

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

Voice in the Wilderness

6/7월호  
2012

I/N/V/I/T/A/T/I/O/N



백 기 현 교수

- 학력 : 서울음대 및 동대학원 졸업.  
비엔니국립음대수학, 이탈리아  
아르츠 아카데미 수학
- 수상 : 국무총리상, 충청남도문화상,  
화관문화훈장
- 현재 : 대전중앙감리교회 권사,  
공주대학 음악교과 교수,  
성곡오페라단장,  
오페라 이순신 제작자

2살때 친척 등에 업혀 높은 곳에서 떨어져  
공사등이가 되었다가 2005년 2월 4일,  
하나님 치유로 굽었던 등이 펴진  
놀라운 기적!

국립 공주대학교 음악과 백기현 교수(1951년생)는  
55년간 굽었던 등으로 인하여 하나님까지 원망하면서  
살아 온 가운데 열등감을 감추기 위하여 시작한  
오페라 이순신 제작공연으로 생긴 많은 부채를  
해결할 수 없어 죽음을 선택했던 마지막 순간에  
하나님의 크신 능력으로 굽었던 등이 펴지는  
은혜를 입었고 마음의 상처도 치유 받아  
새 사람이 되었습니다.

하나님의 위대하신 권능과 사랑을 소리 높여  
찬양하며 증거하는 백기현 교수의 간증집회에서  
살아계신 하나님을 만나시기 바랍니다.

- 일정 : 2012년 7월 20일(금) 오후 7시 30분 - 알버커키연합감리교회  
21일(토) 오전 6시 - 알버커키연합감리교회  
21일(토) 오후 7시 30분 - 주님의 교회  
22일(주일) 오전 11시 - 한미침례교회  
22일(주일) 오후 7시 - 한미침례교회

# 2012년 산타페 국제 현대 미술 전시회

Park Fine Art Gallery에서 뉴멕시코주에 거주하시는 교민 여러분들을 산타페에서 열리는 국제 현대미술 전시회에 초청합니다. 이 Art Santa Fe 아트페어에 작년에 오셨던 전주대학교 한지 교수팀이 다시 초청되었습니다. 이번에도 작년과 마찬가지로 한지 만드는 과정 뿐만 아니라, 작품을 만드는 과정도 시연하게 됩니다.

한인들에게 참으로 궁지와 자부심을 가질 수 있는 좋은 기회라 생각 됩니다. 작년에 썬타페에서 많은 호응을 얻었습니다. 많은 한인들의 관심이 있기를 바랍니다.

박 영숙 원장

Hello,

**Park Fine Art invites you to Art Santa Fe International Comtemporaty Art Fair 2012, "How Things Are Made".**

**5 Korean Han-Ji (Korean Traditional Paper)**  
**Artist will be presenting making papers and crafts, such as dolls, plates, boxes, pins, and pendants.**



Art Santa Fe Art Fair will be held at  
**SANTA FE CONVENTION CENTER**  
 201 W. Marcy, Santa Fe, NM  
 July 12 through 15  
 GALA OPENING and VERNISSAGE, July 12, 5-8



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](mailto:voiceofnm@gmail.com)

편집위원: 이철수, 김채원, Joshua shin

§ Voice in the Wilderness §

601 Tyler Road, NE  
 Albuquerque, NM 87113

-에세이-

# 참새

이 정길  
전남대학교 명예교수



내 집안에 좋은 일이 생길 것만 같았다. 이사온 지 오년에 큰방의 작은 창문 바로 곁에 있는 목련에서 새의 등지를 발견했던 것이다. 두 손으로 감싸고도 남는 큰 줄기와 서너 개의 잔가지 사이에 지은 집이었다. 제비집보다는 허술했지만 나뭇잎에 가려 아득하게 보였다. 제법 따뜻해진 삼월 하순이었다. 방에서 커튼을 조심스럽게 젖히고 보는데도 어느새 기척을 느낀 참새가 고개를 내밀어 내 눈과 마주치면 날아갔다가 곧 다시 돌아오는 했다. 알을 품은 게 분명했다.

뒷마당에는 비둘기 황금방울새 참새가 무리로 날아든다. 이 집에 들면서부터 큰 부대에 든 야생조류용 알곡과 조그마한 포장의 엉겅퀴 씨를 사다가 녀석들을 먹이기 시작했다. 황금방울새는 거꾸로 매달려서 모이를 빼먹기 때문에 원통형의 긴 모이통에 넣어주어야 한다. 알곡은 큰 모이통에 넣어준다. 모이통 두 개를 주방 앞에 있는 커다란 은단풍나무 가지에 나란히 걸어두고 새들의 재롱을 즐기는 일이 우리 내외의 사는 즐거움 중에 하나가 되었다. 새가 등지를 튼 목련은 집의 원편에, 모이통을 걸어두는 은단풍나무는 오른편에 있다.

녀석들의 모이 먹는 모습은 각각이다. 황금방울새는 모이통 곁으로 나와있는 양철 막대기를 두 발로 움켜쥐고 아래에 있는 구멍에서 가늘고 윤기가 자르르 흐르는 엉겅퀴 씨를 빼 먹는다. 참새는 모이통 밑바닥 받침대에 앉아 밖으로 밀려나오는 모이를 먹는데, 그저 얌전하게 먹고만 있는 참새가 있는가 하면, 모이가 나오는 대로 헤집어 떨어뜨리고는 제가 좋아하는 것만 골라먹는 참새도 있고, 땅에 떨어진 모이만 먹는 참새

도 있다. 비둘기는 언제나 바닥을 말끔하게 청소한다. 참새는 가끔씩 황금방울새의 모이통에 붙어서 엉겅퀴 씨를 먹으려다가 그만두기도 하고, 비둘기는 좁은 밭 침대에 앉아보려다가 큰 덩치 때문에 포기하고 바닥에 내려앉기도 한다.

참새는 모양도 갖가지다. 머리가 까만 벨벳처럼 매끄럽게 보여서 만져보고 싶게 만드는 녀석들도 있고, 두 드러지게 붉은색을 한 녀석들도 있다. 거무스름한 부리에 적갈색의 머리, 흑갈색 등에 배는 회백색인 수수한 모습의 참새가 가장 많은데, 영락없는 우리의 참새 모습이어서 볼 때마다 정이 간다. 인가 근처에 살면서 가을에는 폐지어 몰려다니며 농작물을 해치기도 하지만 봄부터 초가을까지 해충을 잡아먹어 사람에게 이로운 우리의 참새는 유럽과 아시아 전역에 걸쳐 사는 텃새다. 여기 앨버커키의 참새들은 유럽에서 북미에 도입되어 100년 사이에 전 대륙으로 퍼져나간 새들이다. 영국에서는 집참새 또는 생울타리참새라 불리기도 했단다.

뒷마당을 찾는 수수한 차림의 참새들은 내 어릴 적 나주의 시골에서 보던 참새들과 다같이 한 조상에서 뻗어 나온 참새들이다. 추수 후 마당에 떨어진 날알을 먹으면서 초가지붕 처마에 등지를 틀고 살던 녀석들은 대대손손 제자리를 지키고 있다. 그러나 이 녀석들은 오래 전 생활의 터전을 떠나 낯선 곳에 자리잡아 앉은 새들의 후손이다. 바로 이들 중의 한 쌍이 우리 울안에 등지를 틀어주어 더더욱 반가웠고, 상서로운 기운이 감도는 느낌이 들기까지 했다. 주변에 불박아 살다 보니 안심하고 새끼를 쳐도 되겠다고 느꼈음에 틀림없어서, 최대한의 편의를 제공하자고 다짐했다.

모른 척 가만두자 했으면서도 자꾸만 끌려서 등지 안을 몰래 살폈다. 새끼손가락 한 매디 크기의 푸르스름 한 알 두 개가 있었다. 등지에 앉아있는 새를 처음 본 후 4주 만에, 갓 부화한 듯 머리도 들지 못하는 새끼들이 보였다. 하루하루 자란 새끼들을 날려보낸 어미가 다시 알을 품었다. 지난 번에는 눈만 마주치면 등지를 떠나버려 미안하게 만들더니 그 사이 해치지 않는다는 걸 알아차렸는지 젖힌 커튼 사이로 내가 보여도 날아가지 않는다. 어미가 등지를 비운 사이에 털이 거칠거칠한 새끼참새들의 모습을 카메라에 담았다.

며칠 후 뜻밖에 먹이통 밑에서 어미가 새끼에게 모이를 물어다 먹이는 모습이 눈에 띄었다. 바위 위에서 새끼가 깃털이 거친 날개를 연방 혼들어대며 짹짹거리면, 어미가 알았다는 듯 재빨리 모이를 물어다 입에 넣어주고는 했다. 그걸 한참 되풀이 하더니, 바닥으로 새끼를 내려오게 하여 모이 쪼는 모습을 보여주는 것이었다. 문득 부화장에서 갓 부화한 병아리에게 사람이 연필처럼 끝이 뾰족한 것으로 모이 쪼는 방법을 가르치기도 한다는 말이 떠올랐다. 그 이틀 후에는 어미가 담 위에 있다가 땅으로 내려앉고, 다시 올라갔다가 내려오기를 가르치고 있었다.

유월 하순께 두 번째 부화시킨 새끼들을 날려보낸 참새들은 더 이상 등지를 찾지 않았다. 무정란 하나만 달랑 남은 빈 등지가 한동안 나를 쓸쓸하게 했다. 오

### **앨버커키 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**

천종철 목사

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 목사

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)**

박종인 목사

주일예배 § 시간: 11:00 am

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

목요일 6:00 pm 기도회 모임이 있습니다.

### **주님의 교회**

김희석 목사

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

### **앨버커키 연합감리교회 (Albuquerque)**

기기진 목사

주일예배 (Worship) § 11:00 am (Sunday)

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

수요예배 § 매주 수요일 7:30 pm

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

### **파밍턴 한미 침례교회 (Farmington)**

진경호 목사

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

### **앨버커키 한미 침례교회**

윤정렬 목사

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

는 손님 내치지 않고 가는 손님 붙잡지 않으며, 여생을 자연과 더 많이 접하면서 더 자연스러워지자고 다짐한 나인데. 이내 마음을 돌리기로 했다. 내년이 있지 않은가. 저희가 둉지를 사용하는 동안 행여나 불편할까 봐 큰소리를 내지 않았음은 물론 둉지 옆을 지나다닐 때도 아주 조심하지 않았던가. 그렇게 마음 쓴 나를 잊지 않고 반드시 내년 봄에 다시 찾아와 그 맑고 고운 소리로 내 아침을 깨울 것이다. 내 집을 잊어버리지 않게 모이를 더 잘 챙겨주고 있다.

**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)

**Allstate**  
You're in good hands.

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

## 건강이냐 돈이냐? 택일하라면

김준호 장로



Super Food number 1 Super Food number 2 Super Food number 3  
마늘 양파 콩나물

이 질문은 좀 괴짜하게 느껴질 수 있다. 나는 많은 사람들이 건강보다는 돈을 택하는 것을 보아왔다. 이유는 돈만 있으면 건강을 살 수 있다고 생각하기 때문이다. 사람이 사는데 뭐니뭐니 해도 건강만큼 중요한 것이 없을 텐데 자칫하면 깜빡하고 소홀히 하는 것이 건강이다. 나도 몇 일 전에 교회에서 이것저것 일 좀하고 또 집에 와서 지붕이 새서 지붕 위에 올라가서 새는 부분을 뼘질하고 난초방 지붕에도 여러 군데 crack된 부분에 sealing을 했다. 그랬더니 다리가 뻣뻣해지고 걸어 다니기가 불편해져서 수요저녁 예배를 못 갔었다. 그런데 그때 내 입술을 보았더니 입술이 부르터 있었다. 나는 별로 큰일을 한 것도 아니라고 생각 했는데 아마도 과로했던 것 같다. 우리 권사가 아들한테 이 이야기를 했더니 아들 말이 "Dad, please do not go up to the roof. You better go to the church." 나는 그저 웃어 넘겼지만 아버지를 아끼는 자식의 마음이 있다는 것쯤은 알 수 있었다.

자, 건강이냐 돈이냐? 독자들은 어느 것을 택하시겠는지 궁금하다. 어떤 이는 건강도 갖고 돈도 별로 가지고 싶을 것이다. 그런데 현실은 그렇게 쉽게 그 둘을 허락하지 않는다. 미국에 이민 온 많은 한국분들이 생계를 유지하려고 2 job, 3 job을 뛰며 밤늦게까지 일 하다가 건강을 잊고 안타깝게 세상을 떠나

**Japanese Kitchen Steak House**

Indian School Rd

Americas Pkwy

Louisiana Blvd

Marriott Dr

I-40

Americas Pkwy

## Japanese Kitchen

### 제페니즈 키친

일본인이 경영하는 일식 정통집

일본정식(5코스:30불, 6코스:40불,  
8코스:50불)

모듬정식(벤또), 해물우동, 튀김우동,  
닭고기정식, 고등어정식, 풍지정식, 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.japaneskitchen.com](http://www.japaneskitchen.com)

는 분들을 여럿 보았다. 내가 나성(Los Angeles)에서 공부할 때 동양선교교회를 함께 봉사하던 한 친구는 Wiener-schnitzel hotdog 가게를 운영하면서 또 교회 성가대 총무로 봉사하였다. 가게는 밤 10시까지 열고 그다음 뒷정리를 하고나면 밤 12시가 된다고 했다. 주일 날은 아침 일찍부터 성가대원들 pick up 하느라고 분주한 생활을 했다. 어떤 때는 한 달에 1000 miles을 운전했다고 했다. 그런데 가끔 이 친구는 아랫배가 아프다고 했다. 그러다가 통증이 없어지면 별일이 아니라고 가볍게 생각하고 참고 지냈다. 나는 USC를 졸업하고 Schenectady 뉴욕에 있는 General Electric 회사 중앙 연구소에 취직이 되어 나성을 떠났다. 그 후에 ABQ에 있는 CVI Laser로 옮겨 와서 나성에 있을 때 함께 성가대원으로 봉사했던 일곱 가정들을 수소문하고 LA를 다시 방문하게 되었다. 그런데 한 가지 놀라운 사실은 성가대 총무로 수고했던 그 친구가 체장암을 가졌다고 했고 수술을 했을 때는 벌써 온 몸에 변져서 더 손을 댈 수 없어서 결국 포기했다는 소식이었다. 우리 내외는 큰 충격과 슬픔에 빠졌다. 나는 눈물을 흘리며 하늘을 보며 누군가에게 원망하며 호소했다. 이럴 수가 있느냐고..... 몇일 후에 그 분은 세상을 떠났다.

건강이란 음식을 잘 챙겨 먹어야 되고 적당하게 운동도 해야 한다. 어느 누구도 이 점을 무시하거나 소홀히 여겨서는 안 된다. 한국에서 유행하는 말 중에 불로초가 있다. 불로초하면 옛날 진나라 진시왕을 생각하게 된다. 이 왕은 그 당시 중국을 통일하고 권세가 대단했다고 한다. 그는 매일 여홍에 젖어 살면서 이 세상에서 영생할 수 있는 불로초를 먹고자 했다. 그는 자기의 권세로도 생명을 연장시킬 수 없다는 것을 안 후 하루는 모든 신료대신들을 불러놓고 사람이 오래오래 살 수 있는 비약이 없겠느냐고 물었다. 아무도 감히 나서는 사람이 없었다. 진시왕은 로마의 네로 황제처럼 아주 포악무도한 왕인지라 여러 신하들이 그가 빨리 죽기를 바라는 판국인데 불로초까지 먹는다면..... 그런데 꾀 많은 한 신하가 왕 앞에 엎드려 말했다고 한다. “폐하, 동쪽 나라에 작은 섬에 있는 한라산 깊은 산 속에 사람이 먹으면 장생하는 불로초가 있다고 합니다. 소인이 그 약초를 캐 오고자 합니다.” 왕은 귀가 번쩍 했다. “너는 참으로 나를 잘 섬기는 충성스러운 신하구나!! 네가 만약 그 약초를 캐 오면 이 나라 땅의 절반을 너에게 주겠다.”고 구수한 말을 했다고 한다. 원래 불로초는 없는 것이므로 망상을 하는 왕을 기쁘게 한 이 신하는 계속해서 진언을 하였다. “아뢰옵기 황공하오나 이 약초를 캐오려면 동남동녀 500명을 차출해 주옵소서. 어째서 그런 많은 사람들이 필요한가? 그 불로초는 한라산 깊은 산속에 사는 식물이라 마음과 몸이 정결한 동남동녀에게만 보인다고 하옵니다.” 만리장성까지 쌓아서 자기 왕국을 지키려던 왕인지라 못하는 일이 없었다. 왕은 오륙백 명이 탈 수 있는 거대한 선박을 만들게 했고 이 신하의 말대로 동남동녀를 선발해서 제주도로 보냈다. 이 신하는 제주도에 와서 관광을 잘 하고 그 후 종적을 감추었다고

한다. 진시왕은 이 허무맹랑한 신하의 술 수에 속은 것이었다.

불로초? 이것은 진시왕만 원했던 것은 아니다. 희랍의 어떤 왕은 젊은 사람의 피를 수혈 받으면 오래오래 살수 있다는 신하의 말을 듣고 수혈을 받고 생명을 웃었다고 한다. 사람은 누구나 오래 살고 싶은 마음을 본능적으로 가지고 있다. 문제는 불로초라는 것이 없다는 것이다. 하나님이 인간을 아주 정교하게 또 unique하게 복잡하게 창조했기 때문에 불로초 하나로 인간의 모든 기능을 원활히 할 수 없다는 말이다. 영어에도 Elixir, Panacea or Super food 란 말이 있다. 번역하면 만병통치약, 불로초, 최상식품 등이다. 나는 여기서 그저 Super Food라고 부를 것이다. 우선 아래 도표를 보시기 바란다. 지난 달 American diet 와 garden diet 에 관한 글에서 말했던 것과는 조금 다르게 구분 되었지만 이것이 좀 더 이해하기가 쉽지 않나 생각 된다. 원쪽 나이 알칼리성 식품이고 오른쪽 나이 산성식품이며 가운데 나이 주로 과일들이 다.

알칼리성 식품과 산성 식품 비교표

Healthy Alkaline Foods Eat lots of them		Consume Foods moderately	Unhealthy Foods Try to moderate them
Alfalfa grass	+29.3	Banana, unripe	+4.8
Cauliflower	+3.1	Banana, ripe	-10.1
Celery	+13.3	Cherry, sour	+3.5
Chives	+8.3	Cherry, sweet	-3.6
Cucumber	+31.5	Cantaloupe	-2.5
Endives	+14.5	Blueberry	-5.3
Garlic	+13.2	Date	-4.7
Kamut grass	+27.6	Grapefruit	-1.7
Leeks	+7.2	Peach	-9.7
Soy sprout	+29.5	Pear	-9.9
Spinach	+13.1	Pineapple	-12.6
White cabbage	+3.3	Strawberry	-5.4
Potato	+2.0	Tangerine	-8.5
Red radish	+16.7	Watermelon	-1.0
Summer	+39.4		
black radish			
Turnip	+8.0		
Avocado	+15.6		
Tomato	+13.6		
Lima bean	+12.0		
Soy nut (soy bean soaked & air dried)	+26.5		
Tofu	+3.2		
Navy bean	+12.1		
Almond	+3.6		
Onion	+3.0		
Olive oil	+1.0		
Flax seed oil	+3.5		
Sesame seed	+0.5		
Sunflower seed	+5.4		
Pumpkin	+5.6		
		Beer	-26.8
		Black tea	-27.1

Note: Positive number shows alkalinity and negative one is acidity of one ounce (28.35g) of food. Higher positive number is better for you to eat.

요전에는 pH number로 보여주었는데 이번 도표는 relative potential을 보여준다. +(positive) 숫자는 알칼리성을 표시하고 -(negative) 숫자는 산성을 나타낸다. 간단하게 말하면 숫자가 클수록 알칼리성이나 산성이 체내에 많이 흡수된다고 보면 된다. 사람의 몸은 알칼리성일 때 건강하다고 말한다.

노화 과정(Aging process)은 모든 동식물에게 적용되는 자연법칙이다. 어느 누구도 이 법칙을 어길 수 없다는 말이다. 그러나 만물의 영장이라는 인간은 이 노화속도를 줄일 수 있다는 것이 과학적으로 판명되었다. 전에도 말했듯이 노화는 체내의 활성산소(Free Radical)가 많이 축적됨으로 일어난다는 이론이다. 활성산소는 신진대사(Metabolism)가 되는 과정에서 생산된다. 한국 말에 小食(소식)하면 장수한다는 말을 들었을 줄 안다. 이유는 소식하면 활성산소가 적게 생산되고 夥食(과식)하면 활성산소가 많이 만들어져 체내에서 여러 가지 행패를 부려서 사람을 노화시키는 것이다. 하나님은 흙으로 사람을 창조하시고 생기(산소)를 그 코에 불어 넣어 생령이 되었다고 한다. 그런데 사람이 노화되는 과정에 또 산소가 개입된다는 것이다. 말을 바꾸면 산소로 사람을 살리고 산소로 사람을 늑어 죽게 된다. 이 얼마나 불가사의 한 논리인가!!! 노화된다는 것은 눈이 침침해지고 귀가 잘 안 들리고 입안의 침이 마르고 입맛이 변하고 꽉꽉 돌아가던 머리가 둔해지고 기운이 떨어지고 자주 피곤해지고 화장실도 자주 가고 팔 다리가 쑤시고 얼굴에 주름살이 많아지고..... 이런 것들이 독자 여러분들이 잘 아는 노화 과정이다. 그러면 어떻게 이 노화 속도를 줄일 것인가? 방법은 있을까? 당연히 있다. 거두절미하고 활성산소를 중화시키면 된다는 것이 여러 영양학자들의 연구 결과이다. 윗 도표에서 알칼리성 식품을 먹으면 활성산소를 중화시켜 그 행패를 감소시킬 수가 있다. 아래에 내가 택한 Super Food 3 개를 소개 하련다.

그전에 ABQ Journal 조간신문(Thursday, May 17th, 2012)에 “Cream or Sugar With Your Longer Life?”라는 제목의 기사가 났다. 내용은 커피 마시는 사람은 안 마시는 사람보다 약간 장수 한다는 것이다. 40만 명을 대상으로 통계를 냈다는데 커피애호가들에게 좀 반가운 소식이었을 것이다. 나는 그 통계가 신빙성이 없다고 본다. 사람을 대상으로 이런 통계를 만드는 것은 그 편차(Standard deviation) sigma가 너무 크기 때문에 결론은 이 사람들이 원하지 않는 방향으로 갈 수가 있다고 본다. 그렇기 때문에 가끔 취에다가 실험을 하지 않는가? 사람이 5 온스 커피 잔에 regular coffee를 마시면 그 안에는 대략 caffeine이 100mg정도 함유되어 있다고 한다. 그런데 100mg의 caffeine이 인체에 미치는 영향은 천차만별이다. 나 같은 경우에는 그 한잔의 커피로 밤잠을 설칠 때가 있다. 그런가하면 커피를 하루 종일 마셔도 아무 사고 없이 잘 주무시는 분도 있다. 예로 열 잔을 마셨다면 1000mg의 caffeine을 먹은 것인데 그 기사에서는 어떤 기준을 두고 이런 사실을 분석 했는지 전연 언급이 없는 것이다. 또 40만 명 중에 몇 사람이 알칼리성 체질인지 알아야 하고 죽은 사람이 정말 caffeine 때문에 죽었는지 아니면 이것과 아무 상관없이 pass away했는지 등을 조사했어야 한다. Caffeine은 drug이므로 그 부작용(side effect)이 잘 알려져 있다. 전에 말했듯이 미국에서 제일 많

이 수입하는 것이 oil이고 둘째가 coffee라고 하니까 엄청난 커피를 수입하여 마시고 있는 것이다. 많은 커피 애호가들이 이 기사를 보고 박수를 쳤겠지만 아래에 caffeine side effect 발췌한 것을 한번 보기 바란다.

Here are some of the reported side effects of caffeine when taken in moderation:

- Caffeine stimulates the heart, central nervous system and respiratory system - but it can ultimately cause drowsiness, anxiety, confusion and irritability.
- Raises blood pressure.
- Causes the stomach to produce more acid.
- Irritates the stomach lining which can cause nausea and cramps and can even lead to stomach ulcers.
- Hinders digestion by relaxing the intestinal muscles.
- Makes your blood thicker.
- Hardens the arteries, making blood vessels thicker.
- Dehydrates the body - this is because caffeine is a diuretic.
- Interferes with having a good night sleep. This is because the nervous system is too stimulated to allow deep restful sleep. See my page on how does caffeine work.
- Interferes with calcium absorption, increasing the risk of osteoporosis. Caffeine 300 mg을 매일 드시는 분은 골다공증의 위험이 있음을 기억 해야 한다.
- Can cause one to feel dizzy and very jittery with shaking hands and legs and palpitations...I can vouch for this one!

자, 이제부터는 본론으로 Super Food 이야기를 해야겠다. 내가 뽑은 첫 번째 Super Food는 마늘 인데 이것에 대해서는 전에 이미 언급했으므로 여기서는 생략한다. 다만 냄새가 나고 아린 맛이 나는 마늘을 어떻게 먹느냐는 것이 큰 숙제이다. 우리는 세 가지 방법을 시도해 봤다. 마늘을 구어서 먹고 또는 마늘을 Microwave oven에 넣고 익힌 다음 잘게 썰어서 꿀에 섞어 샌으로 만들어 먹고 마지막으로 장아찌를 만들어 먹었다. 독자들이 다른 방법이 더 있으면 나에게 알려 주기 바란다.

두 번째 Super Food는 양파(onion)이다. 양파는 흰 것, 노란 것 그리고 자주색이 있다. 그 중에 자주색 양파가 Flavonoid가 제일 많고 하얀 것이 제일 적다고 한다. 어떤 영양학자는 양파를 King of vegetables이라고 극찬하기도 한다. 그런데 양파를 쓸어보면 냄새가 강해서 눈물이 나온다. 눈물이 나오더라도 꾹 참고 먹으면 노화과정을 지연시킬 수 있다. 고대 이집트 사람들은 양파가 둉글고 반을 자르면 보기 좋은 ring

들이 겹겹이 쌓여 있어서 귀하게(승배?) 여겼다고 한다. 양파의 효능은 너무 많지만 몇 가지만 듣다면 고혈압, 불면증, 빈혈증, 코레스테롤 문제(LDL을 내려주고, HDL을 올려주고 Triglyceride를 내려주고) 심장마비, 당뇨병, 탈모증, 폴다공증, 요도염, 위암, 면역성 증가 등을 들 수 있다. 그러면 양파를 먹는 요리법은 용감하게 생으로 먹을 수도 있겠으나 그보다는 장아찌를 만들어 김치대신에 먹을 수가 있겠다. 또한 양파껍질은 잘 췄어서 끓여서 차로 마시면 혈액순환이 잘되고 손발이 찬 사람에게 효과가 있다고 한다. 나도 현재 먹기 시작하였다. 최근에 일본과 뉴질랜드 과학자들이 Tearless onion을 개발해서 실험중이라고 한다. 앞으로 10년 있으면 이 새로운 양파가 시장에 나올 것이라고 한다.

세 번째 Super Food는 콩나물이다. 어떤 사람들은 콩나물 콩나물 하는데 그럴만한 이유가 있을까? 내가 찾아보았더니 그만한 충분한 이유가 있는 것을 알았다. 내 마음 같아서는 콩나물과 콩의 영양가를 표로 만들고 싶지만 벌써 이 article이 길어져서 간단하게 말해야겠다. 콩나물이 칼로리가 15% 줄고, 탄수화물이 15% 줄고, 푸로틴이 30% 늘고, 칼시움이 34% 늘고, 포다시움이 80% 증가 한다. 포다시움은 근육에 쥐가 날 때 절대로 필요한 것이니까 이런 분들은 콩나물을 많이 드시면 좋을 것이다. 또 철분은 40% 늘고, 인(phosphorous)은 56%, 비타민 A는 285% !!!, B1은 208%, B2는 515%, B3는 256%, 비타민 C는 비교가 안 될 만큼 증가하는데 약 20배가량 된다고 한다. 여기서 보는 바와 같이 콩나물은 자랄 때 탄수화물이 분해되어 공기 중의 질소를 흡수해서 amino-acid를 만든다고 한다. 또 이때 만들어지는 protein(단백질)은 식물성이어서 동물성 단백질보다 아주 쉽게 몸에 흡수된다. 한 가지 더 불인다면 콩을 먹으면 어떤 때는 주책없이 방귀가 나오는데 콩나물은 만들어질 때 이 gas생산량이 줄어서 도움이 된다. 콩나물에는 채소와 과실에 있는 여러가지 영양물질들이 포함되고 있으니까 급할 때 콩나물 하나만을 먹어도 된다는 것이다. 우리 한국 사람들은 콩나물을 끓어서 콩나물국으로 먹거나 살짝 데쳐서 나물로 먹는다. 그런데 그 많은 영양가를 하나도 잊지 않고 다 먹으려면 생으로 먹어야 된다. 샐러드로 말이다. 또 폐경기에 들어선 여성분들이 HOT FLUSH가 있을 때 이 콩나물을 먹으면 그 어려움을 잘 이겨낼 수 있다고 한다. 이유는 콩나물이 호르몬 균형을 조정해 주기 때문이다.

이밖에도 노화 지연 음식물들을 열거하면 비타민 A가 많이 있는 Broccoli, Cantaloupe, Carrot, Spinach, Sweet potato 등이고, 비타민 C가 많이 있는 Broccoli, Bean sprout, Cantaloupe, Green pepper, Orange and its juice 이고, 비타민 E가 많이 있는 Almonds, Hazelnuts, Pecans, Sunflower seeds이고, Selenium이 많이 있는 Broccoli, Cabbage, Onion, Seafoods 등이다. 이 네 개의 비타민들이 함께 우리 몸 속에 들어가면 더 큰 효과가 있다고 알려져 있다.

현재 세계에서 장수촌이라고 알려진 Blue Zones은 다음 다섯 지방들이다. Sardinia, Italy; Okinawa, Japan; Loma Linda, California; Nicoya Peninsula, Costa Rica; Icaria, Greece; 이 지방 사람들이 평균 100 살을 산다고 한다. 이들의 식생활 특징들이 좀 다르기는 하지만 Loma Linda의 경우 그 근방 store에 가보면 많은 Nuts들과 Seeds들을 판매 한다고 한다. 거기 사람들은 이 nut를 많이 먹는다는 말이다. 그래서 어느 영양학자가 추천하는 Best 5 nuts 을 소개한다면 Almond, Walnuts, Pecan, Brazil nuts, Sunflower seeds 등이다.

성경에 천하를 얻고도 목숨을 잃으면 무슨 소용이 있겠느냐고 경고 한다. 장수하려고 어리석게 불로초를 찾을 필요는 없겠지만 비싸지 않는 Super Food를 가능하면 잘 챙겨 먹고 즐겁고 신나게 생활하자는 것이 나의 바램이다.

## 광야에 피는 5월의 꽃

사진과 글: 이경화

이번 호에 소개하는 5월의 야생화는 알버커키 서쪽 Petroglyph National Monument에 속하는 분화구 지역과 샌디아 산을 올라가는 등산길 라루즈 트레일 (La Luz Trail)에서 찍은 야생화 중에서 몇 가지를 택하였다. 먼저 라루즈 트레일에서 본 꽃을 보기로 하자.

### 라루스 트레일에서 피는 꽃들

#### • 모크 오렌지 (Mock Orange)

Mock는 가짜라는 뜻이 있으니 모크 오렌지는 의역을 하면 '가짜 오렌지'가 된다. 이 꽃은 오렌지 꽃과 모양과 냄새가 비슷해서 이렇게 이름이 지어졌다고 한다. 중국에서는 이 꽃이 매화와 비슷하다고 해서 산매화(山梅花)라고 부르며 한국이름은 고광나무라고 한다. 이 꽃은 자스민(Jasmine) 꽃의 향기와도 비슷한 좋은 향기를 내고 있다. 등산길을 걸으며 혹시 길가에 편이 꽃을 보지 못하고 지나갈 지라도 냄새 때문에 이 꽃을 발견할 수도 있을 정도로 향기가 탁월하다. 하얀 꽃잎은 넉 장이 정상인데 드문드문 다섯 장의 꽃잎을 가진 꽃도 섞여 있다. La Luz Trailhead에서 약 반마일정도 걸어 올라가면 이 꽃이 나타나기 시작한다. 나무의 키는 5피트정도가 된다. 필자가 본 모크 오렌지 꽃은 '부끄럼을 많이 타는 꽃'이라고 생각되었다.

모든 꽃이 해를 쳐다보질 않고 땅을 향하거나 해를 등지고 펴 있었기 때문이다. 사진에 찍힌 것은 햇빛을 그래도 옆으로 받은 꽃인데 이런 꽃을 찾느라 고생을 했다. 문헌을 보면 산디아산의 Mock Orange는 해발 7,000피트에서 9,500피트 지역에서 자라며 꽃이 피는 기간은 6월 전후라고 한다. 학명은 *Philadelphus microphyllus*이다.



#### • 펜들러부쉬 (Fendlerbush)

꽃과 나무 모양이 멀리서 보면 모크오랜지와 비슷한 까닭에 별명으로 False Mock-Orange로도 불리운다. '틀린 가짜오랜지' 또는 재미있게 이름지어 '엉터리 가짜 오랜지'라고 의역할 수도 있겠다. 이 꽃이 가장 많이 핀 곳은 La Luz Trailhead에서 약 1마일 올라간 지점과 트램웨이(Tramway) 터미널에서 오는 82번 트레일이 만나는 곳이다. 수많은 나비가 폐를 지어 모여 들어서 이 꽃의 꿀을 즐기는 것을 볼 수 있었다.

네 장의 하얀 꽃잎은 숫가락 같은 모양을 하고 있는 것이 특징이다. 꽃의 크기는 1인치-2인치 정도이며 나무의 키는 6피트 이내가 된다. 학명은 *Fendlera rupicola*이며 미국 서부지역에서 많이 볼 수 있고 해발 8,000피트 높이까지 분포되어 자라는 나무다. 나바호 인디언은 이 나무 가지로 화살을 만들어 쓰기도 했다고 한다. 학명은 *Fendlera rupicola*.



• 빨간 고슴도치 선인장(Scalet Hedgehog Cactus)  
이 선인장은 노란색 또는 분홍색의 꽃이 피는 다른 선인장에 비해서 귀한 편에 속한다. 꽃의 색깔이 진한 빨간색이여서 먼 곳에 피어있어도 시각적인 주의를 끌게 된다. 라루즈 트레일에서 본 이 고슴도치 선인장은 직경이 3-4인치의 원통형의 몸체로 키는 6-12인치 내외며 몸통은 8-11개의 흠이 고랑과 두둑처럼 수직으로 나 있고 몸통의 위 부분에 한두 개의 꽃이 피어 있었다. 꽃의 크기는 직경 1-1.5인치가 된다. 선인장 가시는 8개에서 12개에 이르는 작고 큰 가시가 한 점에서 방사형으로 퍼지는 각도로 나 있다. 7,500피트 높이의 지대까지 자라며 꽃이 피는 기간은 5-6월이 된다. 학명은 *Echinocereus coccineus*이며 Red-flowered Hedgehog로도 불리운다.

## 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 \$8.95

삼선짬뽕 \$8.95

해물탕면 \$8.95

다섯가지 냉채 \$32.95

깐풍기, 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



## 블랙 볼케이노에서 피는 꽃들

알버커키 서쪽 메사(Mesa)에는 세개의 분화구가 모여 있다. 이 세 분화구를 별명으로 Three Sisters라고도 부른다. 가운데 분화구는 Black Volcano라고 부르는데 검은 용암이 굳어진 이 돌 산에 무슨 꽃이 있을 것인가라고 생각 되지만 정작 가보면 돌 사이로 마른 땅에 뿌리를 내리고 자라는 야생화들 많이 볼 수 있다. 5월 중순경 Black Volcano를 하이킹 하며 찍은 꽃 몇 개를 소개한다.

### • 인디안블랑켓(Indian Blanket)

보통 꽃잎은 한 가지 색을 갖고 있으나 이 꽃은 붉은색과 노란색 두 개의 색깔을 가진 것이 특징이다. 국화과에 속하는 4-6cm 직경의 꽃인데 꽃잎이 중앙은 빨간색이지만 꽃잎 끝에 가서는 노란색이 되면서 3개의 이빨로 갈라진다. 나바호 인디안이 만든 담요를 연상시키는 인디안 블랑켓이란 이름 외에 불바퀴란 의미의 Firewheel으로도 불려진다. 학명은 Gaillardia pulchella이며 오크라호마주의 주야생화(State Wildflower)이기도 하다. JA Volcano분화구 밑 메사 지역에 많이 피어 있었다.

**A-1**  
한국식품점

(505)-275-9021  
1410 Wyoming NE

Everything You Need for Oriental Food

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



### • 프릭커리 페어(Prickly Pear) 선인장

땅위로 기어가듯 퍼져가는 손바닥 같이 넓적한 선인장이다. 꽃이 진 다음 남는 갈색에 가까운 빨간 열매는 서양 배처럼 생겼다고 해서 가시 많은 배란 의미로 Prickly Pear란 이름을 갖게 되었다. 노란색 또는 빨간색의 여러 종류가 있다. 5월에서 7월 사이에 피며 꽃의 직경은 1.5-2인치, 가시의 길이는 2-3인치 정도가 된다. 텍사스 주의 식물(Texas State Plant)로 지정된 선인장이다. 분화구 주변에는 노란 꽃 보다 빨간 꽃의 선인장이 많이 펴 있었다.

**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**



• 글로브 멜로우(Globe-mellow)

이 꽃은 알버커키 인근 지역 어느 곳에 가더라도 볼 수 있는 널리 분포되어 피는 꽃이다. 꽃의 색깔이 보기 드문 오렌지 색이다. 살구(Apricot) 색깔에 가깝다고 볼 수도 있다. 매마른 땅에 잘 적응해서 자라는 꽃이다. 다섯 개의 꽃잎이 있고 직경은 1인치 내외가 된다. 글로브 멜로우는 노란 열매를 맺는데 푸에블로 인디안은 이 열매를 식용 또는 약용으로 이용해 오고 있다 한다. 학명은 *Sphaeralcea angustifolia*.



• 퍼플 에스터(Purple Aster)

한국에서 가을에 많이 보던 들국화에 가까운 꽃이다. 진한 보라색에 꽃 크기가 한국에서 보던 들국화보다 조금 더 큰 것 같다. Volcanos 주차장 옆에 많이 펴 있었다. 가을에 핀다고 알고 있었는데 5월 중순에 이미 활짝 펴 있었다. 잎사귀와 줄기는 푸에블로 인디안의 산모를 위한 약재로도 쓰인다고 한다. 학명은 *Machaeranthera spp.*



끝으로 꽃이름을 확인하지 못한 노란 야생화를 Black Volcano에서 JA Volcano를 배경으로 재작년 5월 중순 때에 찍은 사진을 소개하면서 광야에 피는 5월의 꽃 소개를 끝낸다.



## 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 cost 를 책임지고 배상해야 합니다.**

**New Mexico Attorney: Charles Lakins**

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

**직통Direct 505-563-5539**

## 프락시스 방법에 의한 골로새서 1장3절 주석

김기천 목사

**구절 1:3** 우리가 너희를 위하여 항상 기도하면서 우리 주 예수 그리스도의 아버지 하나님께 감사하노라

### ▣ 구절 관찰 해석

**1:3** 본 구절의 주어와 동사가 갖는 의미는 무엇인가(문장-문법-설명) : 주어는 “우리”이며 본동사는 “감사하노라”이다. 본 구절에서 감사드리는 주체는 바울 혼자가 아니라 “우리”이다. 여기서 우리는 앞 1절에서 언급한대로 “바울과 디모데”이다. 본동사 “감사하노라”의 시제는 현재로서 바울과 디모데가 골로새서를 쓰는 동안에도 골로새 교인들의 신앙생활에 대해 하나님께 감사하고 있는 중임을 나타낸다. 바울이 여기서 사용한 “우리”는 바울과 그의 동역자들을 가리킨다. 바울은 자신을 복을 전하는 사명을 감당하고 있는 여러 다른 일꾼들 중에 하나로 이해했다. 바울이 복음을 위해서 다른 사람들과 함께 일하는 것처럼 그런 협력하는 수고의 열매에 대해서 그들과 함께 감사하고 있는 것이다.

**1:3** 본 문단(1:3-12절)에 있는 바울의 중보기도에서 첫 내용은 무엇인가(문단-양식-설명) : 중보기도의 첫 내용은 하나님께 드리는 감사였다.

**1:3** 골로새 교인들이 신앙생활을 잘 하고 있는 것에 대해 왜 바울은 하나님께 감사하는가(용어-의미-이유) : 골로새 교인들이 신앙생활을 잘하게 된 배후에는 하나님의 역사하심이 있기 때문에 바울은 하나님께 감사드린 것이다.

**1:3** 기도와 감사는 무슨 공통점이 있는가(용어-관계-설명) : 감사의 대상이나 기도의 대상이 같은 하나님께서다. 그래서 바울은 기도 때마다 감사한다고 언급한 것이다.

**1:3** 본 구절에 언급한 “하나님”과 “그리스도”는 어떤 관계가 있는가(용어-관계-설명) : 하나님은 예수 그리스도의 아버지라고 그 관계를 분명하게 밝히고 있다. 앞에 1절에서 바울은 그리스도 예수와 하나님을 언급했지만 서로 어떠한 관계가 있는지 말하지 않았다. 그런데 본 3절에서 바울은 그 관계성을 밝히고 있다.

**1:3** 지금까지 “하나님”은 어떻게 표현되어 왔는가(용어-관계-방식) : 1절에서는 바울의 사도직과 관련하여 “계획을 가지신 하나님”으로 2절에서는 골로새 교인들을 위한 축복과 관련하여 “우리를 축복하시는 우리 아버지 하나님”으로 본 3절에서는 중보기도와 관련하여 “감사기도를 받으시는 우리 주 예수 그리스도의 아버지 하나님”으로 표현되었다.

**1:3** “우리 주 예수 그리스도”란 구절에서 “우리”와 “예수 그리스도”的 관계는 어떻게 설명되는가(구절-관계-방식) : 열쇠가 되는 단어는 “주”이다. 예수는 우리에게 주가 되시고 우리는 예수의 종들이 된다. 본 구절은 주종관계를 내포하고 있는 표현이다.

**1:3** 바울 당시에 주인과 종의 관계는 무엇을 의미하는가(용어-관계-설명) : 종은 주인의 소유물이었다. 그러므로 종에겐 자신의 생활이 없다. 오직 주인을 위해서만 존재했다. 주인의 뜻을 알고 그 뜻대로 신실하게 순종하는 종은 충성된 종이었고 주인의 뜻을 깨닫지 못하고 자기 멋대로 생활하는 종은 악하고 게으른 종이었다.

**1:3** 예수 그리스도가 우리의 주인이라는 것은 무엇을 암시하고 있는가(구절-의미-암시) : 예수께서 죄로 죽을 수밖에 없는 우리를 대신하여 십자가에서 돌아가심으로 우리를 그의 피값으로 사셨다. 그 결과로 우리는 그의 소유가 되어 종이 되었고 예수 그리스도는 우리의 주(主)가 된 것이다.

**1:3** 앞에 2절에 있는 “우리 아버지 하나님”과 본 절에 “우리 주 예수 그리스도의 아버지”를 어떻게 이해해야 하는가(구절-비교-설명) : 2절에서 아버지 하나님은 축복을 내리시는 분이로 본 절에서 아버지 하나님은 감사를 받으시는 분으로 구분해서 이해해야 한다. 위의 표현들에 의해 하나님과 그리스도와 우리의 관계를 설명하려면 문제가 있다. 하나님은 우리의 아버지도 되시고 예수 그리스도의 아버지도 되신다. 우리나라 그리스도나 모두 하나님의 자녀들이 된다. 또한 예수 그리스도는 우리의 주인이 되신다. 우리는 예수의 종들이다. 결국 위의 표현들은 이런 관계로 설명될 수 없다. 사실 우리나라 예수 그리스도나 모두 하나님의 자녀라고 하지만 본질적으로 예수는 하나님의 아들로서 우리의 신앙의 대상이시다. 본 절에서 “주”는 예수의 신성을 “예수”는 예수의 인성을 “그리스도”는 예수의 메시아 직분을 나타낸다.

**1:3** 그러면 “우리 아버지 하나님”과 “우리 주 예수 그리스도”이란 표현에는 무슨 의미가 들어 있는가(구절-의미-설명) : “우리 아버지”는 하나님을 아버지로 표현한 것이다. 아들이 아버지로부터 생명을 공급받아 태어나듯이 하나님은 우리 모두에게 생명을 주시는 분이시다. “우리 주”는 예수 그리스도를 주인으로 표현한 것이다. 우리는 주인에게 속한 종들이다. 주인은 종들을 다스릴 뿐 아니라 종들에게 필요한 것을 공급해주고 위험으로부터 보호해준다.

**1:3** 본문에서 “너희를 위하여”는 어떤 기도를 가리키는가(구절-양식-암시) : “너희를 위하여”란 곧 골로새 교인들을 가리키는 구절이다. 바울과 디모데가 골로새 교인들을 위해서 하나님께 기도드리는 것이기 때문에 본 기도가 중보기도임을 암시하고 있다.

**1:3** 본 절에 “항상 기도하면서”는 무엇을 암시하는가(구절-의미-암시) : 바울이 골로새 교인들을 위해 항상 중보기도하고 있다는 것을 암시한다. 또한 바울은 항상 기도하는 사람임을 암시한다. 바울은 골로새 교회를 갈수가 없었다. 골로새서가 도착하려면 몇 주일 더 걸릴 것이다. 그러나 바울은 골로새 교인들의 능력과 믿음을 위해서 규칙적으로 계속해서 기도할 수 있었을 것이다. 어떤 학자들은 바울이 아침 점심 저녁으로 하루에 세 번 기도했다고 믿는다. 우리는 바울과 디모데가 적대적인 환경 속에서도 신앙 성장을 추구하는 어떤 특정한 교인들을 위하여 무릎을 끊고 열심히 기도하는 것을 상상해볼 수 있다.

**1:3** 바울의 사도직분과 골로새 교인들을 위해 항상 기도하는 것은 무슨 관계가 있나(구절-관계-설명) : 사도로서

바울은 교회를 위해서 중보기도하는 모습을 보여주었다. 사도 바울은 이전에 글로새 교회를 찾아간 적이 없다. 단지 에바브라를 통하여 글로새 교회에 관한 소식을 들게 되었고 이후로 글로새 교회를 위해서 계속 중보기도하고 있었다. 글로새 교회를 향한 바울의 관심과 기도를 알고 있는 글로새 교인들은 바울의 사도적 권위를 더욱 인정했고 그가 보낸 편지 글로새 서를 하나님의 말씀으로 받아들인 것이다.

## 김기천 목사의 영성 독서

### “수도하는 크리스천”

기독교인이 된다는 것은 “십자가의 도(道)를 닦(修)는 수도자(修道者)”가 되는 것이지요. 수도원에 계신 분들만 수도자가 아니라 번잡한 도심 한가운데 사는 분들도 기독교인이라면 도를 닦는 수도자가 되어야 하지요. “수도자”라 하면 일반적으로 세속과 떨어진 조용한 장소에서 오직 도를 깨닫기 위해서 생활하는 사람을 말하지요. 사실 도를 깨달으려면 세속을 떠나는 것보다 더 좋은 방법은 없겠지요. 만일 그런 방법밖에 없었다면 기독교는 깊은 산속이나 황량한 사막 한 가운데에서 성장해왔겠지요. 그런데 예수님은 한적한 광야나 사막을 찾으시기보다는 당시 상업적, 정치적으로 분주했던 갈릴리 지방 큰 도시들이나 수도 예루살렘에서 주로 활동하셨습니다. 도심 한 가운데서도 도를 닦는 수도자가 될 수 있다는 가능성을 보여주신 것이라고도 할 수 있지요.

예수님에 의해서 소개된 기독교는 시간이나 장소와 같은 물리적인 기준에 의해 제한받는 종교가 아니었습니다. 어느 날엔가는 오래전 구약시대에나 볼 수 있었던 인물인 모세와 엘리야를 변화산이란 한 장소에서 직접 대면하는 일도 있었습니다. 시간과 장소에 제약을 받지 않는 장면이었습니다. 당시 글자로 기록된 모세의 율법책이나 전통적으로 지켜온 관습들이 있었지만 그것에도 제약을 받지도 않았습니다. 예수님은 그런 것들로부터 자유로웠습니다. 오히려 율법이나 관습에 불집혀서 사는 바리새인들을 책망하시곤 했습니다. 그 이유는 기독교의 중심은 사람 속 즉 마음에 있기 때문입니다. 항상 자신의 마음을 돌아보며, 마음속에 하나님 아버지를 모시고 사는 사람이 참 기독교인인 셈이지요. 겉으로 보이는 물질적인 모습이 아니라 속에 감추어져 있는 마음의 모습이 중요한 것이지요. 아무리 훌륭하게 지어 놓은 성전에 들어 가 있더라도 내 마음속에 하나님이 없다면 나는 신앙인이 아니지요. 겉으로 허술해 보이는 건물에 들어가 있더라도 내 마음에 하나님이 계신다면 거기가 성전이요 천국인 셈이지요. 신앙은 일회적인 사건이 아니라 매 순간마다 경험하는 생활입니다. 내가 과거에 경험했었던 것이 아니라 지금 여기서 하나님을 고백하고 경험하는 생활을 말합니다. 이런 생활로 인도하는 수련법이 곧 영성 독서(Lectio Divina)입니다.

영성독서는 오늘날처럼 성경에 기록된 이야기들을 과학적 역사 비평방법으로 연구하는 것이 아닙니다. 현재 내가 생활하고 있는 장소에서 성경 말씀을 하나님의 실체로 경험하려고 추구하는 수련법입니다. 영성독서를 했던 수도사들은 묵상을 통해서 성경 속 현장으로 들어가려 했습니다. 예를 들면 불붙는 가시열기 나무 앞에서 신을 벗고 있는 모세 곁에 같이 서 있는 자신을 보려고 했습니다. 예수께서 산 위에서 설교를 하실 때 듣고 있는 청중들 가운데 끼어있는 자신을 찾으려고 했습니다. 십자가에 매달려서 피를 흘리고 계신 예수님 발밑에 서 있는 자신을 보려고 했습니다.

영성독서는 성경에 기록된 문자에만 머무르지 않고 문자 뒤에 감추어져 있는 하나님의 모습을 찾기 위해 수도하는 수련법이지요. 그래서 영성독서의 목표는 하나님 앞에(coram Deo) 서 있는 자신의 모습을고요한 빛 아래서 또렷이 보려는 관조(觀照, contemplatio)에 있습니다. 하나님과 연합하기 위해 문자에서 영으로 승화되는 과정이라고 할 수 있겠지요.

**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@bbvacompas.com  
www.bbvacompass.com/mortgages/mkim  
NMLS# 512561**

# 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)  
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 (505-265-9166)

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 /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

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

알버커키 감리교회: 601 Tyler Rd NE Alboquerque (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(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  
커튼우드 505-792-5111  
산타페 505-820-2211  
다운타운 505-262-2211  
이스트마운틴 505-286-3535  
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 침례교회:  
1441 East Mesa Las Cruces NM 88001 (915-276-2773)

## 화밍تون Farmington

### 종교 Church

화밍تون 침례교회: 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 Room Rent

Room Rent : \$350/month +  
Util 1/3

Available date: 5/20/12  
phone : 505-352 -5775

안녕하세요 미주 한인회  
도움이 필요합니다

폴리아미드 (나일론)PA6 PA66 구합니다 폐기되는  
카페에서 까은 샤링가루,  
펠랫 PA6 PA66  
섬유스크랩 취급하시는분  
또는 구해주시 분 계시면  
연락주세요 양은 얼마든지  
관계없이 구매합니다

E-mail  
lsy1030@korea.com

MOBILE +82-16-850-9952  
번입니다

(우표 값이 61센트에서 64센트로 올랐습니다)  
광야의 소리를 stamp here

집에서 받아 보시길 원하시는 분은  
본인 이름 집 주소  
65센트 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

**ICHIBAN**  
Japanese Restaurant  
一番 Japanese Food & Korean Food  
Phone (505)899-0095  
[www.ichiban-alb.com](http://www.ichiban-alb.com)  
10701 Coors Blvd. NW Albuquerque NM 87114



**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

**KOREAN B.B.Q HOUSE**  
**Sushi & Sake**  
3200 Central Ave. SE  
Albuquerque, NM 87106  
phone (505) 338-2424  
fax (505) 338-2426

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

stamp here

64 cent 우표  
불인 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](http://www.kaanm.com)

To: