

2016년 6월 13일 오늘의 아침편지

'공감'을 넘어서...
'共感'を越えて

그러니까 서로 닮았다는 점,
だから、お互い似たという点

서로 오랜 기간 함께 살아왔다는 점은
お互い長い時間共に生きてきたという点は

공감의 메커니즘을 강화하는 요인이 된다.
好感のメカニズムを強化する要因になる

공감의 단계에서 더 나아가 다른 사람과
好感の段階から、さらに出てほかの人と

진정한 관계를 맺을 때, 비로소 우리는
本当の関係を結ぶとき、ようやく我々は

우리 자신을 관찰하고 이해하며
我々自信を観察して理解して

뭔가를 배워나가게 된다.
何かを学ぶようになる

- 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 -

* 공감하면 닮아갑니다.
* 好感すれば似ていきます

같은 곳에서, 같이 먹고, 같이 생각하고,
同じところで、一緒に食べて、そばで考えて

같이 바라보면 어느덧 한몸처럼 됩니다.
一緒に眺めれば、いつの間にか一体のようになります

문제는 그 다음입니다. 끊임없는 자기 성찰과
問題はその後です。絶え間ない自己観察と

타인에 대한 보다 더 깊은 이해가 더해질 때
他人に対してより深い理解が、さらにできるとき

서로 닮아가는 공감의 울타리가
お互いにて行く好感の垣根が

더욱 넓혀지게 됩니다.
さらに広がります。

공감 (共感)
[명사] 共感.
어느덧
[부사] いつの間にか. (=어연간에)

20160613.txt

올타리

[명사] 垣; 垣根; 囲い; (사당·성역의) 齊垣; (목장 따위의) ...

2016년 6월 14일 오늘의 아침편지

영성의 시대
靈性の時代

단언컨대
断言するが

21세기는 영성의 시대이다.
21世紀は靈性の時代だ

물질문명이 고도화될수록 사람들은
物質文明が、高度化するほど人々は

정신적이고 영적인 세계에 더욱
精神的で、靈的な世界に一層

목말라 할 것이다. 본래 둘은
渴望するのだ。本来二つは

기대어 있기 때문이다.
頼り合っているからだ

- 김우인의 《세계의 깊이》 중에서 -
- キム・ウインの〈時代の深さ〉より -

* 영감과 지혜는
* 靈感と知恵は

바깥이 아닌 내면의 영성에서 나옵니다.
外ではない内面の靈性から出ます

물질과 문명의 새로운 창조도 우리 내면의
物質と文明の新しい想像も、我々内面の

깊은 영적 우물에서 나옵니다. 이 영적 우물이
深い靈的井戸から出ます。この靈的井戸が

마르거나 고갈되지 않도록 해야 합니다.
枯れたり、枯渇しないようにしなければなりません

그래야 우리가 이룬 물질문명에
そうしてこそ我々がなす物質文明に

끌려가지 않고, 끌고 가는
引かれず、引っ張っていく

주인이 될 수 있습니다.
主人になることができます

영성 (靈性)
[명사] 靈性; 靈妙な品性·性質.
-컨대
[준말] ‘하건대’의略語: …するに.
목마르다

[형용사]

のどが渴く.

渴望してやまない.

기대다

[타동사] (…에 …을) (…に …を) もたせる; もたせかける; 寄せかける.

[자동사] (남에게) 頼る; たのみに[と]する; 寄り掛かる.

바깥

[명사] 外; 外側; 表. [준말] 밖.

이루다

[타동사]

成す.

(만들다) 作[造](つく)る; 築く.

(성취) 遂げる; 果たす; 達する.

끌려가다

[자동사] 引っ張られる.

2016년 6월 15일 보낸 편지입니다.

겸손의 문턱
謙遜の敷居

사원의 턱은 유난히 높습니다.
寺院の段差はとりわけ高いです。

높은 턱을 넘어가려면 누구라도
高い段差を、越えていくには誰でも

다리를 높이 들고 고개를 숙이게 됩니다.
足を高くして、頭を下げなければなりません

사원의 문턱이 겸손을 가르칩니다.
寺院の敷居が謙遜を教えます。

- 알렉스 김의 《아이처럼 행복하라》 중에서 -
- アレックス・キムの〈子供のように幸せになりなさい〉より -

* 사원의 문턱이 높은 것도
* 寺院の敷居が高いことも

그럴 만한 이유가 있기 때문입니다.
それだけの理由があるからです

고개를 숙이는 겸손이 수행의 첫걸음입니다.
頭を下げる謙遜が修行の最初の一步です

내 마음의 사원에도 겸손의 문턱을 높여야
私の心の寺院にも謙遜の敷居が高く

인생과 인격의 높이도 따라 올라갑니다.
人生と人格の高みにも上がります。

문턱 (門—)

[명사]

敷居; 上がり框.
(ひゆ的に) 入り口.

유난히

[부사] とりわけ; 並外れて; 際立って; ひときわ; ことのほか; やけ...

턱3

[명사] 人にご馳走すること; おごり.

넘어가다

[자동사]

(쓰러지다) (立っていたものが) 横に倒れる.

(때·시기가) 経過する; 過ぎる.

[타동사] (위를) 越える; 越す.

2016년 6월 16일 보낸 편지입니다.

허벅지가 굵어야...
内腿が太くて

허벅지는
内腿は

당뇨 및 혈관 질병과도 직결되어 있다.
糖尿及び血管疾病とも、直結しています

허벅지가 가느다란 사람은 당뇨병에 걸릴
内腿が細い人は糖尿病にかかる

확률이 그렇지 않은 사람보다 몇 배나 더 높다.
確率が、そうじゃない人より何倍も高い

허벅지 근육이 감소됨에 따라 우리 몸의 당 대사가
内腿の筋肉が、減少することによって、我々の体の糖代謝が

나빠진다. 염증 수치가 올라가고, 심혈관 질환 같은
悪くなる。炎症の数値が上がって、心血管疾患のような

만성 질환에 노출될 위험이 커진다. 겉보기엔
慢性疾患に、現れる危険が大きくなる。見かけには

고도 비만으로 보이는 씨름 선수들이
高度肥満に見える、韓国相撲の選手たちが

당뇨병에 걸리지 않는 이유는
糖尿病にかからない理由は

바로 굵은 허벅지 때문이다.
まさに、太い内腿だからだ

- 김옥의 《가슴이 뛰는 한 나이는 없다》 중에서 -
- キム・ウクの〈心がときめく限り、歳はない〉より -

* 허벅지가 굵어야 한다는 것은
* 内腿が太くならないことは

허벅지의 '근육' 을 키우라는 말입니다.
内腿の'筋肉' を育てなさいということです

우리 몸에서 근육을 가장 많이 저장할 수 있는 곳이
我々の体で筋肉を一番多く貯蔵することができるところが

허벅지입니다. 그래서 허벅지 두께가 그 사람의
内腿です。だから、内腿の厚さがその人の

건강을 재는 잣대가 되기도 합니다.
健康を測る物差しにもなります

그 다음은 복근, 그 다음은 어깨,
その次は腹筋、その次は肩

이렇게 근육을 키워가면
このように筋肉を育てて行けば

몸매도 살아납니다.
体つきも、蘇ります

인생도 펴집니다.
人生も広がります

허벅지
[명사] 高ももの内側; 内もも.

굵다
[형용사]
太い; 大きい; 粗い.
(言行の幅が)太い.

가느다랗다
[형용사] 極めて細い; 心持ち細い. (↔굵다랗다)

염증 (炎症)
[명사] 炎症; 焮衝(*한문투의 말씨). [준말] 염(炎).

겉보기
[명사] 外觀; 外見; 上辺; 見掛け. (=외관)

두께
[명사] 厚さ; 厚み.

재다1
[타동사]
(치수·길이 등을) 寸法·長さ·高さなどを計[測] (はか)る.
(살피다) ひそかに実情を探る.
[자동사][속어] 威張る; 傲慢ふる; もったいぶる.

차대
[명사]
物差し.

자막대기의 준말
(ひゆ的に) 現象などの判断基準や尺度(し...

몸매
[명사] からだつき; 身なり; スタイル.

2016년 6월 17일 보낸 편지입니다.

누구와 함께 하느냐
誰とともに行くか

만남의 설렘보다,
出会いのときめきより

헤어짐의 아쉬움보다
別れの名残惜しさより

소중한 것은 함께하는 순간입니다.
大切なことは、共にいる瞬間です

여행의 진정한 의미는 어느 곳을 갔다
旅行の本当の意味は、あるところを歩き

온 것이 아닙니다. 어느 곳에서
来きすることではありません。あるところで

누군가와 함께 하느냐는
誰と共にするかと

것입니다.
言うことです。

- 알렉스 김의 《아이처럼 행복하라》 중에서 -
- アレックス・キムの〈子供のように幸せになりなさい〉より -

* 여행뿐만이 아닙니다.
* 旅行だけではありません

인생길도 누구와 함께 가느냐.
人生の道も誰とともに行くのか

사랑을 누구와 함께 하며 사느냐,
愛をだれと共にしながら生きるのか

일을 누구와 함께 하느냐에 따라 행복과
仕事を誰と共にするかによって、幸せと

불행이 갈립니다. 그대와 함께라면
不幸が分かれます。あなたと共になら

어느 곳을 가도 좋습니다.
どこへ行ってもいいです

늘 행복합니다.
ずっと幸せです。

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.

2016년 6월 18일 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 김재원님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、キム・ジェウオンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

사람과 사물의 차이
人と事物の差異

우리가 자율적으로, 즉
我々が自律的に、すなわち

자신에게 부여한 법칙대로 행동한다는 것은
自分に付与した、法則のまま行動することは

행동 그 자체가 목적이 된다는 뜻이다. 우리는
行動それ自体が、目的になるという意味です。我々は

저 밖에 주어진 목적의 도구가 되지 않는다.
その外で与えられた目的の道具にならない。

자율적으로 행동하는 덕에, 인간의 삶은
自律的に行動するおかげで、人間の人生は

특별한 존엄성을 지닌다. 바로 이것이
特別な尊厳を持っている。まさにそれが

사람과 사물의 차이이다.
人と事物の差異だ

- 마이클 샌델의 《정의란 무엇인가》 중에서 -
- マイケル・サンデル〈これからの「正義」の話をしよう（邦題）〉より -

* 살아가면서 우리는
* 生きていながら我々は

어떤 결과를 얻기 위해 행동하는 경우가 많습니다.
ある結果を得るために行動する場合があります

하지만 결과만을 위해 행동하다 보면 결국 스스로를
しかし結果だけのために行動するれば、結局自らを

도구나 수단으로 밖에 지나지 않게 만들어 버립니다.
道具や手段にしか過ぎないようにしてしまいます。

나의 가치는, 그리고 인간으로서의 존엄성은
私の価値は、そして人間としての尊厳は

나의 행동 그 자체가 목적이 될 때
私の行動自体がその目的になるとき

비로소 온전히 빛날 것입니다.
初めて完全に光り輝くのです。

자율 (自律)

[명사] 自律.

존엄 (尊嚴)

[명사] 尊嚴.

온전히

[부사] 完全に; 傷のないように; 全く; まともに.