

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

Voice in the Wilderness

11월호  
2011

## 11월은 추수감사의 달 Happy Thanksgiving



**시카모어**  
이정길 교수(4페이지에서)

**American Diet 와 Garden Diet**  
김준호 장로(5페이지에서)



**Grand Canyon in Korean Wikipedia**  
([http://ko.wikipedia.org/wiki/그랜드\\_캐니언](http://ko.wikipedia.org/wiki/그랜드_캐니언))



세계적인 인터넷 백과사전인 위키백과에 그랜드 캐니언 소개가 나왔습니다. 특히 광야의 소리 원고를 기고하시는 이경화 장로님께서 만드셨기에 이번 호에 그 내용을 소개합니다. (12페이지에서 계속)

## 뉴멕시코 주 한인회 소식

뉴멕시코주 한인회는 올 한해 후원해 주시고 여러분으로 봉사해 주신 교민여러분들을 추수감사절 점심에 초대합니다

일시: 11월 16일 2011년 (수) 12:00

장소: 뉴멕시코주한인회관

- 11월 30일 수요일 1시 반에 단요가 무료 강의가 한인회에서 있습니다. 관심 있으신 분들의 많은 참여를 바랍니다.

## Dynamic Taekwondo Academy

지난 11월 5일 (토) 오전 8시30분부터 오후 6시까지 University of New Mexico - Johnson Gym에서 조재신 관장이 운영하는 Dynamic

Taekwondo Academy가 주최한 태권도 한마당이 열렸다.



여러 주에서 온 22개 도장팀과 US Army 태권도 팀이 참여해서 대련, 품새와 격파의 토너먼트, 데몬스트레이션을 보여주었다. 한마당에서는 태권도뿐만 아니라 한국전통춤인 부채춤을 한국학교 이선아 교장이 선보였고 불고기, 잡채 등 한국 고유의 음식도 맛볼 수 있었다.



## 투표율 높이는 유권자 등록운동 합법적으로 가능

유권자등록 두 가지 유형, '국외부재자 신고 대상자'와 '재외선거인 등록 대상자'

내년 4월 총선에서 첫 시행될 재외국민선거에 참여할 수 있는 유권자 등록이 11월 13일부터 내년 2월 11일까지 91일동안 해외공관에서 시작된다.

재외국민선거에 참여할 수 있는 전세계한인유권자는 230만여명으로 집계되고 있다. 이 중 미국, 일본, 중국이 다수를 차지한다.

재외국민선거에 참여하는 유권자는 두 가지 형태가 있다.

그 첫번째는 한국에 주민등록이 살아있는 재외거주자로 유권자등록과정에서는 '국외부재자 신고 대상자'로 분류된다. 여기에는 기업체 파견원등 해외단기체류자와 유학생들이 대부분 포함된다.

두번째는 거주국 영주권을 갖고 있는 재외국민이다. 영주권제도가 있는 나라 거주 한인들이 여기에 해당된다. 대표적으로 한국내 주민등록이 말소된 미국 영주권소지 한인들이 여기에 포함된다. 일본에도 재일동포 1세, 2세, 3세는 여기에 속한다. 재외선거 유권자등록 과정에서는 '재외선거인 등록 대상자'로 분류된다.

미국의 경우 유학생들과 단기체류자들에게 해당되는 '국외부재자 신고 대상자'와 영주권자가 포함되는 '재외선거인 등록 대상자' 비율이 각각 50%정도 된다.

중국의 경우 영주권제도 자체가 없기 때문에 사실상 100%가 '국외부재자 신고 대상자'인 셈이고 일본의 경우는 재일동포 1세, 2세, 3세들의 숫자가 최근에 일본으로 이주한 단기체류자나 유학생 보다 그 숫자가 훨씬 더 많다. 일본에는 국외부재자 신고대상자가 30% 정도 되고 70%정도가 영주권 소지자로 분류된다. 미국이나 일본 등 거주국에 귀화한 한인들에게는 투표권이 없다.

### 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

재외선거법규에 따르면 영주권자가 포함된 '재외 선거인 등록 대상자'는 유권자 등록시 반드시 본인이 직접 여권과 영주권 등 신분증 원본을 갖고 공판을 방문해야하고, 유학생들이 포함되는 '국외부재자 신고대상자'는 여권등 신분증 복사본을 첨부한 유권자 등록 서류를 작성해 우편이나 대리인을 통해 공판에 접수할 수 있도록 하고 있다.

**재외국민선거에서 한인회 등 한인단체가 할 수 있는 합법적인 일 많다**



▲ 11월 4일 뉴욕 맨하탄에 소재한 뉴욕한인회관에 모인 미주 7개 지역 현직한인회장단. 이날 모임에서 재외국민 선거참여율을 높히는 캠페인을 적극적으로 전개하기로 합의했다.

한인회 등 한인단체가 특정정당에게 유, 불리할 수 있게 하는 직접적인 선거운동은 법적으로 금지되어 있다. 그러나 해당지역 한인들의 재외선거 참여율을 높힐 수 있도록 하는 유권자 등록운동이나 선거일에 투표참여 홍보 캠페인은 얼마든지 할 수가 있다.

뉴욕한인회나 LA한인회가 관할지역 한인들의 재외국민선거 참여율을 높히기 위한 유권자 등록운동은 합법적이고 정당한 것이다. 한인단체 뿐 아니라 종교단체나 유학생회등에서도 얼마든지 유권자등록 운동을 전개할 수 있다. 한인학생이 많이 있는 대학에서 단체로 유권자등록 서류를 작성해서 단체우편이나 대리인이 직접 공판에 접수할 수도 있다. 물론 본인의 의사가 전제되는 유권자등록을 뜻한다.

3개월 간 계속되는 유권자등록 기간 동안 국가별, 지역별 유권자 등록 현황이 언론에 공개될수 있기 때문에 나라별 지역별 한인단체들이 해당지역 유권자 등록율을 높히기 위한 여러가지 참여캠페인을 전개할 수 있다.

지난 4일 뉴욕한인회관에서 미국내 7개 지역 한인회 대표들이 긴급모임을 갖고 재외국민선거에 대한 한인회 차원의 대책을 논의했다.

미주한인총연합회(미주총연)가 할 수 있는 일이지만 미주총연이 현재 회장선거분규로 제역할을 하지 못하는 상황에서 주요지역 현직 한인회장들이 첫 모임을 갖고 재외선거에서의 참여율을 높히는 방안을 모색한 것이다. 이 모임에는 뉴욕한인회 한창연 회장을 비롯해 스칼렛 엠 LA 한인회장, 홍일성 버지니아 한인회장, 마혜화 타코마 한인회장, 김종갑 시카고 한인회장, 유한선 뉴잉글랜드 한인회장 등이 참석했다. 향후 미

## 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 산불이나 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 cost를 책임지고 배상해야 합니다.**

**New Mexico Attorney: Charles Lakins**

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

**직통Direct 505-563-5539**

국내 총영사관이 있는 지역의 현직한인회장 협의체 형태의 조직을 만들어 한인사회 현안에 공동대응기로 결의했다.

이날 현직한인회장들은 합의문에 '재외국민선거를 통한 동포사회의 화합과 단결을 위해 공정한 선거 풍토 조성에 힘쓴다'는 내용을 담았다. 특히 재외국민선거 참여를 높이기 위해 '유권자 등록 및 선거 참여 캠페인'을 펼치는 것은 물론 투표소 추가 개설과 우편투표, 버스운행 등을 요구하는 내용을 담은 의견서를 국회에 직접 제출하자는 의견을 모았다.

한인회 등 재외동포단체가 재외국민선거 참여율을 높히는 것에 관심을 갖는 것은 투표참여율이 향후 본 국정부와 재외동포사회의 관계를 설정하는 중요한 잣대가 될 수 밖에 없기 때문이다.

한국정부의 재외동포사회 지원 예산도 해를 거듭 할 수록 늘어나고는 있지만 재외동포 2세 교육분야 등에서는 아직도 정부지원이 절실한 분야가 많다. 재외국민선거 참여율이 재외한인사회의 중요현안인 한글교육지원이나 한국학교 설립 문제를 해결하는데 그 시기를 대폭 단축시킬 수 있다.

재외국민선거의 높은 투표율을 재외국민의 목소리로 만들어 한국정치권과 정부에 전달하고자 하는 한인단체의 다양한 아이디어가 주목된다.

〈정광일 / 세계한인민주회의 사무총장〉

출처 / 코리안보이스 [www.koreanvoice.kr](http://www.koreanvoice.kr)

-에세이-

## 시카모어

이정길  
전남대학교 명예교수

오늘 아침에도 나는 사람들이 산책을 마치고 돌아오는 시간에 비와 쓰레기통을 들고 나가 앞마당과 인도 그리고 차도에 떨어진 낙엽과 으깨어진 나무열매를 담아 가지고 들어왔다. 나뭇잎들의 색깔이 완연히 달라지는 시월 초순이면 눈에 띄게 자주 그리고 많이 어지럽혀지는 마당을 그냥 보고만 있을 수가 없어, 거의 매일 바람이 자는 이른 아침에 먼지와 쓰레기를 쓸어 담고는 한다. 편하고 쉽게 살던 봄여름이 다 가고 이제 겨울이 오는구나, 어느덧 한 해가 또 가는구나 생각한다.

우리가 이사 오기 전에 이미 아름드리 시카모어 두 그루가 집 앞 드라이브 웨이에 터널을 만들었다. 주변의 다른 나무들보다 훨씬 더 높고 커서 볼 때마다 솟은 모양이 우뚝하다. 봄이면 한꺼번에 터져 나오는 가냘픈 연녹색 잎들이 옆은 그들을 만들어주고, 여름에는 진초록으로 바뀐 손바닥모양의 커다란 잎들이 차일을 쳐준다. 시카모어는 지금으로부터 오천칠백만 년 전 호신세부터 자작나무 · 레드우드 · 야자나무 등과 함께 북미에 존재해온 교목이다. 플라타너스의 일종으로 높이 자라는 나무라 가로수나 정원수로 많이 쓰이는 것으로 알려져 있다. 아주 잘 자라는 데다가 혼한 나무여서인지 그 이름이 미국을 통틀어 열여섯 개의 지역 이름과 세 개의 학교이름으로 사용되고 있으며, 사람의 이름이나 온천의 이름으로도 사용된다. 우리가 사는 집에서 가까운 곳에는 시카모어 광장이 있다.

시카모어의 잎은 구월 하순에 옅은 황갈색으로 변하기 시작하여 늦가을부터 떨어지기 시작한다. 떨어진 나뭇잎이 바람에 날리는 것을 보면 나는 쓸쓸해진다. 잎들이 쳐준 시카모어 차일 아래 서서 한여름더위를 식히던 때를 생각하며 낙엽을 쓸어 모으고 있는데, 지나가던 이웃 노인이 "그대로 두어도 바람이 다 쓸어가 버릴 걸요?" 하며 웃는다. 말이 떨어지기 무섭게 바람이 일더니, 보란 듯이 잎들을 저 멀리 쓸어가 버린다. 뉴멕시코의 기후는 사계가 분명한데, 바람 여름 가을 겨울이라고 불러야 할 만큼 유독 봄에 바람이 심하게 분다. 그 바람은 계절도 아랑곳하지 않는다. 미처 쓰레기봉투에 담기 전에 바람이 낙엽을 흩어놓아 다시 쓸어 모으는 경우도 허다하다. 드물게 비가 내리더라도 하면 길바닥에 달라붙은 나뭇잎은 잘 쓸리지도 않는다.

시카모어는 한 해 내내 집 앞을 어질러놓는다. 앞마당이 가장 많이 어질러지는 것은 잎이 떨어지는 늦가을부터 다음 해 이월 하순까지다. 밤사이 바람이 심하게 불면 더 많이 떨어져있는 잎을 33갤런짜리 쓰레기봉투에 꾹꾹 눌러가며 담아서 담 밑에 세워둔다. 이때의 낙엽은 일반쓰레기와는 구별해서 수거하기 때문에 따로 봉투에 담아 한 번에 여러 개씩 내어놓는다. 떨어진 잎이 흙으로 돌아가 새싹들의 거름이 되듯이, 봉투에 든 낙엽도 어딘가 요긴하게 쓰일 것이라는 생각에

## Yummi House 雅敘苑

**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 \$7.95

삼선짬뽕 \$7.95

해물탕면 \$7.95

다섯가지 냉채 \$29.95

깐풍기, 닭고기 튀김과 마늘소스 \$7.95

탕수우육 \$10.95

양장피 잡채 \$15.95

나는 비닐봉지나 플라스틱 병 등이 낙엽과 섞이지 않게 조심한다.

삼월 초부터 동그란 작은 열매가 떨어지기 시작하여 오월 하순까지 시나브로 계속된다. 겨우내 가지에 잘 붙어있다가 바람이 세어지는 봄에 제 무게에 못 이겨 떨어지는 것처럼 보이지만, 짹트는 계절에 맞춰 씨를 떨구는 종족보존의 본능인 듯하다. 낙엽과는 달리 열매는 바람에 날리지도 않고 양도 한결 작아서 그만큼 치우기도 쉽다. 그러나 사람의 발에 밟히거나 자동차 바퀴에 깔리면 산산이 부서져 먼지가 되어버린다. 그 먼지는 바람에 아주 잘 날려서 사방을 온통 더럽힐 뿐만 아니라 맑은 공기까지 오염시킨다. 보이는 족족 주위내거나 쓸어버리지 않으면 흙먼지폭풍이 세차게 부는 이 지대의 공기를 나쁘게 만들지 않을까 걱정된다. 열매의 유별나게 꺼칠꺼칠한 감촉을 손에 느끼면서, 줍느라 굽혔다 펴다 하는 허리운동이 분명 내 건강에 도움이 될 것으로 믿는다.

시카모어 가지에 눈이 트기 시작하는 삼월 중순은 완연한 봄이다. 이때는 짹을 덮어 싸고 있던 막이 곡식의 껍질처럼 벗겨지면서 땅에 떨어져 마당을 어지럽힌다.갓 태어난 새 생명을 보듯 반가운 느낌을 갖게 하는 연녹색 새잎은 여느 꽃보다 더 아름답다. 새싹은 시작이고 꽃은 절정이다. 사월 초순부터는 황록색 꽃가루가 지면을 덮는다. 마치 광주의 무등산아래서 살 때, 봄이면 샛노란 송홧가루가 자동차를 온통 뒤덮어 버리던 광경을 보는 것 같다. 덩치에 어울리지 않게, 꽃은 아주 작아 유심히 들여다보아야 피었음을 안다. 그리고 유월 하순부터는 새로 탈린 열매가, 그전 해에 맺어 여태껏 붙어있던 것들과 함께 하나 둘씩 떨어진다.

시카모어의 나무껍질도 집 앞을 어지르는 데 한 몫 한다. 흰색으로 얼룩진 껍질이 늦여름에 세로로 갈라지면서 벗겨지기 시작하여 가을까지 나무 주변의 인도, 화단, 차도 위로 떨어진다. 많지도 않고 별로 쓸모도 없어서 열매나 다른 오물과 함께 쓰레기봉투 속으로 들어간다. 이렇게 계절도 아랑곳없이 불어대는 바람을 타며, 시도 때도 없이 한 해내내 앞마당을 어지럽히는 시카모어는 나를 그냥 가만두지 않는다. 깊어지는 가을이면 앞뒤마당을 쓸면서, 내가 아직은 건강하구나, 그런데 앞으로 몇 년이나 더 이렇게 청소할 수 있을까, 부질없는 생각에 잠기고는 한다. <2011. 9.>



**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	

## American Diet 와 Garden Diet

김준호 장로



미국에 유명한 여배우 Doris Day가 “Que Sera Sera, whatever will be will be”라는 노래를 불러서 선풍적인 인기를 끌었던 적이 있다. 이 노래는 한국까지 들어와 사람들이 Que Sera Sera를 마구 부르며 좋아했었다. 나도 당시 그 노래를 불렀었다. 아직도 그 선율이 기억난다. 정확한 뜻이야 어떻든 “될 때로 되라” 또는 “이래도 좋고 저래도 좋다” 등의 의미로 이해했던 것 같다. 이 노래는 계속해서 “The future is not ours to be, Que Sera Sera”라고 한다. 미래는 아무도 모른다는 것이다. 성경에도 우리들의 미래는 아무도 장담 못한다는 것을 암시하는 구절이 여기저기 있다. 어떤 분은 내가 “건강을 챙기기 위해서는 이런 것들을 들어 보세요” 했더니 그분의 대답이 “저는 신경써서 이것저것 챙겨 먹지 않을래요. 그냥 제가 좋아하는 것 먹다가 하나님께 부르시면 갈겁니다” “Que Sera Sera”입니다. 이 대답이 일반 신도의 입에서 나온 말이 아니라고 생각 할 때 그럴 수도 있겠구나 생각했다. 내 생활철학 하고는 꽤 다르기는 하지만 내가 존경하는 분이었으므로 더 토를 달고 싶지가 않다.

하나님이 우주 만물을 창조하신 순서를 보면 빛,

## 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



물, 공기 등으로 되어 있다. 이 3가지는 모든 생물이 사는데 절대로 필요한 요소들이다. 그리고 마지막 날에 아담과 이브를 창조 하셨다. 나는 에덴동산을 목상하며 “그곳은 정말 살기 좋은 UTOPIA가 아니었을까?” 하고 생각한다. 하나님은 그들에게 최고의 자유를 선사 했다. 그렇지만 동산 중앙에 있는 선악과는 따먹지 말라고 경고했었다. 그런데 독자들도 잘 아는 대로 마귀의 유혹에 빠져 큰 잘못을 저지르고 말았다. 그 편안하고 단란한 생활을 더 못하고 -----. 그 후 그들은 땀을 흘려야 하는 고된 노동을 해야만 생활할 수 있었다. 그래도 그들은 장수하였다. 아담은 930년을 살았고 그 아들 셋은 912년, 노아의 아버지 라멕은 777년, 노아는 950년을 살았다. 아담의 후손들의 계보는 창세기 5장에 있다. 노아홍수 후의 그 후손들을 보면 아브라함의 아버지 테라는 205년, 아브라함은 175년, 이삭은 180년, 야곱은 147년, 요셉은 110년, 모세는 120년, 여호수아는 110년, 다윗은 71년 솔로몬은 58년을 살았다. 노아의 홍수 때를 경계로 하여 900 여년을 살았던 시대와 100년 시대로 딱 갈라진 것을 알 수 있다. 그 이유를 어떤 성경 전문가들은 다음과 같이 설명한다.

창세기 1장 6-8절에 “하나님이 가라사대 물 가운데 궁창이 있어 물과 물로 나뉘게 하리라 하시고 하나님이 궁창을 만드사 궁창 아래의 물과 궁창 위의 물로 나뉘게 하시매 그대로 되니라. 하나님이 궁창을 하늘이라 칭하시니라” 하셨다. 둘째 날이 되기 전에는 지구는 완전히 두터운 수증기로 꽉 차 있었던 것 같다. 둘째 날에 하나님이 하늘 아래의 물과 하늘 위의 물로 나누어 놓은 것이다. 하늘 위의 물이 어느 정도였는지는 알려져 있지 않다. 그러나 성경학자들의 설명은 하늘 위의 물(두터운 수증기)가 온 지구를 두텁게 싸고 있었기 때문에 지구상의 온도가 큰 변화가 없고 태양으로부터 오는 실상 UV RAY(360 nm이하)가 많이 차단되어, 홍수이전의 구약인물들이 900여년까지 살 수 있었다고 지적한다. 이 두터웠던 water canopy가 노아 홍수 때 40일간의 홍수로 퍼부으면서 깔끔하게 없어져서 인간의 수명이 단축되었다고 한다. 물론 당시는 대기오염 문제도 없었을 테니까 홍수의 영향도 받았을 것이다. 또한 그 당시는 사람들이 오로지 채소와 과일만을 먹었었다. 이것 또한 그들이 장수하는데 보탬이 되었을 것이다.

**ALLSTAR REALTY LLC**  
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)

The Voice in the Wilderness is a Korean journal published for Korean residents living in 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).

창세기 9장 3절에 보니까 노아 식구들이 40일 장마가 끝이 나고 방주에서 나온 다음, 하나님은 그들에게 고기를 먹도록 허락했다. 이 사실도 수명을 단축시키는 요인으로 작용했을 것으로 추측된다.

American Diet의 특징 중의 하나는 시장할 때, 후닥닥 빨리 무엇을 먹는 것이다. 가장 빠르게 먹을 수 있는 것이 hamburger, French fry와 soft drink이다. 이것은 한국 음식을 먹는 풍습과는 아주 다르다. 한국에서는 느긋하게 앉아서 이 얘기 저 얘기 하면서 천천히 먹지만 미국에서야 그렇게 하면 산통 다 깐다고 느낄 때가 있다. 음식을 주문하고 10분을 못 참는 문화가 아니더냐. 그런데 이 햄버거와 후라이와 쏘프트 드링크가 몸에 별로 좋지 않다는 것은 어렴풋이 알지만 너도 나도 먹으니 어찌하랴. 일본 오끼나와에 2차 대전 후 미군기지가 들어섰는데 미군들이 햄버거를 먹는 바람에 본토에 있는 젊은이들도 이것을 받아들여 먹기 시작했다. 그로인해 여러 가지 잔병이 많아 졌고 젊은 이들은 병원에 많이 누워있고 늙은이들이 오히려 자식들을 간호하는 기현상이 생겼단다. 오끼나와가 일본에서 장수촌이라는 명예가 깨졌다라는 말이다. 햄버거, 후랜치 후라이에 들어있는 fat이며 calorie를 보면 뚱보 만드는 요소들이 다 들어 있다. 어떤 이들은 아침에 일어나기가 무섭게 coke부터 마시기 시작하고 그것도 하루 종일 마셔대니 그 많은 설탕이 몸 안에 들어가서 많은 문제를 일으킨다는 것이다. (한가지 알아야 할 것은 aluminum can soft drink이다. 이 드링크 안에는 Al(알루미늄)이 녹아서 보통 3 milligram정도 들어있다고 한다. 이 양은 정부가 지정한 넘어서는 안되는 기준치이다. 그런데 침해병 환자들 뇌에서 Al 치축량이 많이 검출되어 혹시 Al can 또는 Al 냄비 등이 연관되어 있지 않나 의심한다고 한다. 우리들 역시 조심해야 할 것들이 이런 것들이 아닌가 생각된다. 우리 교회에 햄버거 음식점을 하는 분들이 없어서 다행이다.

요새 많은 사람들이 고통을 겪고 있는 cancer, heart attack, stroke, intestinal disorder, Alzheimer 등이 Standard American Diet(SAD)에서 온다고 알고 있다. 영양학자들은 SAD에는 몸에 해를 끼치는 saturated, hydrogenated fat, 여러 processed foods, complex carbohydrate가 적고 식물성 음식이 적다고 지적한다. 한 가지 한심한 사실은 미국은 많은 연구비를 암 치료법이나 암 발생원인 및 방지법등에 투자를

**A-1**  
한국식품점

(505)-275-9021  
1410 Wyoming NE

Everything You Need for Oriental Food

Mon~Sat 10:00~6:00  
Sunday close

하는데도 많은 사망률을 갖고 있다는 것이다. 암이 유발되는 이유를 몇 가지 측면에서 본다면 보통 개인당 고기소모량이 연간 185파운드라고 2005년 The Economic Research Service가 발표하였다. 그렇다면 매일 평균 0.5파운드의 고기를 먹는다는 것인데 누가 그렇게 많이 먹어대는지 좀 과장 된 것 같다. 그렇지만 많이 먹는 것은 사실인 듯하다. 얼마나 스테이크 하우스들이 많은가. 어떤 이들은 채식류와 육류와의 비율을 3대 1이나 4 대 1로 챙겨 먹는 것이 좋다고 한다.

또 우리들의 건강 문제를 다른 측면에서 설명하는 자들이 있다. 몇 년 전에 내가 광야의 소리에서 언급 했었는데 Free Radical(FR, 활성화 산소) 이론이다. Nebraska대학에 Denham Harman박사가 인간의 노화 현상은 몸 안에 있는 후리 래디칼들이 산화작용을 해서 세포들을 파괴하기 때문에 일어난다고 1950년에 발표하였다. 그때는 별로 대수롭지 않은 이론이라고 여겼다. 허나 꾸준하게 계속 FR과 노화 현상과의 관계를 연구하는 가운데 이 이론의 타당성이 인정되어 지금은 이 분야의 pioneer로 추앙받고 있다. 그러면 어떻게 이 FR을 억제할 수 있을까가 문제이다. 하나님도 야속하다고나 할까? 어째서 산소 없이는 모든 생물(식물도 포함)이 살 수 없게 만드시고 또 활성화 산소가 체내에 생산되어 노화시키고 죽게 만드느냐는 것이다. 이것은 하나님이 창조하신 산소의 PARADOX가 아닐까? 깊이 생각해 보면, 아니 깊이 묵상해 보면 하나님의 뜻을 알 수 있을 것도 같다. 도대체 활성화 산소란 무엇이냐? 간단히 설명한다면 체내에 있는 모든 원자나 분자들의 전자(Electron)들이 짹(pair)으로 짹을 지어 있을 때는 화학적으로 안정되어 말썽을 안 피우고 잠잠하게 있지만 전자 pair가 쪼개져 한 전자가 뛰쳐나가면 그 원자나 분자는 불안정(unstable)하게 되고 양이온(positive ion)이 만들어진다. 이 양이온은 전자를 찾아 행동이 매우 활발해 진다는 것이다. 이것이 FR이다. 이 불안정된 FR이 체내에서 cell을 파괴하기도 하고 tissue를 손상시키고 암세포도 만든다고 한다. 사람이 음식을 먹으면 산소와 결합하여 energy를 공급한다. 그런데 fat은 protein이나 carbohydrate보다 더 많은 FR을 만들어 건강을 해친다. 물론 체내에 FR를 중화시키는 process가 있기도 하지만 너무 그 숫자가 많아 노화 현상이 가속화 된다. 요새 독자들도 가끔 가다가 Antioxidant란 말을 들었을 줄 안다.

어떤 음식물이 이 antioxidant가 있는지 Oxygen Radical Absorbance Capacity(ORAC)를 도표 1에 표시하였다. 과일들과 채소들의 FR의 흡수 능력을 보면 prune(자두)이 ORAC가 가장 높은 것으로 되어있다. 자두는 잊혀진 과일이다. 아무도 거들떠 보지 않는 과일, 정말 푸대접 받는 과일 중의 하나지만 그 효능을 무시해서는 안 되는 과일이다. 이 자두에는 laxative 성분과 fiber가 많아 소화물을 빨리 내보내서 변비를 없애 준다. 또 포타시움도 많아 쥐(cramp)나는 것을 돋는다. 그뿐이 아니다. Florida대학 연구 결과를 보면 골다공증에 특효가 있다고 한다. Osteoporosis를 걱정

### **알버커키 한인 천주교 공동체**

이사현 회장(505-271-8031)

§ 월요일: 매월 세 번째주 금요일 오후 7:00 pm

§ 장소: Our Lady of Annunciation Church  
2621 Vermont St NE, Albuquerque, NM

§ 주기도회: 매주 505-239-4401

§ 성서모임: 매주 505-515-4211

### **뉴멕시코 성경교회**

박종철 목사님

주일예배 § 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)**

도강국 목사님

주일예배 1부 § 시간: 11:30 am

§ 장소: White Rock 장로교회 (Los Alamos)  
310 Rover Blvd. Los Alamos, NM 87544

주일예배 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

### **拉斯 크루세스 침례교회 (Las Cruces)**

박종이 목사님

주일예배 § 시간: 11:00 am

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

목요일 6:00 pm 기도회 모임이 있습니다.

### **주님의 교회**

김의석 목사님

주일예배 § 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)**

기기전 목사님

주일예배 (Worship) § 11:00 am (Sunday)

어린이 영어예배 (Youth Service in English)

§ 11:00 am (Sunday)

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

### **파밍턴 한미 침례교회 (Farmington)**

진경호 목사님

주일예배

§ 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**

윤정렬 목사님

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

주일학교 § 시간: 오전 11:00 am

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

238-3551

### **클로비스 순복음 교회**

§ 시간:

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

하는 여성분들은 하루에 3개 내지 5개를 먹으면 좋다고 한다. 그런데 조심할 것은 좀 전득전득 하기 때문에 치아에 문제가 될 수 있다는 것이다. Kale은 super vegetable중 하나로 FR를 중화시키는 champion이라고 해야 될 듯 하다. 또 비타민 A와 C가 풍부해서 암 예방에 일조한다고 한다. 그런데 goitrogens성분이 있어 thyroid 문제가 있는 분은 꼭 cook해서 먹어야 아무 문제가 없다. 과일 중에 Blueberry, Blackberry, Strawberry, Raspberry 등은 전부 super food 에 속한다.

사람의 건강문제를 말할 때 빼 놓을 수 없는 것 중의 하나가 인체내의 산도를 나타내는 pH이다. pH는 다음처럼 정의한다. pH stands for (p)otential of (H)ydrogen이다. 모든 용액(체내의 물, 혈액 등)은 산도에 따라 산성(Acidic)과 알카리성(Alkaline)으로 구분되고 순수한 물은 중성(Neutral)이라고 한다. 물은 양이온과 음이온이 결합된 것인데 다음처럼 쓸 수 있다.  $H_2O(\text{물})=H(+), (Hydrogen \ ion)+OH(-)(Hydroxyl \ ion)$ . 또 물이든 어떤 용액이든 양 이온의 수로 pH를 다음식으로 정한다.  $pH=-\log_{10}(H^+)$ .

**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

## 도표 1

### Top-Scoring Fruits & Vegetables

ORAC units per 100 grams (about 3 ½ ounces)

Fruits	ORAC	Vegetables	ORAC
Prunes	5770	Kale	1770
Raisins	2830	Spinach	1260
Blueberries	2400	Brussels sprouts	980
Blackberries	2036	Alfalfa sprouts	930
Strawberries	1540	Broccoli flowers	890
Raspberries	1220	Beets	840
Plums	949	Red bell pepper	710
Oranges	750	Onion	450
Red grapes	739	Corn	400
Cherries	670	Eggplant	390
Kiwi fruit	602		
Grapefruit, pink	483		

Note ; ORAC ( 활성화산소 흡수 능력 )

이 골치 아픈 것까지는 말할 필요가 없겠는데 이해가 되는 분은 더 정확하게 알 수 있겠다. 이 pH scale은 0에서 14까지 가는데 pH가 0이라는 것은 제일 강한 산을 뜻하고 14는 제일 강한 알카리를 뜻한다. pH가 7이라는 것은 음이온과 양이온의 수가 동일함을 말하고 중성(Neutral)이라고 하는데 순수한 물이 한 가지 예가 된다. 물 안에 H+이온이 OH-이온보다 많으면 물이 산성이라 하고 OH-이온이 더 많으면 그 물을 알카리성 물이라고 한다. 인체 내의 동맥의 산도는 7.45로 약간의 알카리성을 나타내고 체내의 산소를 다 배달하고 돌아오는 정맥의 산도는 대략 7.35로 떨어진다. 그런데 이것들이 정상치에서 벗어나면 건강상의 문제가 생긴다. 또 사람의 위액의 pH가 1이라고 하는데 이 위산은 사람이 만들 수 있는 최고로 강력한 산이다. 그런데 이상한 것은 이런 위산이 들어 있는 위가 구멍이 안 난다는 것이다. 어째서 일까? 이것이 또한 신비스럽다는 것이다. 내 추측은 혹여나 몸에 해로운 균이나 부정한 것이 들어올 때 이 강한 산으로 모두 살균 작

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

문화센터 강의 안내

**성인, 주부취미반 (유화-oil painting과 파스텔화)  
임시반 (포트폴리오준비반, 멋생반)**

장사: 박영숙  
서양화가, 딜리리 Director,  
UNM CE oil painting 장사

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

용을 하지 않나 생각되고 또한 음식물들을 잘 분해해서 영양소를 흡수할 수 있게 만들 것이다. 물에서 시작해서 산도가 7에서 6으로 떨어지면 10배 강해지고 5로 떨어지면 100배 4로 떨어지면 1000배로 그 다음은



만 배 그 다음은 10만배, 1까지 떨어지면 백 만배 강도로 올라간다. 독자여러분들이 즐기는 soft drink, cola의 산도가 pH 2-3정도 되니까 정말 강한 산이라고 볼 수 있다. 조심해야 한다. 또한 현대의학 약품과 prescription drug는 모두 산을

만든다는 것을 기억해야 한다. 체내의 산도가 pH 5.8이 되면 암세포가 생기기 시작하므로 특별히 신경을 써야 한다. 체내의 산도를 측정하는 산도계가 시중에 나와 있다. 어떤 brand 가 좋다고 여기에 말하기는 좀 거북하다. 아침에 일어나서 침이나 소변으로 측정할 수 있다. 혈액의 산도가 pH 5.8이라면 H+이온이 OH-이온보다 10배에서 100 배 사이가 된다. 이 많은 H+이온이 다음 같은 반응을 일으킨다. 이런 것은 화학을 전공한 자가 말을 해야 권위가 있을 터인데 좀 미안하기도 하다마는 시작했으니 어찌랴.  $4H+(산성 이온) + O_2(산소)=2H_2O(물)$ . 다시 말하면 혈액 안의 산소가 체내의 각 cell에 공급되기 전에 물로 둔갑되는 것이다. 산소 결핍증이 생기고 더 심해지면 암세포가 생긴다는 것이다. 반면 혈액이 알카리성이면 마치 순풍에 듯 단배처럼 산소가 도중에 중화 되지 않고 모든 cell에 공급되어서 건강을 유지한다.

그렇다면 우리 몸을 OH-(Hydroxide ion)이 많아지게 할 수 있을까? 물론 있지요. 하나님이 아담을 흙으로 만들었다지요? 이 사실을 증명한자가 NASA AMES 연구소에 있다고 들었습니다. 또한 하나님이 에덴 동산에 각종 과일과 채소를 심어서 평화롭게 재미있게 살도록 낙원을 만든 것 기억하지요? 바로 내가 주장하는 Diet이 에덴동산의 Garden Diet입니다. 이 Diet는 창세전에 주셨는데 방자한 사람들이 이것도 먹어 보고 저것도 먹어보고 요새는 이상한 마리와나 아니면 환각제 등까지 먹으며 인생를 즐긴다고(?) 야단이

다. 지금은 말세라고 한다. 말세의 징조를 성경에서 말씀해 주셨는데 요새 일어나는 것들을 보면서 지금이 그때가 아닌가 의심하게 된다. 종말론 이야기는 별씨 내가 했기 때문에 여기서는 Diet에 관한 것만 써야 할 것 같다. 자 과일과 채소를 주로 먹는다면 과연 육식만 하는 자들보다 오래 살 수 있겠는가? 여러 영양 학자들이 Absolutely!라고 한다. ORAC가 충분이 체내에 흡수되니 FR이 잘 중화되고 fiber도 많이 섭취하니 소화도 잘되고 calori가 적은 음식들을 먹으니 몸이 날씬해지고 뚱뚱해 지지도 않고 여러 가지로 건강을 유지할 수 있는 것이다.

설탕을 많이 먹으면 무슨 일이 생기기에설탕은 독약이니 암이 생긴다고 하는건가?설탕은 아래 도표 2에 있듯이 아주 강한 산성을 가졌다. 다시 말하면 pH가 2정도 되니까 암이 발생된다는 5.8에 도달하기가 쉽다는 것이다.설탕을 먹으면 혈액의 설탕량이 증가하고 백혈구가 박테리아를 죽이는 일을 잘 못하게 된다. 발표된 예를 보면 설탕을 하나도 안 먹었을 때 14개의 박테리아를 죽일 수 있는데 6개의 티스푼을 먹으면 그 죽이는 개수가 10개, 25%감소하고, 12스푼을 먹으면 5.5개, 60%감소하고, 18스푼을 먹으면 2개, 24스푼을 먹으면 겨우 1개를 죽인다는 것이다. 여기까지 가면 백혈구의 능력이 92%까지 감소한 것이다. 그런데 평균 미국인이 32티스푼의 설탕을 먹고 있다는 것이다!! 면역력이 92%가 줄어들면 어떤 병이든지 다 걸릴 수 있는 확률이 생긴다. 왜 많은 사람들이 허구한 날 아픈지 알기를 바란다. 설탕을 안 먹자는 것이 아니라 좀 자중하는 것이 지혜롭다는 것이다. CANCER LOVES SUGAR TOO!!! Cancer cell들이 pH가 7.4일때는 dormant하고 8.4가되면 죽는다고 한다.

왜 하나님의 아담과 이브를 맨 마지막에 만들었을까? 여러 의견이 있겠지만 모든 정지작업을 마친 연후에 만들어야 심히 좋았다고 하실 만큼 정교하게 만들 수 있었지 않았나 생각된다. 우주 만물중에 사람처럼 기막힌 구조와 다양한 기능을 가진 창조물은 없다는 것이다. 이것은 누구의 말인가? 글쎄요. 내말? 믿거나 말거나 사람을 해부하고 쪼개 보고 연구하면 할수록 미궁으로 빠진다는 고백을 많이 듣는다. 위에서 말했듯이 사람의 위벽이 그렇게 강한 산성에도 견디어

**THE  
INGLES  
Company  
Realtors**

최귀분

- Office :  
505-828-1366
- Fax :  
505-828-0773



**KOREAN  
B.B.Q  
HOUSE**

**Sushi & Sake**

3200 Central Ave. SE  
Albuquerque, NM 87106

Lunch  
11:00-2:30 Mon-Sat  
  
Dinner  
4:30-9:00 Mon-Thur  
4:30-10:00 Fri-Sat  
  
Closed on Sundays

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

내는데 매 2주일 정도마다 새로운 조직이 만들어진단다. 위벽도 노화가 되는데 강한 산에 견디는 새 부대가 필요하기 때문이다.

우리가 Junk Food를 먹으면 그 많은 calori가 소모되어야 하는데 소모 안 된 것은 fat으로 체내에 축적되고 이것이 바로 뚱뚱해지는 첨경이 된다는 것이다. 그뿐 아니라 비타민 결핍증, 심장질환 등이 뒤따르게 되므로 많이 조심해야 될 듯 하다. 자, 그러면 음식물들 중에서 알카리성과 산성 음식물들을 살펴보고자 한다. 도표 2를 참고하세요.

## 도표 2

### Acidic and Alkaline Foods

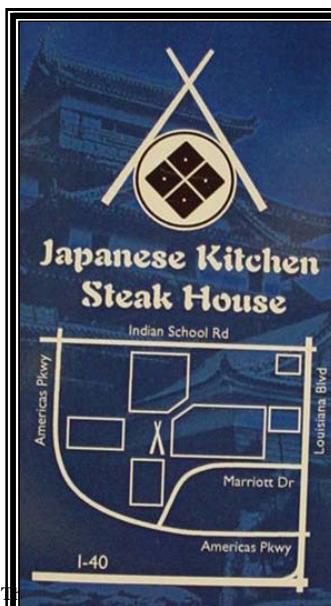
- Very Acidic Group (pH2) : goat, lamb, BEEF, pork, white refined sugar, artificial sweetner, wine, beer, coffee, SOFT DRINK.
- Moderately Acidic Group (pH3-4): whole wheat, white rice, corn, oat, oatmeal, chicken, fish, shellfish, turkey, fruit juice, tea, salt, white vinegar.
- Slightly Acidic Group (pH5-6) : cranberry, barley, brown rice, oats, peanut, walnut, popcorn, sunflower, pumpkin, milk, whole egg cooked, molasses, ketchup, mayonnaise.
- Neutral Group (pH7) : blueberry, plums, PRUNES, beans (black, garbanzo, kidney, mung, navy, pinto, red, white), pecan, butter, plain yogurt, oils (almond, canola, soy, sunflower)
- Slightly Alkaline Group (pH8) : cherry, olives, brussel-sprouts, onion, radish, tomatoes, millet, soybean products, almond, granola, olive oil, honey.
- Moderately Alkaline Group (pH9-10) : apple, apricot, avocado, bananas, raisins, grape, nectarine, peach, pear, raspberry, tangerine, BROCCOLI, cabbage, carrot, celery, cucumber, eggplant, lettuce, potato, spinach, squash, turnip, beans(lima, green), alfalfa, most herbal teas, GARLIC, apple vinegar.
- Very Alkaline Group (pH11-12) : cantaloupe, fig (dried), dates (dried), kiwi, lemons, melon, mango, papaya, watermelons, asparagus, kelp, parsley, SEAWEED, watercress, vegetable juice, wheat grass.

이 도표를 보면 어떤 음식이 알카리성인지를 감이 잡힐 줄 안다. 그러나 이런 도표는 영양학자에 따라 조금씩 차이가 있다는 것도 알아 두었으면 한다. 우리

조상들이 즐겨 먹었던 미역, 다시마, 파래 등은 pH가 11-12정도 되므로 가장 강한 알카리성 식품인 것이다. 이것들이 건강에 아주 좋다는 것은 잘 알려져 있다마는 이것이 소화에 문제가 되는 분이 우리 교회에도 계신데 그런 분은 그 대용식품도 많이 있기 때문에 그것들을 골라 드시면 될 줄 안다. 우리들의 건강은 every body's business 이므로 늘 신경 쓰며 살기를 바라고 본 글이 조금이나마 WAKE UP CALL이 되기를 바란다.

내가 수요저녁 예배 설교 시간에 했던 말 중에서 건강에 관한 이야기를 못 들은 분들을 위해서 양념으로 선사하고자 한다. 사람은 웃으며 살아야 한다. 많이 웃는 것이 장수의 비결임을 실증한 사람이 미국에 있다. 독자들은 Bob Hope이 100년 하고 69일을 살았다는 사실을 잘 모른다. 그 분은 유명한 Comedian이다. 얼마나 사람을 잘 웃기는지 그 얼굴을 보면 joke를 안 해도 그 다음에 무슨 말이 나올지 궁금해지며 웃음이 절로 나온다. Joke의 왕?이라고 할까. 사람은 많이 웃으면 건강해 진다고 했는데 정말 맞는가? 맞다! 사람이 웃으면 endorphins이라는 화학 물질이 뇌로 전달되어 stress와 pain을 감소시켜준다. 다시 말해서 20초 웃으면 그 동안에 산소가 뇌에 전달되어 3분 동안 aerobic exercise를 한 것과 동일하다는 것이다. 이것은 내 말이 아니고 유명한 건강 책에서 발췌한 것이다. 그러면 어떻게 매일 웃을 수 있겠는가? 한국에서 유행하는 말을 보면 월요일은 원래대로 웃고, 화요일은 화끈하게 웃고, 수요일은 수도 없이 웃고, 목요일은 목청 터지도록 웃고, 금요일은 금방 웃고 또 웃고, 토요일은 토실토실 웃고, 일요일은 일어나자마자 웃는다는 것이다. 내 말은 웃으며 살면 장수 한다는데 실천해서 누구 주겠느냐는 것이다.

한마디 더 한다면 사람의 머리는 그 무게가 약 2-3 파운드인데 100 파운드의 체중을 가진 사람은 비율이 2-3%밖에 안 되지만 뇌에 필요한 산소량은 체내에 흡수되는 것의 거의 20-30 %라고 한다. 그 조그만 뇌에 산소가 그만큼 더 필요하다는 것이다. 그 많은



## Japanese Kitchen

### 제페니즈 키친

일본인이 경영하는 일식 정통집

일본정식(5코스:30불, 6코스:40불,

8코스:50불)

모듬정식(멘또), 해물우동, 튀김우동,

닭고기정식, 고등어정식, 꽁치정식, 연어정식,

그외 일본 정통음식

(대만)야끼전문, 고기 종류와 해물 외 다수

Phone(505) 884-8937  
6521 Americas Parkway, NE, ABQ



산소량이 쉬지 않고 공급되려면 심장으로부터 뇌로 가는 혈관 안에 통로가 잘 정비되어 있어야 한다. 전에 말 했듯이 피의 pH가 7.45될 때 즉 알カリ성이 되어 있을 때 마치 잘 정비된 free way처럼 산소가 잘 달릴 수 있다. 하지만 이 free way가 산성이 되어 있으면 위에서 언급했듯이 산소가 free radical에 잡혀서 물로 변하는 바람에 free하게 달리지 못하게 되어 문제가 생긴다.

제 아무리 재미있는 글도 너무 길면 지루해진다. 그래서 하나만 더 말하고 끝낼까한다. 우리들은 매일 소금을 먹는다. 내가 주장하는 에텐동산 Garden Diet는 특별히 소금을 드세요 하지 않는다. 왜냐하면 이미 과일과 채소 안에 소금이 약간씩 들어 있기 때문이다. 어느 누가 짐승들이 자기 밥에 소금을 쳐서 먹는 것을 본 사람이 있는가. 물론 없다. 그래도 그들은 그들의 운명 것 산다. 멤버에 사는 어떤 분은 특히 겨울에는 노루나 사슴들이 싱싱한 풀을 못 먹어 소금이 부족할 것이라고 소금 덩어리를 정원에 놓아둔다고 했다. 그러면 그들이 와서 소금을 훑아 먹는다는 것이다. 아무리 동물을 사랑(?)한다고 해도 이만한 동물 애호가를 본적 이 없다.

자 그러면 우리들이 먹는 소금은 몸에서 어떤 역할을 할까궁금하다. 소금이 체내에서 20여 가지의 중요한 일들을 하는데 다 말하면 좀 머리가 아플 텐이니 한 가지만 들면 뇌에서 모든 지체에게 동작 및 운동을 지시하는 impulse를 조정한다. 인체의 75%가 물이라고 하니까 소금은 몸 안에서 녹아져서 전도체(conductor)가 만들어지면서 모든 신호가 잘 전달된다. 그런데 소금량이 체내에 너무 많아지면 독자들이 아시듯이 갈증이 생겨서 더 물을 마시게 되고 그렇게 되면 혈압이 올라가고 그러면 심장이 과도한 일을 해야 하고, on and on 계속 열쇠 반응을 일으켜 전장을 해치게 된다. 발표된 통계를 보면 사람이 하루에 필요한 소금량은 대략 한 gram정도인데 평균 10 gram을 먹는다고 한다. 말을 바꾸면 정신없이 먹어 댄다는 것이다. 알게 모르게 먹다보면 이것이 전강을 해치는 요인이 된다. 특히 American Diet의 소금양은 엄청나다. 모든 processed food도 그렇고 cookie도 그렇다. 맛있는 Ham, Turkey, Salami 등은 구미를 둑구지 않는가? 우리들이 하도 소금에 익숙해 있기 때문에 그 습관을 개기가 힘들다는 것을 안다. 이 말을 하는 나 자신도 못 깨니 하는 말이다. 그렇지만 우리 모두 힘쓰자는 것이 내 주장이다. 독자들은 소금을 너무 많이 먹으면 늙어서 노망 들린다는 말 처음 들을지 모른다마는 사실은 침해병은 소금에서 시작된다는 것이다. 어째서냐? 이유는 소금을 과도하게 섭취하기 때문에 고혈압이 생기는 테 설상가상으로 fat도 합세해서 뇌 안에 모세혈관이 좀 막히기 시작하고 산소가 부족하니 뇌세포가 죽고 이것이 오래 계속되면 끝장 난다는 것이다. 이 말은 내 말이 아니고 노화과정을 연구하는 자들의 결론인 것이다. 그러나 우리들도 잘 생각해 보고 실천해야 될 줄 안다. 그러면 무슨 소금을 먹어야 할 것 이냐? “소금

은 소금이지. 김장로, 말이 많다. 아이구, 정말 그런 것 같기도 하네요. “그래도 마지막 까지 참고 읽어 주셨으니 상을 내려야 할텐데-----”. 그렇다. 그 상은 바다 소금이었다. 바다 소금을 6개월간 드시고 건강의 변화가 있으신 분은 한 턱 내야 마땅 할 것이다. 왜냐하면 이런 비법은 아무데서나 찾았다는 것이 아니기 때문이다.

GOOD LUCK EVERY BODY !

## 추수감사주간을 맞이하여 감사하는 마음으로 서로 칭찬하고 격려하는 뉴멕시코 한인들이 됩시다.

*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**

# 그랜드 캐니언

## 이경화 장로

그랜드 캐니언(Grand Canyon)은 미국 애리조나주 북부에 있는 고원지대를 흐르는 콜로라도 강에 의해 깎여진 거대한 계곡이다. 콜로라도 강이 계곡으로 들어가는 입구는 동쪽에 있는 글렌 캐니언댐(Glen Canyon Dam) 밑에 있는 리스페리(Lees Ferry)가 된다. 여기서 계곡으로 들어가는 콜로라도 강은 서쪽으로 446km의 장거리를 흘러서 계곡의 출구가 되는 미드 호(Lake Mead)로 들어 가는데 이 구간의 양편 계곡을 그랜드 캐니언이라고 부른다. 대부분의 지역이 그랜드 캐니언 국립공원으로 지정되어 있으나 인디언 부족의 땅에 속한 지역도 상당 부분을 차지한다. 강을 따라 고무보트 배(Raft)를 타고 캐니언을 통과하는 관광을 할 경우 2주일 이상의 시간이 소요되는 것을 보면 캐니언의 규모를 짐작할 수 있다. 콜로라도 강에 의해서 깎인 계곡의 깊이는 1,600m에 이르고 계곡의 폭은 넓은 곳은 30km에 이른다. 루스벨트 대통령의 노력으로 1908년에 그랜드 캐니언은 내셔널 모뉴먼트(National Monument)로 지정되었고 1919년에 국립공원으로 승격되었다. 그랜드 캐니언은 1979년에 유네스코 세계유산으로 지정되었다. 2010년에 그랜드 캐니언 국립공원을 방문한 관광자 수는 4백3십9만 명으로 미국의 서부지역에 있는 국립공원 중에서 가장 높은 숫자를 기록했다.[1]



그랜드 캐니언 국립공원의 마서 포인트에서 본 봄철 소나기 구름 사진: NPS Photo by Michael Quinn

### 관광

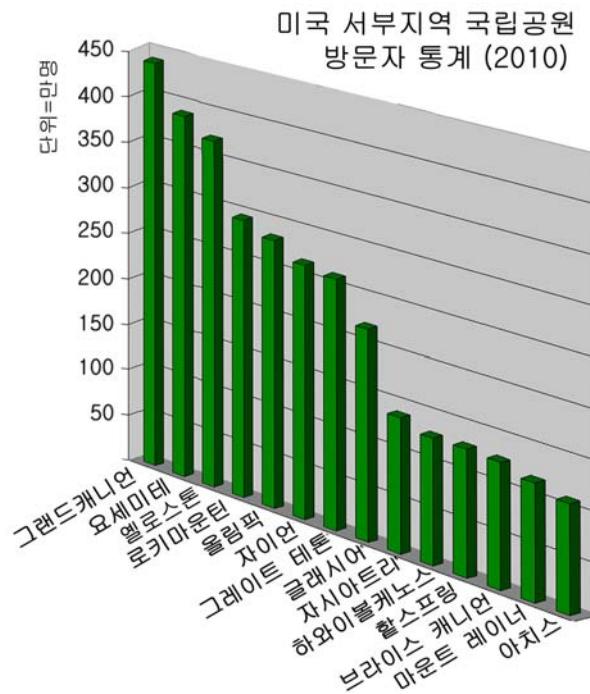
그랜드 캐니언을 관광 하려면 대부분의 광광객은 교통이 편리하여 관광시설이 잘 갖추어진 그랜드 캐니언

국립공원으로 간다. 국립공원의 사우스림(South Rim: 남쪽 가장자리)이 가장 교통이 편하며 가장 웅장한 경치를 많이 볼 수 있어서 전체 광광객의 90% 이상이 이곳을 찾는다. 국립공원의 노스림(North Rim: 북쪽 가장자리)은 겨울철에는 눈이 많이 내려 공원은 폐쇄되어 갈 수 없다. 겨울철이 아니더라도 교통이 불편한 까닭에 많은 관광객이 찾는 것은 아니지만 사우스림 보다 지대가 높고 수목이 울창하고 남쪽에서 볼 수 없는 경관이 있어서 장시간 운전해서 찾아간 보람을 얻을 수 있다. 국립공원 밖에 있는 인디언 보호구역에서도 그랜드 캐니언을 부분적으로 관광을 할 수 있는 곳이 더러 있다. 그러나 장거리로 달려야 되는 거리상의 불편과 도로나 시설의 빈곤 등으로 찾아가는 관광객이 많은 것은 아니다.



그랜드 캐니언 국립공원 방문객 센터 주차장

사진: NPS Photo by Eric Graff



SOURCE: [www.nature.nps.gov/stats/](http://www.nature.nps.gov/stats/)

### • 그랜드 캐니언 국립공원

매년 5백만명에 가까운 관광객이 찾아오는 세계적인

국립공원이다. 방문자의 83%가 미국 국내의 여행자이며 17%가 되는 85만명이 해외 여행자가 된다. 국가별로 분류하면 영국(3.8%), 캐나다(3.5%), 일본(2.1%), 독일(1.9%), 네덜란드(1.2%) 순이다.[2] 국립공원에서 관광객이 가장 많이 찾는 대표적인 곳으로 아래의 몇 곳을 들 수 있다. (국립공원에 관련된 상세한 본문은 독립된 문서 그랜드 캐니언 국립공원에 있다.)

**•방문객 센터(Visitor Center):** 사우스림의 남쪽 입구로 들어오면 첫번째로 들릴 곳이다. 충분한 주차 공간, 서점, 마서포인트(Mather Point) 및 왕복 버스 정류장이 가까이 있다. 2010년 부속 극장을 완공했다. 방문객을 위한 20분 되는 오리엔테이션 영화 『Grand Canyon. A Journey of Wonder』를 30분마다 상영한다.

**•투사얀 유적지(Tusayan Ruin):** 데서트뷰(Desert View)로부터 서쪽 5km 거리에 있다. 1150년대의 원주민 투사얀푸에블로 인디언 사회의 생활 단면을 살펴볼 수 있다. 유물과 역사를 소개하는 박물관이 유적지 옆에 있다.[3]

**•데서트 뷰 방문객 센터(Desert View Visitor Center):** 이스트림(East Rim)의 동쪽 입구이며 그랜드 캐니언 방문객 센터에서 23마일 동쪽 끝 지점에 있는 방문객 센터이다. 그랜드 캐니언과 데서트 뷰 지역에 관련된 다양한 자료를 제공하며 상점도 겸하고 있다. 콜로라도강을 가장 잘 볼수 있는 관망지이다.



### 그랜드 캐니언 국립공원 약도

**•마서 포인트(Mather Point)**는 방문객 센터에서 제일 가까운 곳에 있다. 넓은 전망의 경치가 웅장하고 이곳의 해뜨는 광경을 보려고 새벽에도 많은 사람이 오는 인기있는 관망지이다.

**•야바파이 포인트(Yavapai Point)**는 마서 포인트에서 오솔길(Trail)을 걸어 서쪽으로 약 10분 거리에 있다. 멀리 콜로라도 강이 부분적으로 두 곳이 보이는 데 그중 하나는 판톰렌치(Phantom Ranch)에 있는 다리가 보인다. 하이커를 위한 이 다리(Suspension Bridge:현수교)는 남과 북의 캐니언을 연결해 주는 유일한 오솔길 통로다. 석양의 경치가 좋다.

**•그랜드뷰 포인트(Grandview Point)**는 1901년 기차가 들어 오기전 까지는 관광객이 가장 많이 오는 센터 열활을 했던 지점이었던 만큼 전망이 좋은 지점이다. 1540년 스페인 사람이 처음으로 그랜드 캐니언을 발견했던 지점이 이곳으로 알려져 있다. 이스트림의 중간 지점 그랜드 캐니언 빌리지에서 9마일 떨어진 곳에 있다.

# 새한여행사

당신의 출발을  
가볍게 해드립니다.  
여행은 새한여행사의  
미소로 시작됩니다.

**대표 전화 (213)383-4988**

**가장싼비행기! 신속한서비스!**

항공권	호텔	관광
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전 세계 항공권 도매가격</li> <li>• 한글행 가격 번역도서 출판부 미국행(영문-이민)</li> <li>• 동유럽, 중국, 대만, 미국행, 등록금 미팅, 가정 한글금</li> <li>• 전국행 기장 및 도급 항공 보유·전유럽 기차표</li> <li>• 미동남미 가정 한글금 항성기능</li> <li>• 항공미표 여수 천 원금</li> <li>• 단체 투불행임요금</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항상 필요한 시간에 저렴한 가격으로 여행하실 수 있습니다.</li> <li>(신라, 롯데, 위커힐, 라마다 프라자, 호텔데리힐 및 전세계 호텔예약)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 유럽관광·하와이관광·상시순례</li> <li>• 신혼여행·크루즈·관광</li> <li>• 미혼내·동·중·주부 정기기증</li> <li>• 남미관광·다양Tour Packages</li> <li>• 중국·베트남·소련 비자대행</li> </ul>

새한여행사는 전세계 모든 항공사의 공인 대리점입니다

KOREAN AIR SINGAPORE AIRLINES THAI AIRWAYS IATA CLIA AMTRAK

타주무료전화 1-(800)421-5489 FAX(213)383-6752

2717 W. OLYMPIC BLVD., #203, L.A., CA 90006 (홀리데이·뉴월프사, 나리온행 친풀빌)

Website: www.newkoreatravel.com E-mail: newkoreatravel@yahoo.com

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).

**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

Allstate  
You're in good hands.

24-Hour  
Customer Service

•**야키 포인트(Yaki Point)**에서는 계곡밑으로 내려가는 오솔길을 볼수있고 전망도 좋다. 오솔길(Trail)은 야키포인트의 남쪽에 사우스 카이밥 트레일헤드(South Kaibab Trailhead)에서 시작해서 갈지(之)자모양으로 내려간다. 약 2.9km 내려가면 (180m 고도변화) 우아지점(Ooh Aah Point)에 이른다. 동쪽의 경치가 갑자기 펼쳐지는 이곳에 이르러 모두 '우! 아!'라는 함성을 지르기 때문에 이런 이름이 부쳐졌다. 왕복시간은 1~2시간이 소요된다.

•**파월 포인트(Powell Point)**에는 1869년과 1871년 두번에 걸쳐 콜로라도강을 탐험했던 존 웨슬리 파월(John Wesley Powell)의 기념비가 있는 명승지이다. 그 당시 그랜드 캐니언 지역은 지도에 그려져 있지 않은 미지의 세계였다. 파월은 남북전쟁에 출전해서 팔을 하나 잃었지만 전쟁이 끝난 뒤에도 이런 장애를 무릅쓰고 나라를 위해 큰 공적을 쌓은 것이다. 뒤에 연방정부의 지질측량국의 국장으로 발탁되어 일했다.

•**호피 포인트(Hopi Point)**는 웨스트 림에서 가장 좋은 석양, 일몰 경치를 볼 수 있는 곳이다.

•**허미츠 레스트(Hermit's Rest)**는 웨스트 림의 가장 서쪽 끝에 있다. 스낵바(Snackbar)가 있다. 캐니언으로 내려가는 허미츠트레일이 있다.

•**노스림(North Rim)** 공원 내의 숙소로 그랜드 캐니언 라지(Grand Canyon Lodge)가 있다. 숙소의 아래층에 있는 뷰잉라운지(Viewing Lounge)에서 대형 유리창을 통해 내다 보는 캐니언의 경치는 장관이다. 노스림의 모든 시설은 5월 15일에서 10월 15일까지 연다. 시설은 문을 닫아도 첫 눈이 내리기 전까지 공원 출입은 한동안 허용한다. 그러나 첫 큰 눈이 내리는 대로 (보통 10월 말경) 공원 출입은 폐쇄된다.

•**브라이트 에인젤 포인트(Bright Angel Point)**는 노스림 숙소에서 포장된 오솔길로 연결된다. 오솔길의 좌우가 절벽이어서 마치 하늘에 떠있는 오솔길을 가는 기분이 듈다. 약 400야드(360m)쯤 가서 관망지에 이른다. 사우스림 보다 지대가 높아서 사우스림 넘어의 넓은 애리조나 광야까지 시야에 들어온다.



## •투사얀의 IMAX영화관

그랜드 캐니언 국립공원 남쪽 입구에 있는 투사얀 마을에 내셔널지오그래픽(National Geographic) 방문객 센터가 있다. 이곳에는 그랜드 캐니언의 역사와 지리를 소개하는 34분 걸리는 대형 스크린 IMAX 영화가 년중 무휴로 매시간 상영되고 있다. 입장권은 성인 \$13.72, 아동은 \$10.42이다. [4]

## •그랜드 캐니언 스카이워크

그랜드 캐니언 스카이워크(Grand Canyon Skywalk)는 2007년에 헐라파이(Hualapai)인디언 부족이 상업적 목적으로 관광객을 유치 하려고 만든 절벽에서 캐니언을 내려보게 만든 U자 모양(또는 말 발굽 모양)의 다리다. 바닥을 투명하게 해서 하늘에서 절벽밑을 보는듯하게 만들었다. 스카이워크에서는 카메라를 휴대 못하게 하고 있다. 입장료는 2011년 현재로 일인당 \$87.81이다.[5] 그랜드 캐니언 빌리지(Grand Canyon Village)에서 250마일(400km)떨어진 곳에 있다. 라스베이거스에서는 동쪽으로 190km 떨어진 곳이 된다. 그곳으로 가는 도로의 19마일 구간은 2011년 현재로는 아직 비포장 도로이다.[6]

## •하바수 캐니언 관광

하바수파이(Havasupai) 인디언 보호지역에 있는 하바수 캐니언과 수파이빌리지(Supai Village)지역이 일반 관광객에게 공개되어 관광할 수 있게 되었다. 인디언 보호구역에 들어가는 입장료는 \$38.50이다. 사우스림에서 가자면 191마일(308km)의 거리로 자동차로 약 4시간이 걸린다. 66번 도로에서 들어가는 인디언 도로 18번 길은 포장된 도로다.[7]

## •콜로라도 강 관광

그랜드 캐니언 안의 콜로라도 강을 관광하는 관광객도 많이 있다. 화이트워터 래프팅(Whitewater rafting)은 고무 보트를 타고 강의 흐름을 따라 내려오는 스포츠 관광으로 콜로라도 강을 관광하는 방법 중에서 대표적인 것이다. 하루 당일 치기에서부터 18

일이 걸리는 장기 여행등 여러 종류가 있다.(8)

(9)

### •헬리콥터 관광

그랜드 캐니언 국립공원 사우스림 남쪽 입구 투사얀(Tusayan)에 있는 비행장에서 헬리콥터를 타고 관광할 수 있다. 비행시간은 30분과 45분의 두 종류의 서비스가 있다. 성인의 요금은 \$199(25분)과 \$258(45분)이다.(2011)(10)

### •노새타기 관광

그랜드 캐니언 국립공원 안에 있는 잔테라사우스림(Xanterra South Rim)에서 관리하는 노새타기(Mule Ride)를 이용하는 관광객도 많다. 그랜드 캐니언 가장자리를 두시간 반 노새를 타고 길을 지나 아비스오버룩(Abyss Overlook)에 도착하여 30분간 내려서 관광하고 돌아오는 코스(일인당 \$120.65)와 계곡을 다섯시간 반 걸려서 강가로 내려가서 팬톰랜치(Phantom Ranch)에서 일박하고 올라오는 코스(일인당 \$497.89)가 있다.(11)

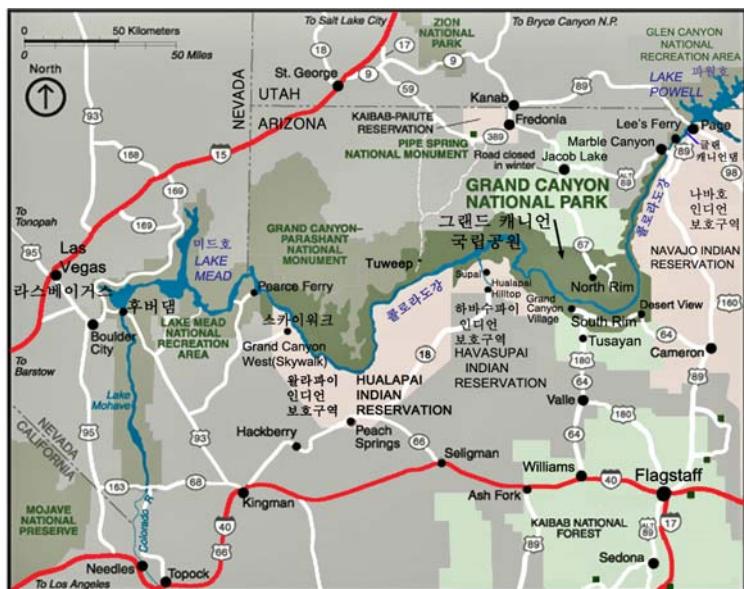


사진: 수파이 근처에 있는 하바수 캐니언의 폭포: 물 속에 광물질의 함량이 높은 까닭에 물 색깔이 청녹색이다.

## 지리

### 그랜드 캐니언 인근지역의 지도

그랜드 캐니언은 미국 남서부 지역에 있는 애리조나주 북부 지역에 있다. 이곳은 콜로라도 고원(Colorado Plateau)으로 불리는 높은 고원지대인데 이 곳을 가로 질러 흐르는 콜로라도 강에 의해서 만들어진 거대



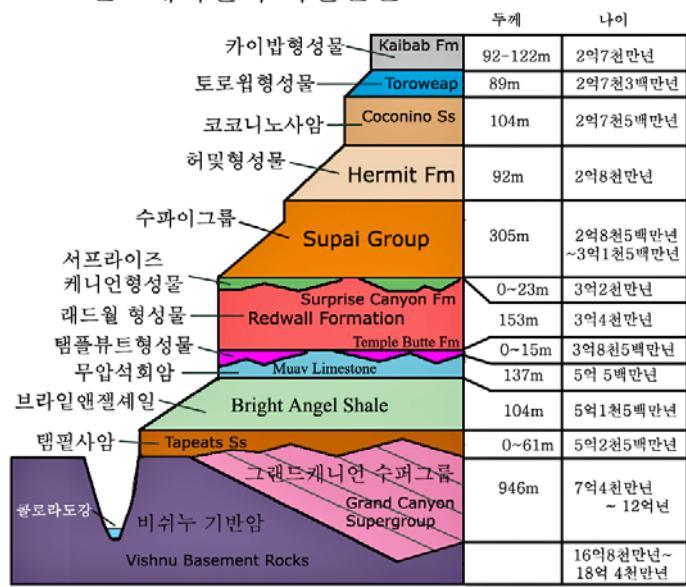
한 협곡이 그랜드 캐니언이다. 협곡의 폭, 즉 양쪽 가장자리 사이의 간격은 좁은곳은 180m, 넓은곳은 30km에 이르는 다양한 변화가 있다. 계곡의 깊이는 1.6km에 이른다. 계곡을 깎아가며 훌러가는 콜로라도 강의 기리는 무려 443km가 된다. 콜로라도 강이 계곡으로 들어가는 입구는 파월 호(Lake Powell)를 만든 글렌 캐니언댐(Glen Canyon Dam)이 된다. 여기서 시작해서 443km의 장거리 계곡을 훌러서 강물은 후버댐(Hoover Dam)에 의해서 만들어진 미드 호로 들어간다. 캐니언 안에서 콜로라도 강의 폭은 변화가 많으나 평균 폭은 90m이며 평균 깊이는 12m가 된다. 콜로라도 강이 가장 깊은 계곡을 만든 90km구간은 그랜드 캐니언 국립공원의 중심부가 된다. 공원은 북쪽 가장자리(North Rim)와 남쪽 가장자리(South Rim)로 구분되는데 북쪽 가장자는 해발 2,438m의 고도가 되며 남쪽 가장자는 보다 400m정도 더 높은 지대이고 기온도 남쪽보다 더 낮아 겨울에는 눈이 많이 내려서 공원 출입이 제한된다. 남쪽 가장자는 평탄한 지형이며 기온이 북쪽 보다 따뜻하여 일년 내내 관광할 수 있으며 교통도 편리하여 그랜드 캐니언을 찾아오는 관광객의 90% 이상이 이곳을 찾아온다. 이곳 공원의 중앙 계곡안에 강을 건널수 있는 보행자용 다리가 팬톰랜치(Phantom Ranch)에 하나 있어서 북쪽과 남쪽 가장자리를 왕래하는 하이커에게 유일한 오솔길 통로를 제공하고 있다. 그랜드 캐니언의 동쪽 부분은 나바호 인디언 보호구역(또는 나바호 네이션:Navajo Nation)과 접해 있고 국립공원의 중앙부분은 하바수파이(Havasupai)인디언 보호구역(Reservation)과 접해있다. 그랜드 캐니언 서쪽 콜로라도 강의 173km에 해당되는 지역은 할라파이(Hualapai)인디언 보호구역과 접해있다. 할라파이인디언족의 인구는 1,353명(2000년통계)이며 보호구역 면적은 4,048km<sup>2</sup>이다. 하바수파이족의 인구는 650명이며 보호구역 면적은 761km<sup>2</sup>이다.

## 지질

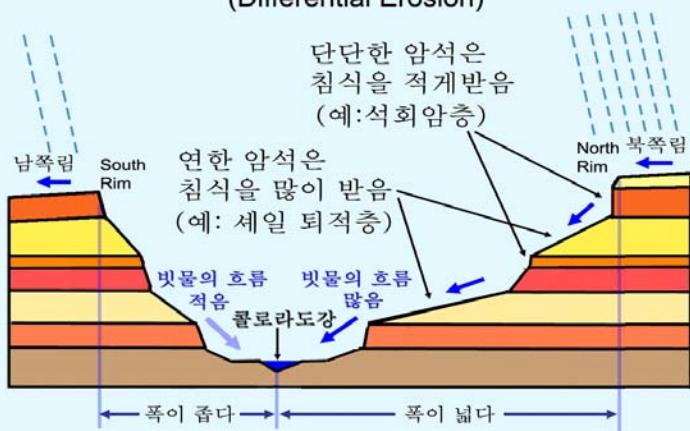
그랜드 캐니언의 차별침식으로 계단 모양의 계곡이 되었다. 북쪽림에서 내려오는 빗물이 더 많은 결과 캐니언의 폭이 남쪽보다 북쪽이 더 넓어졌다.

지질학적으로 볼 때 그랜드 캐니언에 노출된 지층의 연령은 상당히 깊은 폭을 가진다. 제일 높은 곳 표면의 지층은 가장 얕은 연령에 속하는 반면 협곡의 바닥쪽으로 내려갈수록 오래된 노령의 지층이 된다. 계곡 북쪽 가장자리(North Rim)의 카이밥 지층(Kaibab Formation)은 가장 얕은 지층으로 석회암으로 되어 있는데 이 지층은 2억 7천만년 전에 형성되었고 암석 색깔은 크림색깔 또는 회색이다. 약간 낮은 지대인 남쪽 가장자리(South Rim)는 코코니노 지층(Coconino Formation)으로 모래 색깔의 사암(Sandstone)암석으로 5백만년 정도 더 오래된 지층이다. 그랜드 캐니언 내부 협곡 가장 낮은 곳은 가장 오래된 지층으로 18억 4천만년 전에 형성되었다.

### 그랜드캐니언의 지질단면도



### 그랜드 캐니언의 차별침식 (Differential Erosion)



앞 그림설명: 그랜드 캐니언의 차별침식으로 계단 모양의 계곡이 되었다. 북쪽림에서 내려오는 빗물이 더 많은 결과 캐니언의 폭이 남쪽보다 북쪽이 더 넓어졌다.

계곡에 노출된 암석은 크게 세 부류로 나뉜다. 협곡의 가장 낮은 곳의 암석은 비쉬누편암(Vishnu Schist)을 포함한 화성암(Igneous Rock) 또는 변성암(Metamorphic Rock)으로 되어있다. 지하의 깊은 곳에서 뜨거운 지열과 높은 압력으로 형성된 암석이다. 두번째 부류는 그 위를 덮고 있는 그랜드 캐니언 수퍼그룹 암석(Supergroup Rock)이다. 이 부류의 암석층은 화산활동으로 생긴 암석(Volcanic Rock)과 퇴적암(Sedimentary Rock)이 겹쳐있으며 경사진 층으로 되어 있다. 계곡에 노출이 된것도 있고 곳에 따라서는 땅속에 감쳐 있어 노출이 안되어 있다.[12] 7억 4천만년에서 12억년 전의 선캄브리아(Precambrian)시기에 형성된 암석이다. 세번째 부류의 암석은 가장 많이 노출된 암석으로 900m~1,200m의 지층이 되어 시루떡 같이 수평으로 겹쳐져 형성된 퇴적암으로 계단 모양으로 노출되어 있다. 이 부류의 암석은 고생대(Paleozoic)의 암석으로 얕은 바다 또는 높지대의 바닥에서 흙이나 모래가 퇴적되어 형성된 것이 대부분이다. 그러나 예외도 있다. 지층이 육지가 되어 바람에 불려온 모래가 쌓여서 형성된 암석이 있는데 코코니노 사암과 수파이그룹의 일부분의 암석이 이에 해당된다.

지층을 구성하는 암석들은 오래 되었으나 협곡 자체가 만들어 진 것은 지질학적 연대로 볼때 최근의 깊은 순간으로 취급할 수 있는 지난 5~6백만년 동안에 형성된 것으로 보고 있다. 그랜드 캐니언이 만들어진 가장 큰 이유는 7천만년 전에 시작된 융기현상이다. 그 당시에는 높 지대이거나 얕은 해안 지대였던 지층이 3,000 미터 이상 들어 올려져서 콜로라도 고원(Colorado Plateau)이 형성되었기 때문이다. 다음으로 중요한 요소로 콜로라도 강이 있다. 로키 산맥에서 흘러 내리는 콜로라도 강물이 계곡의 지층을 깎아 내려가서 깊은 협곡을 만들었다. 깊을 뿐만 아니라 협곡이 넓어진 이유는 지층마다 침식에 대한 강도가 달랐던 탓으로 생기는 차별침식으로 인한 것이다. 빗물에 의해 암석층이 붕괴될 때 부드러운 지층은 빠르게 침식되는 반면 좀더 단단하고 강한 지층은 오래 견디지만 단단한 지층의 밑부분의 부드러운 지층이 셋겨 내려가서 받침이 없는 암석이 붕괴되어 깎아 지른듯한 절벽을 만들어지게 되었다. 붕괴된 돌과 모래는 강물에 의해 캘리포니아만까지 이동하게 되었고 강물에 의해서 세차게 이동하는 돌은 강 바닥을 깎아서 더 깊은 계곡을 만들었다. 이런 현상의 반복으로 계곡은 깊어지고 폭은 넓어지게 되었다.[13]

콜로라도 강의 위치를 보면 남쪽 가장자리 쪽으로 치



그랜드 캐니언 전경 (Photo by Chenslyuan)

우쳐 있어서 남쪽 절벽은 가파른 반면 북쪽 가장자리와는 멀리 떨어져 있어서 북쪽 계곡의 폭이 훨씬 넓다. 그 이유는 계곡의 표면 지층이 수평이 아니고 약간 남으로 기울어져 있기 때문에 나타나게 된 현상이다. 남쪽 가장자리에 내린 비는 계곡으로 흐르지 않고 남쪽 계곡을 등지고 내려 가버리는데 반해 북쪽 가장자리에 내린 빗물은 모두 계곡으로 흘러내림으로써 더 많은 빗물이 흐르고 차별 침식을 더 많이 받게 되어 계곡의 폭이 남쪽 보다는 넓어지며 계단의 경사도 좀 더 완만하게 된 것이다.

계곡에 노출된 암석을 보면 약 40개에 달하는 암석층을 볼 수 있어서 지구의 지질학적 역사를 연구하는 학자나 학생들에게 인기있는 전시장이 되고 있다. 지질학자들의 연구대상이 된지 150여년이 지났지만 아직도 새로운 발견이 계속 발표되고 있으며 풀리지 않은 수수께끼가 아직까지도 많이 남아 있다. [14][15]

## 역사



난코워 플자기 벼랑에 있는 선조 푸에블로 인디언이 사용했던 곡물 창고

푸에블로 인디언의 선조(아나사지 인디언이라고도 부름)이 이곳에 적어도 4000년 전부터 그랜드 캐니언에 살았던 것으로 알려져 있다. 서기 700년경 지금의 국립공원 남쪽 가장자리에 서기 900년경에는 북쪽 가장자리에 농사를 지으며 부락을 이루며 살았다. 그랜드 캐니언 안에는 약 2천개의 아나사지 인디언의 유적이 발견되었다. 남쪽 가장자리에 있는 투사얀(Tusayan)인디언 유적지는 가장 잘 보존된 유적지로 1050년경 그 당시 30여명의 부락민이 살아간 모습을 잘 보여준다. 1200년대 말에 이곳에 살던 푸에블로 선조들은 이곳을 버리고 떠났다. 아마도 심한 가뭄 때문에 더 좋은 환경을 찾아 뉴멕시코의 리오그란데 강이나 콜로라도 강의 지류인 리틀콜로라도 강가로 이동했을 것으로 추정한다.

그랜드 캐니언의 서부 지역에는 서기 500년에서 1200년 사이에 코호니나(Cohonina)인디언이 살고 있었다. 이들 후손이 지금의 하바수파이(Havasupai)인디언 부족과 할라파이(활라파이:Hualapai)인디언 부족이다. 지금에 와서는 콜로라도 강의 108마일의 넓은 지역이 할라파이 인디언 보호구역과 경계를 이루고 있다. 하바수파이인디언 보호구역은 국립공원의 사우스림(South Rim)의 서쪽이 된다. 나바호 인디언은 원래 북쪽에서 나려와 뉴멕시코와 애리조나 인접 지역에 있는 캐니언디셰이 지역에서 살았는데 1860년경 키트 카슨(Kit Carson)에 의한 강제이주(Long Walk)를 피해 일부 나바호족이 그랜드 캐니언의 동쪽 지역으로 이주해 와서 살았다.

유럽 사람이 이곳에 온 것은 1540년 스페인 사람들이 금을 찾아온 탐험대가 최초로 이곳을 다녀간 것이 최초가 된다. 본격적으로 그랜드 캐니언이 알려진 것은 1869년과 1871년에 아메리카 군인 출신 존 웨슬리 파월(John Wesley Powell)의 탐험 결과에 의했다. 그 당시 그랜드 캐니언 지역은 지도에 그려져 있지 않은 미지의 세계였다. 파월은 남북전쟁에 출전해

서 활을 하나 끓었지만 이런 장애를 무릅쓰고 콜로라도 강을 두번씩 탐험하여 그랜드 캐니언을 세상에 알리는 일을 했다.

미 연방정부는 1882년부터 그랜드 캐니언을 국립공원으로 지정하려고 했으나 국립공원이 되기까지는 30여년의 오랜 시간이 걸렸다. 1903년 시어도어 루스벨트 대통령이 이곳을 방문해서 그랜드 캐니언을 보고 감격해서 말하기 “우리의 후손, 온 미국 시민이 지금 이 자연의 신비를 볼수있게 합시다”라고 하면서 그랜드 캐니언의 국립공원 지정을 서둘렀다. 1908년에 와서 그랜드 캐니언은 내셔널 모뉴먼트(National Monument)로 지정되었고 1919년에 와서 우드로 윌슨 대통령 재임시 드디어 국립공원으로 승격되었다. 그랜드 캐니언 국립공원은 1979년에 유네스코 세계유산으로 지정되었다.

## 동물과 식물



그랜드 캐니언에서만 볼수 있는 센트리 밀크베취 야생화



인디언 페인트브러쉬 야생화



그랜드 캐니언의 큰뿔양

그랜드 캐니언의 콜로라도 강에서 부터 노스림의 높은 지대까지 1,600m가 넘는 심한 표고 차이는 동물 식물의 생태계에도 폭넓은 다양성을 주게 되었다. 계곡의 남쪽과 북쪽의 경사면에서 오는 일조량의 차이로 오는 영향도 크다. 북향이 되는 남쪽 계곡은 햇볕을 받는 양이 남향인 북쪽 경사면 보다 작아서 북쪽면의 1/3정도여서 추운 지방에 전디는 식물이 자라는 반면 남향인 경사면에는 사막지대에서 자라는 식물이 자라는 것을 볼수있다. 이와 같은 심한 표고 차이와 일조량의 차이로 말마암아 소노라 사막(Sonora Desert)에서 볼수 있는 생물로부터 시작해서 북쪽 캐나다에서야 볼수 있는 생물에 이르는 폭넓은 분포가 그랜드 캐니언의 계곡속에 있게 되었다.

### •식물

그랜드 캐니언 안에는 약 1,700여종의 식물이 자라고 있다. 십여개의 식물은 그랜드 캐니언 밖에서는 볼수 없는 희귀한 식물이다. 캐니언의 서쪽은 모하비사막의 영향을 받았고 동쪽은 소노라 사막의 영향을 받아 사막성 식물이 자라나 중앙의 계곡 가장자리는 피논소나무(Pinyon pine)와 폰데로사소나무(Ponderosa pine)가 자란다. 지대가 높은 북쪽 산에는 소나무 종류를 포함해서 애스펜(Aspen:사시나무 포플러), 전나무(Fir), 스프루스(Spruce:가문비나무) 숲이 울창하다.[16] 그랜드 캐니언에는 650종의 야생화가 자란다. 이 지역에서만 자라는 희귀종으로 투사안화염꽃(Tusayan Flameflower)[17]과 살갈퀴에 속하는 센트리 밀크베취(Sentry Milk-vetch).[18]가 있다. 국립공원에서 이들을 보호하고 키우기 위해 특별한 노력을 수년간 해 온결과 멸종의 위기에서 벗어나고 있다. 센트리 밀크베취 야생화는 마리코파 포인트 지역에서 볼수 있다. 그랜드 캐니언에서 볼수 있는 대표적인 야생화를 색갈별로 열거하면 아래와 같다.[19]

**•원꽃:** 흰독말풀(Sacred datura), 달맞이꽃(Evening primrose), 봄망초(Tidy fleabane), 서양톱풀(Yarrow), 배비화이트애스터

(Baby white aster), 양갓냉이(Watercress), 화이트바이올렛(White violet)

**•노란꽃 :** 브룸스내이크워드(Broom snakeweed), 옐로우래그워드(Yellow ragweed), 꽈리(Groundcherry), 후커의 달맞이꽃(Hooker's primrose)

**•빨간꽃과 오렌지색꽃 :** 스카이로켓(Skyrocket), 펜스테몬(Penstemon), 인디언페인트브러쉬(Indian paintbrush), 빨간매발톱꽃(Red columbine), 글로브mallow(Globe mallow), 크림손몽키꽃(Crimson monkey flower)

**•핑크색꽃과 보라색꽃 :** 봄망초(Fleabane), 로키마운틴아이리스(Rocky Mountain iris), 로키마운틴비프랜트(Rocky Mountain bee plant), 그랜드 캐니언파셀리아(Grand Canyon phacelia), 토드플랙펜스테몬(Toadflax penstemon)



캐니언 북쪽에서만 볼수 있는 카이밥다람쥐

## •동물

그랜드 캐니언 안에는 약 350여종의 새가 서식하고 있다. 포유류 동물 90여종과 양서류 동물 57종이 살고 있으며 강물에는 17종의 어족이 살고 있다. 새중에서 가장 희귀종은 캘리포니아콘도르(California Condor)이다. 이새는 날개를 펴면 날개폭이 3m에 가까운 북아메리카 대륙에서는 제일 큰 새이다. 2009년에 172마리의 새를 확인한 바 있다. 2년에 알을 하나만 낳고 암수가 함께 평생을 사는 특징이 있다. 멸종이 될 위기도 있어서 새의 생태보존을 위해 노력을 많이 기우리고 있다. 노스림과 그 북쪽의 카이밥 국유림에는 카이밥다람쥐(Kaibab Squirrel)가 사는데 이 다람쥐는 이 지역에만 사는 희귀종이다. 흰색갈의 꼬리가 특이하다. 이곳 그랜드 캐니언에 사는 대표적인 동물로는 비버, 큰뿔양, 퓨마(Mountain Lion), 꼬리검은 사슴(Mule Deer)등이다.(20)

## 주석

1. Grand Canyon National Park Statistics
2. Grand Canyon N.P. & N.A. Tourism Study

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).

## 3. 투사yan 유적지 소개 동영상(영어)

4. IMAX Movie "Grand Canyon", National Geographic Visitor Center at Tusayan
5. Hualapai Tourism, Tickets & Info.
6. Hualapai Tribe and Skywalk
7. Havasupai Indian Reservation
8. Grand Canyon River Trips/Permits
9. Grand Canyon Rafting Trips
10. Grand Canyon Helicopters
11. Abyss Overlook Mule Ride/Phantom Ranch
12. 그랜드 캐니언 수퍼그룹암석의 노출 부분의 사진
13. 그랜드 캐니언 공원 안내서
14. Grand Canyon national Park (Official Website)
15. "The Grand Ages of Rocks: The Numeric Ages for Rocks Exposed within Grand Canyon" by A. Mathis & C. Bowman, 2006
16. Grand Canyon, Nature & Science: Plants
17. Canyon Sketches Vol 05 - August 2008 Tusayan Flameflower Conservation.
18. Canyon Sketches Vol 16 - January, 2010 Grand Canyon National Park takes steps to recover the endangered sentry milk-vetch.
19. Wildflowers, Grand Canyon National Park Homepage
20. Grand Canyon National Park, Animals

(위에 글은 광야의 소리에 원고를 기고하시는 이경화 장로님께서 세계적인 인터넷 백과사전인 위키백과에 그랜드 캐니언 소개하신 글입니다.)

## 축 개업

Hair & Co.  
5901 Wyoming Blvd NE Suite T  
Albuquerque, NM 87109  
(505) 797-8087

(New Clients 15% Off)  
Hair Cut & Style  
Shampoo & Style  
Conditioning Treatment  
Color service  
Foil Highlight or Lowlight  
Permanent Wave & Style  
Permanet Hari Straightening  
Waxing

# 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 ABQ (505-275-9021)  
Arirang Oriental: 1826 Eubank NE ABQ (505-255-9634)  
Dinho Oriental Market 6207 Montgomery Blvd NE ABQ (505-883-2665)  
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)  
Fuji Yama: 5001 Central Ave NE ABQ (505-265-9774)  
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)  
Pacific Rim Asian: 10721 Montgomery NE ABQ (505-271-0920)

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 (505-265-9168)

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

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

Yen Ching: 4410 Wyoming NE, ABQ (505-275-8265)  
Yummi House: 1404 Eubank Blvd NE, ABQ (505-271-8700)

### 건축/페인트 Painting

1st Choice Painting  
Mr. Han Cho /조한옥  
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

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

### 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 87105 (505-831-6355)

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 (505-271-8031)

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

샌디아 칭로교회: 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)

### 주택용자 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 academy 5850 Eubank Blvd ne B-35 ABQ, NM 87111 Master Jaeshin Cho (505) 296-0336

### 한의사 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(박명숙): 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)

### 단오가 Dahn Yoga

#### 한건강/건강식품

알버커키 505-797-2211  
커튼우드 505-792-5111  
산타페 505-820-2211  
다운타운 505-262-2211  
이스트마운틴 505-286-3535  
[www.dahnyoga.com](http://www.dahnyoga.com)

# 뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

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

## 리오란초

### Rio Rancho

#### 한인 식당

#### Korean Restaurant

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

## 리커스토어 Liquors

Kelly: 111 Rio Rancho NE, Rio 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

인성내츄럴: 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

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

## 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 칠례교회:  
1441 East Mesa Las Cruces NM 88001 (915-276-2778)

## 화밍تون Farmington

### 종교 Church

화밍تون 칠례교회: 511 W. Arrington, Farmington (505-453-5461)

## 가게 Store

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

# 방 세놓음

깨끗하게 집을 사용하실 한인분께 집을 세놓으려고 합니다.

주소:

12613 Copperwood Dr NE ABQ NM 87123

월세는 주변 시세보다 약간 더 쌉니다.

625.00+half deposit

2Br. 780 Sqft, laundry hook up ,ref. No pet ,바닥(floor)은 타일로 다 새로 깔았습니다.

꼭 하실 마음이 있으신 분은 전화주시면 보여드립니다.

Tel: 213-507-7985

(우표 값이 61센트에서 64센트로 올랐습니다)

광야의 소리를 1년 동안

집에서 받아 보시길 원하시는 분은

본인 이름 집 주소

64센트 우표 12장

또는 8불 짜리 check를

payable to "KUMC"로 써서 아래 주소로

보내주시면 집에서 받아보실 수

있습니다

(If you want to receive this journal by mail, send by mail your name and address to following address with your \$8 check payable to KUMC)

To: Voice in the Wilderness

601 Tyler Road, NE  
Albuquerque, NM 87113



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

64 cent 우표  
붙인 후 밖으로  
집어서 발송

To: