

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

Voice in the Wilderness

8/9월호 2010

KOREAN UNITED METHODIST CHURCH IN ALBUQUERQUE



뉴멕시코주 한인회 추석맞이 김치축제

Korean American Association  
of New Mexico  
**Presents**

Celebrating the Harvest Moon

**3rd Annual Korean  
KimChi Festival**



**FREE ADMISSION!**

**Sat. Sept. 25th 2010**

**10:30am - 3pm**

**For Sale Lunch**

- Rice Cakes
- Various KimChi
- Taekwondo
- Puppet Show
- Folk Dresses
- Performances

9607 Menaul Blvd. NE  
Albuquerque, NM 87112  
(NW corner of Menaul & Eubank)  
Tel 505-271-1777 www.KAANM.com



Sponsored by: **KSA**  
Korean Pastors' Association  
A-1 Oriental Market  
A-Ri-Rang Oriental Market  
Kim's Oriental Market  
Pacific Rim Restaurant  
Sizzler Restaurant

## [한인회 소식]

### 제 3회 추석맞이 김치축제

오는 9월 25일 (토), 제 3회 추석맞이 김치축제가 열릴 예정입니다. 많은 분들의 관심과 기대 바랍니다.

**76개국 한인회장 380명  
2010한인회장 대회 역대  
최대규모로 워커힐서 개최**

올해로 11회째를 맞은 세계한인회장 대회가 “더 큰 대한민국, 더 큰 세계 한인!”이라는 주제를 가지고 역대 최대 규모로 3일간의 막을 열었다. 권영건 재외 동포재단 이사장은 지난 6월 15일 개막식에서 “올해 대회가 2000년 대회 시작 이후 최대 성황을 이루었다”면서 “이는 116개국 700만 동포 영향력이 날로 확대되고 있는 것”이라고 밝혔다.

재외 동포 재단에 따르면 서울 웨라톤 워커힐 호텔과 강원도 횡성에서 열리는 이번 2010대회에는 전 세계 76개국 380명 한인회장이 참가한 것으로 집계되고 있다.

미국, 중국, 일본 뿐만 아니라 2010 월드컵이 열린 남아프리카공화국(더반 한인회), 세계 3대 자원 부국 아제르바이잔, 세계에서 4번째로 큰 섬인 마다가스카르 등 이색적인 한인들이 다수 참석한 것이 특징이다.





권영권 이사장은 “오는 11월 주요 20개국 (G20) 정상회의 개최 등 모국의 세계적 위상이 높아진 것도 재외 동포들의 헌신적 성원이 있었기에 가능했다”고 강조했다. 정세균 민주당 대표도 동계 올림픽, 월드컵 등을 언급하며 “재외동포들이 현지에서 큰 성공을 거두고 많은 역할을 하기 때문에 모국과 재외 동포가 함께 시너지를 내면서 한민족의 위상이 지구촌 시대를 맞이해 높아지고 있다”며 대회의 성공적 개최를 축하했다.

또한 정정길 대통령 비서실장은 “대한민국은 앞으로도 동포사회와 긴밀한 파트너십을 유지하며 발전해 나갈 것”이라고 강조했다. 국회 외교 통상위원장으로 내정된 원희룡 의원은 “온 국민이 한마음 한뜻으로 뜻을 모으고 글로벌 네트워크를 통해 힘을 결집하기 위해 머리를 맞닿 때”라고 말하는 등 정부와 여당 국회의원 모두 한인사회의 리더인 한인회장들을 격려했다.

한편 이번 대회는 \*주요정당 초청 재외동포 정책 포럼 \*주요 20개국 (G20)서울 정상회의 개최를 앞두고 세계 한인회장들이 한국의 국격을 높이기 위해 해야 할 역할 \*2012년 재외국민 선거를 공명정대하게 치르는 방안 \*차세대 한인들의 정체성 확립을 위한 1세대들의 노력 등이 주요 안건으로 논의된다. 특히 17일 전체회의에서는 대양주, 러시아CIS, 북미, 아시아, 중동, 유럽, 일본, 중국, 중남미 9개 지역에서 논의된 결

과가 발표될 예정이어서 관심을 모으고 있다.

재외국민 참정권이 처음 행사되는 2012년이 다가옴에 따라 재외선거 참여 캠페인도 주요 관심사다.

## 재외동포재단, 교육문화 연수원 건립

재외동포재단이 동포교육문화 연수원을 세운다. 지난 15일까지 알려진 바에 따르면, 동포재단이 지을 예정인 연수원은 외교통상부가 관리하고 있는 경기도 성남시 수정구 시흥동 국제연구교류단지 내에 위치하고 있으며 지상4층, 지하 2층으로 구성된 건물 2동을 오는 2014년까지 완공할 예정이다. 이를 위한 예산 규모는 설계비 17억원을 포함해 3년간 480억원이다. 재단은 이 연수원이 완공되면 재외동포관련 행사자 참가자 숙박비와 행사장 임대료에 쓰이는 예산이 절감되고 다른 기관에 위탁하는 한글학교 교사총회 워크샵 등 각종 연수사업을 직접 수행할 계획이라고 밝혔다. 한편 재외동포재단은 오는 2012년까지 공공기관 지방이전 계획에 따라 제주도 서귀포로 이전 예정이다.

## 내용 Contents

- 한인회 소식 ▷ p.1
- 타오스 (Taos) ▷ p.3
- 직업 ▷ p.6
- 잊혀져버린 한국전쟁, 6-25동안 60주년 ▷ p.8
- 하나님이 쓰신 동화 ▷ p.10
- 종교소식 ▷ p.11
- 건강한 수면을 위한 9가지 수칙 ▷ p.12
- 보자기를 활용한 화분 포장법 ▷ p.13

### 광야의 소리는

매달 15일에 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

담당: 권구자 505-553-1009, Kuchachoy@q.com

편집위원: 이철수, 김채원, Joshua shin

## § Voice in the Wilderness §

601 Tyler Road, NE  
Albuquerque, NM 87113



{뉴멕시코 관광안내}

# 타오스 (Taos)

이경화 장로

타오스는 산타페의 북쪽에 있는 작은 도시로 고원지대의 넓은 사막 같은 광야를 앞에 두고, 높고 푸른 산그레데 크리스토(Sangre de Cristo)산을 뒤에 두고 있는 뉴멕시코주에서는 빼놓을 수 없는 매력적인 곳의 하나다.

Taos에는 인디언 마을, 타오스 푸에블로(Taos Pueblo)가 있는데 이 푸에블로는 1000여년의 역사를 가졌고 지금도 주민이 거주하고 있는 마을로서 UNESCO 세계유산(World Heritage Site)으로도 지정된 푸에블로다. Taos는 19세기 말에서 20세기 초에 이르러서 미술가들이 매력적인 이 지역의 자연에 이끌려 이주해 온 뒤, 타오스의 경치와 푸에블로 인디언을 대상으로 한 작품을 많이 발표한 것으로 인해 이 곳이 특별히 널리 알려지게 되었다. 유럽과 미국에서 공부한 몇몇 서양화가들이 이주해 와서 Taos Society of Artist란 조직을 만들었고, 이들의 활동으로 타오스가 많이 소개되자 미술가들의 이주가 더 늘어나서 타오스에 미술가의 부락(Art Colony)이 형성되게 되었다. 1960년대에 이르러서는 미술을 좋아하는 관광객이 더 늘어나고 갤러리 또한 늘어나서 작은 산타페같은 미술의 소도시로 발전 되었다. 6천명 정도의 인구에 머문 작은 마을이라 해야 될 도시인데 갤러리(Gallery) 수는 80개가 넘는다. 여름철 관광 시즌이 되면 인구는 1만5천명 정도로 늘어난다.

이곳에 와서 살았던 사람과 자주 다녀간 사람을 살펴보면 여류화가 Georia O'Keeffe, 소련태생의 화가 Nicolai Fechin, 사진 작가 Ansel Adams와 Alfred Stieglitz, 영국의 소설가인 "차타레 부인의 사랑"을 쓴

D.H. Lawrence가 있다. 최근에 타오스로 이주해 왔거나 Part Time으로 거주하고 있는 사람 중에는 영화배우 Julia Roberts, 전 국방장관 Donald Rumsfeld등 여러 명사가 있다.

타오스는 알버커키에서 약 122마일 북쪽에 있다. I-25로 산타페를 향해 가다가 산타페 도심지를 피해가는 599번 도로를 이용해서 산타페를 Bypass한 뒤, US 285/84번 도로로 Espanola까지 가서 NM68번 도로로 Taos로 향해 가면 약 10마일 정도는 리오그란데 강을 옆에 두고 가게 된다.(사진 1) Espanola를 지난 뒤에 약 24마일 되는 지점에 강이 길에서 멀어지게 되는 곳, Pilar라는 마을을 지나는데 이 곳에 Rio Grande Gorge Visitor Center가 있다. 이 곳에서 Taos지역의 관광 안내 자료를 얻을 수 있다. NM68번 도로로 고개를 넘으면 넓은 분지의 광야가 시야에 들어온다. 넓은 광야를 갈라놓은 협곡으로 리오 그란데강이 흐르고 있다.



[사진 1] 타오스로 가는 길. 리오 그란데강의 상류를 끼고 간다.



[사진 2] Ranchos de Taos란 마을에 있는 San Francisco de Asis Church. 1710년에 세워진 Adobe 건물이다.

Taos에서 남쪽 3마일 되는 곳의 NM518도로와 만나는 곳에 Ranchos de Taos란 마을을 지나는데 이곳에는 유



THE INGLES  
Company Realtors

최귀분

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



명한 San Francisco Asis Church가 있다. 많은 화가와 사진작가들에 의해서 널리 알려진 교회다.(사진 2) 1710년에 세워진 어도비 건물이다. 여기서 1마일정도 Taos로 들어가면 Paseo del Canon과 68번 도로가 만나는 코너에 Visitor Center가 나온다. 타오스의 Chamber of Commerce에서 운영하는 이 안내소에서는 타오스의 호텔, 식당, 쇼핑 등 폭넓은 관광 안내 자료를 얻을 수 있다. ([www.taoschamber.com](http://www.taoschamber.com)) 마을의 중심지가 되는 Taos Plaza는 여기서 2마일 더 가서 64번 도로와 68번 도로가 만나는 지점 옆에 있다.

Taos 방문자에게 추천하는 명소를 아래에 소개키로 한다.

### 1. 타오스 플라자 (Taos Plaza)

다운타운(Downtown)의 중심이 되는 플라자는 처음 오는 방문객이 반드시 들러 볼만한 곳이다. 선물상가로 둘러 싸여진 이 지역은 관광객이 가장 많이 붐비는 곳이다.

1796년 스페인왕의 명으로 이곳 주민에게 무상 토지분할을 하여 지금의 Plaza땅에 사각형의 형태로 집을 짓고 스페인 사람들이 집단으로 살기 시작했는데 1930년경에 이르러 오늘의 Plaza와 같은 모양을 갖추게 되었다.



[사진 3] Taos Plaza에 있는 라 폰다 호텔. 1937년에 건축된 건물이다.

Plaza 북쪽 편에는 옛날 재판소로 사용되었던 Old County Courthouse가 있다. 지금은 아래층이 상가로 쓰이고 있으나, 2층에는 1935년에 네 사람의 화가에 의해 그려진 벽화(Murals)가 보존되어 있다. 1995년 벽화는 다시 복원작업을 해서 지금도 관광객이 많이 들르는 자리가 되고 있다.

Plaza 남쪽 편에는 역사 깊은 La Fonda호텔이 있다. 이곳에 상점 건물이 1820년대부터 자리 잡고 있었

는데 1880년 컬럼비안 호텔로 운영되다가 1937년 대폭 수리를 겸해 증축하면서 지금의 호텔을 Hotel La Fonda de Taos를 갖게 되었다. 2002년 오래된 내부 시설을 3년 반에 걸쳐 대폭 수리와 개조를 끝내서 옛날의 건축물이지만 내부시설은 현대적인 새것으로 바뀌어 새롭게 되었다.



[사진 4] La Fonda Hotel 의 로비.

호텔 로비에 들어서면 스페인 식으로 설계된 내부의 건축미를 볼 수 있다. 로비와 입구의 벽은 이 지역 화가들의 작품으로 장식되어 있어 갤러리에 들어선 것 같은 느낌을 갖게 한다. 이 호텔에는 영국의 소설가 D.H. Lawrence가 그린 그림도 보관하고 있다. 이 작품은 예술적 가치보다는 1928년 영국 런던에서 전시하다가 추한 그림으로 지적당해 압수되었다가 영국에서 추방당했다는 사실 때문에 여행객의 관심거리가 되기도 한다.

(phone: 575-758-2211 [www.lafondataos.com](http://www.lafondataos.com))

플라자에는 Veterans Memorial 비석과 동상이 있고, 서쪽에 있는 팔각정 같은 Gazebo에서는 여름철 매주 목요일 오후 6시~8시에 시민과 여행자를 위한 음악공연이 있다. 플라자에서 북쪽 지역으로 들어가면 갤러리와 식당이 많이 모여 있다. (사진 3,4)

### 2. 타오스 프예블로 (Taos Pueblo)

천년 넘게 살아온 타오스 인디언의 마을이다. 다운타운에서 북쪽 2마일 떨어진 거리에 있다. 2층에서 5층에 이르는 어도비(Adobe) 건축물이 시선을 끈다.

인디언 건물 중에서 이 건물만큼 화가에 의해 많이 그려지고 사진작가에 의해 많이 찍혀진 건물은 없을 것이다. UNESCO 세계문화유산으로 지정되었고 미국의 National Historic Landmark로도 지정된 건물이다. 현대 건물의 필수인 수도와 전기를 지금도 거부하고 옛것을





[사진 5] Taos Pueblo

보존하고 있는 이 어도비 흙벽돌 건물에 지금도 약 150명의 주민이 상주하고 있다. Taos Pueblo에 속한 인디언의 인구는 1900명이어서 대부분의 주민은 마을 밖 인디언 보호구역 내에서 현대식 주택을 짓고 살고 있지만, 전통을 보존하기 위해 어도비 건물 안의 집을 하나는 소유한 상태로 명절과 종교 예식이 있을 때만 Pueblo에 있는 집에 와서 이용하는 사람도 많다고 한다. 연간 10만명의 관광객이 다녀간다고 한다. 3월과 4월 사이에는 그들의 종교행사로 약 6주간 관광객이 들어갈 수 없다.

상세한 정보는 아래 홈페이지를 참조하면 된다.  
(www.taospueblo.com phone: 575-758-1028)  
(사진 5)

### 3. Harwood Museum of Art

프라자에서 남쪽으로 걸어가면 Ledoux Street가 나온다. 좁은 길이어서 일방통행만 된다. 갤러리와 옛날 화가들이 살던 집들이 많이 나온다. 나바호 인디언의 화가인 R.C. Gorman의 갤러리가 있고 1898년 Taos 근처에서 마차 바퀴가 망가져 타오스에 와서 수리하는 동안 Tao에 반해서 이곳으로 이주했다고 전해지는 이야기의 주인공 Blumenshein 화가가 살던 집도 있다. Ledoux 길의 끝 부분에 이르면 미술박물관 Harwood Museum of Art가 나온다.(사진 6) 이 건물은 원래 1920년경 Harwood 부부가 살던 집이었다. 이 지역의 도서관으로 이용하도록 집을 내어놓았다가, 미술계를 위해서 이용되길 바라는 소망에 따라 뉴멕시코 대학(University of New Mexico)에 기증되어 UNM에서 관리하는 미술 박물관이 되었다. 그 까닭에 UNM 학생들은 입장료가 면제된다. 1910년대의 미술, 조각, 사진작품들을 포함해서 현대 미술도 많이 전시한다.

(입장료: 성인 \$8.00 일요일에 한해서 New Mexico 주민에게는 무료)

(www.harwoodmuseum.org)



[사진 6] Harwood Museum of Art. 뉴멕시코 대학에 속한 미술 박물관이다.

### 4. Mabel Dodge Luhan House

1900년도 초기 Taos에 많은 예술가가 모여 살게 되고 또 미국 전역에 Taos가 널리 소개된 것은 아마도 메이블 다지 루한(Mabel Dodge Luhan)이란 여인이 Taos에 있었기에 가능했던 것이 아닐까 생각된다. 뉴욕의 부유한 은행가의 딸이었고 여류작가이면서 이탈리아 플로렌스에 서도 살았으며 뉴욕에 돌아와서 그의 살롱(Salon)을 통해서 많은 저명인사와 교류하면서 예술가들을 후원하는 일을 많이 했다. 1919년 타오스로 이주해 와서 집과 토지를 매입했는데 이때 타오스 인디언인 Tony Luhan을 알게된다. Tony는 인디언 천막 Teepee를 메이블 집 앞에 세워 놓고 매일 저녁이 되면 북을 두드리면서 구혼을 청했다. 1923년 결혼하여 1962년 사망할 때까지 함께 40년을 살면서 Luhan 내외는 무수히 많은 예술가를 초청해서 그의 집에 머물게 하고, Taos로 이주해온 예술가들을 돕고 후원했다.



[사진 7] Mabel Dodge Luhan House

이 곳을 다녀간 예술인들 중에는 세계적으로 잘 알려진 사람이 많다. 예를 들면 영국 작가로 D.H. Lawrence, Aldous Leonard Huxley, 스위스 심리학자 칼 융(Carl

Gustav Jung), 화가로는 Georgia O'Keeffe, Nicolai Fechin, 사진작가 Ansel Adams 등이 있다. 1991년 메이틀이 살던 이 집은 National Historic Landmark로 지정되었고 일반에게 공개되며 여관(Bed & Breakfast Inn)으로 쓰이고 있다. 프라자에서 동쪽, Morada Ln 좁은 길 끝에 있다.

(www.mabeldodgeluhan.com Phone: 800-846-2235)  
(사진 7)

### 5. Rio Grande Gorge Bridge

타오스 서쪽의 넓은 평지로 된 분지, 중앙을 잘라버린 듯한 리오 그란데 협곡 (Gorge)은 콜로라도주까지 이어진다. 이 협곡을 가로질러 철근 다리를 1965년에 건설했다. 미국에서 다섯번째로 높은 다리이다. 다리 서쪽 편에 피크닉 그라운드와 있다. 다리 위에서 내려 보는 협곡과 그 사이로 흐르는 리오 그란데강 경치가 장관이다. Taos에서 64번 도로로 서북쪽으로 약10마일 정도 가면 그곳에 이른다. (사진 8)

### 6. Enchanted Circle

타오스 주변 관광으로 Taos 북쪽을 한 바퀴 도는 드라이브 코스가 있다. 매력 있는 관광코스라고 해서 Enchanted Circle이란 별명이 붙었다.



[사진 8] Rio Grande Gorge Bridge

뉴멕시코에서 제일 높은 산이 Wheeler Peak(13,161ft)산인데 Taos북쪽에 있다. Enchanted Circle이란 곧 이 산을 중심으로 한 바퀴 도는 코스가 되는데 뉴멕시코주에서 가장 매력적인 코스가 될 것 같다. 타오스에서 64번 도로로 북으로 나와 522번 도로로 바꾸어 가면 마일 포스터 10마일지난 지점에는 "University of New Mexico, D. H. Lawrence Ranch"라고 쓴 간판

이 나온다. 비포장도로로 6마일 들어가면 Lawrence Memorial이 있다. 도로관리가 잘 안 되어 있으므로 현지 사정을 미리 알아보고 갈 것을 권한다. 522번 도로는 Questa 마을에서 38번 도로를 만난다. 이 길로 가면 울창한 숲과 맑은 개울물을 끼고 가다가 스키로 이름난 Red River란 마을에 이른다. 이어 넓은 초원지대를 지나고 Eagle Nest 호수를 지나고 64번 도로를 이용해 Taos로 들어오는 전체거리는 86마일이 된다. 중간에 스키로 이름난 Angel Fire도 둘러 볼 수 있다.

이와는 별도로 한 바퀴 도는 대신 Wheeler Peak 산이 있는 중심지로 들어가 볼 수도 있다. 522번 도로대신 150번 도로로 가면 Taos Ski장으로 가게 된다. 겨울에는 스키를 즐기는 사람으로 붐비고 겨울이 아닌 때는 등산객이 많이 찾아온다. 스키장에서 올라가는 하이킹 코스 중에 11,000ft 고지에 있는 Williams Lake로 가는 Trail은 가족이 함께 가기에 좋은 코스다(왕복 4마일).



[사진 9] 타오스 스키장 부근에 있는 Williams Lake.(해발 11,000ft)

{에세이}

## 직업

이 정 길  
전남대학교 명예교수

생활을 유지하기 위하여 자기의 적성과 능력에 따라 한 가지 일에 종사하는 지속적인 사회 활동을 직업이라고 한다. 삶에서 직업보다 더 중요한 것은 없다고 하는 말은 직업이 비단 생활의 방편이기 때문만은 아니다. 투철한 직업의



식으로 맡은 바 직책을 수행하다 보면 자기도 모르는 사이에 삶의 지혜가 터득되는 것이다. 일하면서 성실함을 배우고, 수입의 한도 내에서 생활하는 습관을 들이면 허황된 생각은 저절로 떨어져나간다. 아무 하는 일 없이 한 세상을 살아가기는 불가능한 일, 그래서 지혜로운 선인들은 일찍이 일의 소중함을 ‘신이 부여한 역할’ 이라고 했다.

사람은 누구나 ‘인적 자산’ 을 가지고 있다. 경제학자들이 즐겨 쓰는 말로, 교육이나 훈련을 통하여 각자의 두뇌 안에 저장된 유용성을 지칭하는 것이다. 부동산이나 금융자산 투자를 통해 얻은 이익은 물론 자신이 가진 유용성으로부터도 가치를 창출해낼 수 있는데, 유용성에서의 가치창출 기제가 곧 직업이다. 인적 자산은 대단한 가치를 지니고 있다. 노벨상 수상자인 시카고대학교 경제학자 게리 벡커 Gary Becker는 산업화된 현대의 경제에서도 어느 한 개인의 경제적 생산량의 75에서 80퍼센트가 토지나 기계에서가 아니라 인적 자본에서 나오는 것으로 계산했다.

생계를 자기 힘으로 이루는 자영업에 비하여 훨씬 더 많은 사람들이 고용직을 선택하여 일하면서 하루하루를 산다. 문명의 발달로 사회가 한층 더 복잡해짐에 따라 직업도 그만큼 다채로워졌다. 화이트칼라와 블루칼라로 직업을 나누는 것은 18세기 중반부터 시작된 산업혁명만큼이나 오래된 낡은 방법이다. 지금은 기발한 아이디어로 혁신을 주도하는 지식근로자를 골드칼라라 하고, 기술혁신과 생산의 자동화 덕택에 화이트칼라처럼 일하는 사람을 그레이칼라라고 한다. 에너지나 친환경분야에 종사하는 사람은 그린칼라며, 자아실현을 목적으로 하지 않고 오로지 가족의 생계를 위해 취업한 주부들은 핑크칼라다. 일과 가정의 균형과 조화를 추구하여 여건에 따라 근로시간을 조절하는 소위 퍼플칼라 purple-collar들도 많은데, 시차를 두고 출퇴근하는 근로자, 교대근무자나 파트타임근무자 (단기간 근무자 및 요일근무자 포함) 그리고 재택근무자 등이 모두 여기에 속한다. 2010년부터는 우리나라의 여성부에서 시범적으로 시간제근무 공무원제도를 도입한다는 소식이니 머지않아 비상근 공무원도 생길 판이다.

일 속에서 보람을 맛보고, 일 속에서 즐거움을 찾으려면 직업의 선택에 지혜롭고, 진지하며, 신중해야 한다. 적성에 맞아 자기의 천분을 살릴 수 있는 직업을 선택하는 것만큼 일생에 중요한 선택도 없다. 자기가 선택한 직업을 사랑하고, 자기가 하는 일에 긍지를 느끼며, 자기의 직분에 사명감을 가지고 헌신할 수 있으면 가히 천직을 가졌다 할 수 있고, 그런 사람은 행복한 사람이며 신의 축복을 받은 사람이다. 반대로 자기

의 업을 사랑하거나 즐길 수 없는 사람은 불행한 사람이다.

경제적인 안정을 가져다주는 실질적인 원천이 직업임을 우리 모두는 명심해야 한다. 예측이 가능한 봉급은 그 범위 내에서 살림을 꾸려나갈 수 있게 해주며, 미래를 위한 설계도 가능하게 해준다. 그런 관점에서 보면 개개인이 가지고 있는 가장 중요한 자산이 곧 직업인 것이다. 하지만 불행하게도 이런 사실을 인식하며 살아가는 사람은 많지 않은 듯하다. 내가 몸담고 있는 회사를 사랑하고, 내가 날마다 종사하는 직업에 정성과 정열을 쏟는 사람이 과연 얼마나 될까? 맡은 일을 열심히 해서 회사를 잘 되게 만든 다음 거기서 자기도 도움을 받겠다는 생각으로 일하는 사람은 얼마나 될까?

심한 금융위기로 온 나라가 시달리던 2009년 여름 시사주간지 타임은 미국의 불황에 책임이 있는 사람이십여 명을 선정했다. ‘평범한 일반소비자’ 가 그 중 다섯 번째에 들어있었다. 집값이 기록적으로 치솟는 바람에 개인소유 부동산 가치가 1999년에서 2006년 사이에 배도 더 올랐다. 주식시장에 쏟아 부은 돈은 1989년에 가구당 금융자산의 28퍼센트이었던 것이 2007년에는 53퍼센트이었다. 반면 수입에서 저축한 돈의 비율은 같은 기간에 계속해서 줄어들어 마침내 2005년에는 마이너스로 돌아섰다. 많은 사람들이 집 몇 채 사두고 해지 펀드에 투자해두면 가만히 앉아 축구경기나 즐겨도 된다는 생각을 가졌다. 그리고는 거품으로 생긴 자산 때문에 부자라는 느낌이 들어 실제 가지고 있지 않은 돈을 신용카드나 빚을 얻어 마구 써댔다. 소위 ‘부유효과’ 가 나타난 것이다.

한 순간 흔적도 없이 사라져버리는 것이 거품이다. 수많은 사람들이 소유한 금융포트폴리오의 가치는 반으로 줄어들고, 대출받아 사둔 집값은 곤두박질 친데다가 혈값에도 팔리지 않으며, 저축통장은 거의 비어있는 암담한 상황에 직면하게 되었다. 상황이 이렇게 바뀌면서 개인 자산으로서의 직업의 중요성이 새로이 인식되기 시작했고, 덧붙여 구조조정으로 직장에서 쫓겨나는 사람의 수가 날로 늘어나는 바람에 인적 자산은 소득 능력 중에서도 결정적인 가치로 새롭게 각광을 받고 있다. 경기불황이 드디어 사람들로 하여금 일의 소중함을 제대로 알게 해주었지만, 바로 그 경기불황이 그만큼 직업을 구하기 어렵게도 만들었으니 늘어만 가는 실업자문제를 어떻게 해결할 것인가만 골치거리로 남았다. 그런데 앞으로 자동차나 철강 같은 전통산업은 점차 퇴조하고 태양광이나 생명공학 분야가 발전할 것으로 보이지만, 새로운 산업이 그렇게 많은 일자리를



만들어낼 것 같지 않으니 취업사정은 지금보다 더 나빠질 가능성이 농후하다.

사람은 흔히 자기가 가진 것의 진정한 가치를 그것이 없어지기 전에는 모른다. 호학지사好學之士라는 칭호를 얻고, 지성선사至聖先師 문선왕文宣王이라는 존칭으로 숭앙되어온 공자는, 일은 사회적 관계를 좋게 하는 것이라고 가르쳤다. 또 ‘사람이 멀리 생각하지 아니하면 반드시 가까운 근심이 있게 된다.’ (人無遠慮, 必有近憂 - 논어 위령공)고 했으니, 오늘날의 상황에 비추어보면 날로 변하는 산업사회에서 살아남으려면 직업을 가진 사람도 훗날 필요할 경우 새로운 직업을 가질 수 있도록 미리 훈련을 받아두라는 가르침이다. 부동산이나 주식에 투자하여 하루아침에 떼돈을 벌려던 사람이 많았다. 직장이 평생 보장될 것이라는 안이한 태도를 가진 사람은 많은 반면 소득감소에 대비하여 작은 돈이나마 착실하게 모은 사람은 적었다. 논어는 2천여 년이 지난 지금에도 그 가치를 잃지 않는 참된 가르침이라 아니할 수 없다.

{기고문}

-Lost War-

## 잊혀져버린 한국전쟁, 6-25 동란 60주년

김경동

금년에 한국전쟁 60주년을 맞는다. 알버커키에 있는 한국전쟁 Memorial Park에서 기념행사를 가졌다고 들었다. 그런데 한 가지 섭섭한 사실은 그 행사에 참석한 한국인은 딱 한사람, 연합 감리교회 김기천 목사님 뿐이었다고 한다. 어쩌면 그 행사의 홍보가 잘 전달이 안 되어서 그랬는지는 몰라도 ‘이건 아니다’ 라는 생각이 든다. 이 한국전쟁이 도대체 누구를 위해서 피 흘리며 목숨을 잃고 싸운 전쟁인가? 우리 국군들이 북한 괴뢰군과 싸웠고, 뒤늦게 미군을 비롯하여 연합군이 합세하여 싸워준 것이다. 바로 우리 대한민국을 방어하려고 싸웠다. 만약 그 당시 북한이 그들의 책략대로 남한을 전부 쓸어버렸다면, 지금쯤은 우리들은 먹을 것이 없어서 굶어 죽었거나 인간이 감당키 힘든 고통 속에서 살고 있을 것이다. 나는 젓과 꿀이 흐르는 가나안과 같은 살기 좋은 미국 땅에 살고 있으니 한국과는 아무 상관이 없다는 태도로 살고 있다면, 그것은 좀 서글픈 일이다.

**The Voice in the Wilderness** is a Korean journal published for Korean residents living in New Mexico. Our goal is to help the Korean community of New Mexico. Especially the Ethnic Minority Local Church Task Force in the New Mexico Annual Conference of the United Methodist Church supports for publishing this journal. We distribute this journal at the major cities in New Mexico to find out Korean residents and make a network for helping each other. If you have question, contact Mrs. Choy by phone (505-553-1009) or email (kuchachoy@q.com).



Everything  
You Need  
for  
Oriental  
Food



# A-1

한국식품점

(505)-275-9021  
1410 Wyoming NE  
Albuquerque NM 98112



Mon~Sat  
10:00~6:00

Sunday  
close

# ICHIBAN

Japanese Restaurant

## 一番 Japanese Food & Korean Food

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

**PARK Fine Art**  
The Galeria 20 First Plaza NW Suite 27  
Albuquerque, NM 87102

문화센터 강의 안내

**성인, 주부취미반 (유화-oil painting과 파스텔화)**  
**임시반 (포트 폴리오준비반, 덧생반)**

강사: 박영숙  
서양화가, 갤러리 Director,  
UNM CE oil painting 강사

☐ 자세한 안내 문의 ☐  
갤러리: (505)-764-1900    휴대폰: (505)-681-3859  
www.parkfineart.com    E-mail: contact@parkfineart.com

한국전쟁, 6-25 동란은 일부 사람들이 생각하듯이 Civil war(시민 전쟁?)가 아니고 공산진영과 자유진영간의 치열한 싸움이였다. 북한은 구소련과 중국의 뒷받침을 받는 김일성 정부가 있었고, 남한은 미국을 비롯한 자유진영의 도움을 받는 이승만 정부가 있었다. 북한은 공산주의를, 남한은 민주주의를 추구했다. 북한은 막스나 레



난이 창안한 프롤레타리아(proletarian)가 잘사는 공산주의가 아니라, 무서운 썰조직을 가지고 구소련의 스탈린이 했던 군국주의를 구축하고 반대세력을 무참하게 제거하는 도륙정치를 해온 것이다. 남한은 다행히도 반공사상이 투철한 이승만 대통령이 있었기에 민주주의가 지금까지 유지되어 온 것이다.

1950년 6월 25일은 화창한 일요일 아침이었다. 38선을 경비하던 군인들조차도 휴가도 가고 쉬려는 날이었는데 북한과뢰군들이 느닷없이 침공을 해 온 것이다. 그리고 북한은 남한이 선수 공격을 했으며, 이것을 무찌르고 계속 남진해서 미제국주의로부터 남한을 해방시킨다고 방송했다. 북한은 모든 것을 자기들이 원하는 대로 날조하는데 전문인이라 북한 사람들은 그것을 그대로 믿었다. 북한의 권모술수는 아무도 이기지 못한다.

우리들이 지금 누리는 자유는 얼마나 귀한 것인지 모른다. 국회의원들이 국회에서 기물을 부수며 난동을 부릴 수 있는 자유, 촛불집회를 해도 되는 자유, 광우병이 있으니까 미국산 소고기를 수입하면 절대 안 된다고 날조할 수 있는 자유... 이런 엄청난 자유를 누리게 된 것에는 많은 연합군들의 희생과 도움이 있었기 때문이다.

한편 북한에는 어떤 자유가 있을까? 자자도 없고 유자도 없는 나라, 반동분자라고 밀고하면 그 낙인이 찍힌 자는 사실여부를 따지지도 않고 어디론가 없어져 버리는 나라, 서민의 인권존중이란 쿡알만큼도 없는 나라, 지도 계급(Elite group)들만 배불리 먹고 판치는 나라, 일생동안 누구에게 아부해야만 살아남는 나라, 굶어 죽기 전에 사람 숭장이라고 파먹겠다고 눈독 들이는 나라, 이렇게 처참하고 극한적인 상태에 처해 있음에도 불구하고 눈 하나 깜박하지 않고 자기들의 사리사욕만 챙기는 나라... 이런 뉴스들이 모두 북한에서 들려오는 정보들이다. 얼마나 참혹한가! 이런 도당들을 도와야 한다고 돈을 퍼주고 햇빛 정책을 썼으니.....

### (북한에 퍼준 돈 액수)

\*노무현 정부가 북에 지원한 돈은 모두 5조 6,777억원(\$ 5.677 billion dollars)이다. 참고로 김대중 정부는 2조 7,028억 원(\$ 2.7028 billion dollars)을 보냈고 김대중은 여기에 더해 김정일 비자금으로 현대를 통해 9천억원(\$ 900 million dollars)을 더 보냈다. (2008. 9. 30. 동아) 총 합계는 9조2805억원(\$ 9.2805 billion dollars)이다.

\* 퇴임이 몇 개월도 남지 않은 시점인 2007년 10월 2일 방북하여 부랴부랴 정상회담을 열어 국민과 국회의 동의 없이 10.4 공동성명을 통해 14조3천억원(\$ 14.3 billion dollars)이라는 천문학적인 지원을 약속했다.

이런 엄청난 돈을 북한에 퍼 줄때는 아무 소리 안 하던 자들이 현재 4대강 사업을 하는 비용은 너무 비싸다고? 한국에 이렇게 쓸개 빠진 사람들이 국회에 있다니.....

현재 남북은 휴전중이다. 언제 또 터무니없는 계락을 써서 공격해 올지 아무도 모른다. 종전이 아니라 잠시 전쟁을 중단한 상태란 말이다. 우리들은 늘 각성하고 있어야 되는데 그렇지 못하니 걱정스럽다. 어떤 이들은 한국전쟁의 비참한 참상을 직접 목격했다고 했다. 괴뢰군들은 후퇴하면서 악덕무도한 방법으로 양민들을 참살했다. 우리는 독일의 히틀러가 유대인들을 어떻게 학살했는지 알고 있다. 북한군은 히틀러를 능가할 정도의 야만적인 방법으로 사람들을 사살하였다고 한다. 이런 전범자들을 향해 대체 무슨 명분을 내세워서 햇볕정책을 썼다는 말인가! 북한은 뭘니뭘니해도 동족이라며 그럴싸한 감상적인 이유를 붙인다. 그들은 정말 악랄한 방법으로 동족을 죽이고 있는데 우리가 "원수까지도 사랑하라"를 꼭 실천해야겠는가? 우리가 알카에다를 사랑한다거나 또는 북한의 김씨를 좋아할 수 있겠는가 말이다.

이번 천안함 침몰 사건도 마찬가지다. 증거물이 나와도 자기네의 소행이 아니라고 발뺌한다. 도리어 핵무기로 남한을 불바다로 만들겠다고 위협하고 있다. 그렇다면 그 어뢰를 중국이 쏘았는가, 아니면 일본이, 아니면 러시아가? 대체 어뢰가 하늘에서 떨어졌단 말인가. 정말 억지를 부려도 유분수지, 이런 억지를 부린다면 아예 대화를 끊어야 한다. 동족이니까 햇볕 정책을 썼다고? 46명의 희생자들이 어디에선가에서 이를 알고 있을 것이다.

동족은 맞는 말이다. 북한의 서민들은 먹을 것이 없어서 별짓을 다해서 호구 대책을 한단다. 그들은 기아선상에 있다. 우리들은 북한에서 비밀리에 찍은 비디오를 보았다. 차마 눈뜨고 볼 수 없는 참혹한 현실들... 인민을 보호한다는 집권자들은 서민들이야 죽건 말건 관심 없고 사람을 노예 취급하는 나라가 바로 우리와 맞서고 있는 북한이라는 나라이다. 혹자는 독일처럼 평화통일이 안 될까 하는 기대감도 가지고 있지만, 내 생각엔 그것은 공상이요 망상이다.

우리가 그들과 대결해서 이기려면 군사력이 월등히 우세해야 한다. 북한이 다시 공격해 올 때 따끔하게 혼쭐을 내는 실력 말이다. 우리 한국은 G20에 속한 세계 강국 중의 하나이다. 이런 강한 경제력을 기반으로 가장 많이 신경 써서 투자해야 할 부분이 국방력이다. 북한은 원자폭탄을 가지고 있다고 떠들고 있다. 그것을 비행기 조종사가 비행기로 운반해야 한다. 그 비행기가 떠서 남쪽으로 내려오는 것을 저지시키자는 것이다. 북한의 전투기가 1000대 있다면 우리는 2000대를 확보하고 탱크가

5000대 있다면 우리는 10,000대를 확보하고 그들의 지상군이 100만이면 우리는 200만의 지상군을 가져야 한다.

그들이 너 죽고 나 죽자고 나설 때 우리는 너 죽이고 나는 산다는 신념을 가지고 전투에 임해야 한다. 현재 군사 무기는 눈 코 뜰새 없이 발달한다. 이런 최신무기를 우리가 갖추는 것이 급선무이다.

1950년 이후에 탄생한 우리 국민들 중에 6-25의 참상을 아는 자 몇이 있으며 그 전쟁사를 바로 알고 이야기하는 사람들이 몇이나 있을까 몹시 궁금하다. 어떤 학교에서 현재 한국의 적이 누구냐는 질문에 60%의 학생들이 미국이라고 답했다고 한다. 이 질문이 사실인지는 몰라도 참 안타깝다. 이런 터무니없는 말을 들으니, 한국의 최근 역사 인식 점수는 완전히 빵점이라고 본다. 이런 똥똥지 같은 말이 나올 만큼의 자유가 있는 것은 좋지만 한편 한심스럽기도 하다. 학교에서 무엇을 어떻게 가르쳤길래 이런 해괴망측한 답변을 젊은이들 마음에 집어넣었던 말인가.



많은 사람들에게 잊혀져가는 한국전쟁, 6-25! 꿈에도 잊지 못할 처참했던 전쟁을 우리들은 똑똑히 알고 간직해야 한다. 유대인들은 홀로코스트(Holocaust)를 이야기하고 또 이야기한다. 왜 그럴까? 뼈아픈 과거를 젊은 세대에 상기시키고 잊어버리지 않도록 하기 위함이다. 유럽 여행을 하면서 들은 이야기는 그 당시에 구소련 사람들도 유대인 못지않게 많이 죽었다는 것이다. 허나 구소련은 관심이 없어서 그냥 묵과 하지만 유대인들은 다르다. 우리도 6-25의 피비린내 나는 그 처참한 과거를 이야기하고 또 해서 잊어버리지 않도록 해야 된다고 본다. 우리가 누리는 많은 자유와 풍요로움은 6-25 당시 목숨을 걸고 싸웠던 수많은 전사자들의 희생이 있었기 때문임을 기억하자. 그때 함께 싸웠던 재향군인들에게 공을 치하하고 보답하는 행사가 있으면 좋을 것 같다는 생각이다.

# 하나님이 쓰신 동화

고방실(Washington DC)

참으로 주의 하시는 일은 우리의 상상을 초월합니다. 지금 이 시간 이 자리에 Texas에서 온 친구 정희자와 제가 40년 전의 첫사랑을 이루지 못하고 헤어졌던 최인숙/최원길 두 분이 하나님의 사랑 속에서 이제 다시 만나는 결혼 reception에 참석하고 있다는 사실이 믿어지지 않습니다. 어쩌면 제가 꿈을 꾸고 있는 것 같기도 하고, 또 어쩌면 한 편의 동화 속의 주인공이 된 것 같기도 하고요. 더 정확히 말하자면 한 편의 동화의 주인공들을 직접 확인하는 이 시간, 저희들은 동화같은 현실의 목격자라고나 해야 될 것 같습니다.

우리 친구 최인숙의 이야기는 주가 쓰신 한편의 동화입니다. '옛날 어느 곳에 최인숙이라는 소녀가 살고 있었습니다' 로 시작되는 동화의 전반전이 이미 한참 뒤로 물러난 오늘, 우리는 동화가 현실이 된 기쁨과 축복의 자리에 함께 할 수 있음으로 인해 주께 감사드립니다.

1960년대 3월 어느 날에 시작된 최인숙과 저희들의 인연에 대해서 이제 새삼 무슨 이야기를 하겠습니까? '그러다가 소녀 인숙이는 Danny, David, Douglas 세 아들의 엄마가 되어 미국 Ohio 주에 정착하게 되었습니다.' 라고 해야 될까요. 이 인생 중반전의 이야기는 아마도 인숙이에겐 무엇보다 중요한 시기였으리라 믿습니다.

인생의 중반전을 살면서 인숙이는 너무도 열심히 세 아들들을 키우면서 정말 바쁜 세월을 보내고 있더군요. 그 시절, 제 딸이 OSU에 다니던 몇 년동안 우리 네 식구는 인숙이의 다섯 식구가 살고 있었던 Columbus, Ohio 집을 자주 드나들면서 참으로 넘치는 사랑의 대접을 아낌없이 받았습니다.

어쩌면 어린 아이와도 같은 순전한 사랑의 성품, 남에게 관대히 베풀 줄 아는 인숙이의 성품을 좋아하시는 주께서 허락하신 최원길, 최인숙 두 분의 후반전 인생에 풍성한 주의 은혜와 축복의 잔이 늘 넘치시기를 기원합니다.

이제 주를 주인으로 모시고 '주는 우리의 피난처요, 힘이시요, 환난 중에 만날 큰 도움이시라' 고 고백하는 두 분의 새로운 인생 여정을 축하드리며 축하라도 마 음껏 부르고 싶은 우리의 마음을 고린도전서 13장으로 대신하고 싶습니다.





내가 사람의 방언과 천사의 말을 할지라도  
사랑이 없으면 소리 나는 구리와 울리는 쟁과리가 되고

내가 예언하는 능력이 있어 모든 비밀과 모든 지식을 알고  
또 산을 옮길만한 모든 믿음이 있을지라도 사랑이 없으면  
내가 아무것도 아니요

내가 내게 있는 모든 것으로 구제하고  
또 내 몸을 불사르게 내줄지라도 사랑이 없으면  
내게 아무 유익이 없느니라

사랑은 오래 참고 사랑은 온유하며 시기하지 아니하며  
사랑은 자랑하지 아니하며 교만하지 아니하며

무례히 행하지 아니하며 자기의 유익을 구하지 아니하며  
성내지 아니하며 악한 것을 생각하지 아니하며

불의를 기뻐하지 아니하며 진리와 함께 기뻐하고

모든 것을 참으며 모든 것을 믿으며 모든 것을 바라며  
모든 것을 견디느니라

사랑은 언제까지나 떨어지지 아니하되 예언도 폐하고  
방언도 그치고 지식도 폐하리라

우리는 부분적으로 알고 부분적으로 예언하니

온전한 것이 올 때에는  
부분적으로 하던 것이 폐하리라

내가 어렸을 때에는 말하는 것이 어린 아이와 같고  
깨닫는 것이 어린 아이와 같고 생각하는 것이  
어린 아이와 같다가 장성한 사람이 되어서는  
어린 아이의 일을 버렸노라

우리가 지금은 거울로 보는 것 같이 희미하나  
그 때에는 얼굴과 얼굴을 대하여 볼 것이요  
지금은 내가 부분적으로 아나 그 때에는  
주께서 나를 아신 것과 같이 내가 온전히 알리라

그런즉 믿음, 소망, 사랑,  
이 세 가지는 항상 있을 것인데  
그 중의 제일은 사랑이라

## {종교 소식}

### 기독교 미주 성결교회 뉴멕시코주 한인 성결교회

최치규 목사님, 전종철 목사님

주일에배

§ 시간: 11:00 am

새벽기도

§ 시간: 5:30 am (매일)

§ 장소: 2801 Lomas Blvd NE, Albuquerque, NM 87106  
(505) 238-3551

### 로스 알라모스 교회 (Los Alamos, Santa Fe)

노강국 목사님

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 목사님

주일에배

§ 시간: 11:00 am

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

목요일 6:00 pm 기도회 모임이 있습니다.

### 알버커키 연합감리교회 (Albuquerque)

김기천 목사님

주일에배 (Worship)

§ 11:00 am (Sunday)

어린이 영어예배 (Youth Service in English)

§ 10:00 am (Sunday)

수요일예배 (Wed. Night Worship)

§ 7:30 pm (Wednesday)

새벽기도회

§ 5:30 am (Mon-Fri)

§ 6:00 am (Sat.)

### 화밍톤 한미 침례교회 (Farmington)

신경일 목사님

주일에배

§ 시간: 12:00 am (한국어 예배)

1:00 pm (Indian 영어예배)

§ 장소: San Juan Baptist Assoc.

1010 Ridgeway pl

Farmington NM 87401

§ 연락처: 505-453-5461

[생활 속 건강]

# 건강한 수면을 위한 9가지 수칙



엎치락 뒤치락, 오늘도 밤을 샜다. 어제 있었던 고민거리나 내일 해야 할 일 등 이런저런 생각을 하다 보면 잠을 잔다는 것은 거의 불가능하다. 잠 못 드는 당신을 위해 하버드 전문가들이 추천하는 '건강한 수면을 위한 9가지 수칙'을 소개한다.

## 1. 자극은 피한다

카페인이나 커피, 음료수, 차, 초콜릿 등은 생활에 활력소가 될 수 있으나 카페인에 민감한 사람이 오후 1시 이후에 마시면 숙면을 방해하는 '수면 킬러'가 된다. 술은 하루에 한 잔 이상 마시지 말자. 과음은 숙면을 방해할 뿐만 아니라 호흡을 방해할 수도 있다. 또한 직간접흡연도 피하는 것이 좋다. 담배에 포함된 니코틴이 수면을 방해한다고 한다.

## 2. 낮잠은 가능한 피하자

15~20분 정도의 낮잠은 기력을 금방 회복하게 해주지만 그 이상의 낮잠은 오히려 그날 밤의 수면에 영향을 미쳐 불면을 가져온다.

## 3. 운동을 하자

걷기, 조깅 또는 수영과 같은 유산소 운동은 수면을 금방 취할 수 있게 도울 뿐만 아니라 숙면에도 좋다.

## 4. 규칙적인 수면 계획을 세우자

잠드는 시간과 일어나는 시간을 규칙적으로 세워놓고 신체가 그 사이클에 익숙해지도록 한다.

## 5. 침실을 최적의 수면환경으로 만들자

침실을 시원하고, 어둡고, 조용하게 유지하도록 하며, 잠들기 전에 명상이나 책 읽기 등을 함으로써 하루의 피로를 씻을 수 있는 장소로 만들도록 한다.

## 6. 야식은 가볍게 하자

저녁식사는 잠들기 몇 시간 전에 끝내는 것이 좋다. 만약 잠들기 전 스낵과 같은 군것질 거리가 생각난다면 가능한 적은 양을 섭취하여 포만감으로 잠 못 드는 일이 없도록 한다. 또한 소화를 방해하는 우유나 씨리얼, 토스트, 잼 같은 음식들도 야식으로 좋지 않다.

## 7. 시계를 보지 말자

밤새 잠을 뒤척이다 보면 시계에 눈이 저절로 가게 된다. 이렇게 시계를 보면서 몇 시간째 깨어 있는지 확인하다 보면 수면을 취하기가 더욱 힘들어 진다. 시계는 돌려놓고 보지 않는 것이 좋다.

## 8. 잠들기 전 휴식을 취하자

명상이나 따뜻한 샤워, 조용한 음악 듣기 등은 신체의 근육을 완화시켜 주기 때문에 수면에 도움을 준다.

## 9. 잠들기 전 수분의 섭취를 제한하도록 한다

과도한 수분 섭취로 화장실에 왔다 갔다 하게 되면 적당한 수면을 취하기가 어려워진다. 잠들기 전, 두세잔 이상의 수분 섭취는 피하도록 하자.

출처: Harvard Women's Health Letter, July 2010



**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

Closed on Sundays

**Lunch**  
11:00-2:30 Mon-Sat

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

Closed on Sundays

**KOREAN B.B.Q. HOUSE**

**Sushi & Sake**

3200 Central Ave. SE  
Albuquerque, NM 87106

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



{데코 아이디어}

## 보자기를 활용한 화분 포장법

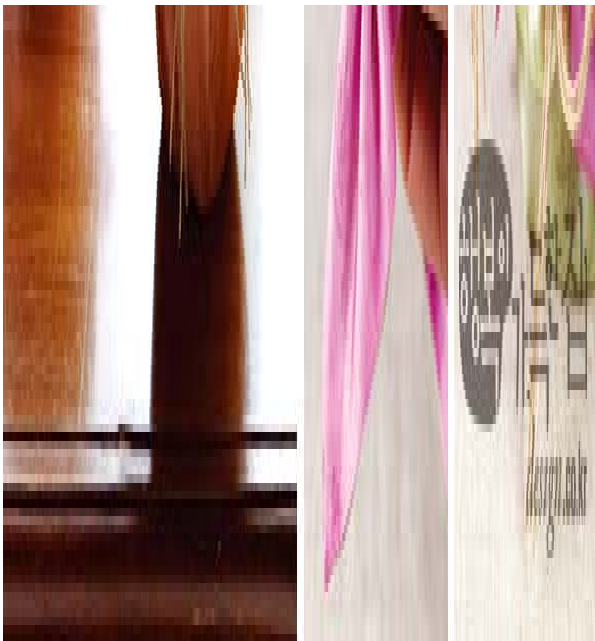
준비물 가로세로 각각 50cm 크기의 겹보자기,  
노끈, 진주 편, 고무줄, 비닐봉지, 가위

### 만들기

1 화분의 오염물이 보자기에 묻지 않도록 비닐봉지에 화분을 넣는다. 보자기 중앙에 화분을 올려놓고 화분 밑으로 동그란 고무줄을 넣어 위로 올린다.

2 보자기 네 귀퉁이에 3~4개씩 주름을 잡아 진주 편으로 고정한다. 보자기 귀퉁이의 꼭지점을 중심으로 비례가 맞도록 주름을 잡으면 훨씬 예쁘게 된다.

3 네 귀퉁이를 각각 반으로 접는다. 노끈을 3~4줄 겹쳐 한 번에 돌려 묶는다. 볼륨감이 살아나도록 정리하면 완성.




**ALLSTAR REALTY**  
OUR NAME SAYS IT ALL™

**김영신 부동산**

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

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




시세이도 화장품  
윤상옥 (Beauty Advisor)  
H: 890-4018  
B: 883-5900

**SHISEIDO**

Dillard's 백화점  
2100 Louisiana Blvd Ne Ste 155  
Albuquerque, NM 87110

**Break out of your shell...  
EXERT CONFIDENCE!**



**Watch them transform  
and become more:**

- Self-Confident
- Disciplined
- Flexible
- Coordinated

Give your kids the edge they need to succeed while having great fun.

**Dynamic Taekwondo Center**  
5850 Eubank # B - 35  
(505) 271-2000  
New master in town  
Master Jaeshin CHO  
**CALL NOW !!!!**  
I'll honor all previous Y'Kim's,  
pride tkd students

**Special  
Introductory class  
\$29.95  
FREE Uniform**

Expires on June 30 2010.

# 뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

\*\*\* 이 난은 커뮤니티를 위해 무료로 사용됩니다. 등록하실 분은 505-553-1009나 kuchachoy@q.com으로 연락주세요

## 알버커키

### Albuquerque

#### 한국식품점

##### Korean Grocery

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

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

Dinho Oriental Market 6207  
Montgomery Blvd NE  
Albuquerque  
(505-883-2665)

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

#### 한인 식당

##### Korean Restaurant

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

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

Fuji Yama: 5001 Central  
Ave NE Albuquerque  
(505-265-9774)

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

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

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

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

Midori Susui 6205-B  
Montgomery NE  
Albuquerque  
(505-830-2507)

Pacific Rim Asian: 10721  
Montgomery NE  
Albuquerque  
(505-271-0920)

Sakura Sushi Grill: 6241  
Riverside Plaza NW

Albuquerque  
(505-890-2838)

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

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

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

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

Yen Ching: 4410 Wyoming  
NE, Albuquerque  
(505-275-8265)

Yummi House: 1404  
Eubank Blvd NE,  
Albuquerque  
(505-271-8700)

#### 건강식품 Health Food

인삼내츄럴: 2302 Morris  
NE, Albuquerque  
(505-453-5461)

#### 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,  
Albuquerque  
(505-999-8222)

Stadium Liquor 1306  
Broadway SE ABQ, NM  
87103  
(505-242-8542)

#### 모텔 Hotel/Motel

Ramada Inn: 2015 Menaul  
Blvd NE, Albuquerque  
(505-881-3210)

#### 부동산 Realtors

그레이스김 Grace Kim:  
Kerzee Real Estate  
(505-315-5123)

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

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

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

최귀분 Gui B. Bonaguidi:  
Vaughan Company  
(505-249-8686)

#### 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

Rio Shoes: Coronado Mall  
6600 Menaul NE  
Albuquerque  
(505-883-9009)

#### 의류 Clothes

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

Central Outlet: 4716

Albuquerque

(505-255-4345)

Dot Clothing Co: 7200  
Montgomery NE Suite C,  
Albuquerque  
(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 87105  
(505-831-6355)

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

#### 이발소 미장원 Hair Cut

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 Ridgcrest 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,  
Albuquerque, NM 87110  
(505-271-8031)

뉴멕시코 성결교회: P.O.Box  
94855, Albuquerque, NM  
87199  
(408-334-7227)

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

알버커키 감리교회: 601

Tyler Rd NE Albuquerque  
(505-803-7716)

Tower Rd SW

Albuquerque  
(505-331-9584)

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

#### 주택융자 Loan Officer

김미경 Mikyong Kim  
(Homemortgage) 200  
Lomas Blvd. NW 11flow  
87102  
(Office 505-765-5098)  
(cell 505-379-1089)

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,  
Albuquerque  
(505-271-2633)

#### 태권도 TaeKwonDo

Dynamic taekwondo  
academy5850 Eubank  
blvd ne B-35 ABQ, NM  
87111Master Jaeshin  
Cho(505) 296-0336

#### 한의학 Acupuncture

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

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



# 뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

\*\*\* 이 난은 커뮤니티를 위해 무료로 사용됩니다. 등록하실 분은 505-553-1009나 kuchachoy@q.com으로 연락주세요

## 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,  
Albuquerque  
(505-345-6644)

## 사진관 Star Image

6600 Menaul Blvd. C-4  
Abq, NM 87110  
(505)883-3112

## 중재서비스

### Mediation Service

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

## 리오란초

### Rio Rancho

#### 한인 식당

#### Korean Restaurant

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

Osaka Restaurant: 1463 Rio  
Rancho Blvd, Rio Rancho  
(505-892-7778)

## 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

인생내츄럴: 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/황세희씨  
남편 Damon Duran)

## 겔럽 Gallup

#### 신발 Shoes

Rio Shoes: 1300 I-40  
Frontage, Ste 304B, Gallup  
(505-722-5396)

#### 모텔 Hotel/Motel

Day's Inn: 3201 W. HW66,  
Gallup  
(505-863-6889)

## 라스크루세스

### Las Cruces

#### 한인 식당

#### Korean Restaurant

Five Brother's Chinese:  
1001 E. University Ave.,  
Cl, Las Cruces  
(575-496-2445)

#### 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  
(575-566-0200)

#### 종교 Church

라스크루세스 침례교회:  
1441 East 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)

# 벼룩 시장 FLEA MARKET

\*\*\* 이 난은 커뮤니티를 위해 무료로  
사용됩니다. 광고하실 분은  
505-553-1009나 kuchachoy@q.com으로  
연락주세요 \*\*\*

연방 국세청 IRS - Tax Advocate Service에서  
지정한 본 회사는 뉴멕시코에 거주하는  
저소득층 납세자를 위해  
채류 신분에 관계없이  
각종 세금 문제로 고민하시는 분들에게  
무료로 세무처리 해 드립니다.  
한국어 상담은 '개일' 을 찾으세요.

**Low Income Taxpayer Clinic**  
**Imperial Services Corp.**  
Nonprofit Organization  
7103 4th Street NW, Unit O-3  
Albuquerque NM 87107  
Tel: 505-503-7252  
www.imperialnm.org

## 사고/팔고

- \*Audio 전축 1980년 일본제
- \*Victor / 2 스피커
- \*Pioneer/ 턴 테이블(turn)
- \*Pioneer/ 앰프
- \*Victor / 카세트
- \*Pioneer/ 라디오. 시계
- \*(전부 Stereo 시스템)

#### 최영심권사

Tel. 797-3283

원하시는 분에게 아주 저  
렴한 가격으로 봉사 하겠  
습니다.

## 정보마당

## 렌트/부동산

룸 렌트 (Room Rent)  
Now available 2 rooms  
of 3 bedroom  
Rent: \$300  
Deposit: \$100, Utility  
divided by using  
room number no  
smoking, no pet  
(505) 352-5775  
(505) 331-8607

## 도와주세요

## 구인/구직



알버커키 박영숙 화가([www.youngsookpark.com](http://www.youngsookpark.com))와 김수영 화가([www.geocities.com/hongsooyoungstudio](http://www.geocities.com/hongsooyoungstudio))의 작품들입니다.



Korean American Association of New Mexico  
 뉴멕시코주 한인회  
 9607 Menaul Blvd., NE,  
 Albuquerque, NM 87112  
 (505) 271-1777 [www.kaanm.com](http://www.kaanm.com)

stamp here

61 cent 우표  
 붙인 후 반으로  
 접어서 발송

To: