

뉴멕시코주
한인을 위한

광야의 소리

Voice in the Wildemess

9/10월호
2012

5TH ANNUAL KOREAN KIMCHI FESTIVAL

Free Admission
Various KimChi and Entertainment

Saturday October 27, 2012 10:30 a.m. - 3:00 p.m.
9607 Menaul Blvd. Albuquerque, NM 87112
505- 271- 1777 www.kaanm.com

Lunch for Sale- Korean BBQ



Samulnori



TAEKWONDO

Korean Consulate General L.A.
Korean Students Assoc. at UNM
Korean Pastors Association
Korean Catholic Church
Kelly Account (LC)
Allstar Realty (Yong Shin Kim)



Korean Association of New Mexico
뉴멕시코주 한인회 김치축제

A-Ri-Rang Oriental Market
Kim's Oriental Market
Asia Oriental Market
A-1 Oriental Markets
Sizzler Restaurant
Sakura Restaurant

수필 **몽당비**

이정길 전남대 명예교수

뽕죽한 끝 부분이 많이 닳아서 거의 못쓸 정도가 된 물건을 몽당이라고 부른다. 지금이야 물건을 몽당이가 되도록 쓰는 일이 흔치 않으나, 내가 어릴 적에는 몽당을 종종 볼 수 있었다. 닳아서 끝이 무딘 몽당붓을 사용해본 적은 없지만, 간신히 손에 잡힐 만큼 짧게 닳아 못쓰게 된 몽당연필을 버리기가 아까워 필통에 넣어두고 다니던 기억은 있다. 그리고 아주 모지라진 대비로 마당을 쓸다가 잘 다져진 바닥에 보기좋은 자국을 남긴 기억은 지금도 생생하다. 드라이브 웨이에 있는 아름다운 시카모어 두 그루는 한해 내내 앞마당을 어지럽다. 뒷마당의 산사나무, 코튼우드, 일본단풍, 폰티니아, 목련은 계절 따라 잎이나 꽃을 떨어뜨린다. 옆마당의 높게 자란 은단풍 세 그루는 늦봄에 열매를, 이른 가을부터는 잎을 떨어뜨린다. 가을이 깊어지면 건조해진 날씨가 먼지를 더 많이 일게 하고, 겨울을 대비하느라 나무도 잎을 더 많이 버린다. 게다가 오후면 어김없이 바람이 불어 사방이 어지럽다. 나는 바람이 없는 아침에 비를 들고 밖으로 나가고는 한다. 늘 하던 대로 오늘 아침에도 비를 들고 앞마당으로 나가 먼지와 낙엽을 쓸어 모았다. 쓸리는 느낌이 전과 같지 않아 자세히 살펴보니 비의 끝부분이 많이 닳아 몽당비가 되어있었다.

사람이 어디서 사느냐에 따라 일상생활에 사용되는 기본적인 도구에 차이가 있을 수밖에 없다. 광주에서는 아파트에서만 살았기 때문에 필요하지 않던 몇 가지 생활용품들을 미국으로 이주하면서부터는 반드시 갖추어야만 하게 되었다. 그 중에서도 가장 골고루 갖추어야 할 것은 청소도구였는데, 주변에 나무가 많은데다가 사철 꿩이지 않고 불어대는 바람 때문이었다. 진공청소기는 집안에서 사용하는 것만해도 카펫에 가라앉은 먼지를 속속들이 빨아들이는 강력한 것은 물론 타일 위에 떨어지는 먼지를 수시로 제거하기 위하여 코드가 없는 것까지 갖추어야 했다. 거기다 차고나 마당에서 쓰는 진공청소기도 따로 필요했다.

이곳 앨버커키 사람들은 나뭇잎이 떨어지면 블로워로 한 곳에 모은 다음, 다시 넓은 잎도 빨아들이도록 고안된 진공청소기로 거둬들인다. 수많은 생활용품을 다 갖추고 싶은 마음이 내키지 않았을 뿐만 아니라, 어려서 시골에 살며 쓰레기를 비로 쓸어내는 데 익숙한 나는 마당의 청소에는 비만 사용하기로 작정했다. 먼이 국 땅으로 옮겨온 직후여서, 비를 사러 낯선 곳을 헤매고 싶지 않아 우선 옆의 딸네 집에서 쓰던 빗자루 하나를 가져왔다. 그 수수비가 서너 해를 쓰다 보니 몽당비가 된 것이었다.

세상살이가 하도 많이 변해서 내가 사는 동안 다시 몽당비를 쓰게 되리라고는 상상도 못했다. 이 비는 사탕 수수의 변종인 비수수로 만든 것이었다. 비수수는 1700년대 초 이태리로부터 들여와 관상용으로 정원에서 재배되다가, 1800년대 중반부터 일리노이 주에서 비를 만드는 데에 사용되기 시작했다고 한다. 그 후 여러 주로 퍼져나갔으나 수요가 한정되고 수확하는 데에 많은 노동력이 요구되어 재배면적은 넓지 않았는데, 1970년까지 많이 재배된 곳은 오클라호마 텍사스 뉴멕시코 콜로라도 등이었다. 일년초인 비수수는 종에 따라 다르지만 키가 2미터에서 4.5미터까지 자라며, 30 - 60센티미터에 달하는 거대한 부채모양의 꽃송이에 열매를 맺는다. 익은 열매는 귀리와 비슷해서 가축의 사료로 쓰였고, 열매를 떨어낸 송이는 비를 만드는 재료가 되었다.

내 고향 나주는 곡창이었다. 시골에서는 집집마다 넓은 마당을 가지고 살았다. 마당은 타작하고 곡식을 말리는 곳이며, 벼를 떡둥구미에 저장했다가 가마니에 담아 내가는 곳이다. 타작을 끝낸 후 벼짚을 쌓아두는 곳이고, 겨울에 쓸 땔나무 단을 쌓아두는 곳이다. 한여름 밤에는 모깃불을 피워놓고 대나무 평상에 앉아 더위를 식히는 곳이다. 마당은 일터였으며 생활공간이었기 때문에 다음에 어떤 일이라도 할 수 있도록 항상 말끔하게 쓸어두어야 했다. 그때마다 쓰이는 것이 대비였다. 이파리를 떼어낸 대의 낭창낭창한 잔가지들을 엮어, 손잡이로 대 줄기 하나를 가운데 넣고 단단히 묶어서 만든 대비는 오래 견디지 못하고 몽당이가 되고는 했다.

부엌이나 토방은 수수비로 쓸었다. 수수는 식량으로 쓰거나 떡을 만들어 먹기 위해 재배했지만, 수수쌀을 떨어 낸 수수깁도 버리지 않고 줄기와 함께 비를 만드

는 재료로 사용했던 것이다. 좁은 곳을 쓸려면 대비가 오히려 거추장스러워 손쉽게 가져다 쓸 수 있는 수수비가 제격이었는데, 가볍고 작아서 마치 지금의 휴대용 진공청소기 같았다. 방이나 마루를 쓰는 비는 이것들과는 아주 달랐다. 한 달에 몇 번 정해두고 열리는 십 리 밖의 시장에 가서 사다 쓰던 방비는 매어진 모양이며 손에 잡히던 감촉이 여간 좋은 게 아니었다. 어찌다가 몽당이가 된 방비로 얻어맞기도 했는데, 지금 생각해 보면 비수수로 만든 것이었지 싶다.

내 집에는 몽당비 말고도 뿔마당과 차고 그리고 실내에서 쓰는 비가 세 자루나 더 있다. 이것들은 자루부터 온통 비닐로 만들어졌다. 몽당비는 자루까지 나무여서 쥐면 촉감부터 달라 늘 손이 먼저 간다. 여러 번 쓸어야 깨끗해져서 불편하지만 정감이 넘치기 때문이다. 게다가 몽당비는 번번이 나를 고향으로 데려다 준다. 손에 익어서 쥐면 매끈하던 대비, 수수비, 방비들의 느낌을 아련히 떠올려준다. 자주 어질러지는 앞뒤 마당의 청소에는 비만 사용하기로 마음먹은 것은 잘한 일이다.

뉴멕시코 주 한인회 소식

18대 대통령 선거 참여를 위한 국외 부재자 신고 ,재외 선거인 등록 신청

재외국민이 국외에서 제18대 대통령선거 재외투표에 참여 하시려면 사전에 반드시 신고·신청을 해야 한다.

○ 기간: 2012. 7. 22(일) ~ 10. 20.(토)

- 평일접수 시간 09:00~17:00

- 공휴일, 토, 일요일 접수 시간 10:00~16:00

*신고,신청 기간 중 공관 2층 회의실에서 상시 접수

○ 장소 : 주로스앤젤레스총영사관 2층 회의실

- 3243 WILSHIRE BLVD.,

LOS ANGELES, CA 90010

광야의 소리는

매달 5일에 원고를 마감합니다.

원고나 뉴멕시코주 소식에 관한 기사를 보내시거나

광고를 요청하실 분은 마감 전까지

권구자 부장께 보내주시기 바랍니다.

광고 도네이션은 다음과 같습니다.

흑백: 1/8 페이지-\$20, 1/4 페이지-\$40

칼라: 1/8 페이지-\$35, 1/4 페이지-\$70, 1/2 페이지-\$200

담당Contact: 권구자 Kucha Choy 505-553-1009,
voiceofnm@gmail.com

편집위원: 이철수, 김채원, Joshua shin

§ Voice in the Wilderness §

601 Tyler Road, NE
Albuquerque, NM 87113

□ 문의: 주로스앤젤레스총영사관 재외선거관실
(☎: 213-385-0012~3)

양식은 인터넷

<http://usa-losangeles.mofat.go.kr/korean/am/usa-losangeles/news/announcements/index.jsp>에서 다운 받거나

한인회관과 3군데의 한인마켓(아리랑, 김스, A-1, 아시아 마켓)에 비치되어 있다.

1. 국외부재자신고서
2. 재외선거인등록신청서
3. 서식 작성 예시

뉴멕시코한국학교 가을학기안내

2012년 가을학기개강 :

9월15일(토) Pre(3.5)-K-12학년 9:15am - 12:15pm

9월 12일 (수) 성인반 6 pm - 8 pm

• 과 목 : 한국어 (교재: E-높이로 말하기, 듣기, 읽기, 쓰기), 특별활동 (한국문화, 무용, 동요, 미술)

• 수 업 료: \$120 + 교재비 \$30

• 장소 및 연락처: 뉴멕시코 한국학교 (한인회관)

www.kaanm.com, 9607 Menaul Blvd. NE

ABQ, NM 87112

(505) 271-1777, (505) 401-3645

New Mexico Korean Language School Registration

• Fall Semester: Begins on

- Sat. 9/15/12 Pre(3.5), K to 12th Grade) 9:15am - 12:15pm

- Wed. Sep. 12th (Youth/Adults) 6pm - 8pm

• Tuition: \$120 per semester + Text \$30

• Location & POC: NM Korean Language School (Korean Community Center)

- 9607 Menaul Blvd. NE (NW corner of Menaul & Eubank) Albuquerque, NM 87112

www.kaanm.com, (505)271-1777, (505)463-5320

한인 회장 동정 및 한인 수상소식

한인 회장 대통령 상 수상

지난 7월 경기도 이천시에서 명예시민 및 홍보대사로 위촉됨. 산타페시와 경기도 이천시의 지난 달 MOA 체결(자매결연)을 계기로 이천시를 세계로 알리는 데 많은 역할을 담당하게 될 것이다. 김두남 회장이 오바마 대통령으로부터 자원봉사자상을 수여함.



오바마 대통령 편지



미주 한인문인협회에서

이정길 교수 문인협회 상 수상

지난 8월 25~26일 미주한국문인협회에서 발간하는 계간<미주문학> 신인상에 응모하신 수필 '몽당비'가 계간<미주문학> 수필부문 신인상 가작으로 당선. 위 사진은 이정길 교수님 내외분과 시상자인 미주한국문인협회 이사장 한길수 씨

2,3대 한인회장 이경화 박사 반스타 상 수상

전 2,3대 한인회장 이경화님이 위키백과에 다양한 자료 제공으로 감사패 수여

“미합중국 반스타:미국 관련 문서에 좋은 기여를 해 주신 Khlnmusa(이경화)님께 이 반스타를 드립니다. --Ykhwong (토론) 2011년 10월 5일 (수) 12:32 (KST)”



위키백과는 한국어판의 On-line 백과사전으로 영어의 Wikipedia에 상당하는 것입니다. 위키백과의 특징은 특정한 관리자, 집필자가 없이 누구나 글을 쓸수도 있고 수정할 수도 있고 모두가 무료 봉사 서비스로 운영되고 있어서 신뢰성이나 권위가 떨어진다고하는 견해도 많습니다.

지난 한 해 동안에 위키백과에 약 24개의 글을 기고했었습니다. 내용은 뉴멕시코, 서부지역의 관광, 역사, 문화에 관한 기고했었습니다.

제가 받은 감사패 역시 위키백과내의 어떤 단체가 심사를 거쳐서 주는 것이 아니고 기여자 개인이 수여 하는 것이어서 대단한 것이 아닙니다. 제게 “미합중국반스타”를 수여하신 Ykhwong님은 10만회 이상의 편집을 하였고 4,690개의 문서를 기여하신 편집 관리자와 같은 분으로 제 문서를 올릴 적마다 꼼꼼히 철자법, 띄어쓰기 등을 교정해 주시던 분이였습니다. 나이는 군 복무를 마친 젊은 분으로 추측하지만 위키 기여 면에서는 저에게는 대 선배이며 스승 격인 분입니다.

반스타는 일정 분야에서 꾸준히 인상 깊은 기여를 한 사용자에게 주는 감사패 겸 모범상으로 쓰이도록 준비

해 놓은 것입니다.

원래의 반스타(Barn Star)의 뜻은 헛간을 장식하기 위해 쓰인 별모양의 장식입니다. 미국의 남북전쟁 당시에 유행했던 것입니다.

아래에 첨부한 이미지는 본인(khlnmusa)이 받은 "미합중국반스타"입니다. 위키 반스타의 국가별 반스타는 해당 나라 관련 문서에 대한 훌륭한 기여를 한 사용자에게 수여된다고 합니다. 국가별 반스타 외에도 분야별 반스타로서 사회 반스타, 과학 반스타, 역사 반스타, 천문학 반스타 또 성격을 달리하는 알찬 글 메달 등이 있다고 합니다.

"<http://ko.wikipedia.org/wiki/알버커키>"에서 알버커키에 대한 내용을 둘러보세요.

선교보고: 일본 동경 박인배 목사님

지난 Side-Walk Church Leadership Training (두분도 하루 참석) 으로 이제는 요요기 공원과 우에노 공원에 2개의 Seeker's Bible Study Group 이 8월부터 시작하게 되었습니다.

또한 대전의 늘사랑교회의 정승룡목사님과 선교봉사팀이 이곳 동경 중심지의 홈레스 사역을 위해 전도봉사를 도왔습니다.

시부야, 요요기, 신주쿠, 우에노 지역의 각 공원을 돌며 홈레스들에게 복음과 하나님의 사랑을 나누며 빵, 커피, 양말과 티셔츠를 나눠주었습니다. 그리고 야마자키씨에게 침례를 주었습니다(두분도 요요기에서 만남). 그는 5년전 아내를 병으로 잃었고 두사람 사이에는 자녀도 없습니다. 이분은 의사였지만 세균포탈로 모든 재산이 동결되고 의사면허증마저도 사용 금지된 1년 전부터 홈레스가 되었습니다. 그러나 이것이 오히려 그리스도를 믿게된 계기가 되었고 이제부터는 주님을 위해 살겠다며 자신을 주님께 헌신했습니다. 특별히 야마자키씨의 영적성장을 위해 기도부탁 드립니다. 그리고 9월부터 시작하는 2번째 Side-Walk Church

Leadership Training 에 참석하는 야마자키, 타마키, 타카하시, 이시하라 네 분을 위해 기도부탁을 드립니다.





ALLSTAR REALTY
OUR NAME SAYS IT ALL™

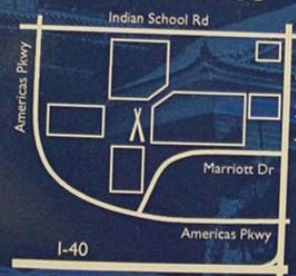
김영신 부동산

Associate Broker
7001 Prospect NE, Ste. 200
Albuquerque, NM 87110
yongfre@yahoo.com

505.321.7695 (cell)
505.888.1700 (office)
505.888.9650 (office fax)



**Japanese Kitchen
Steak House**



Japanese Kitchen

제페니즈 키친

일본인이 경영하는 일식 정통집

일본정식(5코스:30분, 6코스:40분,
8코스:50분)

모듬정식(벤토), 해물우동, 튀김우동,
닭고기정식, 고등어정식, 콩치정식, 연어정식,
그외 일본 정통음식

(대만)야끼전문, 고기 종류와 해물 외 다수

Phone(505) 884-8937

6521 Americas Parkway, NE, ABQ



**Japanese Kitchen
Steak House**

6521 Americas Parkway NE
Albuquerque NM, 87110

Phone: 884.8937
Fax: 884.8938

www.japanesekitchen.com

Green tea 를 마셔야 되는 또 다른 이유

김준호 장로



독자들은 이
미 그린티의
효능을 어느
정도 알고 있
다고 생각한다.
이 티는 아편
전쟁을 일으킬
정도로 영국

사람들이 좋아했기 때문만은 아니다. 이 티가 가지고 있는 Antioxidant 성분이 의외로 많이 함유되어 있기 때문이다. 티는 세계에서 물 다음으로 많이 마시는 음료수로 알려져 있다. 미국만을 따지면 커피를 티보다 많이 마신다는 통계가 있지만 일본, 중국, 인도, 영국 등을 포함한다면 티의 소모량이 커피보다 훨씬 높다고 한다.

티의 은은한 향기와 산뜻한 맛과 노르스름한 색깔 등은 무엇인지 모르지만 사람을 끄는 매력이 있다. 내가 6 살 때 자주 보았던 외할머니가 계셨다. 그 할머니는 나와 같이 다이아몬드 게임을 하며 놀아주셨고 치아가 건강하셔서 땅콩을 오독오독 잘 씹어 드시는 것을 보았는데 그분은 항상 티를 드셨다. 그런데 나는 다이아몬드 게임을 할 때면 번번이 지곤하였다. 어린 마음에도 자꾸 지니까 속이 상했다. 그래서 외할머니가 가신 후에는 형님들과 다이아몬드 게임을 하자고 늘 졸라댔다. 그래서 실력이(?) 늘어서 외할머니를 이기기도 하였다. 또 하나의 추억으로는 우리 친 할머니께서는 치아가 하나도 없으셔서 식사 하시는 것을 좀 불편해 하셨다. 어느날은 내가 눈 안에 들어온 먼지 때문에 피로워하고 있을 때 눈을 크게 뜨라고 하시고 당신의 혀로 내 눈을 닦아 먼지를 씻어 주신 적도 있었다. 나의 어머니께서는 매일 집안일을 분주하게 하셨고 그 동안 어린 나는 두 분 할머니들의 사랑을 받으며 자랐던 것이다.

내가 독자들에게 green tea를 마시라고 하는 이유는 다름 아닌 치아건강에 아주 좋다는 연구 결과가 있기 때문이다. 다시 그린티의 효능을 정리해 보면 1) 콜레스테롤을 내려주고 2) 심장병을 예방 해 주고 3) 치아를 보호 해 주고 4) 대장의 병을 억제 해 주고 5) 체중 감소를 돕는다고 한다. 나는 치통 때문에 사람이 죽었다는 말은 들어보지 못했지만 진작 치통을 당해보지 않고는 그 고통은 정말 상상키 어렵다. 나도 한번은 치통이 너무 심했던 적이 있다. 치과 의사인 아들네 집(Kansas city)까지 갈 시간이 없어서 여기서 루트 카넬을 했었다. 좀 아쉬웠지만 어쩔라. 그 고통은 이루 말로 표현 할 수가 없었다.

위에서 언급한 것 중 치아를 보호해 준다는 것을 좀 더 살펴보고자 한다. 티 안에 tannin이란 성분이 있는데 이것은 약간 떼은맛이 나고 Antibiotic 역할을 한다. 다시 말하면 입안의 박테리아를 죽이고(Mopping) 충치를 방지하고 gingivitis(잇몸이 붓거나 피가 나는 병)를 막아 준다고 한다. 또 티 안에 fluoride가 들어 있어 치아 건강을 증진시켜 준다. 이런 필요한 성분들이 우리들이 늘 마시는 티 안에 들어 있다니 -----.

자 이쯤 하면 티를 안마실수 없지 않을까? 일본 큐슈대학 연구팀이 티 안에 들어 있는 영양소 4개를 찾아냈는데 tannin, catechin, caffeine, tocophenol 등이다. 이것들 중 tocophenol은 치아의 enamel의 산성저항력을 강화시키고 catechin은 체중 감량 등의 효능이 있다고 했다.

Green tea 종류를 보면 크게 black tea, green tea, oolong tea, white tea 라고 볼 수 있다. 이들의 카페인 함량이 다소 틀린데 블랙 티는 40-50 mg, 그린 티는 약 20 mg, 울롱 티는 30 mg, 화이트 티는 15mg 정도라고 한다. 커피에 들어있는 카페인과





Everything
You Need
for
Oriental
Food




A-1

한국식품점

(505)-275-9021
1410 Wyoming NE

Mon~Sat
10:00~6:00

Sunday
close

HUONG THAO

Vietnamese Cuisine

Lunch & Dinner • Beer & Wine
Tues - Sat 11:00am - 9:30pm • Sun 11:00am - 8:30pm

1016 B. Juan Tabo NE
Albuq., NM 87112 • (505) 292-8222

Choices: pork, shrimp, chicken, beef, \$11.25 or any combo for \$11.95
Extra large add \$3.95 Extra noodles \$2.25 Extra Meat 2.95





#18

베트남 스프링롤

비교하면 블랙 티는 약 절반, 그린 티는 4분지 1정도라고 보면 된다. 그렇다고 그저 물마시듯 마시면 사람에 따라 밤잠을 설칠 수도 있을 것이다. 이전에도 말했듯이 Super food # 1 은 마늘 이고, # 2 는 양파, # 3 는 콩나물, # 4 는 green tea 라고 생각 한다. 이 티는 원래 중국과 인도에서 아주 인기가 많은데 근래에 미국에서도 건강에 신경 쓰는 사람들이 많아져서 점점 수요량이 증가하고 있다. 오늘도 이 티를 마셔야 되는 또 다른 이유를 읽었으니 이제는 이 티를 마셔야 겠지요?

그러면 어떤 brand tea를 마실까요? 내 생각에는 무어니 무어니 해도 티는 한국 산이나 일본산이 좋을 것 같다. 그런데 그린 티를 만들 때 어떤 온도에서 얼마동안 뜨거운 물을 담가 두어야 되는 지가 문제인데 사실 여러 방법들이 있다. 크게 신경 쓸 필요는 없고 우리는 3~ 5분정도 뜨거운 물을 부어 넣고 기다리다 마신다. 한 가지 더 말씀 드린다면 그린 티 잎이 보스라져 있는티는 3분도 충분하고 잎이 크고 긴 것은 5분정도 기다리면 되는 듯 싶다. 전문가의 말은 Tea bag에 들어 있는 것은 좀 더 빨리 티가 우려난다는 것이다. 만약 티를 물에 담가두면 더 진한 색깔로 변하고 떫은맛이 더 나는데 사실 영양소가 더 많이 우리나라 느지에 대해서는 의문을 제기하는 사람들도 있다. 요 근래에 발표된 것을 보면 green tea 안에 EGCG (Epigallo catechin gallate)라는 polyphenol이 있는데 이 성분이야말로 암 예방에 최고의 효력을 가졌다고 주장하기도 한다. 또 티를 만드는 것이 번거롭다고 생각 되는 분은 그린 티 extract capsule로 된 것이 있는데 EGCG 양이 240-320 mg정도를 들어 있는 것을 사람들이 선호 한다고 한다.

우리들은 가끔 엉뚱한 생각을 할 때가 있다. 어쩌서 전지전능 하신 하나님께서 자기 형상대로 만든 사람은 비타민을 인체 내에서 만들 수 없게 하였을까 하는 것이다. 그야말로 회한한 질문일 것이다. 내가 몇 년 전에 기고했던 글에서 하나님이 아담을 창조했을 때에 흙으로 만드셨다는 사실을 입증하기 위해 NASA의 유별난 과학자가 인체에 있는 모든 원소들이 땅속에도 꼭 같이 있다는 것을 확인했다고 발표한 적이 있다. 케변인지는 몰라도 만약 모든 비타민들을 인체 내에서 만들 수 있다면 인간의 원소들과 땅이 가지고 있는 원소들 간에 차이가 날 것이다. 그런데 어찌지요? 이 귀한 비타민을 인체 내에서 만들 수 없으니 인간은 음식을 통해서 섭취해야만 된답니다. 말을 바꾸면 NASA 과학자의 말이 잘 맞는 것이다.

어떤 영양학자가 사람이 필요로 하는 여러 가지 비타민과 약용 식물들의 영양소를 채취하여 tablet을 만들었는데 그것을 Nutraceutical(N-C)이라고 불렀다. Dr. Steven DeFelice는 1989년에 N-C를 다음처럼 정의 했다. "Food, or part of food, that provide or health benefit, including the prevention and treatment of disease." 이것은 우리한국 사람들이 말하는 불로초+불로초라고 할 수 있겠다. 불로초는 BC 259 년쯤에 진나라 진시황제가 절실하게 찾

알버커키 한인 천주교 공동체

민명희 스텔라 회장(505-652-4627)

§ 월모임: 매월 세 번째주 일요일 오후 6:00 pm

§ 장소: Our Lady of Annunciation Church

2532 Vermont St NE, Albuquerque, NM 87110

§ 소공동체, 성령기도회, 성서입문: 매주 월, 수, 금

§ http://cafe.daum.net/abq-catholic

뉴멕시코 성결교회

전종철 목사

주일에배 § 시간: 오후 1:00 pm

새벽기도 § 시간: 5:30 am (매일)

§ 장소: 2801 Lomas Blvd NE, Albuquerque, NM 87106

(505) 238-3551

로스 알라모스/산타페 교회 (Los Alamos, Santa Fe)

노강국 목사

주일에배 1부 § 시간: 11:30 am

§ 장소: White Rock 장로교회 (Los Alamos)

310 Rover Blvd. Los Alamos, NM 87544

주일에배 2부 § 시간: 2:00 pm

§ 장소: Westminster 장로교회 (Santa Fe)

841 West Manhattan Ave. Santa Fe, NM

매달 넷째 주일은 연합예배입니다.

§ 시간: 11:30 am

§ 장소: White Rock 장로교회 (Los Alamos)

310 Rover Blvd. Los Alamos, NM 87544

라스 크루세스 침례교회 (Las Cruces)

박종인 목사

주일에배 § 시간: 11:00 am

§ 장소: 1441 East Mesa. Las Cruces, NM 88011

목요일 6:00 pm 기도회 모임이 있습니다.

주님의 교회

김의석 목사

주일에배 § 시간: 오후 2:00 pm

새벽기도회 § 6:00 am (Tue-Fri)

성경공부 § 매주 월요일 10:30 am (한인회관)

§ 장소: 12120 Copper Ave., NE, Albuquerque, NM 87123

(505) 903-2297

알버커키 연합감리교회 (Albuquerque)

김기천 목사

주일에배 (Worship) § 11:00 am (Sunday)

어린이 영어예배 (Youth Service) § 11:00 am (Sunday)

수요일예배 § 매주 수요일 7:30 pm

새벽기도회 § 5:30 am (Tue-Fri) § 6:00 am (Sat.)

화밍톤 한미 침례교회 (Farmington)

신경일 목사

주일에배

§ 시간: 12:00 am (한국어 예배) 1:00 pm (Indian 영어예배)

§ 장소: San Juan Baptist Assoc.

1010 Ridgeway pl., Farmington NM 87401 505-453-5461

알버커키 한미 침례교회

윤성렬 목사

주일에배 § 시간: 오전 9:00 am § 시간: 오전 11:00 am

주일학교 § 시간: 오전 11:00 am

§ 장소: 3315 Tower Rd, SW, Albuquerque, NM (505)

331-9584

클로비스 순복음 교회

§ 시간:

§ 장소: 405 N. Connelly St, Clovis (575)-762-4510

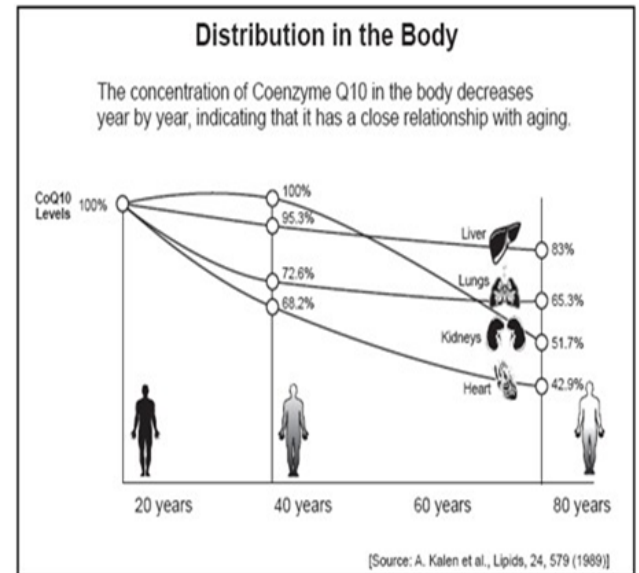
왔던 것인데, Too bad, 긴 세월이 지난 지금에야 만 들어진 것이다. 그 악독했던 왕이 지옥(?)에서 이를 갈고 있을지도 모를 일이다. 왕이 죽은 지 무려 2300년이나 되었으니 말이다. 어느 과학자는 “과학은 끝이 없는 여행길, Endless journey”라고 했는데 나도 동의한다. N-C 정제 몇 개만 먹으면 불로장생할 것 같지만 그것이 정말 맞는지는 먹어보지 않았으니 모르는 일이다. 그런데 이 N-C가 나오게 된 배경을 간단하게 요약하면 현재 노인 인구가 급격하게 늘어나고 그들이 많은 약들을 처방해 먹어야 되는 상황이 되면서 약값이 엄청 많이 들게 된 것이다. 또 약을 많이 먹으면 간에 큰 부담을 주고 간의 기능이 저하되는 악순환이 생긴다. 그럴 바에는 간에 부담도 덜 주고 또 값도 싸고 등등 제약회사의 횡포를 막아보자는 대안으로 시작된 듯 하다. 그러나 N-C가 과연 기대한 것을 만족시켜 줄 것이냐 하는 것은 또 하나의 과제이기도 하다.

우리들이 건강식품점에 가보면 엄청나게 많은 비타민들, 영양제들이 줄줄이 나열되어 있는 것을 볼 수 있다. 머리가 좀 아플 정도이다. 원하는 비타민을 물어보지 않고는 찾을 길이 없다. 어떤 사람이 정신이 산란해져서 어떤 영양사에게 물었다. 이렇게 수많은 비타민과 영양제들이 있는데 이것을 다 먹을 수는 없으니 딱 하나만 추천하라면 어떤 것을 권하겠느냐고 하였다. 그 영양사는 딱 하나라면 Co Q 10이라고 대답하였다. 그래서 도대체 그것이 무슨 역할을 하는지 찾아보았다.

우선 아래에 있는 Co Q 10 Level of Human Body 도표를 보기 바란다. 간, 폐, 신장, 그리고 심장 안에 코큐 텐 양이 나이에 따라 어떻게 줄어드는가를 보여준다. 가장 급하게 줄어드는 기관이 바로 심장이라고 보여 준다.

20세를 100%로 치면 40세에는 68%, 60세에는 약 46%, 80세에는 43%로 떨어진다. 어째서 떨어질까? 여러 말 할 필요 없이 모든 기관이 노화되기 때문이다. 통계에 의하면 남녀구분할 것 없이 50세가 넘으면 거의 75%가 코큐10이 부족하다고 나와 있다. 더군다나 콜레스테롤을 내리는 약을 드시는 분은 코큐 10을 드시는 것이 좋다고 알려져 있다. 스트레스 안 받는 사람이 이 세상에 있을까요? 없지요. 스트레스와 불충분한 식생활 때문에 코큐10은 점차로 감소해 갑니다. 이것이 제일 많이 필요한 기관이 심장, 간, 그리고 신장, 췌장 등이다.

Co Q 10 Levels of Human Body



오늘 ABQ 신문(9-18-12)에 미국에서 2009년에 심장병으로 죽은 사람이 599,413명 그리고 암으로 죽은 사람이 567,628명이라고 보도 되었다. 거의 비슷한 수자인데 심장병이나 암은 정말 무서운 질병임이 틀림없다. 이 질병들과 어떻게 싸울 것인가가 우리들의 관심사이다. 묘안이 있을까? 있다고 보는데 독자들이 어떻게 받아 드릴지가 문제이다. 내가 언젠가 했던 말이 생각난다. 하나님이 인간을 창조할 때 생기를 코에 불어 넣어서 생명이 되었다고 했는데 생기는 산소를 말하고 또 사람이 노화되는 과정에서 활성 산소

Yummi House 雅敍苑

Chinese Cuisine(중화요리 전문 식당)

Mon-Sun. 11:00am-9:00pm

1404 Eubank Blvd., NE

Albuquerque, NM 87112

Phone(505) 271-8700

추천 메뉴

삼선짜장면 \$8.95

삼선짬뽕 \$8.95

해물탕면 \$8.95

다섯가지 냉채 \$32.95

간풍기, 닭고기 튀김과 마늘소스 \$8.95

탕수우육 \$11.95

양장피 잡채 \$17.95



Sushi & Sake

5901 Wyoming Blvd. NE

Albuquerque, NM 87109

phone (505) 797-8000

fax (505) 797-4090

Lunch

11:00-2:00 Mon-Sat

Dinner

4:30-9:00 Mon-Thur

4:30-9:30 Fri-Sat

12:30-8:00 Sunday

다시 말하면 산소 때문에 죽게 된다는 것이다. 역설이라고 할까 아니면 아이러니하다고 할까. 사람이 사는 것도 산소 때문이요 죽는 것도 산소 때문이라는 것이다. 그러면 어떻게 이 못된 활성 산소를 없애 버릴까? 다 없앨 수는 없다. 그러나 많이 생기는 활성 산소를 중화 시키는 영양소들이 있다. 그중에 하나가 코큐10이고 다른 하나는 체질을 알칼리성으로 유지해야 암세포가 자라지 못 한다고 영양전문가들이 말한다. 알칼리성 식품에 대해서는 이미 여러 번 글을 썼다. 그 글들을 우리교회 website(www.kumcabq.com)에 들어가 "광야의 소리"를 보면 찾을 수 있다.

그러니까 코큐10은 일반적으로 사람의 건강을 유지하는데 큰 도움을 준다고 알면 된다. 이것이 잇몸에도 약간 들어 있어서 잇몸 붓는데 좋고 면역성을 지탱해 준다고 한다. 또 2002년에 발표된 것을 보면 migraine headache에 도움이 되었다고 했고 파킨슨 병에도 도움이 된다고 했다. Co Q 10이 많이 들어 있는 음식물로는 Almond, Salmon, Sardines, 시금치 등이고 정제된 것으로는 30 mg - 200 mg 정도 것을 추천하는데 인체에 흡수되는 양이 문제가 된다. 현재 시중에 여러 brand가 판매 되고 있는데 잘 선택해야 될 줄 안다. 우리 모두 건강을 챙기시다. 그래서 행복한 가정을 만드세요.

엘레나가예고스 하이킹 소개

이경화

알버커키 도시 곁에 샌디아 산이 있다는 것은 얼마나 고마운 일이 아닌지 모른다. 그럼에도 불구하고 하루 하루 바쁜 생활 속에서 살다보면 직장하고 집 사이만 왔다 갔다 하면서 알버커키의 뒷 뜰이라고도 말할 수 있는 샌디아 산이 옆에 있다는 고마움은 체험하지 못하고 살아가는 경우가 많을 것 같다. 날씨 좋은 가을이 되었으니 주말에 샌디아 산길에 있는 엘레나 가예고스(Elena Gallegos) 피크닉 에리어(Picnic Area)를 찾아 가서 가족이 함께 피크닉과 하이킹을 하면서 그 동안에 쌓인 스트레스도 풀고 자연을 즐기는 기회를 가져 보길 원하는 마음으로 이 글을 준비했다.

엘레나 가예고스로 가는 길은 Academy Rd와 Tramway Blvd 네거리에서 북으로 한 블럭 떨어진 곳에 있는 Simms Park Rd.로 들어가서 약 1마일 정도 동쪽으로 가면 엘레나 가예고스 피크닉 지역이 나온다. 이 지역을 알버커키 시에서 관리하게 된 연유를 보면 원래 이 지역을 포함하여 리오그란데 동쪽에서 샌디아산에 이르는 넓은 지역은 1697년 스페인 식민지 시대에 디에고 몬토야(Diego Montoya)에게 하사된 땅이었다. 몬토야는 "엘레나 가예고스"라는 이름을 가진 여인에게 이 땅을 넘겨주었다. 그래서 이 땅은 오랜 동안 Gallegos 집안(家) 후손들이 소유했다가 후에 와서 Albert G. Simms 집안(家)으로 넘어갔다. Simms는 상당한 부분의 땅을 1957년 알버커키 아카데미 학교 재단에 기증했다. 1982년 알버커키 시에서는 샌디아산 밑에 있는 지금의 이 지역을 보호하고 관리하기 위해 4 cent의 Sales tax를 시민에게 부과하여 부지 매입 기금을 마련하였다. 그 기금으로 지금의 640에이커 땅을 알버커키 아카데미로부터 매입하였다. 이 땅은 시에서 관리하는 Open Space가 되었고 그 중앙에 있는 11에이커의 지역은 Albert G. Simms 공원이란 이름을 붙였다. 오늘에 와서는 썬스 공원으로 불리기보다는 통틀어서 "엘레나 가예고스 피크닉 에리어"라는 이름으로 더 많이 불리게 되었다. 알버커키시는 해를 거듭하면서 복잡한 도시로 변해가고 있지만 이 지역은 1690년대나 지금이나 변함없이 자연 그대로를 유지할 수 있게 된 것은 도시민들과 여러 자연보호 애호가들의 노력의 결과로 볼수 있다. 피크닉 지역 입구에는 공원 관리사무소가 있고 이곳에서 주차비로 주중은 \$1, 토요일과 일요일은 \$2을 받는다. 관리인이 상주하지만 관리인이 없을 때에는 입구에 있는 Box에 주차비를 넣고 영수증을 자동차 dashboard에 두면 된다. 일년 동안 쓸 수 있는 Pass는 \$26.40이 된다. On-Line 또는 관리 사무실에서 구입 신청을 할 수 있다. 공원 여러 곳에 지붕이 있는 피크닉 테이블이 있고 (그림1) 단체 예약을 받는 시설도 두 곳에 있으며 여러 개의 트레일(Trail)들이 서로

BBVA Compass

**뉴멕시코 주에서 은행 대출이
필요하십니까?
한국말을 하는 김미경씨를
만나보세요.**

**Think getting a mortgage should be
easy? So do we.**

Here's an overview of what we can offer you:

- * Professional Program financing up to \$1 million with low down payment for Doctors, Dentists, CPAs and Attorneys.
- * First Time Home Buyer Program make no payment for 3 month, low down payment, and pay no origination or other lender fees
- * Government Loans FHA and VA loans
- * Construction Loans OneConstruction/Perm, Renovation/Perm and Lot Loans
- * Primary residence and second home financing, including noncondos (no condotels)
- * Variety of repayment terms available
- * Super Jumbos financing available up to \$5 million
- * Foreign Nationals (nonresidents) financing available up to \$1 million USD on single family residences and condominiums'
- * Convenience apply online 24 hours a day, 7 days a week

In addition to simplicity and options, at BBVA Compass you'll get competitive rates and outstanding service. So whether you're buying your first or fifth home, getting your next mortgage will be easier than you ever imagined at BBVA Compass.

Mi Kyong Kim Mortgage Banking Officer
전화번호 505-206-9963
mikyong.kim@bbvacompass.com
www.bbvacompass.com/mortgages/mkim
NMLS# 512561



그림1: 그늘을 제공하는 피크닉 테이블이 여러 곳에 있다.

연결되어 있다(그림2).
공원에는 장애자를 위한 Cottonwood Springs Trail(트레일)이 있으며 어린이를 위해 Nature Trail(트레일)로 이름 붙은 약 3/4마일의 Loop로 된 트레일도 있다. 이번 호 광야의 소리에서는 하이킹 목적으로 오는 사람들이 가장 많이 다니는 세 개의 트레일 코스를 소개하려고 한다(그림 3).

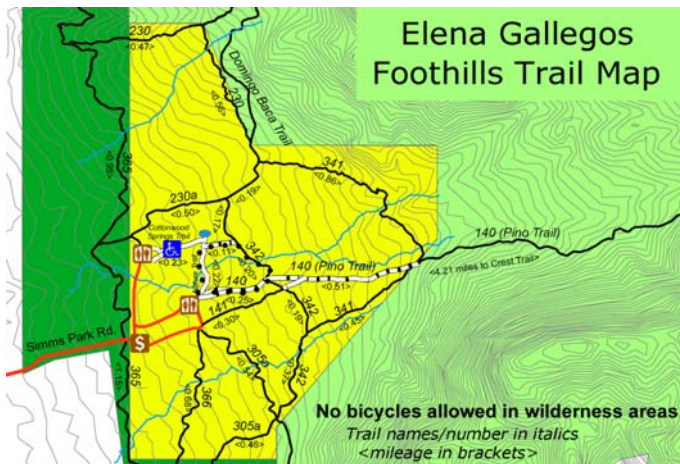


그림2: 공원 내의 트레일은 샌디아산 Wilderness Area의 트레일과 연결 되어 있다.



바카 트레일(노랑색), 파란색은 341번 트레일로서 한바퀴 Loop로 돌 수 있는 트레일이다.

피노 트레일 (Pino Trail)

엘레나 가예고스에는 주차장도 여러곳 있는데 가장 동쪽에 있는 주차장에서 피노 트레일이 시작 된다. 140번 Pino Trail의 시작 되는 곳 Trailhead에는 포장된 짧은 트레일을 거쳐서 갈 수도 있게 되어 있는데 이곳을 거치면 돌 조각물을 보고 갈 수가 있다(그림 4).



그림4: 다섯개의 바위 조각물이 피노 트레일 옆에 전시 되어 있다.

다섯 개의 화강암 바위에 만든 조각물은 이곳의 자연 보호를 위해 기여한 Philip B. Tollefsrud를 기념하기 위해 세운 것이다. 38살에 세상을 떠난 것을 상징적으로 표현하기 위해 38개의 석징을 박은 조각 바위가 가장 앞에 있다.

여기서 시작되는 피노 트레일에는 Piñon, Juniper, Cane Cholla Cactus, Soapweed Yucca(유카 꽃은 뉴멕시코 주의 꽃<=주화,州花,State Flower>이다)등의 소노라 사막(Sonora Desert) 기후대에 속하는 식물 등이 주종을 이루고 있다.

약 3/4마일을 올라가면 341번 트레일과 교차하는 지점에 이르게 되고 공원과 샌디아 산을 경계 짓는 철망 fence가 나온다. 피노 트레일의 아름다움은 여기서 샌디아 산으로 들어가면서부터 시작 된다. 점점 나무가 많아질 뿐만 아니라 나무의 종류도 고도 변화에 따라 민감하게 달라진다. 주니퍼 나무가 줄어들면서 피논 소나무가 늘어나고 도토리나무가 들어서고 7000ft 되는 지대에 이르면 키가 큰 폰더로사(Ponderosa) 소



24-Hour
Customer Service

Armani Mansour
Licensed Sales Producer
The Keller Agency

Allstate Insurance Company
6321 Riverside Plaza Lane NW
Albuquerque, NM 87120

Phone 505-898-8565
Fax 505-898-7674
armanimansour1@allstate.com

Lunch
11:00-2:30 Mon-Sat

Dinner
4:30-9:00 Mon-Thur
4:30-10:00 Fri-Sat

Sun 4:00-9:30

**KOREAN
B.B.Q
HOUSE**

Sushi & Sake

3200 Central Ave. SE
Albuquerque, NM 87106

phone (505) 338-2424
fax (505) 338-2426

나무들이 들어선다. 고도 8000피트에 이르면 가을에 단풍이 고운 아스펜(Aspen) 나무와 침엽수인 전나무(Fir)와 가문비나무(Spruce)가 나타난다. 숲으로 가렸던 길에 이따금씩 북쪽으로 시야가 열릴 때 마다 입체감으로 들어나는 샌디아 산의 모습은 장관이다. 시내에서 보던 2D 그림의 샌디아 산을 3D 그림으로 바뀌어 보는 듯 하다.

트레일의 시작 지점은 해발 6400피트이고 산등성위에서의 끝 지점은 해발 9200피트가 되니까 2800 피트 높이를 4마일에 걸쳐 올라가는 셈이 된다. 경사는 처음 3마일은 비교적 완만하여 힘들지 않지만 마지막 1마일은 급경사여서 힘든 트레일이다. 많은 사람들은 정상까지 가기 보다는 자신의 체력에 맞게 중간 지점에서 되돌아 가곤 한다. 피노 트레일은 비교적 관리가 잘 되어 있고 등산객도 많아서 안전한 트레일 중의 하나로 꼽힌다.



그림 5 피노 트레일에서 시내를 내려보면 서쪽 지평선 너머로 테일러마운틴이 보인다.

하이킹을 하면서 필자가 하는 일 중 하나는 트레일에 나타나는 바위들을 보며 그 모양에 따라 별명을 짓는 일이다. 예를 들면 십자로 갈라진 무늬가 있는 큰 바위는 “베드로 바위”, 트레일 길 가운데를 막고 있는 둥근 바위는 “감자바위”, 교회십자가 무늬를 가진 바위는 “Church Rock”으로 이름을 붙였다(그림 5). 여러분도 가족이 함께 하이킹 할때 어린 아이들에게 바위에 이름을 지어 보라고 얘기 해보길 권한다. 아이들이 보

는 시각과 상상력에서 놀라움을 경험할 수도 있을 것이다.



그림 6 Church Rock으로 이름 지은 바위

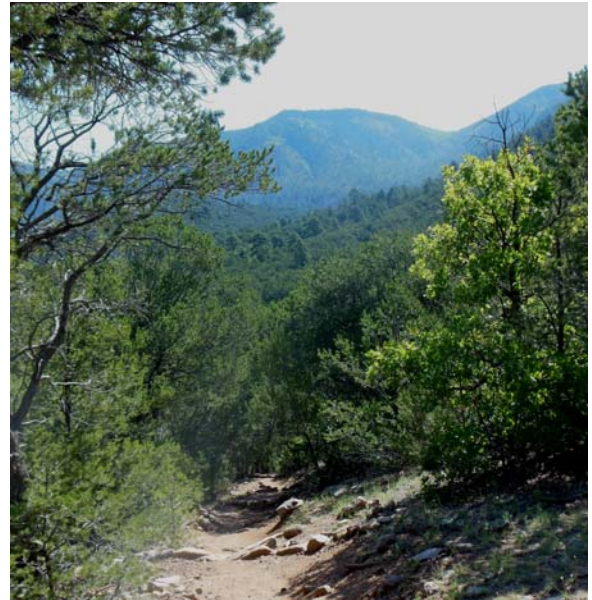


그림 7 피노트레일의 중간 지점(해발 7010피트). 트레일은 왼쪽 앞에 보이는 산 능선의 움푹한 부분 산등성이(Saddleback)를 향해서 약 2마일을 더 올라간다.



USA Legal Group, Inc.

A Law Corporation

상해법, 교통사고, 파산법 전문 변호사



Los Alamos 와 Albuquerque 인근에 산불로 인해 ash 가 집 혹은 건물로 날아들어 왔을때 compensation 을 받으실 수 있다는 것을 아십니까?

아직까지도 보험회사로 부터 Los Alamos 산불 이나 Arizona 산불의 연기와 재로 인한 피해보상 비용을 받지 못하셨거나 deny 되셨나요?

대부분의 화재보험은 외부지역에서의 재나 연기로 인한 피해를 입었을 경우, 보험회사에서 clean-up cost이나 replacement cost 를 책임지고 배상해야 합니다.

New Mexico Attorney: Charles Lakins

Donovan Kang(도노반 강): 사무실Office 505-563-5538

직통Direct 505-563-5539

도밍고 바카 트레일(Domingo Baca Trail)

엘레나 가예고스 주차장에서 북쪽을 보면 도밍고 바카 캐니언(Domingo Baca Canyon)을 보게 된다. 피노 캐니언은 시내에서도 잘 보이는 열려진 캐니언(Canyon:협곡)이라 말할 수 있지만 반면 도밍고 바카 캐니언은 들 산등성으로 가려져서 캐니언의 숲이 보이질 않아 숨겨진 캐니언이라 할 수 있다. 케이블카 트램(Tram)을 타고 산을 올라갈 때 밑을 내려다 보면 비로소 도밍고 바카 캐니언의 전경을 볼 수 있는데 도밍고 바카 트레일은 바로 이 캐니언 계곡으로 들어가는 하이킹코스이다.

가는 길은 주차장에서 Nature Trail로 시작하여 342번, 230번 트레일을 거쳐 약 0.83마일을 가면 도밍고 바카 트레일 입구(Trailhead)에 이른다(그림8).

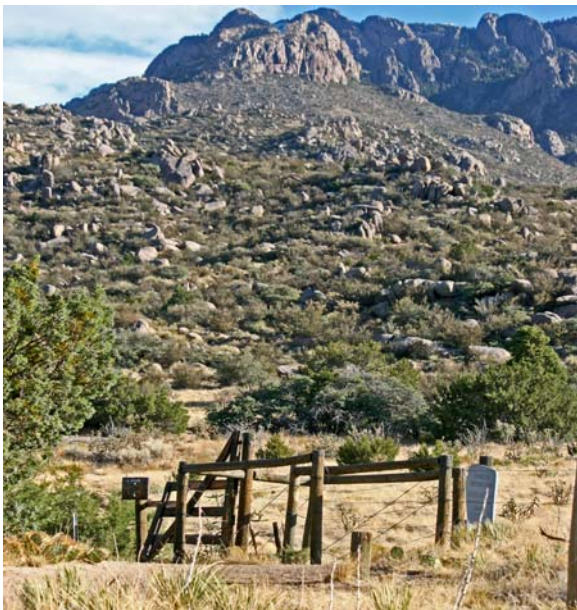


그림 8 230 번트레일과 도밍고바카 트레일이 만나는 지점. Sandia Wilderness Fence 안으로 들어가 도밍고바카 트레일로 올라간다.

샌디아 산 Wilderness경계선 철망 안으로 들어가면서 도밍고바카 트레일이 시작된다. 트레일은 북쪽으로 철망 Fence와 거의 평행으로 가다가 동쪽으로 방향을 틀면서 계곡을 향해 들어가게 된다. 어느 날 아침 이 부분의 트레일을 걸을 때 네다섯 마리의 노루가 철망 Fence를 힘들지 않게 가볍게 훌쩍훌쩍 뛰어넘어 다니는 것을 본 일이 있다.

주차장에서 부터 계산해서 약 1.8마일 되는 곳에 이르면 계곡은 좁은 협곡이 되면서 캐니언 입구에 이르게 되는데 이곳에는 옛날에 누군가 피신처로 돌담을 쌓고 지붕을 만들어 지낸 폐허(Ruin)가 있다(그림 9). 여기서부터 트레일은 개울을 따라 올라가는데 놀랍게도 맑은 시냇물이 흐르는 것을 볼 수 있다. 금년은 너무 가뭄이 심해서인지 가을철 시냇물은 빈약했으나 보통의 경우는 늘 시냇물이 흘러가는 곳이다. 이곳에는 Poisson Ivy(웃나무)가 더러 자라고 있으므로 세 잎으로 된 이 웃나무를 만지지 않도록 조심해야 된다.



그림 9 도밍고 바카 트레일은 폐허가 된 돌담집터(Ruin)를 지나간다.

개울을 따라 0.2마일, 약 5분정도 오른 뒤에 트레일은 방향을 90도 오른쪽으로 바꾸어 개울을 벗어난다. 이 지점은 표시된 간판이 없어서 잘못하면 지나쳐 버리기가 쉽다. GPS가 있으면 이 지점을 기록하면서 가면 좋을 것이다. 본문 끝에 추가 해놓은 참고 자료를 보면 GPS 좌표를 알아볼 수 있다. 개울을 벗어나면 트레일은 다시 평탄한 길로 변해서 동쪽으로 약 0.2마일 정도 가다가 새로운 개울을 끼고 다시 동북쪽으로 올라가게 되는데 이 부분은 비가 많이 오는 탓인지 몰라도 나무의 종류도 다양해지고 하늘을 볼 수 없을 만큼 울창한 숲이 된다. 1마일도 안 되는 거리를 사이에 두고 자라는 나무들이 이렇게 달라질 수 있는가 의심이 들 정도로 급격한 변화를 보게 된다. 보통 하이킹하는 사람들은 2마일 내외가 되는 이 지점에서 되돌아가는 게 보통이다.

트레일은 여기서부터 더 가파르게 계곡을 따라 올라가는데 이 부분의 계곡은 TWA Canyon이란 별명이 붙어 있다. 그 이유는 옛날 1955년 알버커키에서 이륙하여 산타페로 향했던 TWA 여객기 한 대가 이곳에 추락한 일이 있었기 때문이다. 안개가 짙어서 앞을 볼 수 없는 상황에서 비행기는 계기 고장으로 말미암아 이 협곡에 부딪쳐서 13명의 승객과 3명의 승무원이 생명을 잃게 된 것이다. 지금도 비행기 잔해가 여기저기 산재해 있다고 한다.



**THE
INGLES
Company
Realtors**



최귀분

- Office: 505-828-1366
- Fax: 505-828-0773
- Cell: 505-249-8686
- E-mail: guiboon@msn.com

6711 Academy Rd., NE Suite B, Albuquerque, NM 87109

도밍고 바카 트레일로 계속 1.8마일 정도 더 올라 가면 케이블카 줄길이 되는데 이곳에서 TWA 비행기 추락 지점을 찾아 갈 수도 있으나 이곳의 트레일은 아주 험하여서 노련한 등산가가 아니면 추천할만한 곳이 못된다고 한다. 나의 도밍고 바카 하이킹 기록은 해발 7200ft, 2.2마일 지점까지 갔다가 시냇가에서 야영 캠핑하는 사람들을 보고 되돌아 온 것이 최고 기록이다.



그림 10 도밍고 바카 케년으로 트레일이 들어서면 울창한 숲과 시냇물을 보게 된다. 케이블카 트램이 케년을 가로 질러 간다.

루프 트레일(Loop Trail)

“루프 트레일”이란 이름은 필자가 지은 이름이고 실은 도밍고 바카로 가는 342번, 230번 트레일로 가다가 341번 트레일로 바꾸어서 동쪽으로 가다가 남쪽으로 돌아서 피노 트레일로 들어서서 한바퀴 Loop를 그리고 돌아오는 트레일인데 한 바퀴 도는 거리는 약 2.3마일이 된다. 그림 3의 지도에서 노란색, 파란색, 빨간색의 트레일을 시계방향으로 도는 코스가 된다. 지도에 표시된 파란색 부분의 길은 North Pino Canyon을 1/2마일 정도 걸게 되는데 계곡 건너편 산은 바위의 전시장 같아서 다양한 형상의 바위를 많이 보게 된다(그림 10). 이곳은 자전거 하이킹하는 사람도 많이 다니는 트레일이어서 자전거를 조심해야 되는 결점이 있으나 고도의 변화가 적어서 힘들지 않고 주위의 경치 변화가 많은 순환 Loop 트레일인 것이 장점이다.



그림 11 North Pino Canyon은 다양한 모양의 바위 전시장이다. 341번 트레일에서 본 Victory Rock.

참고자료

(1) 샌디아 산의 트레일 소개를 잘해 놓은 책으로 “Sandia Mountain Hiking Guide”가 있다. 저자는 Mike Coltrin, 출판사는 UNM Press이다. 그의 홈페이지를 보면 트레일 소개가 잘 되어 있다. 트레일의 주요 지점을 GPS 위도, 경도를 소개하고 있다. 주소: <http://www.sandiahiking.com>
(2) 본인의 블로그(I Love New Mexico)에 이 기사를 올려 두었다. 수록한 사진을 확대해서 볼 수 있고 이곳 본문에는 올리지 않은 여론의 추가 사진들도 확대해서 볼 수 있다. 주소: <http://ilovenm.blogspot.com>

김기현 목사의 마태복음 2장 해설

예수의 기원에 대한 정통성을 밝히는 것이 마태가 가지고 있는 커다란 관심 중에 하나였다. 그래서 마태는 1장에서 족보와 동정녀 탄생을 통해 예수의 혈통적인 합법성을 분명하게 보여주었다. 이어서 나사렛 사람이라고 알려진 예수가 어떻게 그리스도가 될 수 있는가에 대한 지역적인 의문에 대해 마태는 2장에서 분명하게 답하고 있다. 예수는 다윗의 고향 베들레헴에서 나셨다는 것이 2장이 주는 메시지이다. 더불어 같은 장에서 어떻게 예수가 갈릴리 사람이 되었는지를 설명해 줌으로 사람들이 갖고 있었던 예수의 지역적 정통성에 대한 의문을 풀어주고 있다.¹⁾

마태복음 1장은 하나님의 계시이고 마태복음 2장은 인간의 반응이다. 1장에서 하나님은 예수 그리스도를 통하여 자기를 계시하셨다. 이런 하나님의 계시에 대한 두 가지 반응이 본 2장에 기록되어 있다. 2장의 전반부는 동방박사들의 신앙을 기록하고 있고 후반부는 주로 헤롯왕의 불신앙을 기록하고 있다.²⁾ 헤롯과 동방박사를 대조시킨 구조를 보여준다. 헤롯 왕은 마음속에 아기 예수를 죽일 생각을 가지고 예수께 다가오고 동방박사들은 진정으로 예수를 경배하기 위해 다가온다. 그리스도 예수에 대한 이런 반응을 통하여 우리는 인간의 본성을 깨닫게 된다. 헤롯은 악에 붙잡혀있는 죄의 본성을 보여준다. 반면에 동방박사들은 죄인이지만 하나님의 은총을 통하여 변화된 의의 본성을 보여준다. 상징적으로 해석하면 동방박사들은 은총의 능력 아래 있는 인간이고 헤롯 왕은 죄의 권세아래 잡힌 인간이다.³⁾ 오늘날도 예수께 다가오는 사람들은 두 종류로 나누어진다. 동방박사처럼 믿음을 가지고 오는 사람이 아니면 헤롯 왕처럼 반역하려 오는 사람들이다.

2장은 이스라엘이 섬기고 있는 헤롯 왕과 동방박사가 찾고 있는 새로운 유대인의 왕 그리스도를 대조시킨 구조를 보여준다. 이스라엘은 헤롯을 유대인의 왕으로 섬기고 있으면서 새로 태어난 유대인의 왕 그리스도에 대해서는 강하게 거부하는 반응을 보이고 있다. 사실 헤롯의 통치 아래 있던 이스라엘은 이전부터 그리스도를 기다리던 사람들이었다. 반면에 동방박사와 같은 이방인들은 그리스도에 대해 몰랐던 사람들이었다. 이런 이방인들이 그리스도를 영접함으로 나중에 하나님의 백성이 되었다. 2장이 보여주는 분명한 메시지는 이전부터

- 1) Jack P. Lewis, *The Gospel According to Matthew*, Part I(1:1-13:52), 48; Patte는 구조주의에 입각한 그의 주석에서 마태 1장은 예수의 역사적이고 신적인 기원을 2장은 지리적인 기원을 중심 주제로 삼았다고 본다. 참조, Daniel Patte, *The Gospel according to Matthew, A Structural Commentary on Matthew's Faith*, (Philadelphia: Fortress Press, 1987) 30
- 2) Raymond E. Brown, *The birth of the Messiah : a commentary on the infancy narratives in Matthew and Luke*, 1st ed. (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1977) 177-178, 213-214
- 3) Frederick Dale Bruner, *The Christbook*, 42

하나님의 백성이었던 이스라엘은 유대인의 새 왕이신 그리스도를 찾아내 죽이려하고 새로 그리스도를 알게 된 동방박사들은 새 왕 그리스도를 찾아 경배한다는 것이다.⁴⁾ 이것은 이방인들은 그리스도를 잘 받아들이고 있는 반면 유대인들은 그들의 왕인 그리스도를 배척하는 당시의 상황을 반영하고 있는 것으로 볼 수 있다. 마태복음에서 자주 볼 수 있는 “먼저 된 자가 나중 되고 나중 된 자가 먼저 된다”라는 표현도 이런 상황을 반영한 것으로 볼 수 있다(마 19:30, 20:16, 26-27, 23:12).

역사와 자연을 주관하시는 하나님을 1장과 2장이 보여준다. 마태는 1장의 족보를 통해서 인간의 역사 속에서 구원을 이루시는 하나님의 섭리를 보여주었다. 하나님은 역사를 주관하시는 분으로 묘사된 것이다. 동방박사 이야기가 있는 2장에 들어서 마태는 별의 운행을 통하여 자연을 주관하시는 하나님을 그리고 있다. 동방박사를 인도한 별은 하나님의 뜻을 이루기 위해서 운행하고 있었다. 다시 말하면 하나님께서 별을 주관하시어 동방박사들을 그리스도에게 인도한 것이다. 하나님은 당신의 뜻을 이루기 위해서 역사와 자연을 주관하고 계신다.⁵⁾

마태는 본 2장을 구약과 밀접하게 연관시켜 전개하고 있다. 베들레헴에서 애굽으로 애굽에서 나사렛으로 이동하는 이야기에는 3개의 구약 인용 구절들이 중심이 된다(마 2:15, 17-18, 23). 메시아의 탄생지가 베들레헴임을 규명해주는 인용구절도 예수의 탄생 이야기에서 중요한 역할을 한다(마 2:5-6). 헤롯 왕의 위협, 하나님의 인도하심으로 아기 예수가 구조됨, 애굽으로 피신함, 이스라엘로 다시 돌아옴 등은 출애굽기 1장 2장에 기록된 모세의 탄생 이야기와 1세기 유대인 작가들인 필로(Philo)와 요세푸스(Josephus)를 통해 알려진 후기 유대 전승들 가운데 모세의 탄생을 운색한 이야기들을 연상시킨다.⁶⁾ 동방박사와 그들을 아기 예수께 인도한 별의 역할은 민수기 22-24장에 있는 발람과 발락의 이야기를 연상시킨다. 요셉의 모습 또한 구약 요셉의 모습에 영향을 받았음을 보여준다. 의로운 사람으로 꿈을 통해 하나님의 인도하심을 받았으며 애굽으로 피신함으로 메시아 가족을 보호하는 내용은 창세기 37-50장에 기록된 요셉의 모습과 연관이 된다.⁷⁾

김기천 목사의 프락시스 성경연구법: 관찰의 조건으로서 인내

미국에서 황금을 찾겠다고 사람들이 서부로 몰려가던 골드러시 때에 있었던 일이다. 다비(R.U. Darby)의 삼촌 역시 땅 파서 부자가 되어보자는 “황금병(gold fever)”에 걸려 서부로 갔다. 목숨을 걸고 그는 땅을 파는 일을 시작했다. 힘은 들었지만 황금에

대한 욕심만큼은 포기할 수 없었다. 몇 주 동안 땅굴을 파내려가자 드디어 광맥이 드러났다. 광석들을 밖으로 끌어내는 것이 혼자 힘으로는 불가능했다. 기계가 필요했다. 삼촌은 조용히 광산을 조용히 덮고서는 메릴랜드(Williamsburg, Maryland)에 있는 집으로 돌아왔다. 삼촌은 친척들과 이웃들을 불러놓고 노다지를 발견한 소식을 알렸다. 그러자 그들은 함께 돈을 모아서 필요한 기계를 구입해서 광산으로 보냈다.

삼촌과 다비는 다시 광산으로 돌아가서 일을 시작했다. 캐낸 광석 한차를 제련소에 보냈다. 광석을 제련한 결과 콜로라도에서 가장 좋은 광산 중에 하나라는 것이 입증되었다. 이제 광석 몇 차만 더 캐내면 빛도 짙고 높은 수익을 올리게 될 것이다. 땅을 파 내려가면서 다비와 삼촌은 꿈에 부풀어 있었다. 그런데 문제가 생겼다. 광맥이 사라져 버린 것이다. 더 이상 금광석이 나오지 않았다. 온갖 방법을 다 동원해서 계속 파내려 갔다. 그러나 여전히 광맥은 나타나지 않았다.

결국 그들은 포기하기로 결정했다. 기계는 고물상에다 몇 백 달러에 팔아넘기고 고향으로 가는 기차에 올랐다. 고물상 주인은 광산 기술자를 불러서 측량을 부탁했다. 광산을 들여다본 기술자는 다비가 중단한 지점으로부터 3피트 즉 약 1미터만 더 파 들어가면 금맥을 다시 찾을 수 있을 것이라고 말했다. 정확하게 1미터 정도 팠더니 다시 금맥이 드러났던 것이다.

다비와 삼촌에게 “1미터만 더” 파고 내려가는 인내만 있었으면 그들의 꿈은 이루어졌을 것이다. 성령의 9가지 열매 중에 하나로 “오래 참음”이 있다. 성령의 열매인 “인내”는 그냥 참는 것이 아니다. 오랫동안 참고 기다릴 줄 아는 것이다. 성경을 관찰하기 위해서도 역시 “인내”가 필요하다. 성경 안에는 땅속에서 캐내는 황금보다 더 귀한 진리들이 무궁무진하게 감추어져 있다. 이 진리들이 드러나지 않는 이유는 많은 사람들이 성경 속으로 파고 들어가다가 도중에 포기하기 때문이다. 다비와 그의 삼촌이 그랬던 것처럼.

처음에 성경 본문을 보았을 때에는 마치 안개가 덮인 것처럼 아무것도 보이지 않을 것이다. 그래서 정말 본문 안에 진리가 있는 지 의심이 생길 수가 있다. 안개가 덮여 보이지 않는 길이라도 인내를 가지고 기다리면 나중에는 안개가 걷히고 앞에 길이 훤히 드러난다. 마찬가지로 처음에는 성경 본문 안에 아무 것도 없다는 의심이 일어나지만 인내를 가지고 계속 본문을 응시하면 갑자기 드러나는 진리를 발견하게 될 것이다. 문제는 너무 성급하게 찾으려는 사람들에게 의해 진리는 매일 잊혀져가고 있다는 사실이다.

값비싼 금이나 진주를 발견하기 위해서 인내가 필요하다. 그것들은 쉽게 얻어질 수 있는 것이 아니다. 순금을 얻으려면 금광 깊은 곳을 뚫고 들어가야 하는 노력과 위험을 감수해야 한다. 값비싼 진주를 얻으려면 바다 속 깊은 곳에 들어가는 모험을 감수해야 한다. 하물며 당신이 금이나 진주보다 귀한 성경의 진리를 찾는다면 웬만한 노력이나 모험 정도는 감당해 낼 수 있는 인내가 요구되지 않을까?

4) Ernst Lohmeyer, *Das Evangelium des Matthäus*, 3rd ed., (Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1962) 26

5) Frederick Dale Bruner, *The Christbook*, 46

6) 주후 8세기경에 기록된 것으로 추정되는 Midrash Rabbah의 출애굽기 1장을 보면 바로의 박사들(점성술가들)이 미래의 이스라엘의 구원자가 될 아기가 어머니와 함께 있다는 것과 앞으로 이 구원자는 물에 의한 고난을 견디어 낼 것이란 사실을 미리 알게 되었다. 이 구원자가 이스라엘 사람인지 아니면 애굽 사람인지 알 수 없지만 바로는 아홉 달 된 모든 아이들을 물에 빠뜨려 죽이라고 명령했다. 참조, David Hill, *The Gospel of Matthew*, 81

7) Donald Senior, *Matthew*, 43

뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

*** 이 난은 커뮤니티를 위해 무료로 사용됩니다. 등록하실 분은 505-553-1009나 voiceofnm@gmail.com으로 연락주세요

알버커키

Albuquerque

한국식품점

Korean Grocery

A-1 Oriental: 1410
Wyoming NE ABQ
(505-275-9021)

Arirang Oriental: 1826
Eubank NE ABQ
(505-255-9634)

Asia Market: 6207
Montgomery Blvd NE ABQ
(505-503-7685)

Kim's Oriental: 2306 Morris
NE ABQ (505-296-8568)

한인 식당

Korean Restaurant

Arirang Restaurant: 1826
Eubank NE, ABQ
(505-255-9634)

Fu-young 3107 Eubank
#16 NE ABQ
(505-298-8989)

Ichiban Japanese: 10701
Coors Rd NW ABQ
(505-899-0095)

I Love Sushi: 6001 San
Mateo Blvd NE
(505-883-3618)

Korean BBQ: 3200 Central
Ave SE ABQ
(505-338-2424)

Kim's Oriental: 2306 Morris
NE ABQ (505-296-8568)

Sakura Sushi Grill: 6241

Riverside Plaza NW
ABQ (505-890-2838)

Samurai: 9500 Montgomery
NE, ABQ (505-275-
6601)

Shogun: 3310 Central Ave
SE, ABQ (505-265-9166)

Sizzler: 7212 Menaul Blvd.
ABQ (505-833-5755)

Sushi & Sake:
5901 Wyoming Blvd NE
ABQ 87109
(505-797-8000)

Yummi House: 1404 Eubank
Blvd NE, ABQ

(505-271-8700)

건축/페인트 Painting

1st Choice Painting

Mr. Han Cho /조한욱
1113 Lawrence Dr., NE
ABQ, NM 87109
(505-228-0393)

공인회계사 CPA

MTM Accounting Service
문만길: 9428 Freedom Way
NE ABQ, NM 87109
(505-823-2725)

리커스토어 Liquors

Kelly: 5850 Eubank NE,
2270 Wyoming NE,
9411 Coors NE,
1418 Juan Tabo NE,
6124 4th St NW,
1903 Coors SW,
11816 Central SE,
4312 Coors SW,
1649 Bridge SW, ABQ
(505-999-8222)

Stadium Liquor 1306
Broadway SE ABQ, NM
(505-242-8542)

부동산 Realtors

김영신 Yong Shin Kim: Jade
Southwest Realtors
(505-321-7695)

수잔리 Susan Lee: Coldwell
Banker
(505-934-8949)

이준 June Lee:
Ready Real Estate
(505-730-6178)

최귀분 Gui B. Bonaguidi:
The Ingles Company
Realtors (505-828-1366)

세탁소 Dry Cleaners

Barbone's Cleaners:
3812 Carlisle Blvd NE
(505-881-4466)

Executive Cleaners: 1214
Juan Tabo Blvd. NE ABQ,
NM 87107
(505-299-5858)

Kitch Cleaners: 4606 Lomas
Blvd. NE (505-255-0642)

Laundromate: Wash Brite
Laundry 901-A San Pedro
SE ABQ, NM 87108
(505-266-3231)

신발 Shoes

의류 Clothes

Best Outlet: 3300 San Mateo
Blvd NE, ABQ
(505-884-2202)

Dot Clothing Co: 7200
Montgomery NE Suite C,
ABQ (505-830-9400)

GEM X Imports 10701 Coors
Rd. NW ABQ, NM 87114
(505-899-3420)

J-1 Import 4410 Central
Ave. SW ABQ, NM 87106
(505-839-8697)

NEXT Clothes/Gift 4201
Central Ave. SW ABQ, NM
87105 (505-839-8627)

이발소 미장원 Hair Cut

Hair & Co(황경희): 5901
Wyoming Blvd., NE
(505-797-8087)

Hair Dynamic(Ashley):1500
Wyoming Blvd. NE
(505-296-2335)

Matthew Lee's Hair
Style(홍정희): 11901
Menaul NE
(505-271-1056)

Nob Hill Barber Shop
(Sunny): 3408 Central Ave
SE
(505-256-0707)

Plance Hair Salon(Tina):
4300 Ridgecrest Dr NW
(505-907-9229)

Salon 123: 7114 Menaul NE
(505-872-0301)

종교 Church

가톨릭 공동체: Our Lady of
Annunciation Church, 2621
Vermont St., NE, ABQ, NM
87110 (505-652-4627)

뉴멕시코 성결교회: 2801
Lomas Blvd. NE, ABQ, NM
87106
(505-238-3551)

샌디아 장로교회: 10704
Paseo Del Norte NE ABQ
(505-823-1678)

알버커키 감리교회: 601

Tyler Rd NE Albuquerque
(505-803-7716)

알버커키 침례교회: 3315

Tower Rd SW ABQ
(505-331-9584)

주님의 교회: 12120 Copper
Ave NE ABQ
(505-903-2297)

주택융자 Loan Officer

김미경 Mikyong Kim

(Homemortgage) BBVA
(Office 505-206-9963)

고산식 Lonnie Ko 7802
Menaul Blvd. NE ABQ, NM
87110 (505-332-6663)
(cell 505-379-0433)

치과 Dental Clinic

Rainbow Dental 8611
Golf Course Rd. NW ABQ,
NM 87120
(505-890-6101)

Stewart P. Ahn 5920
Whiteman Dr. NW ABQ,
NM 87120
(505-897-6889)

커피 재료 Coffee

Moons Coffee & Tea: 1605
Juan Tabo NE, ABQ
(505-271-2633)

태권도 TaeKwonDo

Dynamic taekwondo
academy5850 Eubank Blvd

NE B-35 ABQ, NM 87111
Master Jaeshin Cho(505)
271-2000

한의원 Acupuncture

Dr. Chang: 4716 Central
Ave SE, ABQ
(505-710-7504)

Dr. Park: 6501 Eagle Rock
Ave, NE Building A #B
87113 (505-514-2900)

화랑 Gallery

Park Fine Art
Gallery(박영숙): 20 First
Galleria Plaza NW, Suite
#27
(505-764-1900)

화원/원예 Nursery

Osuna Nursery: 501
Osuna Rd NE, ABQ
(505-345-6644)

사진관 Star Image 6600

Menaul Blvd. C-4 Abq,
NM 87110
(505)883-3112

중재서비스

ADR-Mediation Service

Sue 1614 Betts Court
NE, ABQ, NM 87112
(505-332-9249)

단요가 Dahn Yoga

알버커키 505-797-2211
커티우드 505-792-5111
산타페 505-820-2211
다운타운 505-262-2211
이스트마운틴 505-286-3535
www.dahnyoga.com

리오란초

Rio Rancho

한인 식당

Korean Restaurant

Maki Yaki: 4300 Ridgecrest
Dr. SE Suite #O Rio Rancho,
NM 87124

뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

*** 이 난은 커뮤니티를 위해 무료로 사용됩니다. 등록하실 분은 505-553-1009나 voiceofnm@gmail.com으로 연락주세요

리커스토어 Liquors

Kelly: 111 Rio Rancho NE,
Reo Rancho
(505-994-8855)

클로비스 Clovis

종교 Church

클로비스 순복음 교회 Gospel
Clovis Full Korean: 405 N.
Connelly St, Clovis 88101
(575-762-4510)

로스 알라모스

Los Alamos

건강식품 Health Food

인성내추럴: Los Alamos
(505-662-9681)

종교 Church

산타페 한인교회: 310 Rover
Blvd, Los Alamos (505-412-
5420)

산타페 Santa Fe

한인 식당

Korean Restaurant

Maki Yaki: 3003 S. St.
Francis Dr., #C, Santa Fe
(505-820-1930)

Chopstix Oriental Food: 238
N. Guadalupe St., Santa Fe
(505-820-2126)

Osaka (Traditional Japanese
Grill): 3501 Zafarano Dr.
Santa Fe, NM 87507
(505-471-6698)

종교 Church

New Beginning Church

480A County Rd. 84 Santa
Fe, NM 87506
(505-577-4572) (cell
505-577-4572)

겔럽 Gallup

신발 Shoes

모텔 Hotel/Motel

라스크루세스 Las

Cruces

공인회계사 ACC

Kelly Tax and Accounting
Services: 2131 N main st,
Las Cruces, NM 88001
(575-523-5800)
(Fax 575-523-7700)

카페/ 선물 Cafe/Gift

Big Chair Cafe & gift shop:
2701 W Picacho Ave, Las
Cruces, NM 88007
(575-527-0098)

병원 Clinic

Esther Patterson: URGENT
CARE, Covenant Clinics,
3961 E. Lohman Ave, Las
Cruces NM88011
(575-556-0200)

종교 Church

라스크루세스 침례교회:

1441East Mesa Las Cruces
NM 88001 (915-276-2773)

화밍톤 Farmington

종교 Church

화밍톤 침례교회: 511 W.
Arrington, Farmington
(505-453-5461)

가게 Store

Kim's Imports: 3030
E. Main Street, Suite
2, Farmington, 87402
(505-327-7167)

사고/팔고

정보마당

골프 레슨

Greg Lee (505) 681-9277

- Professional Golfer Career College business 졸업
- Professional Golfer Career College master program 졸업
- Wally Armstrong golf teaching license
- 안동 과학 대학 골프 강의
- 대구 유성스포츠 헤드 프로

1회 레슨(60분) \$60

3회 레슨(매회 60분) \$150

장소 - Golf Training Center in Balloon Fiesta park
Arroyo Del Oso golf course



ICHIBAN
Japanese Restaurant

一番 Japanese Food & Korean Food

Phone (505)899-0095
www.ichiban-alb.com
10701 Coors Blvd. NW Albuquerque NM 87114



시세이도 화장품
윤상옥 (Beauty Advisor)
H: 890-4018
B: 883-5900
SHISEIDO
Dillard's 백화점
2100 Louisiana Blvd Ne Ste 155

축 개업
ASIA MARKET
아시아 마켓

6207 Montgomery Blvd NE
(NE corner of
Montgomery & San Pedro)
(505) 503-7685

(Old Dinho Market - One of the
oldest Asian Markets in Albuquerque)

**Grand
Opening**

Hours: Mon-Sat 10-7 Sun-11-5

stamp here

65 cent 우표
붙인 후 반으로
접어서 발송



Korean American Association of New Mexico

뉴멕시코주 한인회

9607 Menaul Blvd., NE,
Albuquerque, NM 87112

(505) 271-1777 www.kaanm.com

To: