| 들어가는 말 | 18
깨어나는 역사 | 18
지나온 100년, 다가오는 100년! | 22

| 제 1부 정착기 | 26
1장 출발 동기 | 28
2장 일본제국 정책에 의한 이민 | 32
3장 이민자들 | 42
4장 첫 번째 농장들 | 46
5장 이민의 성격 | 60
6장 기독교회 설립 | 104
7장 삶의 끈 | 110

| 제 2부 활동(국민회를 중심으로) | 114
1장 국민회 지방회 | 114
2장 국민회 활동 | 122
3장 학교 | 152
4장 자유와 현실 | 160

| 제 3부 삶의 단편들 | 170
1장 더 나은 삶을 위한 여행 | 170
2장 일상적인 삶의 단편들 | 178
3장 생존의 법칙 | 192
4장 사람들 이야기 | 200
5장 사향가 | 206

| 제 4부 에네껜 이민 100년 | 212
1장 멕시코 한인 후예들에 대한 관심 | 212
2장 멕시코 한인 이민 100주년 기념대회 | 222

| 나가는 말 | 240
1. 이민 100년 삶의 자리 | 240
2. 아름다운 이름 '한국인' | 242

| 부 록 | 243
1. 자료 모음 | 243
2. 한인 후손들의 주소록 | 252