

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

## Voice in the Wilderness

12월호  
2012



### 2012년 성탄 음악회

지역 주민과 함께 하는  
성탄축하의 밤

장소: 알버커키연합감리교회 본당  
601 Tyler Road NE, Albuquerque  
일시: 12월23일 일요일 오후 7시30분



- \*칸타타 "그리스도의 나심"  
John E. Boalt 작곡
- \*어린이 오케스트라
- \*핸드벨 케를
- \*독창, 이중창, 사중창

Tel (505)341-0205  
www.kumcabq.com



### 뉴멕시코주 산타페 대학교 형제 성령 세미나

주제: 고생하며 무거운 짐을 진 너희는 모두 나에게 오너라  
내가 너희에게 안식을 주겠다 (마태 11,28)



강사: 임연기 안드레아 신부  
미리내 목상의 집 원장  
한국 가톨릭 성령체신 봉사회 교육위원  
오 정 보나벤투라 신부  
오글라라마 한국순교자 성당 주임신부

장소: Madonna Retreat Center  
일정: 2012년 12월26일 4시(수)~29일(토) 4시  
(3박4일, 참가비 \$300 선착순 35명)  
문의/접수: 알버커키공동체 (505) 652-4627  
catholicnm@gmail.com  
신청서: <http://cafe.daum.net/abq=catholic>

## 뉴멕시코 주 한인회 소식

### 한국학교 2013봄학기 학생모집

개강: 1월19일(토) Pre-K -12학년  
9:15 am -12:15 pm  
1월 23일 (수) 성인반 6 pm - 8 pm  
과목:한국어교재:눈높이 교재-말하기,듣기,읽기, 쓰기  
특별활동 (한국문화, 동요, 미술)  
수업료: \$120 + 교재비 \$30  
등록및 수업:2012년 1월 19일(토)  
9:15 am -12:15 p.m 한인회관  
장소 및 연락처:뉴멕시코 한국학교 (한인회관)  
[www.kaanm.com](http://www.kaanm.com) 주소: 9607 Menaul Blvd. NE  
ABQ, NM 87112 전화: (505) 271-1777  
교장: 신 미경 (505) 453-9015

### New Mexico Korean Language School Registration

Spring Semester: Begins on Sat. 1/19/13  
(Pre-K to 12th Grade) 9:15am-12:15p.m  
Wed. 1/ 23th (Youth / Adults) 6pm-8pm  
Tuition: \$120 per semester + Text \$30  
(K-pop/Korean drama)

### 천주교 공동체

#### 12월에 천주교 모임 바자회.

품목: 무말랭이, 오징어 무침, 족발  
!!!맛있는 저희들의 손끝으로 만든 음식을 많은  
분들에게 소개하고 싶습니다.  
전화주문: 구입을 원하시는 분들은 저희 공동체 장  
경림 루피나 자매님(505-503-9846)께 연락해  
주시기 바랍니다.

#### 소식

임연기 안드레아 신부님이 12월 16일에 주일  
미사와 관공성사를 해 주시고 12월 20일  
목요일에 은혜의 밤을 해 주실 예정입니다.  
성탄미사는 12월 25일에 저녁 6시 30분에 있을  
예정입니다. 그리고 전에 공지가 나가듯이 형제  
여러분들이 12월 26일에서 29일에 있을  
예정입니다.  
그리고 저희 공동체 소속이신자 화가이신 유승운  
엘리사벳 자매님의 전시회가 아래와 같이  
있습니다.  
시간: 2012년 11월 26일 부터 2013년 1월 25일  
장소: Kimo Gallery, 423 Central NW



Location & POC: NM Korean Language School  
(Korean Community Center)  
9607 Menaul Blvd. NE  
(NW corner of Menaul & Eubank)  
Albuquerque, NM 87112.  
(505) 271-1777 www.kaanm.com  
Principal: Michelle Shin (505) 453-9015

1. 지난 11월 7일과 28일 이틀에 걸쳐 UNM에서 가르치는 가정 커뮤니티 의학부(Department of Family & Community Medicine) 소속의 Dr. Angela Jo 교수님을 모시고 한인회관에서 건강 세미나가 있었습니다. 뉴멕시코 대학 보건 과학 센터에서 주관하는 아시아계 미국인 커뮤니티 건강 프로젝트의 연구 목적은 아시아계 미국인 커뮤니티의 건강을 증진하기 위한 방법을 모색하기 위함입니다. 주안점은 대장/직장암 그리고 우리 커뮤니티에서 중요하게 여기는 여러가지 건강상의 문제에 대한 예방법을 찾는 것이고 미국 암협회(American Cancer Society)가 이 연구의 재정을 후원하고 있습니다. 수집된 모든 정보는 뉴멕시코 대학 Dr. Angela M. Jo 연구소로 보내져서 귀중한 자료로 쓰여질 것입니다.



2. 감사절 오찬: 11월14일 을 한해도 한인회를 보호해 주시고 이끌어 주신 하나님의 은혜를 감사하여 6.25참전용사 및 그 가족과 한인회의 후원, 봉사자를 모시고 감사절 오찬을 가졌습니다.



3. 어버이회모임 11월 28일 사무라이식당(Samurai)을 새롭게 오픈하신 박찬연사장님 내외분의 초청으로 어버이회 회원님들이 융숭한 대접과 2013년 달력을 선물로 받게 됨을 감사드립니다. 사업이 더욱 번창하시길 기원합니다.



## Rachel Youn(윤하나)양 내셔널 대회에서 입상



앨버커키 아카데미 시니어인 Rachel Youn(윤하나) 양이 Scholastic Art and Writing 재단 에서 매년 실시하는 전국 미술대회에서 뉴멕시코 주 금상을 받는데 이어 전국 대회에서 은상을 수상하여 지난 6월 초 뉴욕 카네기 홀에서 유명 여배우 메릴 스트립의 오프닝 스피치로 성대하게 시작된 2박 3일간의 시상식에 참여하였다.

Scholastic Art and Writing 상은 역사가 90

년이 넘는 학생 예능분야의 최고 권위있는 상이다. 윤하나 양은 아카데미 학교 신문인 'Advocate'의 그래픽 에디터로 24명의 아티스트를 지휘하고 있으며 다양한 수상 경력과 활동을 하고 있다. 윤하나 양은 침례교회 윤성열 목사의 외동딸이다.



## 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



## 선교 편지:박인배 선교사님

지난 10월 한달동안 이곳 동경의 노숙자 사역으로 120명에게 복음을 전했으며 세명이 예수님을 영접했습니다. 하나님의 인도하시고 역사하심을 다시 한번 깨달을 수 있는 기회였습니다. 그결과 요요기와 우에노에 이어 수미다 공원에도 소그룹이 시작되었습니다.

이곳은 현재 세계에서 제일 높은 SkyTree라는 타워가 지난 5월 오픈을 한 지역이기도 합니다. 많은 관광객들이 오가는 수미다 강가에는 동경에서도 가장 남루하고 병약한 노숙자들이 기거하고 있습니다. 결국 이곳에서 노숙자들은 삶의 마지막 기간을 보낸다는 듯 하루하루를 힘없이 견디어 가고 있습니다. 본래 이 지역은 토쿠가와가 시작한 에도시대때부터 상업과 장인(匠人)들로 주축이 되어 몇백년을 이어온 곳으로 이제는 낙후되었지만 SkyTree Tower로 활기를 되찾고 있습니다.

우리의 선교사역이 이들에게 먹을 것과 입을 것들을 나누어 주고 있지만 그리스도로 말미암은 구원과 소망 전함을 그 무엇보다도 우선으로 하고 있습니다. 이번에 그리스도를 영접한 아마다, 스즈키, 아라키씨를 위해 기도부탁을 드립니다.

또 문안 드리겠습니다.  
Happy Thanksgiving!  
박인배 내외드림

에세이 -

## 돼지라는 동물

이 정 길  
전남대학교 명예교수/작가

배불뚝이월남돼지는 짓지도 않고 사람에게 달려들지도 않아 아주 좋은 애완동물이다. 영리해서 사람의 말을 꽤 많이 알아들으며 유순하고 조용하다. 주인과 함께 야외를 산책하고, 등을 긁어주면 넘어져서 공처럼 구른다. 아주 귀엽고, 먹기를 좋아하는데 수박을 가장 즐겨 먹는다. 말을 걸면 꿀꿀거리는 소리로 대답한다. 사는 집도 잘 정돈하는 습성을 가져, 짚을 넣어주면 제 뜻대로 보기 좋게 정리한다. 새끼 때는 젖병으로 먹이를 먹이며 실내에서 기르다가 생후 3개월이되면 조그마한 울타리 집을 만들어 밖으로 내보낸다. 가끔 우리 밖으로 내놓아도 정원 밖으로 나가지 않는다. 배불뚝이라는 애칭을 가진 이 난쟁이돼지는 1960년대에 월남에서 개발되어 스웨덴과 캐나다로 퍼져나갔다. 애초에는 동물원에 보급할 목적으로 북미주에 도입되었는데, 사사로이 기르던 사람 하나가 관심을 기울여 애완동물로 널리 퍼뜨린 것이다. 이 돼지가 미국에서 팔리기 시작한 1986년에는 한 마리의 값이 수천 달러에 이르렀으나, 지금은 혈통서가 붙은 개나 고양이의 값과 맞먹어 애완동물의 자리를 굳혔다. 완전히 성장

### 알버커키 한인 천주교 공동체

민명희 스텔라 회장(505-652-4627)

§ 월요일: 매월 세 번째주 일요일 오후 6:00 pm

§ 장소: Our Lady of Annunciation Church

2532 Vermont St NE, Albuquerque, NM 87110

§ 소공동체, 성령기도회, 성서입문: 매주 월, 수, 금

§ http://cafe.daum.net/abq-catholic

### 뉴멕시코 성결교회

전종철 목사

주일에배 § 시간: 오후 1:00 pm

새벽기도회 § 시간: 5:30 am (매일)

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

(505) 238-3551

### 로스 알라모스/산타페 교회 (Los Alamos, Santa Fe)

노강국 목사

주일에배 1부 § 시간: 11:30 am

§ 장소: White Rock 장로교회 (Los Alamos)

310 Rover Blvd. Los Alamos, NM 87544

주일에배 2부 § 시간: 2:00 pm

§ 장소: Westminster 장로교회 (Santa Fe)

841 West Manhattan Ave. Santa Fe, NM

매달 넷째 주일은 연합예배입니다.

§ 시간: 11:30 am

§ 장소: White Rock 장로교회 (Los Alamos)

310 Rover Blvd. Los Alamos, NM 87544

### 라스 크루세스 침례교회 (Las Cruces)

박종인 목사

주일에배 § 시간: 11:00 am

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

목요일 6:00 pm 기도회 모임이 있습니다.

### 주님의 교회

김익석 목사

주일에배 § 시간: 오후 2:00 pm

새벽기도회 § 6:00 am (Tue-Fri)

성경공부 § 매주 월요일 10:30 am (한인회관)

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

(505) 903-2297

### 알버커키 연합감리교회 (Albuquerque)

김기찬 목사

주일에배 (Worship) § 11:00 am (Sunday)

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

수요일예배 § 매주 수요일 7:30 pm

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

장소: 601 Tyler Rd., NE, Albuquerque, NM 87113

전화 505-803-7716

### 화밍톤 한미 침례교회 (Farmington)

신경일 목사

주일에배

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

§ 장소: San Juan Baptist Assoc.

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

### 알버커키 한미 침례교회

윤성렬 목사

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

주일학교 § 시간: 오전 11:00 am

새벽기도회 § 5:45 am (Tue-Fri)

성경공부및 기도회 § 매주 목요일 1:00 pm (교회에서)

§ 장소: 3315 Tower Rd, SW, Albuquerque, NM (505) 331-9584

하려면 5년이 걸리며, 그때는 평균 45킬로그램의 체중에 몸길이는 90센티미터, 키는 38센티미터에 달한다. 털빛은 순흑색 또는 순백색이며 여러 가지 모양의 반점을 띠기도 한다. 사람들은 애완동물로 생각하고 배불뚝이를 사지만 모두가 계속해서 작거나 귀엽거나 불임성을 간직하거나 하지는 않는다. 또 조상대대로 육식동물의 먹이었기 때문인지 집어 들거나 볼려면 싫어한다.

돼지는 약 2000년 전부터 집짐승으로 길러지기 시작하여 오랫동안 우리민족의 의식 속에 다산의 상징이나 재력을 가져다 주는 상서로운 동물로 인식되어 왔다. 신과 인간을 연결시키는 희생물로서 소나 양 대신 신 앞에 바치는 제물로 사용되었고, 대부분의 사람들이 돼지꿈을 꾸면 재수가 있다고 믿었으며, 그 품종은 지금도 유지되고 있는 것이다. 그럼에도 불구하고 돼지 하면 대부분의 사람들은 바로 지저분하고 미련하며 욕심 많은 동물이라고 생각해버리는 이율배반에 빠진다. 한 가지 동물을 두고 이처럼 모순된 감정을 나타내는 경우가 달리 또 있던가.

돼지는 지저분한 동물이 아니다. 여러 마리를 좁은 공간에 넣어 기르기 때문이지 사는 공간만 넓으면 자는 자리, 먹는 자리, 배설하는 자리를 구별하는 동물이다. 다음으로 돼지는 미련한 동물이 아니다. 훈련만 제대로 받으면 지각능력도 개만큼 발달한다. 끝으로 돼지는 욕심 많은 동물이 아니다. 여러 마리가 함께 사는 바람에 경쟁심이 생겨서 먹이를 보면 허겁지겁 달려드는 것일 뿐 일단 배를 채우고 나면 더는 먹지 않는다. 돼지의 몸 속 장기나 면역체계는 인간의 것과 가장 비슷하다. 사람 다음으로 위생상의 발생률이 높은 동물이라는 사실이 그걸 입증한다. 최근 생명과학분야의 연구자들은 돼지의 수정란이나 정자에 사람의 유전자를 넣는 방법으로 장기이식용 돼지를 생산하는 결과를 속속 발표한다. 새로 개발되는 약품 대부분이 돼지에서 실험을 거쳐야만 사람에게 사용하도록 허가를 받을 수 있기 때문에 실험동물로서도 아주 중요하다. 이러한 모든 사실을 감안할 때 우리 인간들은 돼지에 대해 유달리 심한 선입관을 가지고 있음에 틀림없다. 사람들은 돼지에 대하여 쉽게 편견에 빠질 뿐만 아니라 흔히 돼지 못지않게 우둔한 행동도 한다. 중국 요동에 돼지를 기르는 농부가 있었는데 그가 기르는 돼지는 모두 검은 돼지였으며, 그가 사는 곳의 돼지도 모두 검은 색이었다. 그런데 한 번은 검은 돼지가 흰색의 새끼를 낳았다. 이것을 아주 상서로운 징조라고 여긴 그 농부는 흰 돼지를 천자에게 바치면 벼슬을 얻을 수 있으리라 믿은 나머지 소중하게 안고 길을 나섰다. 가는 길에 강을 건너기 위해 배를 탔으며, 배 안에서 그는 돼지를 소중하게 안고 있었다. 함께 배를 타고 있던 사람들이 이상하게 여기고는 농부에게 사연을 물었더니, 농부는 귀한 돼지를 천자에게 바치려 간다고 대답했다. 그러자 그 말을 들은 사람들 모두가 껄껄대고 웃는 게 아닌가. 농부는 사람들이 왜 웃는지를 몰랐다. 그가 배에서 내린 곳은 강동 땅이었다. 이윽고 어느 마을로 들어가보니 거기서 기르는 돼지는

똥밖에도 모두 흰색이었다. 그제야 배에 탔던 사람들이 웃은 이유를 알아차린 농부는 그 길로 고향으로 돌아갔다. 요동시療東豕라는 말은 건문이 좁아서 세상 일을 모르고 저 혼자 득의양양 함을 비유하거나, 식견이 좁아 제가 잘난 체하지만 남이 보기에는 별 수 없음을 비유하는 말로 쓰인다. 많은 사람들이 <장자>에 나오는 우물 안 개구리처럼 자신의 생각이나 주장만 옳다고 끝까지 우겨대는 것을 본다.

현재 지구상에서 사육되고 있는 돼지는 10억 마리쯤인데, 그 중 중국에서 5억 마리가 사육되고 있는 것으로 알려져 있다. 인구도 많은 중국인이라 오래 전부터 특별한 돼지고기조리법을 만들어 보급해서 요리의 종류도 아주 여러 가지다. 늘어나는 수요를 감당하려는 의도에서였는지 양자강하류에 있는 태호太 태호돼지라는 이름이 붙은, 검은 색깔의 체구가 큰 품종으로 얼굴에 많은 주름을 가지고 있다. 식물성 조사료에도 잘 발육하며, 질병에도 강하고, 다른 품종의 돼지에서는 볼 수 없이 다산하여 한 번에 평균 16마리의 새끼를 낳기 때문에 세계의 여러 나라에서 가져다가 품종개량이나 유전공학의 연구재료로 사용하고 있다.

돼지는 쓸모가 많은 동물이다. 사람에게 가르쳐주는

## 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

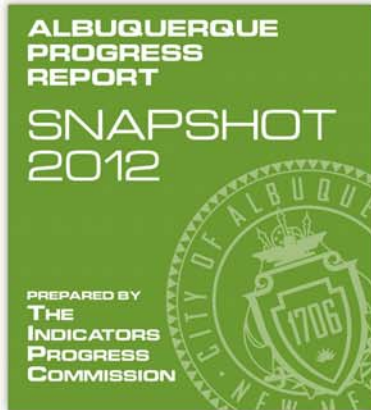
In addition to simplicity and options, at BBVA Compass you'll get competitive rates and outstanding service. So whether you're buying your first or fifth home, getting your next mortgage will be easier than you ever imagined at BBVA Compass.

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



것도 많다. 얼마 전에 손자 벌의 어린 것을 왕처럼 떠받드는 북한의 늙은 장군들을 외신은 돼지들이라고 불렀다. 일반 백성이야 굶는 말든 상관할 바 아니고, 허수아비를 세워 놓고 권력을 이양하여 재미를 본다는 뜻이었을 것이다. 그렇다면 그 비유는 대단히 잘못되었다는 생각이 든다. 돼지만도 못하다면 몰라도, 이쯤에서 우리 모두 돼지에 관한 편견을 버렸으면 좋겠다.

## 2012년의 알버커키는?



알버커키 도시가 시민들이 바라는 살기 좋은 도시로 발전해가기 위한 목표를 설정하고 매 4년마다 그 방향으로 발전하고 있는지 여부를 점검하는 일을 IPC (Indicators Progress Commission) 위원회가 수행하도록 하고 있다. 정해 놓은 여덟 개의 목표별로 2012

년의 알버커키를 조사한 결과가 최근에 일간지인 알버커키 저널 (Albuquerque Journal)에 Snapshot 2012란 제목으로 소개되었다. 더 상세한 보고서가 IPC 웹사이트 [www.abqprogress.com](http://www.abqprogress.com)에 발표되었다. 우리가 살고 있는 이곳 알버커키 지역사회가 어떻게 발전해 가고 있는지 이 보고서를 통해서 살펴보려고 한다.

### 알버커키의 목표

알버커키시가 정한 표어, Vision Statement를 보면 아래와 같다.

"Albuquerque is an active, thriving, culturally rich, sustainable, high desert community." 의역을 해 보면 "알버커키는 활기차게 번영하고 풍요로운 문화를 잘 유지해 가는 고원시대 사막의 고장" 이라고 써 볼 수 있겠는데 IPC에서 설정한 여덟 개의 목표 (Goal)는 앞에 말한 표어에 근거를 둔 것이다. 여덟 개의 목표는 (1)개인 및 가정의 발전, (2)공공 안전, (3)공공시설, (4)지역사회조성, (5)환경보호, (6)경제적 활력, (7)지역사회와 문화적 참여, (8)지역사회와 문화적 참여로 되어 있다.



목표달성 과정 현황을 평가함에 있어서 두 가지 방법을 채택했다. 하나는 뉴멕시코 인근 주에 있는 비슷한 크기의 6개의 도시와 비교하는 것이었고 또 한 가지는 미국 전역의 도시와 비교하는 방식이었다. 뉴멕시코와 접한 인근 주에 있는 6개 도시는 애리조나 주의 투산 (Tucson), 유타 주의 솔트레이크 (Salt Lake), 콜로라도 주의 콜로라도 스프링스 (Colorado Springs), 오클라호마 주의 오클라호마시티 (Oklahoma City), 텍사스 주의 엘파소 (El Paso)와 오스틴 (Austin)이다.

비교한 결과는 신호등의 세 가지 색깔로 분류해서 발표했다. 미비한 경우는 적색, 만족한 경우는 청색, 향상되어 가고 있는 진행형은 황색으로 분류했다. 여덟 개를 목표별로 비교한 결과를 아래에 정리해 본다.

**Japanese Kitchen Steak House**

Indian School Rd  
Americas Pkwy  
Louisiana Blvd  
Marriott Dr  
I-40

## Japanese Kitchen

### 제페니즈 키친

일본인이 경영하는 일식 정통집

일본정식(5코스:30분, 6코스:40분, 8코스:50분)

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

(대만)아끼전문, 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)





## 1. 개인과 가정의 발전(Human and Family Development)

개인 또는 가정적으로 보아서 알버커키가 살기 좋은 고장인가를 생각할 때 먼저 생각하게 하는 것이 이 목표에 들어간다. 인간 발전에 큰 영향을 주는 교육, 개인의 건강 그리고 주택 문제 같은 것들이 이 목표에 들어간다.

적색 경고에 들어간 항목은 청소년, Teens에 관련되는 것들이었다. 고등학교 졸업률이 타 도시보다 낮은 것, 학교에 다니지 않고 놀고 있는 청소년이 많다는 것이 문제점으로 지적되고 있다. 청색신호로 분류된 것도 여러 개가 있다. 인근 도시에 비해서 노인층의 생활수준이 높아서 극빈자가 적은 것과 시민의 평균 교육수준이 타 도시에 비해 높은 것과 알버커키 시민들은 타 도시 시민보다 더 건강하고 운동을 많이 하는 것들은 만족한 것으로 평가되어 청색신호로 분류되었다. 황색 경고로는 극빈자 가정수가 지난 4년 동안 점진적으로 늘어간다는 사실인데 이는 인근 타도시나 미전지역 도시들도 동일한 현상을 보이고 있어 비관적으로 볼 것은 아니지만 개선이 요하므로 황색 경고로 분류했다.

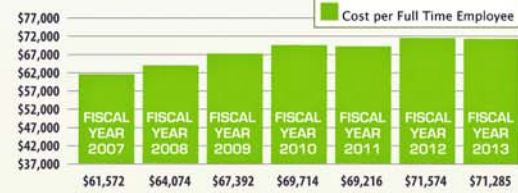
## 2. 공공 안전(Public Safety)

시민으로서 안전을 생각할 때 경찰이나 소방서의 도움을 생각하게 된다. 차를 운전하고 다닐 때는 교통안전이 또한 우리의 가장 중요한 관심사가 된다. 범죄율이 낮아지길 바라는 것도 공통된 관심사이다. 이 부분에서 적색 경고를 받은 것은 범죄율이다. 인근 주의 타 도시와 비교했을 때 두 번 세로 범죄율이 높은 것으로 밝혀졌다. 그러나 지난 4년동안의 통계를 보면 상당한 개선을 보이고 있다고 한다. 도난사건과 강력범죄가 타도시나 미전역의 통계치보다 높은 비율로 줄어들기 때문에 이 부분을 따로 보면 황색 경고로 볼 수 있다고 한다. 교통사고율을 보면 전국의 평균보다 낮았으나 인근 타 도시보다는 높아서 황색으로 분류되었다. 시민들의 심리적 안전에 대한 평가를 묻는 여론조사 결과는 미전역 또는 인근 도시보다 좋은 결과를 보였다. 안전에 대한 종합평가는 청신호로 분류되었다.

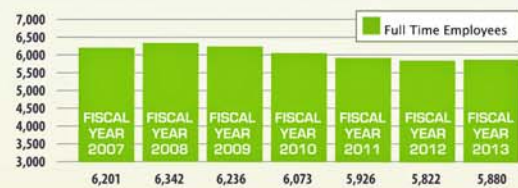
## 3. 공공시설(Public Infrastructure)

### Total Personnel Cost Per Full Time Employee

Includes Salary, Overtime, Benefits



### Total Number of Full Time Employees Budgeted



도시생활에서 필수적인 공공시설과 서비스로 수도물 서비스, 교통수단 그리고 통신 시설등이 이 분야에 속한다. 대중교통 이용자가 2007년 이후 약 33% 증가한 점을 고려해서 대중 교통시설은 황색으로 분류했다. 출퇴근 시간에 하이웨이에서 지체되는 시간을 연간으로 계산할 때 알버커키는 25시간으로 나왔고 전국의 도시 평균치는 34시간으로 나와 도로시설에서는 청색으로 분류되었다. 수도시설도 효과적으로 운영되는 것으로 나와서 역시 청색으로 분류되었다. 인터넷 시설은 전국의 평균치를 약간 미달해서 황색으로 분류되었다.



Everything  
You Need  
for  
Oriental  
Food

# A-1

한국식품점

(505)-275-9021  
1410 Wyoming NE



Mon~Sat  
10:00~6:00

Sunday  
close



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

김영신 부동산

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

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





#### 4. 지역사회조성(Sustainable Community Development)

시민들은 지역사회의 좋은 환경을 모색한다. 좋은 일 자리 환경, 살아가는 주택지의 환경 그리고 공원같이 여가를 즐길 수 있는 환경이 갖추어진 지역사회를 원한다. 이 분야에서 적색 경고는 없었다. 다운타운 환경이 황색 처리되었고 테니스장, 골프장등을 포함한 공원시설은 인근도시와 비교할 때 가장 높은 점수를 얻어서 청색으로 분류 되었다.

#### 5. 환경보호(Environmental Protection and Enhancement)

자연환경을 오염시키거나 훼손시키지 않도록 하는 책임 역시 도시가 맡아서 해야 될 일이다. 쓰레기 처리와 재활용(Recycling)분류에서는 전국 수준에 못미처서 적색경고로 처리되었고 공기 오염도는 인근 도시 중 가장 낮고 전국 평균치 보다 낮은 좋은 점수를 얻어 청색으로 분류되었다. 알버커키의 맑은 공기는 자랑해도 될 것 같다.

#### 6. 경제적 활력(Economic Vitality)

경제적 활력은 지역사회 성장에 필수조건이다. 일자리의 창출은 실업률을 줄이고 경제적 활력을 높일 것이다. 일자리의 창출은 금년 통계를 보면 0.03%에 불과했고 이웃 도시와 비교할 때 가장 뒤지는 적색 경고였다. 중소기업(Small Business) 부분을 따로 떼어서 보면 청신호였다. 인근지역 타 도시에서는 중소기업 분야의 취업인구가 줄어들고 있는데 반해서 알버커키만은 취업인구가 늘어가고 있다. 좋은 소식이다.



#### 7. 지역사회와 문화적 참여(Community and Cultural Engagement)

지역 주민이 문화 행사에 많이 참여하며 비영리 자선 단체를 위해 봉사를 하거나 도네이션으로 돕는다든지 하는 사회참여가 많을수록 지역사회는 건전한 사회가

될 것이다. 이런 측면에서 본 2012년의 알버커키는 어떠했는가? United Way에 도네이션 한 액수와 문화행사에 참여한 관람자 수를 통계자료로 해서 인근 도시와 비교했을 때 중간에 속해서 개선의 여지가 많아 황색 경고로 처리되었다. 도시인구에 비례한 신문 구독자 수도 통계자료로 썼는데 역시 황색 신호로 처리되었다. 대통령 선거에 투표 참여율을 가지고 타주와 비교한 결과는 참여도가 가장 우수해서 정치참여도는 청신호로 처리되었다.

#### 8.시정부의 탁월성과 효율성(Governmental Excellence and Effectiveness)

알버커키에서 고용 직원수로 볼 때 가장 큰 비즈니스 기관이 뉴멕시코대학(UNM)이며 그 다음이 알버커키 공립학교(APS), 커트랜드 공군기지, 프레스비테리언 헬스케어(Presbyterian Healthcare)로 이어지고 다섯 번째로 큰 기관이 알버커키 시 정부가 된다. 시 정부 직원이 5,880명이고 세금으로 운영되는 년 예산이 \$883,000,000이다. 이 기관이 투명성 있고 효율적으로 운영되는 우수한 정부가 되고 있는가? IPC에서는 이 부분의 판단을 독자에게 맡기고 아래와 같은 통계 자료만 제시했다. 독자 여러분이 IPC위원으로 청탁 받았다고 생각하고 판단 해보시길 권한다.

글: 이경화

자료 웹사이트 [www.abqprogress.com](http://www.abqprogress.com)



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

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

**Sushi & Sake**  
5901 Wyoming Blvd. NE  
Albuquerque, NM 87109

phone (505) 797-8000  
fax (505) 797-4090

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



# 건강 상식 (Part 1)

김준호 장로



Almond



Quinoa

우리들은 보통 건강에 대해서 무관심하다가 갑자기 몸의 변화가 생기면 그때부터 신경을 쓰게 된다. 또 젊을 때는 아예 건강이라는 말 자체를 잊어버리고 산다. 하긴 나도 그랬으니까 말이다. 그런데 요새는 좀 상황이 달라졌다. 뭐 꼭 꼬집을 수는 없어도 몸이 예전처럼 말을 잘 안듣고 불편하기도 해서 의사 선생을 찾는다. 누구나 다 성격이 다르기 때문에 처신하는 방법도 다양하다.

안타까운 예로 미국에 이름난 과학자며 기업가였던 Steve Jobs는 한창 일할 나이에 애석하게도 세상을 떠났다. 그는 자기의 병을 자기 고집대로 고칠 수 있다고 믿었던 것 같다. 남의 말을 듣는 것도 문제이지만 무턱 대고 맹종하는 것도 나쁘다고 본다. 그런 면에서 내가 쓰는 글을 믿고 시도해보면 좋겠지만 뭐 적당히 넘어가도 강요 할 수는 없는 일이다.

“자유 의지” 성경 창세기에 보면 하나님이 첫 사람, 아담과 이브에게 주신 것이다. 우리들은 아담과 이브의 후손이라 역시 우리들의 자유 의지를 마구 행사할 때가 있다.

어떤 주에서는 마리화나를 허용해서 의학용으로 쓴다고 한다. 또 어처구니없는 것은 미성년 여자애들이 임신을 하면 학교를 삼 개월 동안 휴학해 주어야 한다고 주장하는 사람도 있다. 요새 크리스마스 계절이다. 그런데 Merry Christmas하면 탄 종교인들의 마음을 상하게 한다고 말을 바꾸고 있다. 또 Christmas Tree를 Holiday Tree라고 불러야 한단다. 이 세상이 어째서 우리의 고유한 전통을 지키지 못하고 우왕좌왕하느냐 말이다. 변질되어 가는 세상을 보고 만있자니 편치가 않다. 인간이 자유의지로 세상을 제멋대로 바꾸고 있으니 좀 걱정스럽기도 하다. 우리 기독교인들이 정말 깨어 있어야 될 때라고 본다.

이전 호에 그 많은 비타민들 중에서 딱 한 가지만 추천 하라면 어떤 것이겠느냐는 질문에 어느 영양전문가

## Important Daily Required Minerals

Minerals	Men	Women	Food Sources
Calcium	700 mg	700 mg	milk, yogurt ,cheese and other dairy foods, broccoli, kale, cabbage, okra, soybean, tofu, soy drink with added calcium, nuts, bread with fortified flour, sardine, salmon
Magnesium	300 mg	270 mg	nuts, spinach, bread, fish, meat, dairy foods
Phosphorus	550 mg	550 mg	red meat, dairy food, fish, poultry, bread, rice, oats
Potassium	3500 mg	3500 mg	banana, vegetable, beans and peas , nuts and seeds, milk, fish, shellfish, beef, chicken, turkey, bread

는 그것은 XXX이라고 했다. 오늘은 그 많은 mineral 들 중에서 우리의 건강을 유지하는데 필요한 것들은 어떤 것일까 찾아보았다. 여러 가지 의견들이 있는데 그중 하나를 소개 한다. 즉 첫째 칼슘이고, 둘째 마그네슘, 셋째 인(Phosphorus), 넷째 Potassium이다. 아래 있는 도표를 참고하기 바란다.

어느 영양학 책에 이런 말이 있다. 사람이 30세가 될 때까지는 뼈의 생산량이 손실 양보다 많은데 이 추세가 조금씩 바뀌어서 50세부터는 그 생산량이 약 1%

## Yummi House

## 雅敍苑

Chinese Cuisine(중화요리 전문 식당)

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

1404 Eubank Blvd., NE

Albuquerque, NM 87112

Phone(505) 271-8700

### 추천 메뉴

삼선짜장면 \$8.95

삼선짬뽕 \$8.95

해물탕면 \$8.95

다섯가지 냉채 \$32.95

간풍기, 닭고기 튀김과 마늘소스 \$8.95

탕수우육 \$11.95

양장피 잡채 \$17.95

### Armani Mansour

Licensed Sales Producer

The Keller Agency



**Allstate**

You're in good hands.

### Allstate Insurance Company

6321 Riverside Plaza Lane NW

Albuquerque, NM 87120

Phone 505-898-8565

Fax 505-898-7674

armanimansour1@allstate.com

24-Hour  
Customer Service



씩 줄어든다. 여성의 경우에는 폐경기를 맞게 되면 그 손실 속도가 높아져서 20%가량 잃어버릴 수 있다고 한다. 따라서 뼈의 골질율도 높아진다. 이런 골다공증을 예방하기 위해서 칼슘 섭취를 많이 해야 한다.

아래 도표를 보면 중요한 미네랄들과 각개의 필요량 그리고 각 미네랄이 많이 함유된 음식물들을 표시했다. 골다공증은 아무 증상이 없기 때문에 무관심하기 쉽고 중년 여성들은 꼭 알아 두어야 할 중요한 것이기도 하다.

어떤 부인들은 불평할 수도 있다. 도대체 어째서 골다공증은 남자들에게는 없느냐고 의아해 할 수 있다. 이유는 이 골다공증이 남자에게 완전히 없는 것은 아니고 아주 서서히 진행된다고 한다. 또 일반적으로 남성의 뼈의 밀도가 여성보다 높다고 알려져 있다.

주: 이 table은 NHS에서 발취한 것으로 다른 전문가와는 다소 다른 의견이 있을 수 있습니다.

칼슘 Supplement는 대체로 carbonate와 citrate, 그리고 phosphate 세 종류가 있는데, 노인들은 위산이 일반적으로 부족 하므로 citrate가 더 잘 흡수된다고 한다. 그런데 음식과 함께 먹으면 흡수는 거의 비슷하게 된다고 알려져 있다. US Food and Drug Administration(FDA)에서 Recommended Daily Allowance(RDA)를 정하고 비타민이나 미네랄의 필요한 양을 발표했는데 칼슘이 1000mg으로 나와서 위도표와 좀 차이가 난다. 자! 어떤 양이 맞을까 궁금하다. 이 차이는 그들의 선택기준이 다르기 때문이다. 좀 헷갈린다. 한 가지 방법은 담당 의사에게 자문을 받는 것이 좋겠다.

한데 칼슘이 잘 흡수 되려면 비타민 D 가 혼합되어 있어야 하므로 어떤 회사는 칼슘 1500 mg+비타민 D 800IU가 함유 되어 있다고 광고한다. 또 비타민 D를 흡수시키는 다른 방법으로는 햇빛을 하루에 약 15분씩 쬐이면 된다고 한다. 사람이 칼슘을 먹으면 위 안에서 정말 녹아서 흡수되는지를 실험한 자가 있다. 그가 했던 방법은 간단하다. 물 4½ oz에 다 식초 1½ oz를 섞어서 먹고 있는 calcium carbonate 나 calcium citrate 또는 phosphate를 담구고 약 30분 정도 되었을 때 얼마나 녹았는지 확인하면 된다. 약 75%가량 녹아 있으면 그 칼슘은 흡수 가능성이 높다고 판단한다. 이 물과 식초의 비율로 만든 용액이 바로 위 안의 용액하고 비슷하다고 한다.

칼슘은 뼈와 치아에 거의 전부이므로 그 중요성은 재삼 말할 필요가 없다. 다만 어떻게 튼튼한 뼈를 유지할 수 있느냐 하는 것이 관건이다. 어떤 독자들은 어째서 이런 많은 양의 칼슘이 요구되는지 궁금할 것이다. 그 이유는 우리가 생각지 않고 있는 순간순간마다 칼슘은 몸 밖으로 빠져나가고 있다는 사실이다. 예를 들면 피부, 손발톱, 머리털, 땀, 대소변 등을 통해서 없어진다. 칼슘이 체내에서 하는 역할은 근육운동, 혈관의 수축이나 팽창, 신경을 통한 메시지 전달, 또 혈압을 내리는 것 등이라고 한다. 물론 뼈와 치아를 튼튼하게 하는 것은 말할 나위가 없다.

우리들은 항상 비타민 A B C D E K 등을 들어서 알고 있다. 그런데 미네랄 하면 으레 칼슘 포타시움이라고 한다. 마그네슘은 잘 알려지지 않아서 좀 생소한 감이 있다. 위 도표를 보면 300mg/270mg/day라고 한다. 칼슘보다는 적은 양이지만 칼슘의 흡수를 도와서 뼈와 치아를 튼튼하게 만들어 주고 골다공증을 예방하는데 도움을 준다. 그뿐이 아니고 폐경기나 Premenstrual syndrome(pms)에 좋다고 한다.

이외에도 체내에서 무려 300여 가지 biochemical reactions을 하는데 큰 역할을 하므로 무시하지 말아야 한다. 다시 강조한다면 꼭 드시고 건강 챙기세요.

인(phosphorus)은 칼슘, 마그네슘과 함께 미네랄의 3 총사(?) 역할을 하는데 결핍 현상은 안 나타난다고 하니 신경 안 써도 되겠다. 위 표를 보면 마그네슘이 들어 있는 음식 중에 시금치가 기재되어 있는데 시금치는 Oxalate성분이 들어있어 이것이 칼슘 흡수를 방해한다고 한다. 그래서 나는 시금치 대신에 Arugula(어루굴라)를 추천한다. 어루굴라는 칼슘도 많이 들어 있고 비타민 A, C K 그리고 철분도 들어 있어서 시금치보다는 효능이 좋다고 생각 된다.

Potassium은 위 도표를 보면 하루에 3500mg(3.5g)이 필요하다고 하니까 엄청난 양이다. 사람은 소금 없이 못 산다는 말이다. 소금이 필요한 것은 사실이지만 너무 많이 먹는 것이 탈이다. 포타시움은 체내에서 소금과 싸워 그놈들을 몸 밖으로 쫓아내는 역할을 한다. 이런 치열한 전쟁 중에서 얻는 이득은 혈압을 내려 준다는 것이다. 어떻게 그런 일을 할까. 포타시움은 묘한 성질이 있다. 혈관 벽을 잘 마사지를 해서 혈관 벽을 아주 부드럽게 만들어 relax(긴장을 풀어준다?)시켜 준다는 것이다. 한 연구 결과를 보면 32 나라 사람들 만 명을 대상으로 포타시움에 대한 임상실험을 하였는데 포타시움 양이 혈액 안에 최고로 많이 있는 사람들이 혈압이 제일 낮았고 그 양이 적은 사람들이 제일 높게 나왔다고 한다. 이 결과는 포타시움과 혈압간의 관계가 아주 밀접하다는 것을 보여준다. 내가 5년 전에 덴버에 있는 어떤 분에게 포타시움이 많이 들어 있는 음식물 도표를 Fax로 보내주었던 적이 있는데 아래 도표를 참고 하시기 바란다.

#### Potassium Rich Foods

- Banana 555 mg/ 1 medium size
- 2. Papaya 936 mg/ 1 large size
- 3. Broccoli 401 mg/1 cup
- 4. Potato baked with skin 503 mg/1 med.
- 5. Brazil nuts 540 mg/ 4 oz
- 6. Peanuts 404 mg/ 4 oz
- 7. Salmon 409 mg/ 4 oz
- 8. Raw almond 832 mg/ 4 oz
- 9. Avocado 634 mg/ 100 g
- 10. 1 cup cooked mushroom 554 mg
- 11. 1 cup cooked spinach 838 mg
- 12. Cantaloupe 825 mg/ 1 med.
- 13. Raisins 1089 mg/ 1 cup
- 14. Winter squash 896 mg/ 1 cup

나는 어렸을 때 아주 개구쟁이였다. 나무를 다람쥐처럼 타고 올라 다녔고 나무에서 "잠을막질"을 하며 놀았고 새벽에는 온 동네를 누비며 거미줄을 매미체에 거두어 매미잡는 챔피온이었다. 종종 아버지는 준호는

꼭 할미새처럼 요동친다고 주의를 주곤 하였다. 그런데 우리 옆 동네에 나보다 나이가 두세 살 위의 아이가 살았는데 얼굴이 작고 가름하게 생겨서 우리들이 “좁쌀친구”라고 별명을 짓고 그 녀석이 우리 동네 행길을 지나가면 “좁쌀친구”라고 놀려 댔다. 그러면 그 애는 뿔이 나서 우리들을 잡으려고 쫓아왔지만 우리들은 손살같이 골목길로 빠져나가 헛탕치기 일수였다. 당시에 내가 왜 이런 짓궂은 장난을 했는지 잘 알 수가 없다. 아마 장난감이 없어서였을까. May be.

여기에 소개하는 Quinoa(Keen-wah, 킨와)는 우리나라 좁쌀처럼 알맹이가 작은 곡식이다. 그러나 이 곡식은 The Mother of All Grains(전 곡식들의 어머니)라는 별명이 붙여진 것으로 보아 곡식중의 최고의 곡식이라고 생각된다. 호기심이 나서 도대체 무슨 영양소들이 들어 있길래 그런 별명이 붙었을까 찾아보았다. 야, 참으로 희한한 곡식임이 틀림없다고 생각되었다.

킨와의 영양소들을 말하기 전에 먼저 Amino acids에 대한 것을 이야기하는 것이 좋겠다. Amino acids는 두 종류가 있는데 Essential amino acid(EAA)와 Non essential amino acid(NEAA)이다. NEAA는 몸 안에서 생산되고 EAA는 오로지 음식물로부터 취해야 하기 때문에 그런 이름이 붙은 듯 하다. 킨와는 지금까지 알려진 아홉 가지의 EAA 전부가 들어 있다는 것이 특징이다.

Nine birds with one stone? 아니면 일거구득(一舉九得?)이라고 해야 될 것 같다. 말을 바꾸면 킨와를 먹으면 아홉 가지 EAA를 전부 섭취할 수 있다는 말이다. 위에서 말한 것처럼 마그네슘이 대량 함유되어 있어 혈관과 근육을 relax시켜 준다는 것이다. 그뿐 아니라 Fiber도 많아서 Colon(결장, 대장의 마지막 부분)을 깨끗하게 유지시켜 Colon cancer의 위험을 덜어준다. 이것이 전부가 아니다. 칼슘, 인, 포타시움, 철분, 동, 망강, 징크도 있다. 단백질(Protein)도 다른 음식들이 따라올 수 없을 만큼 많다고 한다. 이거? 한국 사람들이 가끔 말하는 불로초(?)는 아니다. 킨와는 풀이 아니니까 불로곡식? 좀 이상하다. 장수곡식이 더 좋을 것 같다. 왜 이것을 “곡식의 어머니”라고 부르는지를 이해했을 줄 안다.

킨와는 고기를 멀리 하는 Vegetarian이나 고기를 무서워하는 사람들에게 안성맞춤이다. 반컵(half cup) cook한 킨와는 5g의 단백질을 공급해 주는데 Daily value(DV)의 약 10%가 된다. 또 철분도 많다고 했는데 역시 반 컵 안에 4mg의 철분이 들어있는데 이 양은 남자에게는 40%, 여자에게는 27%의 RDA가 된다. 철분의 중요한 역할은 다음과 같다. 우리가 숨쉬며 산소를 들이킬 때 철분이 붙은 적혈구가 산소를 몸 안의 사방 각지로 배달한다. 피 안에 철분이 부족하면 적혈구가 부족하게 되고 적혈구가 부족하면 산소 공급이 제한되고 산소 공급이 제한되면 폐와 심장이 더 많이 일을 하게 되어 결국은 피로가 오고 다른 악영향들이 뒤를 따르게 된다. 과학에서 말하는 연쇄반응이 된다는 것이다. 노인들이 숨이 가쁘다든가 혹은

늘 피곤하던가 하면 혈액 중에 철분 검사를 해보는 것도 좋을 줄 안다. 전번에 현미 쌀의 효능을 살펴보면 현미가 우리 건강에 주는 유익함을 지적 했는데 철분 함량은 1mg 밖에 없어서 킨와와는 비교가 안된다.

독자 여러분들도 Quinoa diet은 처음 들어보았을 줄 안다. 이 다이어트를 해보려면 한두 달은 해 봐야 결과를 판단할 수 있겠다. 시도해보시는 분은 나에게 결과를 알려 주시면 고맙겠다.

## 김기현 목사의 프락시스 성경연구법 관찰의 도구로서 기록

미국 콜로라도 주 남서쪽에 “메사 베르데(Mesa Verde)”라는 인디언 유적지가 있다. “메사”는 산 정상에 평원으로 되어 있는 곳을 말한다. “베르데”는 “푸르른”이란 뜻이다. 말 그대로 산 정상에 험하게 올라가면 푸른 초원이 펼쳐진다. 이곳에 약 1000년 전부터 거의 700년 동안 인디언들이 살았었다. 이곳 박물관에는 이들이 사용하던 여러 가지 독특한 물건들이 전시되어 있다. 한 예로 조그만 돌 가운데 바늘구멍보다 작은 구멍을 뚫어서 실로 꿰어놓은 것이 있다. 마치 구석기 시대 사람들처럼 돌이나 뼈를 가지고 도구로 만들어서 살았던 이 사람들이 무엇으로 어떻게 이런 정교한 구멍을 뚫었는지 도무지 이해가 되지 않는다. 또한 이들은 떨어지면 살아날 가능성이 전혀 없는 높은 벼랑에 집을 지어놓고 살았다. 왜 거기다 집을 짓는지도 궁금하지만 어떻게 벼랑에 있는 집을 오르내릴 수 있었는지도 이해가 되지 않는다. 만일 이 인디언들이 남긴 기록이 있다면 이들의 생활이나 역사를 이해할 수 있었을 것이다. 서로 소통할 수 있는 말 즉 언어는 있었겠지만 기록할 수 있는 글 즉 문자는 없었다. 결국 여기 살던 사람들이 사라짐과 동시에 그들의 삶이나 역사도 함께 사라져 버린 것이다. 글로 기록해둔다는 것은 곧 역사를 보존하는 것과 같다. 성경을 연구하는 사람에게도 관찰 해석 평가 적용 등을 해나가면서 기록으로 남긴다는 것이 매우 중요하다.

과학을 하는 엔지니어들에게 “10년 주기(Ten year cycle)”이란 말이 있다. 기계를 사용하다가 문제가 생기면 그 문제를 해결하기 위해서 온갖 노력을 기울여서 해결한다. 이후 세월이 지나면서 그 문제가 잊혀질 때가 되면, 약 10년쯤 되면 똑같은 문제가 다시 발생한다는 말이다. 이런 문제를 예방할 수 있는 길은 처음에 문제가 생겼을 때 해결해나가면서 자세하게 그 원인과 해결법을 기록해놓는 것이다. 즉 매뉴얼을 만들어 두는 것이다. 아무리 좋은 기억력을 가졌다고 해도 시간이 지나면 잊어버리게 된다. 그래서 속담에 “흐릿한 잉크가 선명한 기억보다 낫다(The palest ink is better than the best memory)”란 말이 있다. 성경 연구를 하기를 원하면 기록하는 훈련부터 시작해야 할 것이다.



## 김기천 역 프락시스 성경

(그리스어 원문을 직역한 성경)

"( )"는 이해를 원활하게 하기 위해서 원문에 없는 것을 추가하거나 또는 번역상 다른 절에 있는 것을 옮겨 온 것. "(#)"는 문법 참조용. "(=)"는 대치할 수 있는 단어나 구절. [ ]는 번역상 생략 또는 다른 절로 이동해야 되는 구절 또는 문장 !!!는 번역자 주석.

### 롬 11장 6-15절

6 그리고 만일 은혜로 (말미암았)다면 더 이상 행함들로부터(=행함에 의하지) 아니한 것이다. 그렇지 않으면 그 은혜가 더 이상 은혜가 되지 않는다. And if (it is by) grace, (it is) no longer from(=by) works. Otherwise [the] grace becomes(=would be) grace no longer.

7 그러면 무엇이냐? 이스라엘은 그가 찾고 있는 이것을 얻지 못했다. 그러나 선택받은 자가 (그것을) 얻었다. 그리고 나머지는 완악해졌다. What then? What Israel pursue, this not it obtained(=Israel did not obtained this, what it sought). But the elect obtained. And the rest were hardened.

8 "하나님이 오늘날까지 저들에게 마비된 영, 보지 못하는 눈들 그리고 듣지 못하는 귀들을 주셨다"라고 기록된 것과 같다. As it has been written, "[the] God gave them a spirit of stupor, eyes not to see and ears not to hear until this very day."

9 그리고 다윗이 말한다. "저들의 식탁이 저들에게 올라미와 함정과 넘어지게 만드는 것과 보응이 되게 하소서." And David says, "Let their table become [for] a snare and a trap and a stumbling block and a retribution for them."

10 "저들의 눈들이 어두워져 보지 못하게 하시고 저들의 등을 영원도록 구부리소서." "Let their eyes be darkened not to see(=so that they cannot see), and bend their back forever."

11 그러므로 내가 말한다. 저들이 쓰러질 만큼(=일어나지 못할 정도로) 넘어진 것이냐? 결코 그렇지 않다. 오히려 저들의 넘어짐으로 구원이 저들을 질투하게 만들기 위해 이방인들에게 (왔다). Therefore I say, [Not, #expecting "No"] Did they stumble so that they might fall? May it not be(=Not at all). But by their trespass [the] salvation (came) to the Gentiles, so as to make them jealous.

12 그리고 만일 저들의 넘어짐이 세상의 부요함

이 되고 저들의 감소가 이방인들의 부요함이 된다면 저들의 중만함은 얼마나 더 (부요함이 되겠느냐)! And if their trespass (is) riches of the world, and (if) their loss (is) riches of the Gentiles, how much more their fullness!

13 그러므로 내가 너희 이방인들에게 말한다. 그러므로 사실 내가 이방인들의 사도인 까닭에 나는 나의 사역을 영광돌린다(=확장시킨다). And I say to you Gentiles. Inasmuch indeed therefore as I am an apostle of the Gentiles, I glorify(=magnify) my ministry.

14 어떻게 해서든지 내가 나의 육체를(=유대인들을) 질투하게 만들어서 저들 가운데 몇 명을 구원하려 함이다. If(=in the hope that) somehow I may make my flesh(=my own people) jealous and may save some of them.

15 왜냐하면 만일 저들의 거역함이 세상의 화해가 된다면 (저들의) 받아들임이 죽음으로부터 생명이 아니라면 무엇이겠느냐? For if their rejection (is the) reconciliation of (the) world, what (will their) acceptance (be) but life from the dead?



THE  
INGLES  
Company  
Realtors



최 귀분

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

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

## 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 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  
문민길: 9428 freedom Way  
NE ABQ, NM 87109  
(505-823-2725)

#### 리퀴스토어 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  
Brodway SE ABQ, NM  
(505-242-8542)

#### 부동산 Realtors

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

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

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

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

#### 세탁소 Dry Cleaners

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

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

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

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

#### 신발 Shoes

#### 의류 Clothes

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

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

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

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

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

#### 이발소 미장원 Hair Cut

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

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

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

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

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

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

#### 종교 Church

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

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

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

알버커키 감리교회: 601

Tyler Rd NE Albuquerque  
(505-803-7716)

알버커키 침례교회: 3315

Tower Rd SW ABQ  
(505-331-9584)

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

#### 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  
academy5850 Eubank Blvd

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

#### 한의학 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

알버커키505-797-2211  
커티우드505-792-5111  
산타페505-820-2211  
다운타운 505-262-2211  
이스트마운튼505-286-3535  
www.dahnyoga.com

#### 리오란초

##### Rio Rancho

#### 한인 식당

##### Korean Restaurant

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



# 뉴멕시코 한인 업소 Korean Business in NM

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

## 리커스토어 Liquors

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

## 클로비스 Clovis

### 종교 Church

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

## 로스 알라모스

### Los Alamos

## 건강식품 Health Food

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

## 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)

## 라스크루스 침례교회에서 담임 목회자를 초빙합니다.

찬양과 말씀,기도로 성도들을 잘 이끌어 주  
실 담임목회자를 모십니다.

1991년 7월 12일에 창립된 라스 크루시스  
한인 침례교회는 현재 Church of Christ  
미국 교회의 별관에서 주일 오전 11시에 주  
일예배(동시통역), 1441 East Mesa Las  
Cruces NM 88001, 915-276-2773

자세한 문의사항:917-817-3883

## 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

# 골프 레슨

Greg Lee (505) 681-9277

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

1회 레슨(60분) \$60  
3회 레슨(매회 60분) \$150

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



**ICHIBAN**  
Japanese Restaurant

一番 Japanese Food & Korean Food

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



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

**축 개업**  
**ASIA MARKET**  
**아시아 마켓**

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

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

**Grand**  
**Opening**

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



**Korean American Association of New Mexico**

**뉴멕시코주 한인회**

9607 Menaul Blvd., NE,  
Albuquerque, NM 87112

(505) 271-1777 www.kaanm.com

stamp here

65 cent 우표  
붙인 후 반으로  
접어서 발송

To: