

2017년 5월 15일 보낸 편지입니다.

젊음이 즐겁고 노후는 더 즐거워  
若さが楽しくて、老後はさらに楽しい

일을 열심히 하던 사람이  
仕事を熱心にした人が

정년 퇴직 후에 성인병에 걸리는 이유...  
定年退職後に、成人病にかかる理由...

식사가 건강이나 젊음을 유지하는 열쇠가 된다는  
食事が健康や、若さを維持するカギになる

사실이 밝혀지면서 자기 나름대로 올바른 식생활을 위해  
事実が明らかになり、自分なりの正しい食生活のため

노력하는 사람이 늘어나고 있다. 아무리 고령화 사회가 되어  
努力する人が増えている。いくら高齢化社会になって

전보다 오래 살 수 있다고 해도 건강하지 않으면  
前より長生きできるとしても、健康でなければ

즐거운 노후를 보낼 수 없기 때문이다.  
楽しい老後を送ることができないからだ

- 하루야마 시게오의 《뇌내혁명》 중에서 -  
- 春山茂雄の〈脳内革命〉より -

\* 젊음은 즐거워야 합니다.  
\* 若さは楽しまなければなりません

노후는 더 즐겁고 즐거워야 합니다.  
老後は、さらに楽しまなければなりません

그 핵심이 '건강' 이고, 그 출발이 곧 '식사' 입니다.  
その核心が'健康'で、その出発がまさに'食事'です

자신의 체질에 맞는 식사법, 이 간단한 건강 비결을  
自分の体質にあう食事法、その簡単な健康の秘訣を

제가 너무 뒤늦게 알게 된 것이 늘 아쉽습니다.  
私がとても、遅れて知ったことがずっと残念です

한 살이라도 어렸을 때 이 비결을 몸으로 익혀  
1歳でも、若かったときこの秘訣を身につけ

내것으로 만들어야 젊음도 즐겁고  
私のものにして、若さも楽しく

노후도 즐거워집니다.  
老後も楽しくなります。

노후 (老後)  
[명사] 老後.

20170515.txt

뒤늦다

[형용사] (非常に)遅い; 定刻よりもずっと遅れている.

2017년 5월 16일 보낸 편지입니다.

너 자신을 괴롭히지 말라  
あなた自身を苦しめないで

주문을 외우듯이  
呪文を覚えるように

이 말을 기억하십시오.  
この言葉を覚えてください

“최선을 다하되 결과에 상관없이  
“最善を尽くして、結果に関係なく

너 자신을 괴롭히지 말라.”  
あなた自身を苦しめないで”

- 알렉상드르 졸리앙 외의 《상처받지 않는 삶》 중에서 -  
- アレクサンドル・ジョリアン他の〈傷つかない人生〉より -

\* 자신도 모르는 사이  
\* 自分も知らない間に

스스로를 괴롭히는 일이 많습니다.  
自らを苦しめることが多いです

스스로 괴롭히면 구제할 방법이 없습니다.  
自ら苦しめれば、救済する方法がありません

단호한 결심이 필요할 뿐입니다.  
断固たる決心が必要なだけです

“내가 나를 괴롭히지 않겠다!”  
“私が私を苦しめない!”

“그저 최선을 다하겠다!”  
“ただ最善を尽くす!”

괴롭히다  
[타동사] [ ‘괴롭다’ の使役] 苦しめる; 悩ます; 煩わす; いじ...

구제 (救濟)  
[명사] 救済.

2017년 5월 17일 보낸 편지입니다.

만끽한다는 것  
満喫すること

무언가를 만끽한다는 것은  
何かを満喫することは

그에 대해 감사하는 마음을 갖는 것이다.  
それに対して感謝する心を持っているのだ

우리는 사랑하는 사람의 존재를 당연히 여기고  
我々は愛する人の存在を当然視におもい

소홀히 하는 일을 경계해야 한다. 감사함이란  
おろそかにすることは警戒しなければならない。感謝とは

내가 지금 이 순간을 살아가고 있음을 유념하고,  
私が今この瞬間生きているのを、留意して

그 순간에 집중하며, 현재 누리는 삶을 감사히  
その瞬間に集中して、現在享受する人生をありがたく

여기고, 가지지 않은 것이 아니라  
思い、持たないことではなく

가진 것을 돌보는 마음이다.  
持っていることを、振り返る心だ

- 마이크 비킹의 《휘게 라이프, 편안하게 함께 따뜻하게》중에서 -  
- マイク・ワイキングの〈しなやかなライフ、気楽に一緒に温かく〉より -

\* 지금 이 시간을 만끽하면  
\* 今この瞬間を満喫すれば

다음에 오는 시간도 만끽할 수 있습니다.  
次に来る時間も満喫できます

지금 내가 사랑하는 사람과 오늘을 만끽하면  
今私が愛する人と、今日を満喫すれば

내일 더 사랑하는 마음으로 만끽할 수 있습니다.  
明日さらに愛する心で、満喫できます

지금 주어진 시간을 소홀히 하지 않고,  
今与えられた時間を、おろそかにせず

지금 가진 것을 사랑으로 돌보며  
今持ったことを、愛で振り返って

지금 이 순간을 만끽하는 것이  
今この瞬間を満喫することが

진정 행복한 삶입니다.  
本当の幸せな人生です。

만끽 (滿喫)

[명사] 滿喫.

소홀히

[부사] 粗忽に; おろそかに; なおざりに; いいかげんに.

유념 (留念)

[명사] 氣[心, 念頭]にとめておくこと; 留意.

누리다<sup>1</sup>

[타동사] (富貴·長寿などを)うける; 享受する.

2017년 5월 18일 보낸 편지입니다.

최근에 가장 행복했던 순간  
最近一番幸せだった瞬間

행복에 대해  
幸せに対して

강의를 할 기회가 있을 때마다  
講義をする機会がある時ごとに

나는 청중들에게 눈을 감고 최근에  
私は聴衆に目を閉じて、最近

가장 행복했던 순간을 떠올려 보라고 한다.  
一番幸せだった瞬間を、思い浮かべてみてという

그 행복했던 순간에 당신은 혼자였는지,  
その幸せだった瞬間に、あなたは一人だったのか

아니면 누군가와 함께 있었는지를 물으면  
もしくは、誰かと一緒にいたのかと問うと

10명 중에 9명은 소중한 누군가와  
10名中9名は、大切な誰かと

함께 있다고 대답한다.  
ともにいと答えている

- 마이크 비킹의 《휘게 라이프, 편안하게 함께 따뜻하게》중에서 -  
- マイク・ワイキングの〈しなやかなライフ、気楽に一緒に温かく〉より -

\* 당신도 한 번, 최근에  
\* あなたも一度、最近

가장 행복했던 순간을 떠올려 보세요.  
一番幸せだった瞬間を思い浮かべてください

그 순간에 함께 있었던 사람을 떠올려 보세요.  
その瞬間にともにいた人を思い浮かべてください

행복은 만드는 것입니다. 그 사람과 함께!  
幸せは作るものです。その人と共に!

행복은 나누는 것입니다. 그 이와 함께!  
幸せは分けるものです。その方と共に!

최근에 있었던 가장 행복했던 순간이  
再起あった、一番幸せだった瞬間が

내일의 행복을 만들어 갑니다.  
明日の幸せを作っていきます。

2017년 5월 19일 보낸 편지입니다.

'기쁘기 그지없다'  
'喜びに堪えない'

슬픔과 후회, 상실감, 낙담 등  
悲しみと後悔、喪失感、落胆など

의기소침한 상태에 빠져 있는 것은  
意気消沈した状態に陥っていることは

삶을 향한 의지를 상실했기 때문이다.  
人生に向けた意思を喪失したからだ

이런 사람들은 거리를 걸을 때도 세상을  
このような人々は、街を歩くときも世の中を

슬프게 보고 실제로 그렇게 경험한다.  
悲しく見て、実際にそのように経験する

마음에 슬픔이 가득하기 때문에  
心に悲しみがいっぱいだから

거리에서 아이나 노인들을 마주쳐도  
街で、子供や老人にあっても

'슬프기 그지없다' 라고 느낀다.  
'悲しくてしょうがない' と感じる

- 데이비드 호킨스의 《치유와 회복》 중에서 -  
- デイビット・R・ホーキングズの〈治癒と回復〉より -

\* '슬프기 그지없다' 가  
\* '悲しくてしょうがない' 가

'기쁘기 그지없다' 로 바뀌어야 합니다.  
'喜びに堪えない' に変えなければなりません

실제로 기뻐서가 아닙니다. 슬픔이 있지만  
実際にうれしくありません。悲しみがあるが

그 슬픔을 그저 슬픔으로만 받아들이지 않고  
その悲しみを、ただ悲しみだけで受け入れるのではなく

그 안에서 반짝이는 기쁨의 모래알을 발견해  
その中で、輝く喜びの砂を発見して

함박만한 미소를 짓는 것입니다.  
満面の微笑みを浮かべるのです

'기쁘기 그지없다.'  
'喜びに堪えない'

그지없다  
[형용사]

20170519.txt

(한없다) 限りがない; 極みない; はかり知れない; 果てしない;...

(말할 수 없다) 言い尽くせない; (...に) 堪えない.

의지 (意志)

[명사] 意志.

함박꽃

[명사]

オオヤマレンゲ(大山蓮華)の花.

シャクヤク(芍薬)の花. 함박꽃



2017년 5월 20일 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 김안나님께서 보내주신 아침편지입니다  
今日は、キム・アンナさまから、送っていただいた朝の手紙です

그대 마음  
あなたの心

나는 꽃이 되기를  
私は花になるのを

그대 맘속의 꽃이 되기를  
あなたの心の中の花になるのを

나는 별이 되기를  
私は、星になるのを

그대 맘속의 별이 되기를  
あなたの心の中の星になるのを

나는 사람이 되기를  
私は人になるのを

그대 맘속의 사람이 되기를  
あなたの心の中の人になるのを

바라면서  
望みながら

그대를 본다  
あなたを見る

- 홍광일의 《가슴에 핀 꽃》 중에서 -  
- ホン・ガンイルの〈心に咲いた花〉より -

\* 한때 우리는  
\* あるとき我々は

이런 마음을 품고 살았지요.  
このような心を抱いて生きていきます

사랑하는 마음은 연인들만의 전유물일까요?  
愛する心は、恋人たちだけのものでしょうか?

아름다운 그 마음이 점에서 선이 되고, 선에서  
美しいその心が、点から線になり、線から

면이 되고, 면에서 입체가 되고, 입체에서  
面になって、面から立体になり、立体から

우주만한 사랑이 되기를 기도합니다.  
宇宙の愛になるのを祈ります

20170520.txt

내가 그대 마음, 그대가 내 마음.  
私があなたの心、あなたが私の心