

뉴멕시코주  
한인을 위한

# 광야의 소리

## Voice in the Wilderness

1월호  
2012

### 뉴멕시코 주 한인회 소식

#### 새해 한인회장 인사말

뉴멕시코주 한인여러분 임진년 새해 인사드립니다. 올 한해도 건강하시고 하시는 일마다 가정과 기업이 번창하시길 기원드립니다. 지난 한 해 한인회에 너무 많은 격려와 후원, 사랑 베풀어 주신 것 진심으로 감사드립니다. 늘 저와 함께 수고해 주신 한인회 임원님들은 물론이거니와 특히 '광야의소리'를 발간함에 있어 저희 한인회와 늘 함께 걸음을 해 주시면서 한인사회의 소통을 이끌어 주신 감리교회 목사님과 교우님들께 진심으로 감사드립니다.

또한 여러 행사들마다 봉사해 주시고 함께 참여해 주신 교민여러분들의 사랑을 힘입어 새해에는 저희 임원들이 한마음으로 더욱 열심을 다하겠습니다. 지난 한해 무엇보다도 감사한 것은 오랫동안 염원하고 준비해 오던 뉴멕시코주 한인총람을 마무리하게 된 것을 무엇보다 교민 여러분들과 기뻐하고 싶습니다. 한인사회가 더 결집력있게 발전할 수 있는 계기가 될 줄로 믿고 총람 배부는 한인회에서 논의한 대로 교민들께 잘 전달될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

타주 어느 주보다 더 화목하고 건강한 뉴멕시코주가 되는데 크게 기여하는 한 해, 한인회 역사에 길이 남는 2012년이 될 수 있도록 심기일전하여 더욱 전진할 것을 다짐하면서 새해 인사 올립니다.

#### 총람배부

25년간의 한인회 역사가 고스란히 담긴 뉴멕시코주 한인총람이 발간되었습니다. 두가지 표지 디자인으로 제작되었는데 교민들에게는 원편 디자인으로, 타주 한인회로는 우리 주를 소개할 목적으로 오른편 디자인으로 발송할 것입니다. 미국에 사는 분들조차도 뉴멕시코주를 멕시코의 한부분인 줄로 착각하는 경우가 많아



### 뉴멕시코 주 한인회 소식 -1

### 한인사회소식 -3

### 1월 뉴멕시코 교역자 협의회 -4

-에세이- 환우 -4

### 흰 쌀밥 과 잡곡 밥 -6

어떻게 섬길 것인가! -10

현대자동차 엘란트라 -12

콩코드 종이비행기 -13

서 뉴멕시코의 위치가 그려진 지도와 유명 관광지를 실었습니다.



특히 총람에 광고를 실으시고 광고비로 후원하신 광고주 분들과 후원금으로 도와 주신 정봉자, 신광순, 이경화, 김준호, 박순삼, 김재권 전임 회장님들께 감사 드립니다.

\$14,890,83의 비용으로 총148페이지1,200부를 한국에서 인쇄했고 한권을 만드는데 드는 비용은 운송료 제외 \$12.50입니다. 모든 분들에게 무료로 드렸으면 더할 나위없이 좋겠지만 한인회에서는 여러가지를 감안하여 오랜 시간 의논한 끝에 배부 기준을 한인회원으로 등록된 분들에게 무료로 드리기로 하였습니다. 한인회원등록은 매년 개인 30불, 부부 40불의 회비를 받습니다. 한인 회관에 비치된 한인회원 가입서를 작성하시고 한인회원으로 가입하시면 됩니다. 회원 가입을 원치 않으시는 분은 자유롭게 후원하실 수 있습니다. 이 한인총람은 매년 발행되는 것이 아니라 25년만에 처음 발행된 것이고 또한 앞으로 몇년간은 이와 같은 규모의 책을 만들기 어려운 것이 실정입니다. 그런 점을 감안하시고 저희 뉴멕시코주 한인회의 홍보와 발전을 위해 크게 기부하신다는 마음으로 협조를 보내 주신다면 저희에게는 큰 도움이 될 것으로 믿습니다. 앞으로 기회가 되는 대로 한인회관을 중심으로 개인적으로 혹은 단체적으로 또 다가오는 대보름날에 한인회관에서 대보름 행사를 통하여서도 배부할 계획이니 이와 관련한 질의사항이 있으신 단체장이나 개인 분들의 많은 관심을 부탁드립니다.

**어버이회소식**

1/11/2012부터 매주(수) 모임이 시작되었습니다. 많은 분들의 참여 바랍니다.

**한국학교 소식**

1월 21일 토요일 개강했고 계속해서 등록 받습니다. 웹 사이트 [www.kaanm.com](http://www.kaanm.com)에 들어가면 자세한 사항이 안내되어 있습니다. (문의: 이선야교장 505-515-4211)

**대보름의 날**

2/4/2012(토) 5시대보름 저녁식사를 함께 나누면서 한인총람 배포와 친목을 나누는 시간을 가지려합니다. 많은 분들 참여해 주세요.

주최: 뉴멕시코주한인회

# 대보름의 날

교민 여러분들을 초청합니다.

일시: 2월4일(토) 5pm  
장소: 한인회관  
9607 Menaul Blvd. NE Abq, NM 87112  
(Mesasal/Edsbnk NW Corner)

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

'한인총람' 소개 (공로자 소개 및 감사) 보름음식, 사물놀이, 노래자랑/장기자랑 등이 준비되어 있습니다.  
\*\*\* 한복착용을 권합니다. (단체사진)  
(후원: 김스마켓, 아리랑마켓, A-1마켓)

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, 김재원, Joshua shin

§ Voice in the Wilderness §  
601 Tyler Road, NE  
Albuquerque, NM 87113

## 역대회장모임

지난 12월13일에 고문이사회(역대회장모임)이 있었습니다. 2012년 한해 한인회를 보좌하고 이끌어감에 있어 더 나은 방향을 모색함과 더불어 회원간의 친목을 도모한 귀한 시간이었습니다.



## 웹사이트 소개

[Http://www.kaanm.com](http://www.kaanm.com) 다양한 정보와 한인회/한인사회의 소식을 접할 수 있는 한인 여러분의 웹사이트 방문을 기다립니다. 한인회의 활동사항이나 그 달의 행사 및 재정내역들을 보실 수 있고 특히 뉴멕시코주 한인회보(광야의 소리)를 웹을 통해서 보실 수 있습니다.( 각 한인 마켓이나 각교회,한인회관에서 매월 직접 받아보실 수도 있음)

## 한인사회소식

### 뉴멕시코 한인 상공 회의소

2011년 12월 18일 뉴멕시코 한인 상공 회의소 회장 취임식이 있었습니다. 김철씨가 초대 회장이 되셨습니다. 비즈니스 하시는 분들의 많은 관심을 바랍니다.

### 주님의 교회 소식

지난 1월 15일 창립 3주년을 맞이하여 장로장립(박달규) 및 집사임직(15명)을 하였습니다.

### 동해 병기 청원서

동해 병기 청원서(동해를 일본해로 표기하는 것에 대한 반대 서명)에 교민분들의 서명을 부탁드립니다. 서명지는 각교회, 한인마켓, 한인회관에 비치되어 있습니다.

### 한인회 웹사이트 광고주를 모집

한인회 웹사이트에 광고를 원하시는 분들은 웹사이트에 있는 내용을 참고하시고 신청바랍니다.([Http://www.kaanm.com](http://www.kaanm.com))

### Teriyaki kitchen 개업

소개합니다:한인회 봉사부장 김진화씨가 운영하는 Teriyaki kitchen (T:766-9405)이 성업중입니다 주소는 508 Central Ave. SW 87102 ,영업시간은 11a.m-3p.m 이고 오후 1시 이후에 가시면 기다리지 않고 편하게 즐기실 수 있습니다.



## 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 산불 이나 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**

# 1월 뉴멕시코 교역자 협의회

## 1부 예배

일시 : 16일(월)

장소 : 주님의 교회

참석자 : 윤성열 목사, 김의석 목사, 김기천 목사, 이석종 목사 내외, 신경일 목사 내외, 박종인 목사 내외, 조성현 목사 내외 및 자녀, 노강국 목사, 전종범 목사, 전종철 목사, 김두남 회장 (총 16명)

찬양 : 김의석 목사

말씀 : 윤성열 목사

본문 : 이사야 63장

내용 :

마틴루터킹의 연설...(I have a dream)

## 2부 총회

개회 회원점명 (10/11명)

임원선출

회장 : 윤성열 목사,

총무 : 김의석 목사,

-에세이-

# 한우

이 정 길  
전남대학교 명예교수



내 전공은 수의학이다. 사전에는 가축질병의 치료 및 위생·사육·관리·경영 등을 연구하는 학문이라고 쓰여있는데, 내가 이 전공을 택할 때만해도 수

의학이 무엇인지를 모르는 사람이 많았다. 하기는 지금도 이 학문을 전공한 사람 이외에는 그 분야가 얼마나 넓고, 연구의 대상동물이 얼마나 여러 가지인가를 아는 사람이 많지 않다. 일상생활 중에 흔히 볼 수 있는 모든 동물의 질병을 대상으로 하기 때문에 가축질병이 아니라 동물질병으로 사전의 정의도 바뀌어야 할 만큼 수의학전공자들의 역할이 다양해졌다.

시골의 우리 집 담 안에서는 소·돼지·개·고양이·닭이 함께 살았다. 농사짓는 데에 소는 없어서는 아니 되는 가축이었고, 돼지는 큰 잔치에 요긴하게 쓰였으며, 닭은 손님 접대나 생일상 차리기에 알맞았다. 친한 사람의 집에서 젓떼기 때 얻어다가 기르고는 하던 개는 가족이 모두 일 나간 사이 집 지키는 일을 맡았다. 집집마다 마당 한 칸에 벼짚 단이나 간벌한 소나무 단을 차곡차곡 쌓아두고 땀감으로 사용하고 있었는데, 여러 해묵은 땀나무비늘에는 흔히 도둑고양이들이 새끼 치는 둥지가 있었다. 그때만해도 고양이는 어디서 사울 수도 얻어올 수도 없어서 도둑고양이의 새끼를 몰래 훔쳐다가 묶어두고 길들였다.

다른 녀석들은 괜찮았으나 돼지와 고양이는 이따금 찾아오는 질병으로 잃는 경우가 많았다. 우리 밖으로 나와 마당을 거닐며 풀쫄거리던 새끼돼지들이 갑자기 힘이 빠지고 눈곱이 끼면서 뒷다리를 배배 꼬는가 하면 한쪽으로 뱅뱅 돌았다. 귀밑을 만져보면 열이 높고, 배꼽언저리에 자줏빛반점을 보이기 시작하면 며칠을 못가 죽고는 했다. 안타까운 마음에 영양제며 해열제를 사다가 주사해주어도 보았으나 아무 소용이 없었다. 어미가 기어이 알고 찾아와 제 새끼 내어놓으라고 밤새 밖에서 울부짖는 것도 매정하게 모른 채하며 애써 길들인 고양이는 늘 사람 곁에서 재롱을 부리고 가끔 쥐를 잡아다 우리더러 보라는 듯 어르기도 하다가 어느 날 갑자기 사라져버리는 것이었다. 대개 삼 년을 넘기지 못했는데, 종적이 없다가 여러 날 뒤에 시궁창이나 고살에서 죽은 채 발견되고는 했다. 고양이의 죽

## 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

음은 마음을 훨씬 더 아프게 만들어서, 다음 번식기가 몹시 기다려졌었다.

고등학교에서 축산학을 배우면서 새끼돼지들이 돼지콜레라로 죽은 걸 알았다. 전염성이 아주 높은 바이러스가 일으키는 돼지콜레라는 새끼 때 예방주사를 맞지 않은 돼지에 걸리면 치료할 방법이 없는 질병이다. 그래서 온 동네의 모든 새끼돼지들이 싹쓸이를 당하고는 했었던 것이다. 번번이 사라져 주검으로 발견되던 고양이는 고양이전염성장염이 그 원인이었다. 어린 고양이에 바이러스가 감염되어 발생하는 급성질병인데, 갑자기 나타나는 심한 구토와 설사 때문에 탈수현상을 보이면서 기운이 없어지고 풀이 죽어버리며, 돼지콜레라처럼 걸렸다 하면 어떻게 해볼 도리가 없는 치사율이 매우 높은 질병이다. 조교로 대학의 동물병원에 근무하면서 이 병으로 죽어가는 고양이를 수없이 보았다.

오래 전부터 한국의 기후와 풍토에 순치되어온 한우는 좀처럼 병에 걸리지 않는 가축으로 알려져 있다. 그러한 한우에 1970년부터 원인 모를 질병이 발생하여 갑자기 죽어 넘어지는 사례가 보고되기 시작했다. 전라남도의 경우 화순, 나주, 보성, 강진 등지에서 16개월 동안에 52마리나 같은 모양으로 폐사하는 바람에 축우질병대책위원회가 구성되었다. 주인에게 소가 어떻게 죽었는지를 확인하고, 죽은 소를 부검하며, 소에서 채취한 검사재료는 물론 현지의 흙·풀·물을 가져다가 분석하는 등의 다각적인 시도가 있었으나 청산, 농약, 질산염 등에 의한 중독증으로 유추했을 뿐 원인은 명확하게 밝혀지지 않았다. 때마침 소의 급성폐사가 발생했다는 외국의 보고도 많았지만 거기서 밝혀진 원인은 한우에는 부합되지 않았다. 그 문제는 위원회에 참여했던 내 머리 속에 줄곧 남아있었다.

한우 급성폐사의 원인은 끝내 하나의 숙제가 되어, 나로 하여금 질병의 본질을 다루는 수의학리학을 전공하게 만들었다. 그러나 해외유학생의 박사과정이 대개 그러하듯, 실험실에서 결과를 얻어 학위논문을 작성하는 일이 급선무여서 이 문제로 고심할 시간은 많지 않았다. 궁여지책으로 소가 갑작스럽게 죽는 질병을 있는 대로 간추린 다음, 그 하나하나에 관한 문헌을 수집하여 틈틈이 읽어나가는 것으로 훗날을 대비할 수밖에 없었다.

한우가 갑작스럽게 죽는 예는 그 후 횡수가 많이 줄어, 내가 유학을 마치고 돌아왔을 때는 큰 문제가 아니었다. 하지만 조그마한 섬마을인 전라남도 여천군 화양면 상화리에서는 1984 ~ 1988년 사이에 해마다 4 ~ 8마리의 소가 죽는 바람에 경작에 많은 곤란을 겪었다. 그리고 겨우 20호의 조그만 마을인 전라남도 함평군 대동면 서호리에서는 1980 ~ 1987년 사이에 소 (27마리), 돼지 (60마리), 개 (93마리) 가 기르는 족족 죽어버려서 1988년부터는 닭, 오리, 고양이 이외의 짐승은 기르지 못하고 있었다. 1988년과 1993년에 각각 농림수산부와 전라남도의 지원으로 두 마을의 문제를 해결하기 위한 연구팀이 구성되었고, 연구의 책임자가 된 나는 20여 년 전의 경험과 문헌 조사에서 얻은 지식으로 소가 죽는 원인을 밝혀낼 수 있었다.

소가 죽는 원인은 저마그네슘혈증이었다. 대개 두 살 남짓의 어린 소에서 나타났으며, 떨쩍하던 소가 갑자기 심하게 떨면서 소리를 지르고 넘어져 이내 숨을 거두어버렸다. 게다가 부검이나 조직검사에서 눈에도 띄는 변화가 발견되지 않아서 원인을 밝혀내기가 어려웠던 것이다. 마그네슘 결핍증은 우유만 먹여 기르는 송아지에서 발생하고, 화본과 식물이 많은 초지에 방목한 어미 소가 새끼를 낳았을 때도 발생한다. 식물의 생장을 촉진시키기 위하여 초지에 비료를 뿌려주면 이 질병의 발생률은 더 높아진다. 두 번의 연구에서 저마그네슘혈증을 예상하여 시험축으로 소를 입식하고 사료에 마그네슘을 첨가하도록 하였던 바 시험기간 중에는 물론 시험이 끝난 후에도 아무 문제도 발생하지 않았다. 그리고 돼지와 개는 예방접종을 하지 않는 등 사양관리를 잘못된 결과 죽은 것으로 판명되었다.

동물에 대한 내 관심은 정년 후에도 달라지지 않았다. 최근 멸종위기에 처한 야생동물들이 많아져, 마치 인류의 미래를 보여주는 것 같아 안타깝다. 미국으로 건너오자마자 야생동물기금과 연락되어 여러 가지 소식을 듣고 있다. 야생동물기금에서는 십여 년 전에 협력자들과 제휴 하여 미국의 북방대초원을 특별구역으로 지정하여 소과동물인 바이슨이 새로 자리잡게 하자고 결정했다. 물줄기와 야생동물의 이동통로를 정비하고, 그곳에 서식하던 동식물을 다시 들여오면서, 현지의 경제와 공동체를 활성화하는 데에 역점을 두었는데 벌써 생태계가 복원되면서 바이슨 떼가 정착하고 있다고 한다. 지축을 울리며 달리던 옛날의 바이슨 떼를 다시 만들자는 꿈이 현실화하고 있다는 소식에 문득 우리 한우가 생각난다.

### 안녕하십니까? 김영신입니다.

독자 여러분, 새해 복 많이 받으세요. 요즘 short sale로 파는 집들이 아주 많아서, 한국분들에게도 숏세일에 대해 인식도 시켜드리고, 혹시 경제 사정으로 임대셔서 페이먼트가 임대신 분들 도와드리고 싶습니다. 그냥 그대로 방치하면 은행으로 넘어가고 또한 크레딧도 아주 망가지거든요. 아래 article을 읽어보시면 도움이 되실 겁니다. 감사합니다.



**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



**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)

숫세일이란? 부동산 매매 과정에서 사용하는 언어인데, 이해하기 쉽게 말한다면, 은행에 남아있는 돈이 팔고자하는 금액보다 더 많다는 겁니다. 그래서 은행과 잘 타협해서 은행이 손해를 보고 팔아주는 걸 용납하는 것입니다. 하지만 말처럼 그리 간단하게 처리되는 게 아니고 여러 서류 준비 그리고 심사를 통해 은행에서는 숫세일을 허용하게 됩니다. 즉 이 단계는 생활이 어려워 페이먼트를 못해서 은행으로 넘어갈 위기에 처했거나, 팔아야 하는 데 마켓이 너무 침체돼 주택 가치가 많이 떨어졌을 때 신청하게 됩니다. 숫세일은 일반 거래와 달리 은행을 끼고 하는 거래이기 때문에 하는 일들이 보통 딜과는 서류 준비를 비롯해서 많이 다릅니다. 그래서 숫세일로 매매하셔야 되는 상황이라면 숫세일 경험이 있는 에이전트를 찾으십시오, 또한 얼마만큼의 성공율이 있는 지도 체크해서서 리스팅을 주는 게 현명하다고 사려됩니다.

비밀보장, Stop foreclosure, Save Credit, 그리고 HAPA Program 숫세일을 이용하시면 이사비용 보조도 받으실 수 있습니다.

숫세일의 많은 경험과 성공을 95%를 갖고 있습니다. 전화주십시오, 친절하고 상세하게 진행과정을 설명해 드리겠습니다. 그리고 숫세일, Bank Owned 주택 또는 상가들을 아주 낮은 이자율로 매매하실 수 있는 절호의 기회입니다. 연락 주십시오. 김영신 (505-321-7695, or yongfre@yahoo.com)



Everything You Need for Oriental Food

**A-1**  
한국식품점

(505)-275-9021  
1410 Wyoming NE

Mon~Sat  
10:00~6:00

Sunday  
close

## 흰 쌀밥 과 잡곡 밥

김준호 장로



임진년 새해아침 해가 떠오릅니다. 새 출발 합니다.

새해가 왔네요. 우리들은 새해 인사로 “새해 복 많이 받으세요”하지요. 그런데 미국 분들은 “Happy New Year”합니다. 의미는 비슷합니다마는 좀 차이가 있는 것 같습니다. 5000년 우리 역사를 훑어보면 태평세월이 그리 많지 않았지요. 그렇게 시달리고 부대끼면서 배운 것 중의 하나가 복이 아니었다 생각합니다. 또 아침 인사를 할 때 “조반 드셨나요” 저녁때는 “저녁 드셨나요”하지요. 여기서 미국 분들에게 Good morning하지 않고 Did you eat breakfast?하면 그분이 어떻게 대할 것 같나요? 독자들 상상에 맡깁니다.

우리들은 가끔 오복을 말합니다. 새해에 복이야기를 하게 되었군요. 다섯 가지래요. 첫째는 수: 오래 사는 것인데 모든 사람들의 소원인 듯하고, 둘째는 부: 부자가 되는 것인데 살아가는데 불편하지 않을 만큼 재산을 가져야 한다는 것이고, 셋째는 강녕: 몸도 마음도 건강해야 한다는 것이고, 넷째는 유호덕: 남에게 선을 베풀어 덕을 쌓아야 한다는 것이고 다섯째는 고종명: 편안하게 질병 없이 살다가 고통 없이 일생을 마쳐야 한다는 것입니다. 9988234(99세까지 88하게 살다가 2,3일만에 4망한다는 것입니다). 누구의 말인가요? 김진홍 목사님의 것? 아니면 우리교회 이장로가 잘 쓰는 말이 아닌가요? 어쨌든 새해를 맞아서 우리 모두 오복 받기를 바랍니다. 이번호의 주제는 지난 10월호의 속편?이라고나 할까요. 오복중의 하나입니다.

싫어하거나 좋아하거나 시간은 쉬지 않고 가기만 하지요. 우리 교회도 금년에 30년이란 역사를 기록하게 되었습니다. 어려운 고비도 있었지만 든든하게 서가는 교회로 자라게 하여 주신 하나님께 감사할 뿐입니다. 특별히 현재 우리 교회를 섬기시는 세 분 목사님들과 사모님들 또 두 분 장로님들과 권사님들, 그밖에 권사님들, 집사님들, 여러 성도님들 모두들에게 감사드립니다. 그리고 새해에도 여러 꿈들을 이루어 나가시기 바라고 복 많이 받으시기 바랍니다.

흰 쌀밥을 먹는 것이 뭐 대단할 것 없다. 미국에서도 늘 먹으니 말이다. 그런데 내가 어린나이에 국민학교 다닐 때 아침에 친구와 함께 학교에 가려고 그 집에 가면 가끔 아침식사를 하는 것을 보곤 하였다. 그 친구집의 아침식사는 우리 집과 너무도 달랐다. 그들은 흰 쌀밥과 국 그리고 여러가지 반찬들을 먹는데 얼마나 흰 쌀밥이 먹고 싶었는지 나는 군침만 삼키곤 하였다. 밥을 좀 같이 먹으라고 하지 않나 생각하다가 으레히 아침밥을 먹으려니 했던 것 같다. 나의 어머니는 흰쌀이 비쌌기 때문에 흰쌀은 아주 조금 넣고 보리, 조, 콩, 또는 팥을 두고 밥을 지었기 때문에 흰밥은 좀처럼 먹을 수 없었다. 우리 집은 6식구, 두 형님과 누님은 한참 자랄 때니 무슨 음식을 만들어도 순식간에 해치웠다. 그런데 나의 까다로운 식성은 어머니의 마음을 편치 않게 했다. 콩밥은 콩을 건어내야 하고 국에 기름이 뜨면 그 기름을 떠내야 했다. 그래도 어머니는 내가 막둥이라고 응석을 받아 주셨다. 나의 누님은 참다 못해 통명스럽게 소리를 질렀다. “준호는 배에서 쪼르륵 소리가 나봐야 알아” 지금 생각하면 나는 정말 철없는 철부지였다. 그렇게 나무라시던 누님이 내가 박사 학위를 받아가지고 한국에 나갔을 때 동네 사람들에게 방송하고 음식을 차렸는데 그야말로 상다리가 부러질(?) 정도로 차려주어 대접을 잘 받았던 적도 있었다.

그런데 지금 그때 먹었던 잠곡밥을 생각하면 그야말로 더 없이 좋은 영양식이었다는 것을 알게 된 후로는 내 자신이 정말 무식해도 그렇게 무식할 수가 없었다고 여겨진다. 일자무식이라고(?)해도 맞는 말이다. 또 형무소에서는 비용 절약을 위해서 죄수들을 콩밥을 준다고 들었다. 그래서인지 유행하는 말에 “너 콩밥 좀 먹어 볼래?” 좀 정신 차리라는 말이다. 콩밥은 죄수들 뿐만 아니라 멀쩡한 우리들도 가끔 먹는 것이 좋을 것 같다. 그러면 흰밥과 현미밥, 또는 콩밥은 어떻게 다를까? 흰쌀(백미)은 마치 남자머리를 뽀뽀 깎은 것처럼 수확된 벼를 쌀겨와 쌀눈을 깎아 내고 하얗게 만든 쌀이다. 이것을 가지고 밥을 해놓으면 정말 보기



백미와 현미의 영양분 함량 ( 연두색 이 현미, 파란색이 백미 )

좋고 먹음직스러워 침이 절로 나온다. 그렇지만 영양가는 많이 없어진다는 것을 알아야 한다. 한편 현미는 쌀눈과 쌀겨를 벗겨내지 않아서 눈으로 보기에 백미처럼 탐스럽지 않고, 반짝 반짝 하지 않고, 거무튀튀하게 보인다. 그러나 영양가는 천양지차라고 해야 될 것 같다.

(위에 도표를 잘 검토해 보세요. 연두색이 현미의 영양소들이고 파란색이 백미의 것입니다.)

한마디로 말한다면 현미는 살아있는 식품이고 백미는 죽은 식품이라 해야 맞을 것이다. 도표에 없는

## Japanese Kitchen

### 제페니즈 키친

일본인이 경영하는 일식 정통집

일본정식(5코스:30불, 6코스:40불, 8코스:50불)

모듬정식(벤토), 해물우동, 튀김우동, 닭고기정식, 고등어정식, 풍치정식, 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

것 몇 가지 더 열거한다면 백미는 소금양이 현미보다 훨씬 많다는 것이 탈이고 또 칼로리가 많아서 만병의 원인이 되는 비만을 자초한다는 것이다. 우리 한국 사람들은 밥이 주식이기 때문에 무슨 밥을 먹을 것인가 다시 생각해보는 것도 좋겠다. 현미에다가 검은 콩을 섞어서 현미콩밥을 먹는다면 그것보다 더 좋은 영양식이 없을 줄 안다. 사실은 현미콩밥이 여성들의 유방암이나 골다공증에 또 남성들의 전립선암등에 특효가 있다는 연구발표도 있다. 현미콩밥은 우리들이 그리 어렵지 않게 평소에 먹을 수 있기 때문에 아주 편리한 식품이라 할 수 있다. 현미콩밥의 좋은 점은 현미가 가지고 있는 protein과 콩이 가지고 있는 protein이 잘 조합되어 고기의 푸로틴과 거의 대등한 것이어서 고기를 먹는 대용으로 삼을 수 있다. 바로 지난 10월호에서 내가 지적했던 American Diet중 제일 위험한 미국인들의 고기 소모량을 현미콩밥으로 대체한다면 누구 말마따나 무병장수한다는데 꾸물거릴 필요가 있을까? 정말 그렇게 될지 누가 아는가? 나부터도 그렇게 해야 되겠다고는 생각되지만 실제로 할려면 만만치는 않을 것 같다. 현미밥의 pH가 6.2-6.7라고 한다. 건강한 사람의 pH는 6에서 7.5사이이므로 암 예방에 일조한다는 것도 기억해야 한다.

우리들이 늘 Cholesterol이 많은 것이 문제가 되어 그것을 내리려고 약도 먹어 보기도 하며 신경을 쓴다. 코레스트롤은 간에서 매일 만들어지는데 각 세포의 벽을 만드는 일과 호르몬을 만드는 데 사용되는데 너무 많아지면 문제가 된다. 루이지아나 대학의 Hegsted박사가 연구한 결과를 보면 현미 안에 있는 Oryzanol 성분이 코레스트롤을 내려주는데 효과가 있다는 것이다. 즉 100g(3.5 oz)정도의 현미밥을 3주동안 매일 먹었다니 그 수치가 7% 감소했고 LDL도 10% 감소했는데 HDL은 높은 Level에 있었다는 것이다. 이 사실은 밥을 주식으로 하는 동양인들에게 기쁜 소식이 아닐 수 없다. 또 그 박사는 보통 의사들이 처방하는 코레스트롤 약품의 성분이 현미안의 것과 비슷하다고 발표한 것이다. 그러니까 독자들 가운데 코레스트롤을 내리기를 원하는 분은 Low fat diet와 현미밥을 병행해보는 것도 좋을성시다. 또한 현미밥은 좀 많이 씹어야 되므로 소화도 잘되고 Fiber도 많아서 수분을 스펀지처럼 흡수해서 장을 잘 세척해서 변을 잘 통과시키기도 한다. 그뿐이 아니다. 체내에 있는 estrogen을 감소시키는 역할을 해서 유방암 발생율을 저하시킨다고 한다. 미국에 의술이 최첨단에 와 있지만 어째서 유방암 사망율이 세계에서 손꼽는 지경에 와 있는지 이해가 잘 안 된다. 그런데 다행한 것은 한국 여성들의 사망율은 미국보다 3분의 1밖에 안되므로 괜찮은 소식이기도 하다. 발표된 통계를 보면 한국이 5명/10만명당, 중국이 6명, 일본이 10명, 영국이 23명, 독일이 26명, 미국이 19명 등으로 나왔다. 그런데 전체 인구를 곱한다면 중국은 엄청난 사망자를 낸다.

내 말은 현미밥 또는 현미콩밥을 먹어서 건강을

지키자는 것이다. 또 치질로 고생하는 분들에게 현미밥이 장벽을 자극해서 연동운동을 시켜 유해물질을 빨리 배출하기도 하고 대장암등을 예방해 주기도 한다. 변비가 심한 분은 현미죽을 끓여 드시면 효과가 있을 것이다.

한 가지 덤으로 언급 한다면 우리들에게 아주 소중한 rooibos tea이다. 내가 약 장사도 아닌데 약을 팔아야 할지 망설이게 된다. 그러나 건강 상식으로 알아 주었으면 한다. 이 tea는 우선 caffeine이 전혀 없어서 그것 때문에 밤잠 설치는 일이 없어서 좋을 뿐 아니라 오히려 insomnia(불면증)에 효과가 있다는 것이다. 영양소들이 요것저것 골고루 들어 있어서 차(茶)중의 차(茶)라고 해야 할 것 같다. 자, 그러면 이 차의 효능을 조목조목 열거해보자.

1. 갈습, 마그네슘, 홀로라이드가 들어 있어 뼈와 치아에 좋다.
2. 어린아기들 복통(colic)에 좋기 때문에 우유에 타서주면 좋다고 한다.
3. Alpha hydroxyl와 zinc가 들어 있어서 피부에 좋고 여드름, 습진, 또는 햇볕에 탄데도 효과가 있다고 한다.
4. Kidney stone 때문에 고생하는 분은 이 차를 들면 좋다고 한다. 이 차에는 oxalic acid(몸안에서 돌을 만드는 범인)가 없기 때문이다.
5. Cholesterol을 낮추어 준다.
6. 쥐(cramp) 나는 것을 방지해 준다.
7. 엔티 옥시던트가 많아서 암, 심장병, 관절염 등에 유효하다.
8. 간을 보호한다.
9. 기억력을 향상시킨다.
10. 식욕을 돕는다.
11. 두통을 완화시킨다.


정말, 끝이 없다. 더 있지만 이만 하고 독자들이 알아서

## 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