

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

## Voice in the Wilderness

3월호  
2013



### 부활절 연합 예배

일 시: 2013년 3월 31(일) 새벽 6시

장 소: 한 인 회 관

주 관: 뉴 멕시코 한인 교역자 협의회

### 부활절 메시지 겸 연합새벽예배 초청의 말씀

할렐루야! 예수 다시 살아나셨네! 사망의 권세를 깨뜨리고 부활하신 예수 그리스도의 은총이 뉴멕시코 교민 여러분 모두에게 함께 하시기를 바랍니다. 우리의 소망되시고 우리의 기쁨이 되신 예수 그리스도는 자기 백성을 죄의 권세와 죄의 삯인 사망으로부터 구원하시기 위해 이 세상에 오셨습니다. 그리고 우리를 대신하여 십자가에 달려 피 흘려 죽으시고 부활하심을 통해 죄와 사망의 종노릇하는 우리를 해방시키시는 구원의 역사를 이루셨습니다. 예수님의 부활은 어두움에 대한 빛의 승리요, 거짓에 대한 진실의 승리이고, 불의에 대한 정의의 승리이며, 죽음에 대한 생명의 승리인 것입니다. 한인교역자협회장 윤성열 목사(앨버커키한미침례교회)

※ 침례교회 고난주간 특별새벽기도회

(일-금, 새벽 6:00)

※ 연합감리교회 고난주간 특별새벽기도회

(일-금, 새벽 5:30)

뉴멕시코 한인회(회장 조규자)와 상공회의소(회장 문상기) 주최로 2013년 4월 21일(일) 오후 4시, 한인회관에서 한인대 화합을 위한 공동 출범식에 교민 여러분들의 많은 참석이 있기를 바랍니다.

### 2013년 상반기 순회영사 안내

주 로스앤젤레스 총영사관은 원거리 지역에 거주하는 한인들의 민원 편의를 위해 2013년 상반기 순회영사 업무를 아래와 같이 실시할 예정입니다

1. 순회영사업무시 여권, 가족관계등록  
(구 호적업무, 출생·혼인·사망),  
국적(상실·이탈), 병역, 공증(위임장 등 영사확인),  
재외국민등록(등록·등본발급),  
사증 (한인만 신청 가능) 등의 민원업무를 접수
2. 일정 및 장소 :

**2013년 3월 29일 (금) 10am - 2pm**

뉴멕시코주한인회관 9607 Menaul Blvd. NE  
Albuquerque, NM 87112

Tel: (505) 271-1777 [www.kaanm.com](http://www.kaanm.com)

- 주 로스앤젤레스 총영사관 순회영사실

· 이메일 : [consul-la@mofat.go.kr](mailto:consul-la@mofat.go.kr)

· 전 화 : 213-385-9300, 내선번호 15 또는 52.

### 제2회 장학기금모음 골프대회

주최: 뉴멕시코 한인상공회의소

날짜: **2013년 4월 28일 (일요일), 오후 12시**

장소: UNM "South" Championship Golf Course  
505-277-4546

참가비: \$80 (저녁식사 포함)

경기방식: 개인전, 신페리오 방식

식사: Lin's Buffet(Special Banquet)  
Montgomery Blvd. NE  
(505) -888-5033

상금: 챔피언 \$300, 1등 \$200, 2등 \$100,  
장타상 \$100, 근접상 \$100

뉴멕시코 한인상공회의소의 기금 모음 행사로 제2회 장학기금모음 골프대회를 준비하고 있습니다. 많은 참석을 바라며, 이 행사에 관심이 있으신 분들은 문상귀

회장님께 505-991-8888 연락 바랍니다.

### 뉴멕시코주한인회 소식

1.한인회 제 14대 회장단은2년여간의 임기를 마치면서 그동안 여러모로 도움 주시고 격려해 주신 교민 여러분들께 깊은 감사 인사드립니다. 한인회 발전을 위해 섬기는



일군들로서 최선을 다했지만 부족했던 부분들도 많았을 줄 압니다. 꿈꾸고 소원하였던 많은 부분들을 다 마감하지 못한 부분들은 한발 한발 내딛어 가는 한인사회의 발걸음이라 여겨주시고 다음 임기인 15대에는 새로이 임

명되는 회장단과 함께 더 많은 교민들이 함께 참여하고 소통하는 한인회가 되기를 바라면서 도움 주신 모든 분들께 다시 한 번 머리 숙여 감사 인사드립니다.

2. 지난 2월23일 제15대 회장 투표에서 조규자씨가 당선되어 4월 1일부터 새 임기가 시작됩니다. 이 취임식은 4월 21(일) 오후 4시에 한인회관에서 있습니다.



3.한인회 주최로 어버이회 모임이 2월20일 (수요일)에 대보름 행사로 모였습니다. 많은 분들의 후원으로 푸짐한 선물과 풍성한 보름 음식으로 성황리에 잘 마쳤습니다. 특별히 이 날 행사에 참석하신 라스 알라모스에서 거주하시는 임경애씨, 조영희씨께서 한인회에 노래방 기계를 기증해 주셨습니다. 감사드립니다.



4.지난 3월 2일 (토) 한국학교 교사 수련회가 있었습니다. 미주 한국학교 연합회에서 최정인 연합회장 외 특강 강사님들이 오셨습니다. 그동안 뉴멕시코주 지역협회장으로 수고해 주신 문상귀씨에게 감사장이 전달되었고 신미경 교장선생님이 지역협회장으로 새롭게 임명되었습니다. 한국학교에 많은 관심과 격려를 부탁드립니다.



## UNM 의과대학의 랭킹 상승

뉴멕시코대학교(UNM) 의과대학의 전국 랭킹이 상당히 올라갔다고 2013년 3월13일자 알버키 저널 신문에 보도 되었다.

이 기사는 2014 U.S. News & World 보고서를 인용 보도한 것인데 이 보고서는 매년 실시하는 미국 의과대학의 신입생 등록과 GPA와 MCAT 점수 자료 등을 근거로 평가하여 랭킹을 정하는 시스템의 결과를 보고한 것이다.

가장 많은 순위변화가 있는 곳은 의과대학의 프라이머리 케어 (Primary Care) 프로그램인데 전국 120개의 의과대학을 비교한 결과 랭킹 19위로 올라갔다. 작년의 통계에서는 랭킹 31 위에 있었던 것과 비교할 때 큰 폭으로 올라간 것이다.



(사진: 뉴멕시코 대학 병원)

(자료 출처: Albuquerque Journal 2013.3.13. "UNM medical school's national rankings are rising." By Astrid Calvin Journal Staff Writer) 이경화 번역

뉴멕시코 넓은 지역의 시골 농촌 주민을 위한 루랄 메디신 (Rural Medicine) 프로그램은 전국 랭킹 20위에서 2위로 올라갔다. UNM의 가정의학(Family Medicine) 교육 커리큘럼 (curriculum)에서는 2011년의 10위 순위에서 7위 순위로 올라갔다. 의과대학의 순위는 이제 듀크 대학, 미시간 대학 또는 미조리 대학 보다 더 높은 순위로 올라간 대학이 되었다. UNM의 의학 연구 분야에서는 79순위로 보고되었다.



현재 UNM의과대학의 등록 학생 수는 374명이며 정규 교수 및 교직원(Faculty member)은 860명이 된다.

## Yummi House

## 雅緻苑

**Chinese Cuisine(중화요리 전문 식당)**

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

**1404 Eubank Blvd., NE**

**Albuquerque, NM 87112**

**Phone(505) 271-8700**

### 주천 메뉴

삼선짜장면 \$8.95

삼선짬뽕 \$8.95

해물탕면 \$8.95

다섯가지 냉채 \$32.95

칸풍기, 닭고기 튀김과 마늘소스 \$8.95

탕수우육 \$11.95

양장피 잡채 \$17.95



**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)

## 《기 고》 박인배 선교사님 근황

\*3.12일\* 어제는 삼성암센터에서 저의 수술을 집도한 외과 의사와 그리고 그동안 보살펴온 내과 의사를 모두 방문하며 수술후 첫 공식적인 수술 결과를 들었습니다. 저의 암은 담도에서 시작이 되었고 이것이 간과 임파선및 횡경막까지 전이 되었었습니다. 그런데 수술집도사의 말씀은 수술때 담도의 암 뿐만이 아니고 눈에 보이는 모든 암세포들은 전부 제거했다고 합니다 (전에 레지던트로 부터 들었던 아직도 수술로 제거못한 암이 남아있다는 것은 오보였습니다.). 그런데 중요한 것은 담도암입니다. 이것은 수술 후 80%의 재발위험이 있으며 또한 항암이나 방사능도 듣질 않는다고 합니다. 수술이외에는 담도암은 치료할수 있는 방법이 아직은 없기에 위험을 무릅쓰고 수술을 한 것이며 수술은 생각이상으로 성공적이었습니다. 하나님께서 기적을 베푸신것입니다. 본래 수술집도사는 저에 대한 수술을 거절했었습니다. 다음날 돌연 수술을 해보겠다고 결정한 것은 하나님의 인도하심이 그분과 함께하셨기에 가능했다고 봅니다. 모든 분들의 기도를 듣고 주님께서 그분의 마음을 움직였다고 믿습니다. 저는 며칠 동안 검사만 받고 있던 병실에서 이제 짐을 싸고 퇴원하려고 할 때에 갑자기 수술집도사가 찾아와 "수술은 시도하겠지만 수술로 생명이 위험하면 다시 찢은 곳을 꼬맬 것입니다"며 그냥 무심히 나가버리는 뒷모습을 바라보며 하나님의 손길이 함께하시면 그 누구도 뿌리칠수 없음을 느꼈습니다. 수술은 하나님의 기적이었고 모든 분들의 기도의 응답이었습니다. 집도사 역시 성심을 다해 수술을 했습니다. 삼성의료팀은 앞으로 정기적으로 CT검사를 통해 재발과정을 지켜보겠다고 합니다. 저는 이미 수술 퇴원 후 2주째 개인병원에서 면역시스템 치료를 받고 있습니다. 재발을 방지하기 위해서는 이 길밖엔 없다고 생각했고 이것도 하나님의 인도하심으로 시작하게 된 것입니다. 그동안 목사님들을 비롯한 알버커키의 온 교우 여러분들의 기도에 마음깊이 감사드립니다. 앞으로도 재발이 안 되도록 지속적인 기도를 부탁드립니다. 1월 11일 암 발견후 2월 12일 수술 그리고 3월 11일 암으로부터의 자유함을 듣게 되었네요. 그러나 암과의 전쟁은 나의 생명이 끝나는 날까지 계속될 것입니다. 지난 두달의 생활은 흥해를 건너고 광야를 지나 요단강을 건너온 나만의 신앙여정이었습니다. 저에게 저주를 쏟아냈던 암이 오히려 저에게 살아계신 하나님, 능력의 하나님 그리고 뜨거운 사랑의 하나님을 토틈하게 경험하게 했던 축복이 되었습니다. 하나님께 영광을...

## Japanese Kitchen

## 제페니즈 키친

**일본인이 경영하는 일식 정통집**

**일본정식(5코스:30분, 6코스:40분, 8코스:50분)**

**모듬정식(벤토), 해물우동, 튀김우동,**

**닭고기정식, 고등어정식, 콩치정식, 연어정식, 그외 일본 정통음식**

**(대만)야끼전문, 고기 종류와 해물 외 다수**

**Phone(505) 884-8937**

**6521 Americas Parkway, NE, ABQ**




**Japanese Kitchen Steak House**

6521 Americas Parkway NE  
Albuquerque NM, 87110

Phone: 884.8937  
Fax: 884.8938

[www.japanesekitchen.com](http://www.japanesekitchen.com)

## 벌새

이 정 길(전남대학교 명예교수)

남북미주에서만 볼 수 있는 벌새 hummingbirds 는 그 이름에서 알 수 있듯이 곤충과 새의 중간쯤에 있는 동물로 세상에서 가장 작은 새다. 다 자란 무개가 5 ~ 6그램 밖에 되지 않은데, 심장의 무게는 체중의 20퍼센트에 달한다. 벌새들의 깃털은 광휘와 우아함이 보석처럼 아름다우며, 무지개빛깔의 깃털로 이루어진 목에 있는 반점은 햇빛이 반사하는 각도에 따라 선명하게 번쩍인다. 이 반점으로 제 영역을 침범하는 다른 벌새들을 위협하기도 하고, 짝짓기철에는 수컷이 암컷을 유인하기도 한다. 반점은 사람들이 벌새의 종을 구별하는 데에도 사용되며, 그 색깔은 물론, 몸의 크기, 부리의 길이나 모양 등이 달라 330종으로 나뉘어진다.

멕시코의 북부에서 관찰되는 벌새는 16종으로, 그 중에는 시속 95킬로미터로 날아 캐나다를 거쳐 알래스카까지 무려 4,000킬로미터를 옮겨 다니며 사는 것들도 있다. 앨버커키에는 매년 4월 하순에 찾아온다. 그날 나는 책상에 앉아 원고를 쓰다가 유리창 밖에서 어른거리는 게 있어서 보았더니 작년에 먹이통을 걸어두었던 단풍나무 주변을 벌새 한 마리가 서성대고 있었다. 이내 날아갔다가 다시 돌아와 두리번거리는 모습이 먹이통을 찾는 게 분명했다. 올 때가 되었다 싶었는데도 미리 마련해주지 못한 것이 미안해서 서둘러 먹이통을 내다 걸어주고는 달려를 확인했더니 4월 20일로 작년과 똑 같은 날이었다. 작년에 왔던 녀석임에 틀림없었다.

벌새가 봄에 한두 마리씩 돌아오기 시작하면 사람들은 서둘러 먹이를 만들어준다. 끓인 물 4에 백설탕 1의 비율로 녹여 저들의 긴 부리에 알맞게 만든 먹이통에 담아 나뭇가지에 매달아 둔다. 자기의 영역으로 삼아 근처에 동지를 틀어 살면서 남쪽으로 돌아갈 때까지 간간히 먹이통을 찾아오는 녀석들의 요염한 자태를 눈앞 가까이서 즐기고 싶어하다. 설탕 물은 아직 꽃이 만발하지 않아 넥타가 부족할 때 그들의 중요한 에너지원이 된다. 먹이통은 여러 가지 이지만 빨간색 바탕에 노란 꽃 모양을 한 것이 가장 많고, 유리창에 붙여둘 수 있는 것도 있다. 해마다 봄이면 나는 먹이통 두 개를 북창서재 앞 단풍나무와 거기서 좀 떨어진 담장 곁의 산사나무에 걸어놓는다.

돌아온 벌새를 보면 나는 항상 제비를 머리에 떠올린다. 춘삼월에 왔다가 가을이면 돌아가고는 하니 9월 중순쯤에 돌아가는 벌새와 똑같은 철새다. 몸집에 비하여 길고 잘 발달된 날개로 깊이 갈라진 꼬리를 자랑하며 우아하게 날아 날벌레를 잡다가, 일정한 간격으로 빨랫줄에 앉아 쉬고 있던 제비들의 자태가 눈앞에 선다. 안방 문 앞의 도리에다 튼 집에서 어미아비가 물어온 먹이를 서로 달라고 노란 입을 크게 벌려 보채던 새끼들의 귀여운 모습도 보고 싶어진다. 해마다 어김없이 찾아와 한 지붕 밑에서 살다가 돌아가고는 하던 녀석들의 먹이를 걱정할 줄 몰랐던 것은 우리의 마음에 여유가 없어서만은 아니었으리라. 하지만 시멘트나 벽돌로 집을 짓는 도시에서는 마땅히 동지 틀 곳이 없고, 농약과 살충제를 뿌려대는 시골에서는 먹이를 구하기가 쉽지 않아 지금은 아예 제비들이 오지 않는다는 말을 듣고 나는 가슴이 아팠다. 벌새는 쉬지 않고 먹어야 생명이 유지되는 새다. 1초에 80번이나 날개를 퍼덕이고, 1분에 500번이나 뛰는 심장을 가졌기 때문이다. 주된 먹이는 넥타인데, 길고 가는 부리로 하루에 체중의 한 배 반이나 되는 넥타를 빨아먹는다. 알을 낳을 때나 부화한 새끼에게 필요한 동물성단백질은 하루살이처럼 작은 곤충을 잡아 충당한다. 벌새는 재주가 좋

### 앨버커키 한인 천주교 공동체

민명희 스텔라 회장(505-652-4627)

§ 월모임: 매월 세 번째주 일요일 오후 6:00 pm

§ 장소: Our Lady of Annunciation Church  
2532 Vermont St NE, Albuquerque, NM 87110

§ 소공동체, 성령기도회, 성서입문: 매주 월, 수, 금

§ <http://cafe.daum.net/abq-catholic>

### 뉴멕시코 성결교회

전종철 목사

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)

노강국 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

### 라스 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

김의석 목사

주일예배 § 시간: 오후 2:00 pm

새벽기도회 § 6:00 am (Tue-Fri)

성경공부 § 매주 목요일 10:00 am

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

(505) 903-2297

### 앨버커키 연합감리교회 (Albuquerque)

김기천 목사

주일예배 (Worship) § 11:00 am (Sunday)

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

수요일예배 § 매주 수요일 7:30 pm

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

### 화밍톤 한미 침례교회 (Farmington)

신경일 목사

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

윤성렬 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) 331-9584

### 클로비스 순복음 교회

§ 시간:

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



아 상하 · 전후 · 좌우로 날 수 있으며, 공중에서 그대로 멈출 수도 있다. 공원의 나무그늘 밑 습한 곳에서 나사모양으로 빙빙 비틀려 돌아 올라오는 하루살이를 공중에 멈춰서 잡고 있는 벌새가 여름이면 흔히 눈에 띈다. 담장을 타는 아이비 덩굴 위를 훑으면서 날벌레를 잡기도 한다.

수명이 5 ~ 6년인 벌새는 자유자재로 나는 제주 말고도 별난 생리적 기능을 가지고 있다. 기온이 낮거나 먹이가 부족할 때는 심장박동 수를 평균 30번으로 줄인다. 밤에는 제 동지나 동굴에서 잠을 자는데, 잠이 들면 곧바로 동면하는 동물이 보이는 것과 같은 무반응상태에 빠져버린다. 사람이 만져도 죽은 듯 반응을 못하는 상태로, 신진대사를 줄여 새벽까지 기아상태를 모면하는 방편인 것이다. 그런 다음 아침햇볕에 몸이 따뜻해지면 그 힘으로 곧바로 먹이사냥에 들어간다.

벌새의 생태는 우리에게 휴식의 중요성을 일깨워준다. 사람이 쉴 때는 몸과 마음을 함께 쉬어주어야 하는데, 요즘 많은 사람들이 휴가를 일터에서 몸만 벗어나는 것으로 착각하고 휴대폰을 챙겨 떠난다. 그러나 대부분의 사람들은 어떻게 휴식을 취하면 자기의 피로회복에 가장 좋은지 알고 있다. 사람마다 달라서, 어떤 사람은 잠을 많이 자는 것으로 피로를 회복하고, 다른 사람은 오락을 즐기는 방법으로 피로를 푼다. 재미있는 소설 속에 빠져들기, 정원 가꾸기, 조깅, 걷기, 수영 등이 피로회복에 이용되기도 한다.

현대인이려면 바쁜 하루 중에 잠시 쉼을 내어 휴식을 취할 줄 알아야 한다. 하루 한 번 조용히 앉아서, 5분 동안 주위에서 나는 소리나 자신의 정서상태에 정신을 집중하면서 목 · 어깨 · 팔 · 가슴에 긴장감이 있는지 확인해보노라면 심장박동수가 줄어들고 혈압이 내려간다. 보기만해도 기분이 좋아져서 웃음이 절로 나오는 것들을 주변에 두고 큰 소리로 웃거나, 유머를 모아 두고 읽으며 웃는 것도 좋다. 건디기 어려운 일이 생겼을 때 마음을 달래주는 음악을 들으면 도움이 된다. 즐겼던 휴가의 한 장면이나 고요한 숲속에 앉아있는 자신을 상상해도 좋다. 밖으로 나가 아무 생각 없이 한 10분 걷다 보면 마음이 편안해지는 것을 느낄 수 있다. 복식호흡으로 숨을 깊이 쉬어 호흡수를 1분에 여섯 번으로 줄이면 어깨가 펴지고 근육의 긴장이 풀린다.

## 건강상식 ( 2 )- 미 역

김 준호 장로

내가 건강에 대한 글을 가끔 쓰는데 독자들로부터 가끔 반응을 듣곤 한다. 어떤 이는 아주 중요한 정보가 있는 부분을 도려내서 따로 두고 가끔 읽어 본다고 한다. 정말 고맙게 생각하고 그런 분들을 위해서 계속 필요한 건강 상식을 서로 나누고자 한다. 또 다른 반응은 “박사님께서 알려 주시는 건강 상식이 저희 부부에게는 많은 도움이 되는 것 같습니다. 감사합니다.”라고 하기도 한다.



자, 이번에는 우선 Magnesium stearate(MS)를 살펴본다. 모든 비타민이나 supplement를 검사해보면 중요한 비타민의 함량이 적혀 있는데 “XX 가 Y mg, Z % Daily value” 그리고 Other Ingredient 안에 MS가 들어 있다고 적혀 있다. 그런데 MS가 얼마나 들어있는지 함량이 없는 것이다. 모든 제약회사나 비타민 생산 회사들이 너도 나도 MS를 사용하고 있는데 어쩌서 일가가 좀 궁금하고 더 궁금한 것은 이MS가 인체에 어떤 영향을 끼치느냐 하는 것이다. 알려진 바에 의하면 MS를 사용해야만 되는 절대적인 이유는 생산 가격이라고 한다. 다시 말하면 이물질질을 사용해야만 싼 값으로 비타민을 만들 수 있다는 것이다. 더 설명 한다면 비타민과 MS가 혼합 되어야 생산 기계에 딱처럼 달라 붙지 않고 빠른 속도로 정제가 만들어 진단다. 만약 자동 생산기가 이런 골치 아픈 문제로 정지 되면 Down time과 기계 보수시간 등으로 해서 큰 타격을 받게 된다는 것이다. 내가 일 할 때 늘 신경 쓰던 Business 원리가 생각난다. 회사의 이익은 다음과 같은 공식을 사용한다. 이익은 판매량에서 ( 재료비 + 인건비 + 다른 비용들 + 생산기계비용 + 정비비용 + 광고비 ) 등을 모두 뺀 것인데 Optics business에서는 재료비가 생산가의 30 ~ 40 %로 뛰면 경영 측에서는 경종이 울리고 이익이 5 % 이하로 떨어지면 울상이 된다. 그런데 전자제품은 워낙 판매량이 크기 때문에 1~2 % 정도의 이익이라도 만사 OK라고 한다. 미국 제약회사의 이익 margin이 어느 선인지 는 몰라도 꽤 tight한 듯하다. 그래서 MS를 사용해야만 승산이 맞을지도 모른다.

어떤 용감한(?) 사람이 MS가 인체에 해롭다고 주장 하니가 비타민 제조회사의 녹을 먹는 사람이 자기 회사의 명성과 영업을 보호하기 위해서 MS는 절대로 인체에 안전한 화학 성분이라고 반박 하고 나섰고 용감한 사람을 때려잡으려는 술수까지 쓴다는 말을 들었다. 하긴 FDA에서도 MS의 안정성을 뒷받침하고 있기는 하다. 그러니 어느 쪽을 택할 것인가? 독자들이 판단해야 할 것이다. 한국말에 “아니 댄 굴뚝에 연기가 날까?”라는 말이 있는데 도대체 어떤 가능성이 있는지 더 찾아 본 결과를 나열한다면 위에서 지적 했듯이 대량으로 사용한다면 안전선을 넘어서지 않겠느냐는 주장이 있고 그다음 문제는 비타민이나 미네랄 등 영양소를 효과적으로 많이 흡수 하려고 비타민을 먹는데 그 흡수력을 감소시킨다는 것이다. 또 면역력을 저하시켜 나쁜 영향을 준다고 한다. 이거 빈대 한 마리 잡으려고 초가 삼 간 불태운다는 격이 아닐런지 모르겠다. 이런 잡음이 떠돌니까 어떤 회사는 MS를 전혀 사용하지 않고 만든다고 한다. soft gel로 된 비타민 중에 MS가 포함 되지 않은 것을 보았다. 만약 이런 시끄러운 상황을 피해서



**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

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

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

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

음식물로만 해결 할 수 있을까 생각해 본다. 극단적인 예로 칼슘을 700 에서 1000 mg 을 매일 먹으라고 추천하는데 Broccoli 한 컵이 대략 40 mg 정도의 칼슘이 들어 있으므로 부로컬리 로 보충한다면 열 일곱 컵을 먹어야 된다는 계산이 나온다. Seventeen cups/ day! 아무리 사람이 칼슘에 미쳤어도 그렇게는 할 수 없지요. 그렇기 때문에 칼슘 정제를 먹는다. 특히 폐경기에 들어선 분들은 칼슘 섭취에 신경 써야 된다. (건강상식 1 참조)

창세기에 보면 하나님이 아담을 거치른 광야에서 흙으로 비져서 창조 했다고 기록 되어 있다. 만약 그것이 사실이라면 전에도 말했듯이 흙에 있는 모든 원소들이 인간의 체내에도 있어야 된다고 가정하고 그 사실을 밝힌 과학자가 NASA 에 있다는 것이다. 이런 사실을 알고 믿을 수도 있고 아니면 그래도 그것을 받아 드릴수 없다고 주장 할 수도 있을 것이다. 그렇더라도 태초에 창조된 성경 내용을 과학적으로 증명 했다는 점에서 그 사람의 탐구심을 좋게 평가해야 될 줄 안다. 독자 여러분! 그런데 이브를 창조하실 때는 흙으로 빚어서 만들지도 않았고 광야에서 만들지도 않았다. 이브는 모든 것들이 풍성한 낙원, 에덴동산에서 아담의 갈비뼈로 만들었다고 했다. 이 사실을 보아도 하나님이 얼마나 이브를 소중하게 여겼는지 알 수 있다. 그래서 아주 아름답게, 예쁘게, 섬세하게 만들고 심히 좋았다고 했다. 몸씨 기뻐했다는 것이다. 그래서 모름지기 남자들은 자기 아내를 사랑하고 귀하게 대해야 될 것이다. 그래서 인지는 몰라도 중세기의 조각가나 미술가들은 여자의 아름다움을 그들의 작품 중에 잘 나타내고 있다. 최고의 미를 자랑하는 이브가 아담 옆에 항상 함께 있었으니 얼마나 행복했는지 모른다. 그러므로 아담도 이브의 말을 잘 듣다보니 그만 큰 실수를 저지르게 되었고 그들의 죄 값으로 우리들은 죄인의 후손이 된 것이다. 그러나 이런 잘못을 회복 할 수 있는 길이 우리들에게 열려 있으니 얼마나 다행스러운 일인가!

내가 요전 호에 골다공증이 여성들에게 많다고 했는데 갑상선 질환도 역시 마찬가지다. 갑상선은 사람의 Adam's apple바로 아래 나비모양으로 생긴 기관인데 Hormone 을 생산해서 신진대사 (Metabolism)를 조정하는 중요한 역할을 한다. 우리 몸을 쉬지 않고 돌고 있는 혈액 중에 홀몬이 너무 많아지면 그 생산을 중지시키고 반대로 적어지면 생산을 촉진시켜서 그 양 을 늘 조정한다. 그런데 이 기관이 제대로 기능을 발휘 못해서 홀몬 양이 늘 부족하게 되는 질환을 갑상선 기능 저하증(Hypothyroidism, Hypo)이라 하고 한편 홀몬이 주책없이 많이 나오는 병을 갑상선 기능 항진증(Hyperthyroidism, Hyper)이라고 한다. Hypo 증상이 여자들에게 남자들 보다 열배 ( 10 X ) 나 많다고 하고 Hyper 역시 많다고 한다. Hypo 증상이 있는 분들은 칼슘이 혈액에서 많이 빠져 나가 소변으로 배설되고 그러면 혈액안의 칼슘이 부족하게 되어 뼈에서 칼슘을 도둑질(?) 한다고 한다. 이것은 골다공증을 촉진시키는 연쇄 반응을 한다. Very Sorry, Ladies and Ladies ! Watch Out, This Unfortunate Mishap(불행)! ! 위에서 예로 든 부로컬리 말고 칼슘이 많이 든 음식물로는 Milk, Cheese, Yogurt, 그리고 시금치가 있는데 1000mg의 칼슘을 먹는데 한 컵의 Nonfat yogurt + 한 컵의 시금치 + 한 컵의 Skim milk면 된다고 Dr. Baird는 말한다. 그런데 시금치는 꼭 cook해서 먹어야지 생으로 먹으면 Hypo나 Hyper 증상에 악 영향을 준다는 것을 명심하면 좋겠다.

그런데 본인이 Hypo 증상이 있는지를 간단하게 다음처럼 검사할 수 있다. 즉 체온계를 침대 머리맡에 두었다가 아침에 일어나기

전에 체온계를 팔 거드랑이에 넣고 약 10분 동안 움직이지 말고 두었다가 체온을 재서 97.5도 F거나 낮으면 계속해서 3~4 일 같은 방법으로 재서 온도가 계속 낮게 나오면 그 다음은 담당 의사와 상의 하셔야 한다. 이것 말고도 본인이 느껴지는 증상으로는 늘 피곤하고 입맛이 없고 추위를 타고 맥박이 내려가고 몸무게 가 늘고 월경 때 몹시 고통스럽고 쥐가 나고 피부가 거칠어지고 머리 가락이 많이 빠지고 변비 등이 일어난다. 이들 중에서도 피로와 추위가 대표적이라고 말한다. 체온은 갑상선이 담당하는 중요한 일종의 하나이다. 보통 의사들은 혈액 검사를 통해서 TSH(Thyroid Stimulating Hormone) 수치를 보고 그 증상을 판단 한다. 그런데 가끔 가다가 오판할 때 도 있다고 한다.

Hypo 증상이 있는 분들은 Iodine 을 섭취를 해야 모자라는 홀몬을 생산할 수 있는데 정확하게는 Iodine이 Amino acid tyrosine에 첨가 되어 갑상선 홀몬을 만든다고 한다. Iodine 결핍증은 우리들 건강에 지대한 영향을 끼치므로 이 사실을 누구나 알고 있기를 바란다. 우리 한국 사람들은 가끔 가다가 김밥을 먹기도 하고 미역국을 먹기 때문에 저절로 이 결핍증이 해소 될 수도 있다. 미국 분들은 김을 Seaweed라고 오역(誤譯)을 해서 바다에서 나는 잡초로 생각하며 전연 안 먹는다. 그래서 어떤 영양학자는 김을 Sea vegetable이라고 부르기도 한다. 거북이 거름이지만 이런 오역은 빨리 고쳐져야 할 것이다. 우리 선조들이 산모가 미역국을 먹어야 된다는 사실을 어떻게 알고 해왔는지 참으로 희한한 일이다. Iodine이 발견되기 훨씬 전부터 해운 풍습이 아니더냐! John Hopkins 대학의 웃지 못 할 실화가 생각난다. 아마도 그 대학에 다니는 여러 한국 학생 부인들이 그 병원 산실에서 애기를 분만하면 산모들이 학교 병원 식당에서 주는 요리를 안 먹고 집에서 끓여 오는 미역국만 먹으니까 그것이 무엇이 길래 한국인 산모들이 먹는지 알아보았다는 것이다. 그 결과 산모의 회복이 더 빨리 된다는 사실을 알고 병원 식당에서 미역국을 끓여 미국 산모들에게 주었더니 먹지를 앓더라는 것이다. 그래서 한국 요리사를 초청해서 미역국을 만들어 공급했더니 성공했고 Rest of story는 그 병원에서는 산모에게 미역국을 주는 관례가 생겼다는 것이다. 이 이야기는 거기서 resident였던 한국 의사의 말이다. 지금도 실행 하고 있는지는 모른다. 미국 여자들이 식성이 많이 다르기 때문에 모험심이 없으면 안했을 것이다. 보통 야채나 과일들은 나오는 철이 있기 때문에 때를 넘기면 먹을 수가 없다.

그래서 냉장고가 필요하다. 그러나 미역이나 김 다시마 등은 365일 사시사철 언제라도 쉽게 요리할 수 있는 만년 식물? 이다. 저장하기도 쉽고 요리 하기도 쉽다. 미역국, 미역 나물, 다시마 국, 다시마 조림, 파래무침 -----.

그러면 본격적으로 미역의 효능을 살펴보고자 한다. 미역은 Super antioxidant food로 내가 몇 번 언급했던 ORAC(Oxygen Radical Absorption Capacity)가 무려 8300이라고 한다. 예로 과일 half cup을 먹으면 약 ORAC number 500을 감당 하니까 열배 이상의 효과가 있는 것이다. ORAC은 노화과정에서 생기는 활성산소(Free Radical)를 중화 시키는 능력치(能力値)이다. 미역국은 우리 한국 풍습 중에서 최고로 내세울 수 있는 것으로 애기를 분만 했을 때 미역국을 산모에게 먹이는 것인데 이런 아름다운 관례를 미국에서도 계속 지켜 나가기를 바란다. 누가 애기를 낳았다고 하면 언뜻 생각나는 것이 누가 미역국을 주었을까 하는 것이다. 미역이나 김 다시마 등의 영양소들은 대동소이하다고 알려져 있다. 바다는 하나님이 셋째 날에 창조했던 후

로 모든 수용성 물질들이 녹아서 미네랄의 보고가 되었는데 미역이나 다시마는 이 풍부한 미네랄들을 배불리 먹고(?) 자라서 역시 미네랄 창고가 된 것이다. 그들 중 두드러진 것 몇개를 소개한다면 첫째가 Iodine 인데 바다에서 나는 해조류나 해초(海草)에서 많이 섭취할 수 있다. 둘째가 칼슘인데 이것의 중요성은 누누이 언급했기 때문에 여기서는 생략한다. 다만 임산부의 칼슘이 부족하면 태아의 뇌 발육에 지장이 있다. 셋째가 철분인데 산모가 피를 많이 흘려서 빈혈증의 위험이 있는데 철분이 있어야 헤모그로빈이 만들어지고 산소를 각 세포로 배달하는 중요한 역할을 한다. 넷째는 fiber인데 이것은 몸으로 흡수 되는 것이 아니고 장을 청소하고 해독물질을 배설시킨다. 그래서 해산 후 산모의 비만을 억제해준다. 다시 말하면 산모의 다이어트를 돕는다는 것이다. 기타 미네랄들 즉 마그네슘, 망간, 아연, 세레늄 등도 있어서 미네랄 정유장이라고 불러도 좋겠다. 그런데 미역을 드실 때 한 가지 조심할 것은 소금이다. 짐작컨대, 독자들은 고혈압이 소금의 농간이라는 것을 다 아실 것이다. 영어에 Necessary Evil(필요악, 必要惡)이라는 말이 있는데 없어서는 절대로 안 되는 것인데 너무 과용하니 문제가 된다. 평균 미국인들이 소모하는 하루의 소금량은 3500-4000 mg인데 추천량은 1500mg이다. One table spoon의 소금이 2325 mg 이니까 정말 조심해야 되겠다. 신장(Kidney)은 몸의 염분을 조정하는데 이것이 잘못되어 염분을 제거하지 못하면 난리가 난다. 고혈압이 바로 그것이다.

미안 합니다. 내 이야기가 탄 데로 갔네요. 하역간 미역이나 김을 먹으면 몸에 부작용이 일어난다는 분은 의사의 자문을 받거나 Iodine supplement를 드시거나 두부콩을 제외한 콩 종류 아니면 Cranberry 4분의 1cup(약 Iodine 200 micro gram)을 먹으면 될듯하다. 마른 김 1/4 OZ 에 4500 micro gram의 Iodine이 들어 있다고 말하는데도 있는데 미역의 종류나 지역에 따라 각 양 각색이다. 이 양은 Daily Value(DV)의 약 30배가 넘는 양이다. 12"x 8 " 김 한 장에 2.16 mg의 Iodine이 들어 있다고 하면 대략 4 "x 4 "조각 안에는 . 36 mg이 들어 있다는 말이 되고 하루에 Hypo 증이 있는 분이라도 DV가 0.15 mg을 섭취하라고 한 다니까 김밥 5개 정도 먹으면 아이오다인 섭취는 충분하다고 한다. Dr. Linda Rector는 우리들에게 말한다. 미역에 있는 Iodine-127이 제일 좋은 것인데 어떤 이들이 iodine이 위험하다고 하는 것은 것은 Iodine-131(방사능)를 뜻 하고 인체의 기묘한 능력은 갑상선이 건강하면 Iodine-131이 체내에 들어 올 때 자연스럽게 곧 바로 밖으로 배출 시킨다는 것이다. 또 미역은 으름가는 알칼리성 식품이므로 간접적으로 암 예방에 도움을 준다고도 한다.

갑상선 기능 저하 증(Hypothyroidism)이 있는 분들이 골라 먹어야 되는 음식들을 찾아보았다.

VEGETABLES : alfalfa, Artichokes, Avocado, Beets, Bell pepper, Carrot, Celery, Cucumber, Leeks, Mushrooms, Okra, Pepper, Potato, Sea Vegetables, Squash, Pumpkin, Tomato, Zucchini.

BEANS : Black Beans, Lima Beans, Mung Beans, Navy Beans, Pinto Beans, Red Kidney Beans. NO SOY BEANS ! These beans are rich in iodine and fiber which help constipation.

HERBS : Black Pepper, Chilies, Garlic, Ginger, Cinnamon, Tumeric, Peppermint, Parsley. Moringa.

FRUITS : Apple, Apricot, Banana, Blueberry, Black

Berry, Cherry, Cranberry, Dates, Kiwi, Papaya, Pineapple, Prunes, Raspberry. Cranberry is a good source of iodine. Half cup has 400 micro gram of iodine. So people can eat a little less than a quarter cup of cranberry each day good enough for some one can't eat sea vegetables.

NUTS : Brazil Nut, Macadamia Nut, Hazel Nut, Coconut. Brazil Nuts are very high in selenium. Eat Only 2 Nuts a day.

FISH : Sardines, Red Salmon, Cod, Tuna, Shrimp.

ANIMAL PRODUCTS : Chicken, Turkey, Beef, Lamb, Eggs. Chicken and Turkey contain tyrosine, an important amino acid that combine with iodine to make hormone. Lunch meat, bacon, Spam are loaded with dextrose, nitrate, sulphate and sugar. Watch out.

You may wonder why some of very nutritious fruits and vegetables are not included here. Because they are goitrogens ( cause of swelling thyroid ). They are broccoli, cauliflower, kale, cabbage, brussels sprouts, radish, spinach, strawberry, peach, peanut. When they are boiled, some goitrogenic compounds are deactivated per some research. Therefor when you want to eat broccoli and spinach, please boil or steam them. ( 삶거나 데치라는 것입니다. )

TYROSINE RICH FOODS : Low fat milk, Yogurt, Pumpkin seed, Sesame seeds, Chicken, Turkey.

이 음식물들을 모두 영어로 기재한다. 혹시 시장에 가서 찾기가 편할 듯 하기 때문 이다. 사람의 건강은 자기가 챙겨야 하고 부부가 서로 신경 써주어야 한다. 잉꼬부부처럼 말이다. 미역이나 김은 상기한 것 외에도 더 많은 효능이 있다고 하는데 어떻게 하시겠어요? ! 건강 잃고 잡수실래요? 챙겨 드시고 건강 하실래요? 한 가지 더 언급하고 싶은 것은 내가 찾은 상식들은 바쁘게 일하시는 분들에게 좀 도움이 될까 해서 쓰는 것이므로 어디까지나 아마추어(?)이지 영양학적 프로는 아니라는 것을 이해해 주기 바란다.

## 스시바를 매매 합니다

Los Alamos 의 Smith 마켓 안에있는

성업중인 스시바를

타주 이사 관계로 매매합니다.

가격 6만불

연락처: 505-506 7756

Susan Oh (수잔 오)

E-mail: susanmission@gmail.com

광야의 소리는

매달 5일에 원고를 마감합니다.

원고나 뉴멕시코주 소식에 관한 기사를 보내시거나

광고를 요청하실 분은 마감 전까지

권구자님께 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

§ Voice in the Wilderness §

601 Tyler Road, NE  
Albuquerque, NM 87113



## 독일에 함께 간 내 하모니카

글: 이경화

1960년대의 한국 근대화 작업에 있어서는 서독의 지원에 힘입은 바가 크다. 1961년 12월 서독의 수도 본에서 한국정부와 독일 연방정부간에 경제 및 기술협조에 관한 의정서가 서명되었는데 이 의정서에 보면 여러 가지 지원 계획 중 하나로 한국의 기술자 60명을 독일에 초청해서 독일내의 기업체에 배치하여 기술 습득을 하도록 하는 기술원조 계획이 들어 있었다. 이 계획에 의해서 1962년 여름 경제기획원에서 독일 파견 훈련생을 모집했고 나는 이 프로그램에 지원한 결과 선발이 되어 독일로 가게 되었다. 파독 광부 프로그램이 시작되기 1년 전의 일이다. 독일 정부에서 여비와 생활비 일체를 제공해주면서 기술 연수를 시켜 주었으므로 나에게서는 너무나 감사한 기회였다.



사진 1: 바이히겐 마을에 있는 칼텐슈타인 성. 이곳은 YMCA와 유사한 유겐드돌프가 자리잡고 있다.

62년 가을에 우리 기술훈련생 60명은 김포 공항에서 KNA 소속의 DC-4항공기를 타고 동경까지 갔다. 동경 하네다 공항에서는 독일 정부에서 제공한 루프트한자(Lufthansa)의 보잉 707 전세 비행기로 갈아타고 알라스카를 경유 북극을 넘어 독일의 쾰른 까지 날라 갔다. 백설로 덮힌 알라스카의 맥킨리산과 어름의 북극과 그린랜드를 지나 대서양을 거쳐 독일 상공에 들어서자 풍요한 독일 땅이 눈에 들어 왔다. 울창한 푸른 숲의 산림과 비옥한 농토와 깨끗이 포장된 도로와 주택들을 내려 보면서 한국의 상공에서 내려 본 험벗은 산과 땅의 경치와는 너무나 대조적이라고 생각했다. 쾰른에서 우리 기술 훈련생은 여러 대의 버스로 분승해서 독일어 교육을 받기 위해 정해진 곳으로 가게 되었다. 내가 포함된 일행은 화학공학과 전자공학계통의 엔지니어들 이었는데 우리를 실은 버스는 아우토반(Autobahn)을 타고 남쪽 230마일 정도 거리에 있는 스투트가르트(Stuttgart)를 향해 달렸다. 말로만 들어온 독일의 아우토반! 생전 처음 보는 고속도로였다. 히틀러 당시에 이미 주요 도로를 완성시켜 놓은 독일의 산업 동맥인 아우토반은 전후의 잿더미 위에 라인강의 기적을 일으켜 내는데 큰 도움이 되었으리라고 생각했다.

우리가 배치 된 곳은 스투트가르트시에서 서북쪽 엔즈강가에 있는 바이히겐(Vaihingen)이란 인구 5천 명 정도

되는 마을이었다. 이곳에는 칼텐슈타인(Kaltenstein)이라고 부르는 옛 성(城)이 있는데 독일 기독교 청년들을 위한 교육을 담당하는 유겐드돌프(Jugenddorf)가 그 성의 건물을 쓰고 있었다. 우리가 잘 아는 YMCA와 비슷한 기관이었다. 우리 일행은 이곳에서 2개월간 독일어를 교육받고 나서 각각 기업체로 배치되도록 예정 된 것이다. 두 달 동안 이곳에서 독일어 교육을 받는 동안 이곳 주민들이 우리들에게 많은 친절을 베풀어 주었다. 두 달 동안의 독일어 교육을 마치게 될 날이 가까워 왔을 때



사진 2: 바이히겐에서 민박을 하고 있을 때 주인집 가족들과 함께 찍은 사진.

우리 일행은 주민들에게 감사의 표시로 무엇인가 하고 떠나야 되겠다는 생각을 하게 되었다. 어떤 방법이 좋을까 의논 한 결과 결론을 음악회로 내렸다. '유겐드돌프의 저녁' 이란 이름으로 주민들을 칼텐슈타인성으로 초대하기로 하고 한국 소개도 포함하는 음악회를 준비했다. 한복을 가지고 온 친구가 있어서 한복 차림으로 한국 역사도 소개하게하고 음악 프로그램으로는 남성중창과 독창에 기타와 하모니카의 이중주 등을 가지고 음악회를 준비했다. 한국에서 우리는 슈베르트의 가곡이나 독일 민요를 몇 개 부르는 것을 보통 있는 일로 대견하게 보지만 독일 사람들은 우리가 그들의 노래를 부른다는데 신기함을 느끼는 것 같았다. 저 멀고도 먼 곳에 있는 코리아라는 나라사람들이 어찌 우리나라 독일 노래를 배웠을까? 하고 신기하게 생각하는 것 같았다. 음악회는 강당이 찰 정도로 많은 손님이 와 주어서 성대히 마쳤다. 음악회가 있던 다음날 독일 친구가 어제 저녁 지방신문에 음악회에 대한 기사가 게재되었다고 신문을 보여 주었다. 인구 5천명의 작은 마을 사람을 위해서 신문이 발행된다는 사실은 놀라운 일이었다. 신문 기사를 보니 우리가 그날 저녁 칼텐슈타인 성에서 한국을 소개하는 사절단 역할을 잘해내었고 합창 노래 순서와 기타와 하모니카의 이중주등 모든 연주에



대해서 좋은 평을 해주었다. 전자와 동기인 한영열 친구의 기타와 내 하모니카와의 이중주는 마르티니 작곡의 사랑의 기쁨(Plaisir D'armour)이었던 것으로 기억된다. 하모니카 솔로로는 아리랑과 양산도를 불었던 것으로 기억한다.

음악회를 마친 며칠 후 우리는 어학연수를 마치고 각각 전공에 맞는 기업체로 배치되었다. 전자계통의 나의 친구들은 모두 베를린에 있는 지멘스회사로 배치되어 가게 되었다. 프랑크푸르트까지 버스로 이동한 후에 판아메리카 항공기로 동독 안에 갇힌 섬과 같은 분단의 도시 서 베를린으로 날아갔다. 지멘스(Siemens AEG)전기회사에 배속 받아 전기 기능공이 배우는 기초부터 실습을 통해 훈련을 받기 시작 했다. 지멘스회사에서 기술 훈련을 받는 학생들을 위한 기숙사는 12층 건물이었었는데 각 층마다 휴게실과 공동 전화가 한 대씩 있었다. 그런데 어느 날

우리의 음악과 내 하모니카를 들었던 것이다. 이 직원이 방송국의 "젊은이의 시간"이란 공개방송 프로그램 편성 담당자에게 나를 초청 해보라고 추천을 한 것 이었다. 독일의 두메산골 엔즈 강가의 (아니 강이 라기 보다 개천에 가까웠는데) 바이히겐 마을에서 하모니카 불었던 것이 인연이 되어 베를린에 와서 독일의 전국 방송을 타게 되었으니 개천에서 용이 난 것이 아니냐 하면서 친구들도 나와 함께 약속된 방송 시간에 방송국으로 갔다. 방송국의 커다란 홀에는 대학생 방청객이 차 있었는데 의자만 있는 게 아니고 중앙에는 춤을 출수도 있는 넓은 공간이 되어 있어 노래에 맞추어 춤을 자유롭게 추기도 하는 공개 방송 프로그램이었다. 아나운서는 간단한 인터뷰를 나와 몇 마디 나누고 말하길 독일의 젊은이들을 위해서 한국의 젊은이가 불러주는 한국민요 "천안삼거리"를 들어 보십시오, 라고 말했고 나는 하모니카로 이 노래를 불었다. 앙콜이 들어와서 두 번째 곡으로 라 파로마(La Paloma) 스페인 민요를 불었다. 이 생 방송이 끝나고 나서 사례로 50 마르크를 받았는데 이 돈으로 늘 갖고 싶어 했던 독일제 호너 제품인 크로매틱 하모니카를 구입했다. 존 세바스찬의 음악회에서 받은 감명을 되살려서 그가 보여준 연주법을 연습 해보려고 결심을 한 것이다. 악보 상점에 가서 모차르트의 오보에 4중주 악보를 샀다. 이 곡도 세바스찬의 레퍼토리의 하나였던 곡이다. 오보에 파트를 하모니카 연습곡으로 택해서 매일 저녁마다 한 시간 이상 연습을 했다.



Bei einem Liedvortrag auf der Bühne, rechts ein Koreaner in Nationaltracht. Am linken Bildrand die südkoreanische Flagge. (DER ENZ-BOTE) Foto-Heinrich

Samstag den 6. Oktober 1962

사진 3: 바이히겐 안 대어 엔즈(Vaihingen an der Enz) 지방신문에 난 기사와 사진. 한국 소개하는 음악회를 열어 주민들에게 감사를 표했었다.

저녁 회사에서 일과를 마치고 돌아와 휴게실에서 TV를 보며 쉬고 있는데 나를 찾는 전화가 베를린 방송국에서 왔다. 방송국 직원은 나에 대한 얘기를 방송국내의 친구에게서 듣고 지멘스 회사에 수소문해서 내 기숙사 전화번호를 알아내어 연락을 하게 된 경위를 말하더니 용건은 방송국에 와서 하모니카로 노래 한 두곡을 불러 줄 수 없겠느냐고 질문을 했다. 알고 보니 바이히겐에 있을 때 우리가 주최했던 한국 소개 음악회 행사 때 베를린 방송국 직원 한사람이 우연히 자기 고향 바이히겐에 잠시 들렸는데 그때 한국의 밤 행사에 그의 친척들과 함께 와서

여기서 베를린 도시의 역사적 배경을 조금 얘기 하고 다음 얘기로 넘어가려 한다. 베를린은 2차 대전 때 참전한 4개국인 분담 관할 해왔는데 1948년 소련은 미국, 영국, 프랑스 연합국의 관할권을 포기하게 하려고 베를린과 서독을 잇는 철도와 도로를 차단하는 베를린 봉쇄를 감행했었다. 연합군은 베를린 시민을 살리기 위해 모든 식량과 연료 등의 물자를 비행기로 공수해서 베를린 봉쇄를 버텼다. 베를린 템플호프 공항에 군 수송기는 꼬리를 물고 착륙과 이륙이 주야로 계속되었고 가장 높은 기록으로는 하루에 1500회 이상의 항공 수송으로 5천 톤의 물자를 실어 날랐다. 스탈린의 베를린 봉쇄에 대항한 강력한 연합국 측의 도움은 베를린 시민에게 잊을 수 없는 체험이었고 그 어려운 공수 작전의 주 역할은 해 낸 미국에 대해서 고마운 마음을 가질 수밖에 없었다. 일 년 가까이 버틴 결과 베를린 봉쇄는 1949년 5월 막을 내렸다. 그런데 미국의 대통령 존 F 케네디가 1963년 6월 서 베를린을 방문하게 되었다. 서 베를린 시민의 환영은 대단했다. 내 생각이긴 하지만 케네디에게 있어서는 그의 일생에서 최고의 뜨거운 환영이었으리라고 생각된다. 나도 친구들과 함께 케네디 대통령이 연설하게 되어 있는 광장으로 나갔다. 그는 환영하는 군중 앞에서 유명한 연설 "나는 베를린 시민입니다(Ich bin ein Berliner)"라고 말한 연설을 직접 듣게 되었다. 이 연설에서 그는 베를린 장벽을 세워 도시를 동서로 분단시킨 소련을 비판하면서 아래와 같은 연설을 했었다. 2000년 전에는 가장 자랑스러웠던 말이 '나는 로마 시민입니다'였습니다. 그러나 오늘 날 자유세계에서

가장 자랑스러운 말은 단연 '나는 베를린 시민입니다'일 것입니다. 이 말 속에는 베를린 봉쇄를 견뎌내고 공산주의의 압박에도 자유를 지켜낸 베를린 시민을 자랑스럽게 여기는 격려의 뜻이 포함되어 있었던 것이다.



사진 4: 서 베를린을 방문한 케네디 대통령이 환영하는 군중 앞에서 연설을 하고 있다. (출처: en.wikipedia.org)

그 뒤 약 5개월이 지난 11월 겨울 철 이었다. 베를린의 어느 음악회당에서 하모니카 합주단의 공연이 있다는 광고를 신문에서 보게 되었다. 베를린에서의 음악회는 보통 미리 표를 사두지 않으면 매진되어 못 들어가는 경우를 많이 보았기에 미리 표를 사두었다가 공연 당일 11월22일 음악회에 갔다. 한국에서 하모니카 합주단원으로 있었던 나에게는 처음으로 대하게 되는 독일의 하모니카 합주단에 대한 호기심이 짙을 수밖에 없었다. 독일 사람들이 시간 지키는데 있어서는 놀랄 만큼 철저했는데 그날 저녁 음악회에서 무대의 막은 10여분이 지나도록 열리지 않았다. 이상하다고 생각하고 있을 때 사회 보는 사람이 무대 중앙으로 뚜벅 뚜벅 걸어 나왔다. 마이크를 손에 쥐고 말하기 시작했다.

"신사 숙녀 여러분! 저희들의 하모니카 합주 음악회에 와 주셔서 감사합니다. 그러나 용서 하여 주십시오. 저희들은 이 자리에서 연주를 할 수 없게 되었습니다." 관중들은 웅성거리는 듯 했으나 곧 이어지는 말이 나오자 조용해 졌다. "연주를 못하게 된 이유는 방금 비보를 받았기 때문입니다. 미국 대통령 존 F 케네디가 피살되었다는 비보를 받았습니다. 이 시간을 기해서 베를린 시내에서 연주 되는 모든 음악회는 중단 되고 있다는 소식도 받고 저희들도 이에 동감하면서 오늘 음악회 연주를 취소하겠습니다. 입장권을 환불 못해드려서 죄송합니다 만은 여러분께서도 우리와 같은 마음일 것으로 믿습니다".

케네디가 피살 되었다는 말을 듣고 독일어로 Oh! My God! 소리 지르는 목소리들이 터졌으나 곧 물 끼얹은 듯 침묵이 흘렀다. 많은 관중은 넋을 잃은 듯 좌석을 한동안 떠날 줄을 몰랐다. 음악회 표 값을 되돌려 달라는 말을 하는 관객은 아무도 없었다. 며칠 뒤 미국에서 케네디의 장례식이 있는 날이었다. 베를린 시 정부는 시민들에게

케네디를 보내는 마지막 조의 표시로 저녁 7시부터 한 시간 동안 촛불을 키자는 제안을 했다. 저녁 7시가 되자 온 시민이 전깃불을 끄고 촛불을 키는 일에 참여했다. 도시는 순간에 암흑의 도시로 변했으나 아파트 마다 집집의 유리창에 세워 놓은 촛불은 너무도 인상 깊게 보였다. 저녁 8시 까지 한 시간 동안 베를린 시민은 촛불을 켜서 케네디의 마지막 길을 전송했다.

이듬해 1964년 겨울 나는 선배 되시는 분과 함께 베를린을 떠나 남부 독일에 있는 작은 마을 하이덴하임이란 곳에 있는 전자 부품공장에 와서 3개월간 생산 공정을 배우게 되었다. 한국에서 생산 못하는 전자부품에 대한 지식을 얻어 가면 좋을 것 같아서 건의를 했더니 승낙이 떨어 저서 베를린을 떠나 시골에 있는 이 공장에서 좋은 기술을 배우게 되었다. 기술을 배우는 것도 좋았지만 인근의 산도 많고 산림 속으로 산책하기 좋은 트레일이 많아서 눈덮힌 소나무 숲 속을 몇 시간 씩 걸었던 기억이 난다. 귀국을 한 달쯤 앞에 두고 있을 때 뮌헨에서 훈련 받고 있는 동료들로 부터 연락이 왔다. 뮌헨을 구경시켜 줄 터이니 휴가 받아 나오라는 전화였다. 선배와 함께 기차를 타고 네시간 정도 걸려서 뮌헨이란 도시로 가서 친구들과 만나 이삼일 좋은 시간을 갖었다. 헤어지기 전날 저녁 친구들은 뮌헨에 온 사람을 꼭 한번 들려야 할 곳이 있다고 어느 맥주홀로 데리고 갔다. 천명의 좌석이 있는 어마 어마하게 큰 "호프브레우하우스"라는 곳이었다. 옛날 히틀러가 나치활동을 시작한 역사를 담고 있는 곳이기도 하다. 홀 안 중앙에는 무대가 있었고 남부 독일 바이에른 지방의 전통 복장을 한 단원 열명 정도로 구성된 밴드가 경쾌한 독일 음악을 신나게 연주 하고 있었다. 악단을 지휘하던 지휘자가 음악을 잠시 멈추고는 우리 일행 여덟명이 둘러앉은 둥근 테이블로 닥아 왔다. 어느 나라에서 왔느냐고 하며 인사말을 던지더니 나를 보고 무대에 올라와서 지휘를 해보지 않겠느냐 라고 물었다. 바이히겐에서 함께 한국소개의 음악회를 준비했던 나의 친구들은 지휘를 사양하고 있는 나를 뒤에서 밀고 지휘자는 나를 앞에서 잡아끌고 해서 할 수 없이 무대로 향했다.

## 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**

무대로 가면서 지휘자에게 내가 무슨 곡을 지휘해야 되는 거냐고 물었더니 독일 사람에게는 너무나 잘 알려진 알테카메라덴(Alte Kameraden)이라는 행진곡이라고 했다. 이곡은 한국에서 내가 속해있던 고려하모니카 합주단 악보의 제1번으로서 가장 많이 연주했던 곡 중의 하나였다. 나는 지휘자에게 이 곡이라면 나도 잘 아는 노래라서 잘 되었다고 말하고 그가 씨워 주는 깃 달린 독일사람 모자를 쓰고 지휘봉을 잡았다. 건성으로 지휘봉만 흔드는 게 아니라 곡의 각 파트를 아는 것처럼 지휘를 하는 것 같아 보였는지 많은 박수를 손님들이 보냈고 지휘자는 마이크를 잡고 말하길 "여기 멋지게 지휘를 한 한국의 이 젊은이를 위해서 모두 건배 합시다"라고 큰 소리로 외쳐서 맥주 매상 올리는 일도 잊지 않았다. 천 명의 손님이 일제히 잔을 다 같이 들 때 오르는 매상은 상당 했을 것이다. 약 한 달 뒤에는 독일 기술훈련을 마치고 귀국해서 한국에 와 있었는데 국제 우편물이 하나 서울 답십리 우리 집으로 날아 왔다. 깃이 달린 독일 모자를 쓰고 호프브레우하우스에서 지휘하는 내 모습이 찍힌 사진이 온 것 이었다. 인사말로 주소 남겨 놓고 가라는 줄 알았는데 정말로 사진을 찍어 먼 한국에 있는 나에게 국제우편으로 사진을 보내주는 독일 사람의 철저함에 고마움을 느꼈다.

한국에 와서는 독일에서 사온 크로매틱 하모니카는 긴 동민 상태에 들어갔다. 독일에서 열심히 연습했던 하모니카는 나의 바쁜 직장 생활 때문에 잊어지고 있었다. 독일에서 배운 근면한 정신과 이론 보다는 실제 기술을 중요시하는 독일 기술자 정신을 가지고 전기 통신 기술원 훈련소라는 UN의 원조로 세워진 체신부 소속 기관에서 무선 통신 강의를 맡은 전임강사로 일을 하게 되었다. 5년 뒤 1969년 뒤 늦게 미국유학을 나올 때 까지 내 하모니카는 긴 잠을 자야 했다.

(다음호에는 '미국에 함께 온 나의 하모니카'로 계속)

## 나비효과(Butterfly Effect)

김기천 목사

김 목사는 주머니에서 쇠구슬 열 개를 꺼내놓았다. 열 개가 모두 붙어있는 것을 보니 자석구슬이었다. 김 목사는 열 개를 한 줄로 늘어놓았다. 한 쪽을 손으로 잡고 그 가운데 다섯 번째 구슬을 집어 올렸다. 그러자 앞줄에 있던 다섯 개의 구슬들이 자석의 힘에 끌려 손으로 잡고 있는 네 개의 구슬 쪽으로 끌려들어 왔다. 중간에 하나가 빠짐으로 앞에 다섯 개가 모두 자리 이동을 한 셈이었다.

「이 집사님, 보시는 바와 같이 구슬들이 자석이라는 힘에 의해서 연결되어 있을 때에 어느 한 부분에 변동이 생기면 나머지 모두가 영향을 받습니다. 인간의 삶도 이와 비슷하다고 생각해본 적이 있으십니까? 」

「글쎄요. 무슨 말씀인지 모르겠습니다.」

「인간은 시간이라는 힘에 매여있지요. 그래서 어느 한 순간에 행한 일은 앞으로 계속될 미래의 일과 연관되어 있습

니다. 불란서의 어느 작가가 다음과 같은 영화를 만들었습니다. 카메라를 두 대를 사용해서 하나는 한 집의 남자의 행동을 포착합니다. 다른 카메라는 다른 집에서 한 꼬마 여자 아이를 포착합니다. 여기서 남자나 여자 아이는 서로 전혀 모르는 사이입니다. 한 번도 서로 마주친 적도 없는 사이입니다. 시계에 의하면 두 대의 카메라는 정확하게 같은 시간에 촬영을 시작합니다. 영화 스크린은 둘로 나뉘어서 한 쪽에서는 남자의 행동을 다른 쪽에서는 여자 아이의 행동을 보여주고 중앙에는 현재 시간을 알리는 시계가 있습니다. 남자는 집에서 옷을 입고 집 밖으로 나옵니다. 같은 시간에 여자 아이의 어머니는 아이를 부릅니다. 남자는 차고로 와서 자동차 열쇠를 찾으라고 주머니를 뒤적거립니다. 같은 시각에 여자 아이는 엄마가 입혀주는 옷을 입고 가방을 어깨에 맵니다. 주머니에 열쇠가 없다는 것을 깨달은 남자는 다시 집 안으로 들어갑니다. 그 시각 아이는 문 앞에서 엄마에게 인사를 하고 집을 나섭니다. 자동차 열쇠를 찾은 남자는 급하게 집을 나와 차 안으로 들어갑니다. 그 시각 아이는 엄마에게 인사를 한 후에 혼자서 길을 걷기 시작합니다. 남자는 차를 빨리 몰면서 횡단보도에 이르자 갑자기 시계를 들여다봅니다. 그 시각 아이는 횡단보도를 걷고 있습니다. 남자의 차가 아이를 치면서 아이는 죽게 됩니다. 집사님, 만일 여기서 남자가 처음부터 자동차 키를 가지고 나왔으면 어떻게 되었을까요? 」

「아유, 목사님 그걸 말이라고 하십니까? 그 아이는 죽지 않고 살았겠지요.」

「맞습니다. 그 남자 열쇠를 가지러 집으로 들어갔다 나오는 모든 행동 하나하나가 시간이란 고리에 연결되어 있었던 것이지요. 만일 남자가 처음부터 열쇠를 가지고 즉시 자동차를 운전해 나갔다면 그 여자 아이가 횡단보도에 도달하기도 전에 그 차는 이미 그 장소를 지나가 버렸을 것이고 그 아이가 죽는 일은 없었을 것입니다. 한 사람의 인생 뿐만 아니라 이 우주라는 거대한 기계는 과거 현재 미래를 잇는 시간이라는 톱니바퀴에 끼어서 한 치의 오차도 없이 돌아가고 있는 셈이지요. 그 어느 것 하나 우연이라고 볼 수 없습니다. 모든 것에는 그에 해당하는 원인이 있습니다.」

「목사님, 그것을 이론화 시킨 사람이 있습니다.」 영철 형제가 뭔가 생각났다는 듯이 끼어들었다.

「기상학자이며 수학자인 에드워드 로렌츠라는 과학자가 "나비 효과(Butterfly Effect)"라는 이론을 발표했지요. 브라질 어느 골짜기에서 나비 한 마리가 날개 짓이 텍사스에 커다란 폭풍을 일으킬 수 있다고 했습니다.」

김목사가 말을 이었다.

「그렇습니다. 예측할 수 없는 기상변화 뿐만 아니지요. 인류 역사도 그렇고 우리 주변에서 일어나는 모든 현상들이 그에 해당하는 원인이나 이유가 있는 셈이지요. 생각하기 복잡하니까 "우연" 또는 "우발적이다"라고 단정하고 있는 것입니다. 영철 형제나, 이 집사님이 나와 함께 대화하고 있는 이 사건은 앞으로 두 분의 미래에 엄청난 변화를 가져올 수도 있습니다. 나비가 날개 짓으로 일으키는 바람은 지극히 미미합니다. 그러나 그 날개 바람이 나중에는 한 동네를 통째로 날려버리는 폭풍을 만들 수 있다는 것을 과



학자 로렌츠는 깨닫게 된 것이지요.」

「목사님, 제게도 말씀하신 영화와 비슷한 경험이 있습니다.」 문집사가 말을 받았다.

「오래 전 이야기입니다. 저의 친구 중에 운수업을 하는 친구가 있었지요. 제가 어렵게 전도해서 교회에 나갔다고 작정한 어느 수요일이었지요. 그날 저녁 그러니까 수요일 저녁 예배부터 나가겠다고 한 것입니다. 처음이니까 제가 함께 데리고 가려고 했지요. 교회 갈 시간이 되어 이 친구에게 전화를 했습니다. 그런데 그 친구가 다음에 가야겠다고 했습니다. 그 이유는 갑작스런 주문이 들어와서 다음 날 아침 일찍 공단에 들어가서 짐을 받아서 의정부까지 세 시간 안에 올라가야 한다는 것이었습니다. 아침에 일찍 일어나야 하기 때문에 다음에나 같이 가자는 것이었지요. 그 말을 들으면서 제 마음속에 갈등이 생겼습니다. 내일 일은 내일 일이고 예배드리는 것이 중요하니 강제로라도 데리고 가야된다는 생각과 새벽부터 일어나 일해야 하는 친구에 대해 안타까운 생각이 충돌한 것이지요. 결국 친구에 대한 측은한 마음이 생겨서 오는 주일날이나 같이 가자고 하면서 전화를 끊었지요. 문제는 다음 날 아침이었습니다. 일찍 친구의 부인에게서 전화가 왔습니다. 그 친구가 산업도로 중간에서 차사고가 나서 죽었다는 것입니다. 친구의 장례를 치르면서 가장 많이 생각한 것이 무엇인 줄 아십니까? "만일 내가 어제 저녁에 강제로라도 교회를 끌고 갔다면 사고를 면할 수 있었을 텐데"라는 것이었습니다. 수요일 저녁에 예배 참석했다면 잠자리에 든 시간이 좀 늦어졌을 테고 그러면 다음날 아침 일어나는 시간도 조금이라도 늦어졌을 테고 그러면 산업도로에서 충돌했던 그 차를 피했을 것 아닙니까?..」

김목사는 시계를 쳐다보더니 마무리를 해야겠다는 생각이 들었는지 다음과 같은 말을 했다.

「맞습니다. 지금 별것 아닌 것 같은 작은 행동도 장차 엄청난 결과를 초래할 수 있다는 것이지요. 문제는 내일이라는 미래가 베일에 싸여 있다는 것입니다. 현재 행동이 미래에 어떤 결과를 가져올지 도무지 알 수가 없다는 것입니다. 하나님을 믿는 이유가 거기에 있는 것이지요. 우리는 모르지만 시간을 주관하시는 하나님은 우리의 미래를 알고 있고 또한 미래를 가능할 수 있는 말씀인 성경을 주셨습니다. 성경은 과거의 책이라기보다는 미래를 약속하는 책이지요. 그래서 성경을 오래전에 하신 약속이란 의미로 구약이라고 부르고 새롭게 하신 말씀이란 의미로 신약이라고 부르는 것입니다. 당장은 왜 말씀대로 순종해야 되는지 모르지만 순종하고 나면 선하신 하나님께서 반드시 좋은 길로 인도해주시는 것이란 확신 그것이 바로 믿음이지요.」

김목사는 창문 밖을 바라보았다. 눈이 오려는지 아침부터 하늘이 뿌옇게 흐려져 있다.



一番

## Ichiban

Japanese Restaurant

10701 Corrales Rd NW,  
Albuquerque, NM 87114  
(505) 899-0095

11:00am to 2:30pm (Mon-Sat) for Lunch  
4:30pm to 9:00pm (Sun-Thur) for Dinner  
10:00pm on Friday & Saturday







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



## THE INGLES

Company Realtors



**최귀분**

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

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

**I ♥ Sushi**

6001 San Mateo NE



**SHOGUN**  
JAPANESE RESTAURANT

3310 Central Ave SE



시세이도 화장품  
문상옥 (Beauty Advisor)

H: 890-4018  
B: 883-5900

**SHISEIDO**

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

**SALON123**  
Family Haircare

7114 Menard NE  
Albuquerque, NM 87110

Cell: 505-550-3069  
Shop: 505-879-0301

**죽개업**

**ASIA MARKET**  
아시아 마켓

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

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

**Grand Opening**

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

## 《영어 속담 연구》

A bad workman always blame his tools. 서투른 장인은 항상 연장 나무란다. → 선 무당이 장구 탓한다.

A friend in need is a friend indeed. 필요할 때 친구가 진짜 친구다.

A good medicine tastes bitter. 좋은 약은 쓴맛이 난다. → 약약은 입에 쓰다.

A leopard cannot change his spots. 표범은 자신의 점을 바꿀 수 없다. → 표범에게 붙어있는 점은 어떠한 노력을 해도 없앨 수 없는 것이다. 즉 본성은 바꿀 수 없다는 의미: 제 버릇 개 주라.

A journey of a thousand miles begins with a single step. 천 리 길도 한 걸음부터.

A bird in the hand is worth two in the bush. 손에 잡은 새 한 마리가 숲 속에 있는 두 마리 새의 가치가 있다. → 지금 당장 갖고 있는 것이 중요하고 가치가 있다: 남의 손에 천 량보다 낸 손의 서퍽이 낫다.

A buddy from my old stomping grounds. 옛날 뛰어다니며 놀던 땅에서부터 친구 → 죽마고우

A drop in the bucket. 양동이에 물 한 방울 → 아주 보잘 것 없고 적은 양을 가리킴

A fair face may hide a foul heart. 아름다운 얼굴이 나쁜 마음을 숨길 수 도 있다. → 겉으로는 친한 척하지만 속으로는 상대방을 해칠 마음이 있다는 뜻.

A guilty conscience needs no accuser. 죄 지은 양심은 고발자가 필요 없다. → 도둑이 제발 절이다. 죄 짓고는 못산다.

A little knowledge is dangerous. 적은 지식은 위험하다 → 어설픈게 아는 것은 위험하다. 즉 선무당이 사람 잡는다.

A loaf of bread is better than song of many birds. 빵 한 조각이 많은 새들의 노래 소리보다 더 낫다. → 금강산도 식후경(금강산 구경도 배부른 후에)

A man is known by the company he keeps. 사람은 그가 사귀는 친구에 의해 알려진다. → 친구를 보면 그 사람을 알 수 있다.

A man of many talents. 많은 재주를 가진 사람 → 열 가지 재주 가진 사람이 빌어먹는다.

A rags to riches story. 넝마에서 부자가 된 이야기 → 아주 가난한 사람이 열심히 노력하여 출세함을 이르는 말.

A rat in a trap. 덫에 걸린 쥐 → 독 안에 든 쥐

A rolling stone gather no moss. 구르는 돌은 이끼를 모으지 않는다. → 직업을 자주 바꾸면 돈을 모으지 못한다.

A soft answer turned away wrath. 부드러운 답변은 대단한 화도 쫓아버린다. → 웃는 낯에 침 뱉으랴.

A stitch in time saves nine. 제때 한번 꿰매는 것이 나중에 아홉 번 꿰매는 일을 덜어 준다. → 제때 조치를 취해야 나중에 수고를 덜 수 있다는 뜻: 호미로 막을 데 가래로 막는다.

Absence makes the heart grow fonder. 부재는 마음이 더욱 더 좋아하게 한다. → 사람이나 물건이 바로 곁에 있을 때는 그것의 소중함을 모르다가, 없어지고 나서야 그 가치를 절실히 알 수 있다는 말.

Actions speak louder than words. 행동이 말보다 더 크게 말한다. → 말보다는 행동이 더욱 중요하다.

Adding insult to injury. 부당당한 곳에 모욕까지 → 설상가상, 엮친 데 덮친 격

After the storm comes the calm. 폭풍 후에 고요함이 온다. → 어려운 역경을 겪으면 더 발전하고 나아진다:

All is not gold that glitters. 반짝이는 모든 것이 금은 아니다. → 겉만 보고 판단하지 마라.

All roads lead to Rome. 모든 길은 로마로 통한다. → 같은 목적을 달성하는 데에는 여러 가지 방법이 있다. 하나의 방법만 고집하지 말아라.

All work and no play makes Jack a dull boy. 일만 하고 놀지 않은 것은 Jack를 바보로 만든다. : 적당한 휴식이 있어야 일에 능률이 오르고 공부도 더 잘 할 수 있다.

Among the blind, the one-eyed is king. 맹인 사이에서는 외눈박이가 왕이다. → 어떤 집단이든 우두머리는 있다, 범 없는 굴 눈 토끼가 스승이라.

As poor as a church mouse. 교회 쥐만큼 가난하다. → 교회에는 먹을 것이 없다, 그곳의 쥐는 먹을 것 거의 먹지 못한다. 아주 가난하다는 뜻이다.

As the twig is bent, so grows the tree. 나무의 어린 가지가 구부러지면 나무도 그렇게 자란다. → 될 성 부른 나무는 떡잎부터 안다.

As you sow, so shall you reap. 뿌린 대로 거둔다.

Barking dogs seldom bite. 짖는 개는 좀처럼 물지 않는 법이다.

Beauty is but skin deep. 미인은 거죽 한 꺼풀 → 외모가 전부는 아니다.

Beauty is in the eye of the beholder. '미(美)'라는 것은 보는 사람의 눈 속에 있다. → 제 눈에 안경

Beggars can't be choosers. 거지는 선택자가 될 수 없다. → 얻어먹는 주제에 찬밥 더운밥 가리랴.

Better be the head of a dog than the tail of lion. 사자의 꼬리보다는 개의 머리가 되는 게 낫다. → 큰 집단의 조무래기보다는 작은 집단의 우두머리가 훨씬 낫다.

Better bend than break. 구부러지는 게 부러지는 것보다 낫다. → 지금 당장 자존심이나 체면 때문에 무리하게 행동하여 다치거나 죽지 말고 훗날을 도모하는 것인 낫다는 의미: 일보 전진을 위한 이 보 후퇴.

Better late than never. 늦어도 전혀 하지 않는 것보다는 낫다.

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

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

**Mi Kyong Kim Mortgage Banking Officer**

**전화번호 505-206-9963**

**mikyong.kim@bbvacompass.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)

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

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

#### 한인 식당

##### Korean Restaurant

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

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

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

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

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

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

Sakura Sushi Grill: 6241

Riverside Plaza NW  
ABQ (505-890-2838)

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

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

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

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

Yummi House: 1404 Eubank  
Blvd NE, ABQ

(505-271-8700)

#### 건축/페인트 Painting

1st Choice Painting

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

#### 공인회계사 CPA

MTM Accounting Service  
문단길: 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:  
Allstar Realty LLC  
(505-321-7695)

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

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

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

#### 세탁소 Dry Cleaners

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

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

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

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

#### 신발 Shoes

#### 의류 Clothes

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

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

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

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

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

#### 이발소 미장원 Hair Cut

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

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

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

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

Plance Hair Salon(Tina):  
4300 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, ABQ, NM  
87110 (505-652-4627)

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

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

알버커키 감리교회: 601

Tyler Rd NE Albuquerque  
(505-803-7716)

알버커키 침례교회: 3315

Tower Rd SW ABQ  
(505-331-9584)

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

#### 주택융자 Loan Officer

김미경 Mikyong Kim

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

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

#### 치과 Dental Clinic

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

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

#### 커피 재료 Coffee

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

#### 태권도 TaeKwonDo

Dynamic taekwondo  
academy5850 Eubank Blvd

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

#### 한의원 Acupuncture

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

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

#### 화랑 Gallery

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

#### 화원/원예 Nursery

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

#### 사진관 Star Image 6600

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

#### 중재서비스

##### ADR-Mediation Service

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

#### 단요가 Dahn Yoga

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

#### 리오란초

##### Rio Rancho

#### 한인 식당

##### Korean Restaurant

Maki Yaki: 4300 Ridgcrest  
Dr. SE Suite #0 Rio Rancho,  
NM 87124



# 뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

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

## 리커스토어 Liquors

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

## 클로비스 Clovis

### 종교 Church

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

## 로스 알라모스

### Los Alamos

### 건강식품 Health Food

인성내츨: Los Alamos  
(505-662-9681)

### 종교 Church

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

## 산타페 Santa Fe

### 한인 식당

#### Korean Restaurant

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

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

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

### 종교 Church

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

## 겔럽 Gallup

### 신발 Shoes

## 모텔 Hotel/Motel

## 라스크루세스 Las

### Cruces

### 공인회계사 ACC

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

### 카페/ 선물 Cafe/Gift

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

### 병원 Clinic

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

### 종교 Church

라스크루세스 침례교회:

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

## 화밍톤 Farmington

### 종교 Church

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

### 가게 Store

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

# 골프 레슨

Greg Lee (505) 681-9277

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

1회 레슨(60분) \$60

3회 레슨(매회 60분) \$150

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

## 사고/팔고

## 정보마당



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

**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

**Voice in the Wilderness of New Mexico**

**광야의 소리**

601 Tyler Rd., NE,  
Albuquerque, NM 87113  
(505) 505-553-1009 voiceofnm@gmail.com



一番

## Ichiban

Japanese Restaurant

10701 Corrales Rd NW,  
Albuquerque, NM 87114  
(505) 899-0095

11:00am to 2:30pm (Mon-Sat) for Lunch  
4:30pm to 9:00pm (Sun-Thur) for Dinner  
10:00pm on Friday & Saturday







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

stamp here

65 cent 우표  
붙인 후 반으로  
접어서 발송

**To:**