음식이
真剣に受け入れなさい。その食事が

바로 당신의 몸이 될 테니.
まさにあなたの体になるのだから

- 노박 조코비치의 《이기는 식단》 중에서 -
- ノバク・ジョコビッチの〈勝つ献立〉より -

* 노박 조코비치.
* ノバク・ジョコビッチ

'커리어 그랜드슬램'에 도전하는
'グランドスラム'に挑戦する

세르비아 출신의 세계적인 테니스 선수입니다.
セルビア出身の世界的テニスプレイヤーです

어느날 체력에 한계를 느꼈을 때, '자기 체질에
ある日体力に、限界を感じだとき'自分の体質に

맞지 않는' 밀가루 음식을 먹지 않는 것만으로
あわない'小麦粉食事を食べないことだけでも

엄청난 체력이 회복되는 것을 체험하고 쓴
とてつもなく体力が回復されることを経験して書いた

책입니다. 자기 체질에 맞지 않은 음식은
本です。自分の体質に合わない食事」は

'독'이고, 자기 체질에 맞는 음식은
'毒'で、自分の体質にあう食事は

' 최고의 약' 입니다.
' 最高の薬' です

식이 (食餌)

[명사]

(→먹이)

食餌; 調理した食べ物.

かいとう [解答] 발음 재생 중요

해답. (↔問題)

진지하다 (眞摯—)

[형용사] 眞摯だ; まじめでひたむきだ; 眞剣だ.

식단 (食單)

[명사] 献立; メニュー. (=차림표)

밀가루

[명사] 小麦粉; うどん粉; メリケン粉. (=맥분(麦粉)·소(小)맥분)

2016년 6월 7일 오늘의 아침편지

몰두
没頭

진정으로
本当に

일에 몰두하고 있는 사람은
仕事に没頭している人は

모두 삶의 모습이 단순하다.
全て人生の姿が単純だ

왜냐하면 그들은 쓸데없는 일에
何故なら、彼らは無駄なことに

마음을 쓸 겨를이 없기 때문이다.
心を使う暇がないからだ

- 레프 톨스토이의 《살아갈 날들을 위한 공부》 중에서 -
- レフ・トルストイの〈生きる日々のための勉強〉より -

* 몰두하면
* 没頭すれば

겉보기에는 단순해 보입니다.
見かけは単純に見えます

그러나 그 단순함에 엄청난 집중력과 초점이
しかし、その単純さにとてつもない集中力と焦点が

맞춰져 있습니다. 누구에게나 그런 시간이 필요합니다.
あてられています。誰にでもそんな時間が必要です。

언제, 무엇에 몰두하느냐에 따라
いつ、何に没頭するかによって

그 사람의 인생이 결정됩니다.
その人の人生が決定されます。

몰두 (沒頭)
[명사] 没頭; 專念; 熱中.
겨를
[명사] (‘—을—라’의後に付いて) 暇; 間; 余暇; ひま; 透...
겉보기
[명사] 外觀; 外見; 上辺; 見掛け. (=외관)

2016년 6월 8일 오늘의 아침편지

바람에 흔들리니까 청춘이다
風に揺られるから青春だ

주어지는 모든 힘겨움을
与えられたすべての苦しみを

기꺼이 맞는 청춘만이 비로소 별이 될 것이다.
喜んで受ける青春だけが、初めて星になるだろう

청춘일 때에 어리석은 일을 해보지 않은 사람은
青春である時に、愚かなことをしない人は

늙어서 아무런 힘을 가지지 못한다. 그러므로
老いて何も力を持ってない。それゆえ

흔들리지 않으려고 굳이 애쓸 필요는 없다.
揺られないように、あえて気を使う必要はない

지금 부는 바람이 너의 뿌리를
今吹く風が、あなたの根を

튼튼하게 만들 것이므로.
丈夫にしてくれるから

- 홍영철의 《너는 가슴을 따라 살고 있는가》 중에서 -
- ホン・ヨンチョルの〈あなたは、心にしがたって生きているか〉より -

* 힘겨움, 흔들림.
* 苦しみ、揺れ

이 또한 매우 상대적입니다.
これもまた、非常に相対的です

어떤 사람은 쓰러지고 무너지는데
ある人は、倒れて崩れるが

어떤 사람은 내면의 근육이 더 강해집니다.
ある人は内面の筋肉がさらに強くなります。

그러면 더 큰 힘겨움, 더 큰 흔들림도
そうすれば、さらに大きな苦しみ、さらに大きな揺れも

이겨낼 수 있습니다. 청춘은 그것을
勝つことができます。青春はそれを

훈련하는 절호의 시간입니다.
訓練する絶好の時間です

힘겹다
[형용사] 手ごわい; 手に余る.
비로소
[부사] 始めて.
어리석다

[형용사] 愚かだ; 間拔けだ.

또한

[부사] ‘同じように·同じく·やはり…もまた’ の意の接続副詞(せつぞ…

쓰러지다

[자동사]

倒れる.

(立っていたものが)横になる.

病気になる; 死ぬ.

무너지다

[자동사]

(建物などが)倒れる; 崩れる; つぶれる; 崩壊す…

(秩序や体制などが)崩壊する; 崩れる.

(計画などが)つぶれる; 駄目になる.

016년 6월 9일 오늘의 아침편지

나의 장미꽃 한 송이
私のバラの花を一輪

꽃밭에
花畑に

수천 수만 송이의
数千、数万本の

장미꽃이 있다한들 무엇입니까.
バラの花が咲いたとしても、何でしょうか

내가 만난 사람, 내가 시간을 주고
私があった人、私が時間を与え

마음을 준 사람, 내가 사랑하고 우정을
心をあげた人、私が愛して友情を

나눈 사람, 이 우주 안에 그 무엇과도
分けた人、この宇宙の中に、その何とも

견줄 수 없는 나의 장미꽃
変えられない、私のバラの花

한 송이입니다.
一輪です

- 고도원의 《더 사랑하고 싶어서》 중에서 -
- コ・ドウオンの<もっと愛したくて>より -

* 당신에게
* あなたに

장미꽃 한 송이가 있습니까?
バラの花一輪がありますか?

아름다운 장미꽃 한송이를 키우고 계십니까?
美しいバラの花一輪を育てていらっしゃいますか?

시간을 내어 물을 주고, 다듬어 주고, 잡초를 뽑아주고,
時間を作って水を与え、手入れして、雑草を抜いて

수없이 바라봐 주어야 합니다. 그래야 그 꽃이 내 삶
何回も見守ってあげなければなりません。そうして、その花が私の人生の

한 가운데에 들어와 우주에 단 하나뿐인
真ん中にはいって、宇宙にただ一つだけの

'나의 장미꽃 한 송이'가 됩니다.
'私のバラの花一輪'になります

그것이 사랑입니다.
それが愛です。

はなばたけ [花畑・花畠] 발음 재생

꽃밭.

견주다

[타동사]

比較する; 比べ合わせる; なぞらえる; 引き当てる.

競う; 張りあう.

다듬다

[타동사]

整える.

(정돈하다) 手入れをする; きれいにする; 練る; 仕上げる.

(야채·초목 등을) (野菜の根などを) 切り取ってきれいにする; ...

2016년 6월 10일 오늘의 아침편지

다시 일어나라
また起きなさい

선한 노력은
善良な努力は

반복될 때만이 착하다.
繰り返されるときだけが善良だ

넘어지면 다시 일어나라.
倒れればもう一度起きなさい

다시 노력해야 할 때
もう一度努力しなければならない時

절망 속에 주저앉아버리면 안 된다.
絶望の中に、落ち込んではいけない

- 레프 톨스토이의 《살아갈 날들을 위한 공부》 중에서 -
- レフ・トルストイの〈生きていく日のための勉強〉より -

* '다시 일어나라' 는 말은
* 'もう一度起きなさい' という言葉は

'다시 시작하라' 는 말과 같습니다.
'もう一度始めなさい' という言葉と同じです

계속해서 '반복하라' 는 뜻과도 통합니다.
続けて'繰り返しなさい' という意味にも通じます

반복할 때 비로소 경지에 오르게 됩니다.
繰り返すときようやく、境地に登るようになります

넘어지거든 주저앉지 말고
倒れでも、落ち込まず

벌떡 일어나십시오.
すっと立ってください

다시 시작하세요.
また始めてください。

선하다 (善—)
[형용사] 善良だ; よい. (=착하다) (≠악하다)
착하다
[형용사] 善良だ; おとなしい; よい. (=선하다)

주저앉다
[자동사]
座り込む.
(物の底が) 落ち込む; 崩れる.
(仕事を) 途中でなげうつ; へこたれる; へたばる.

벌떡
[부사]いきなり立ち上がったたり, 仰向けに倒れるさま: すっとと; ...

2016년 6월 11일 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 한창훈님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、ハン・ジャンフンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

비움과 채움, 그리고 해독
空きと満たし、そして解毒

아무리 좋은 것을 먹어도
いくらいいものを食べても

소용이 없는 것은 바로 이 때문이다.
意味がないのはこのためだ

더러운 연못에 맑은 물을 한 컵 부어 봤자
汚い池に、きれいな水を1コップ入れてみたって

더러운 물만 늘어난다. 달걀로 바위를 치는 격이다.
汚い水だけ増える。卵で岩を打つ格好だ

우리는 좋은 것을 먹기 전에 우선 몸에 쌓인 독을
我々はいいものだけ食べる前に、まず体にたまった毒を

제거해야 한다. 즉, 비우기를 먼저 한 뒤에
除去しなければならない。まさに、開けることをまずした後

채우기에 들어가야 한다. 이것을
満たしに入らなければならない。それを

'해독'이라 부른다.
'解毒'とよぶ

- 상형철의 《병원없는 세상, 음식 치료로 만든다》중에서 -
- サン・ヒョンチョル〈病院のない世の中、食事療法でつくる〉より -

* 새로운 것을 채우기 위해서는
* 新しいことを満たすためには

먼저 비어내야 합니다. 오래되고 낡고 썩은 것을
まず、空けなければなりません。長くなって古く腐ったものを

비워낸 후에 새롭고 좋은 것을 채울 수가 있습니다.
空けた後に、新しいことを満たすことができます

우리의 마음도 몸과 똑같습니다. 좌절, 절망, 그리고
我々の心も体と一緒にです。挫折、絶望、そして

오래된 고민들을 먼저 털어내야 합니다. 그런 다음
長い悩みをまず取り出さなければなりません。その次に

조용히 마음을 안정시키면 우리 안에 신이 주시는,
静かに心を安定させれば、我々の中に神が与える

자연이 주는, 새로운 것이 채워집니다.

自然が与える、新しいことが満たされます

우리 몸과 마음이 살아서

我々の体と心が生きて

춤을 춥니다.

踊ります

더럽다

[형용사]

汚い.

(때문다) 不潔だ; 垢が付いている; ばっちい[유아어]; ばばっ...

(천하다) 下品だ; 汚らしい; 汚らわしい; 卑猥だ.

붓다²

[타동사]

(쏟다) 注ぐ; 注ぐ; 差す.

(뿌리다) 密に種を播く.

(치르다) 掛け金を払い込む.

달걀

[명사] (鶏の)卵; 玉[속어].

바위

[관광지] (자연관광) 岩 (일본어표기: パウイ)

오래²

[부사] (時間的に)長(ら)く; 久しく.