

## 월요광장

## 세계뇌주간에 생각하는 멘탈 헬스



이승현  
글로벌사이버대학교 총장

3월 셋째 주는 세계뇌주간이다. 뇌과학의 발달로 신비에 싸인 뇌를 알게 되면서 뇌의 가치와 중요성을 알기 위해 1992년 미국에서 처음 세계뇌주간(BAW) 행사를 개최했다. 이제는 전 세계 60여 개국에서 매년 3월 셋째 주에 동시에 개최하는 국제행사가 됐다. 우리나라도 한국뇌회회, 대한뇌기능매핑학회, 한국뇌신경과학회, 한국인지과학회 등 여러 학회가 주관하여 2002년부터 시행하고 있다.

올해는 3월9일부터 16일까지 '뇌, 미래를 여는 창조의 원동력'이라는 주제로 전국 곳곳에서 다양한 행사를 개최하고 있다. 광주에서는 지난 9일 광주과학기술원이 마련한 뇌주간 행사에 전문가들이 나와 '뇌의 탄생, 생각의 시작', '느끼는 뇌 : 행복과 분노', '뇌

질환 : 환경과 유전', '빛으로 뇌의 수수께끼를 밝힌다'라는 주제로 각각 강연을 했다.

뇌주간 행사 취지나 강연 제목에서 알 수 있듯이 이제 뇌는 전문가들의 전유물이 아니다. 뇌 전문가가 아닌 사람들이 왜 뇌의 가치와 중요성을 반드시 알아야 하는가. 그것은 뇌에 저장된 정보의 질이 인간의 운명을 결정하기 때문이다.

뇌는 기억을 통해 인간을 지배한다. 모든 판단은 기억된 정보에 근거하여 이루어진다. 따라서 잘못된 정보를 많이 저장한 사람은 건강한 판단을 내릴 수 없으며, 행복한 인생을 살아갈 수 없다. 결국 뇌에 기억된 정보의 질이 인간의 정체성과 운명을 결정하는 셈이다. 개인뿐만 아니라 국민에게도 이는 적용된다.

우리나라는 경제개발협력기구(OECD)가 지난해 발표한 '삶의 질 지수'에서 36개국 가운데 34위를 기록했고, 유엔이 발표한 세계 행복보고서에서도 우리나라 행복지수는 150개 조사대상국 가운데 56위에 그쳤다. 우리나라는 OECD 국가 중 이혼율과 자살률 1위이고, 청소년 자살률도 세계 1위이며, 청소년 4명 중 1명이 자살을 생각해 본 적이 있다고 한다.

WHO는 "건강(Health)이란 질병이 없거나 허약하지 않는 것만 말하는 것이 아니다. 신체와 정신, 그리고 사회적으로 완전히 안녕한 상태에 있는 것"이라고 정의한다. 이와 관련해 보면 멘탈 헬스는 건강에 아주 중요하다는 사실을 알 수 있다.

멘탈 헬스는 뇌의 문제이다. 멘탈이 건강해야 좋은 사람이다. 좋은 사람은 좋은 생각, 좋은 말, 좋은 행동을 한다. 또, 좋은 정보를 만들어 내는 사람이고, 주위에 이로운

을 주는 사람이다. 이에 반해 자신의 이익만을 알고, 자기만을 생각하고 말하고 행동하는 사람은 나쁜 사람, 즉 나쁜 사람이다.

멘탈 헬스를 회복하기 위해서는 가장 중요한 것은 얼을 찾는 것이다. 이는 자신의 정체성과 존재가치를 바르게 아는 것이다. 부와 권력, 명예, 이데올로기 등 상대적인 가치에 빠져서 살고 있다면, 그곳에서 자신의 뇌를 되찾아 자신의 존재가치를 바로 알아야 한다.

주위의 평판 때문에 스트레스를 받거나, 우울증에 빠진 사람에게 가장 필요한 것은 그 평판에 빠진 자신의 뇌를 되찾아 스스로 자존심을 회복하는 일이다.

이를 다시 세 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 정신을 차려야 한다. 둘째, 선택하면 이루어진다. 좋은 뜻, 좋은 꿈, 좋은 비전을 선택해야 한다. 셋째, 좋은 정보를 생산해 좋은 뇌를 만들어야 한다. 좋은 정보, 긍정적인 정보를 생산하면 좋은 뇌를 가진 좋은 사람이 된다. 이것이 곧 뇌 운용 체제, BOS(Brain Operating System)의 세 가지 법칙이다.

세계뇌주간을 맞아 모든 사람이 일을 찾고 좋은 비전을 선택하고 좋은 정보를 생산하는 뇌를 만들어 행복을 창조하기 바란다.

## 법조칼럼

## 거절의 예술



김석담  
광주지검 공안부 검사

필자가 신입검사로 부임하고 얼마 안 됐을 때 일이다. 아버지와 잘 아는 분이 식사를 하자고 해서 별생각 없이 나갔다가 그분으로부터 "채무자가 기한이 지났는데 돈을 줄 생각도 안 하고 있는데, 혹시 고소하면 그 사람을 불러 돈을 갚도록 해 줄 수 있느냐"는 말을 듣고 그 자리에서 바로 "그런 일은 할 수 없습니다"라고 거절하자니 아버지에게 혹시 누가 되지 않을까하는 생각이 들어 난처한 적이 있었다. 같은 상황에서 그 사람과의 관계를 깨지 않으면서 원칙을 지키는 방법은 무엇일까? 많은 법조인들이 필자와 비슷한 고민을 한 적이 있을 것 같다.

# 상황 1

## 국민대통합, 대통령이 직접 보고 살펴야



최영열  
전남도 종합민원실장

우리의 현정사는 분노와 눈물과 피로 점철된 오욕 바로 그것이었다. 1950년 6·25사변, 1960년 4·19혁명, 다음해인 1961년의 5·16군사혁명, 1979년의 부마항쟁, 같은 해의 12·12사태, 1980년 5·18민주화 운동, 1987년의 6월 민주화 항쟁 등 헤아릴 수 없이 많은 질곡의 역사가 끊임없이 이어졌다. 지금에 와서 누구를 탓하고 원망하겠는가. 민주주의를 평화로운 과정으로 이루어낸 것을 역사에 깊이 새겨두고 오래불

하고 있으니 지역 간 감정이 그것이다. 국민 대통합은 이제 국정 제1의 과제가 됐다. 그러나 더 큰 난제로 해결한 우리가 이것 하나 풀지 못하겠는가. 문제는 대통령이 어떻게 정치를 하느냐에 달려 있다.

논어에 이런 말이 있다. 累以好之必察焉, 衆以惡之必察焉(중이호지필찰연, 중이오지필찰연) 많은 사람들이 좋다고 해도 반드시 살펴야 하고, 많은 사람들이 싫다고 해도 반드시 살펴야 한다는 말이다. 필자는 자신이 직접 자세히 보고 판단하라는 뜻이다.

남의 말에만 귀를 기울이다 보면 올바른 정책판단이 안 선다. 왜냐면 선입견이 눈을 가리기 때문이다. 국민 대통합을 위한 계층 간 지역 간 빈부격차, 어려움에 처한 민생경제, 지역 간 불균형성장을 등에 대한 해소방안도 대통령이 직접 살펴보고 확실한 주관을 가질 때 도출된다.

부하들 중에는 대인도 있지만 소인도 있다. 국정과제에 대해서 대승적인 차원에서

거시적 안목으로 진정 국가의 앞날을 위해 진언하는 충직한 신하가 있는가 하면 자신과 자신을 따르는 무리들, 지역을 위해서만 아첨하는 소인배도 있다. 예로부터 군왕은 군자와 소인을 구별하는 일에 큰 어려움을 겪었다.

진리의 죽은 확신이라는 말이 있다. 자신이 직접 보지도 않고서 주위의 말만 믿고 확신하는 순간 진리는 사라지고 편견과 선입견만 남는다.

제18대 박근혜 대통령이 취임 2주째를 맞고 있다. 대통령은 51%의 지지로 당선됐어도 나머지 49%를 꺼안는 아량과 관용이 있어야 한다. 대통령이 필철하면 국민 대통합을 위해서 무엇을 언제 어떻게 해야 할 것인가가 선명하게 보일 것이다. 박근혜 대통령이 모조리 정치인들이 만들어 놓은 지역 간 대결과 갈등구도를 타파하고 국민 대통합을 이루는 성공한 대통령으로 역사에 길이 남기기를 간절히 바란다.

서 발생한 열 때 때문에 아기의 식도는 2개의 구멍이 냄을 정도로 타버린 삼황이었다.

병원 측은 식도가 더 타들어가기 전에 음습 수술로 식도의 상한 부분 약 10cm 정도를 제거했으나 전진지의 강산성 독성은 이미 폐도 망가트리고 있었다.

폐에 손상이 간 아기는 중증화자실에만 19주일간 머무르며 죽음과 사투를 벌여야 했고 결국 총 18차례의 수술을 받으며 1년간의 입원 끝에 겨우 목숨을 보존할 수 있었다고 한다.

잘 알다시피 리튬 건전지는 전자시계, 조

그만 손전등, 게임기 컨트롤러, 자동차 리모컨 키, 카메라 같은데 허니 들어가는 건전지다. 일반 전진지에 비해 크기도 작고 동그랗게 생겨 아기들이 쉽게 삼킬 수 있다.

아기를 키우는 가정에서는 그런 위험성을 항상 염두에 두고 이게 아기의 손에 뛰여져 풀꺽 삼키기 전에 항상 아이들 손에 닿지 않는 곳에 두어야 한다. 일반 단추나 동전 같은 것도 위험하지만 특히나 이 리튬 건전지 만큼은 아이 키우는 집에서 각별히 유념할 필요가 있다.

▲ 김지영·광주지 북구 문홍동

## 위험한 리튬 건전지, 아이가 삼키지 않게 주의하자

아이를 키우는 주부들은 웬만한 아는 일 이겠지만 의외로 둔감한 경우가 있다. 바로 어린이 안전사고다. 어린이 안전사고의 70%가 가정에서 일어난다는 사실. 그런데 대부분의 가정에서는 이런 안전사고 위험에 항상 도사리지만 제대로 대처하거나 안전조치를 하지 않고 지내는 경우가 많다.

그런데 며칠 전 미국에서 놀라운 사건이

벌어졌다. 두 살배기 아이가 리튬 건전지를 삼켰다가 무려 18번의 수술 끝에 겨우 목숨을 건졌다는 국제ニュース를 접했다. 아리조나 주 피닉스에 사는 아기가 집에서 놀던 중 갑자기 가침과 밀짚 증세를 보여 부모는 초반에 아이가 감기에 걸린 정도로 생각했다가 뒤늦게 병원에 갔더니 그 지경이라 했다. X-레이 사진을 찍어 본 결과 리튬 건전지를 삼킨 게 확인됐는데 이미 전진지 전류에

## 社說

## '전국 끌찌' 전남 SOC 경제성만 따져서야

도로 고속화가 전국 최하위인 전남지역의 올 신규 도로·철도 공사가 착공조차 못할 처지에 놓였다. 정부가 SOC분야 예산을 줄이고 있고, 전남지역 사업 관련 예비타당성 조사 건의를 모두 북부화한 때문이다.

정부는 최근 전남도가 제출한 예비타당성 조사 건의 사업 12건을 모두 반려했다고 한다. 대상 사업은 보성~고흥 국도 4차로 확장(예산 6665억 원), 진상~다압 확장(1132억 원), 구례~경남도 확장(2200억 원) 등 도로 9건에 북포~군산 서해철도(2조5500억 원), 광주~혁신도시 광역철도(1조5147억 원) 등 철도 3건이다.

타당성 조사는 총 사업비 500억 원 이상(국비 300억 원) 사업에 적용되는 것으로, 사업 전에 수의성 등을 따져보자는 취지에서 실시되고 있다. 시·도가 중앙부처에 건의를 한 뒤 기획재정부를 거쳐 조사를 하게 되고, 이를 통과해야만 재정이 지원된다.

전남도 견의 12개 사업을 중앙부처가 돌려보낸 것은 '사업성이 낫다'는 게 가장 큰 이유다. 또 다른 이유는 지난해 열린 여수세계박람회 당시 전남에 SOC 투자가 집중됐고, 전국 SOC 투자도 줄어나고 있는 추세라는 것이다.

하지만 이는 지나친 경제논리만을 따진 것으로 지역의 낙후도를 전혀 고려하지 않은 채사라는 문제다. 현재 전남은 광역시와 제주도를 제외한 8개 도 중 도로사정이 가장 나쁘다. 실제, 전남의 고속국도 연장은 313,100m로 8개 도 중 최하위이며, 고속화율도 가장 낮다. 지역민들이 또 다른 지역 훌데라고 목소리를 높이는 이유다.

과거 일부로부터 투자를 제대로 받지 못해 도로사정이 열악한 전남이 정부의 SOC 예산 축소 방침으로 또다시 차별을 받아서야 말이 되는가. 정부는 지나친 경제논리에서 벗어나 낙후도를 감안하는 정책적 판단을 우선시해야 할 것이다.

## 잇따른 대형산불 시민의식이 문제다

지난 주 전국에서 산불이 잇따라 발생해 막대한 인명과 재산피해를 냈다. 9일 오후 경북 포항시 북구 용흥동 탑산에서 발생한 산불이 민가로 번지면서 주민 1명 사망하고, 14명이 부상 입었다. 아파트와 주택 등 58가구가 불에 타 이재민도 47가구에 118명이 발생했다. 불은 중학생들이 불장난을 하다 불길이 번졌다고 한다.

필자도 신입검사시절에는 청탁을 하는 분에게 무작정 안 된다고 하면서 그 처리를 소홀히 했다가 괜한 오해로 관계가 힘들어지게 된 경험을 했다. 세월이 조금 지난 지금 그 같은 상황을 다시 겪는다면 보다 부드럽고 세련되게 대했을 텐데 하는 아쉬움이 든다.

연륜이 있는 선배들은 상대의 마음을 상하지 않게 하면서 거절하는 기술, 이른바 거절의 예술을 터득하신 분들이 것 같다. 우리도 중국과 같은 책자형식은 아니라고 하더라도, 후배들이 시행착오를 겪지 않도록 법조 선배님들과 후배들이 이러한 고민을 나눌 수 있는 자료가 있으면 좋겠다. 거절의 예술을 갖춘 분들이 많은 뜻밖하고도 정의로운 내 고장이 되길 오늘도 소망해본다.

건조한 날씨 속에 바람마저 거세게 불어 산불이 번지면서 피해를 내고 있는 것이다. 산불은 사람의 실수에 의한 인재(人災)가 대부분이다. 산불 원인이 입산자 실화 42.0%, 논·밭두렁 및 쓰레기 소각 28%, 담불lett 실화 9% 등을 보더라도 그릇된 의식이 화를 키우고 있다.

무엇보다 입산자는 라이터나 인화물질을 가져가지 않고, 취사행위를 하지 않는 기본 자세가 중요하다. 특히, 논·밭두렁 소각은 병해충을 없애겠다는 인식에서 출발하나 오히려 농사에 이로운 곤충까지 없애게 되어 효과를 가져온다는 사실을 알아야 한다.

광주와 전남지역에서도 지난 주 산불이 잇따라 1명이 숨지고, 3명이 부상을 당했다. 지난 6일 오후 1시께 영암군 시종면 한 야산에서 논두렁을 태우던 문모(77)씨가 불에 타 숨졌다. 5일에도 순천에서 양모(57)씨가 불길을 잡으려다 얼굴과 손 등에 화상을 입었다.

정부와 지자체 역시 산불 예방과 감시체계를 강화해야 한다. 산불로 인해 해마다 서울 여의도 면적의 20배 넘는 산림이 잿더미로 변하고, 생태계가 복구되는데 30~40년이 걸리는 점을 감안하면 산불 예방은 아무리 강조해도 지나침이 없다.

## 無等鼓

지난달 79세로 태계한 세계적인 피아니스트 반 클레이번은 냉전 시대 미국의 문화영웅이었다. 1958년 모스크바에서 열린 제1회 차이코프스키 콩쿠르 우승이 가져온 결과였다. 우승 당시 미 시사주간지 '타임'은 그를 표지 인물로 다룬다. 그를 정복한 텍사스인'이라

는 제목을 달았다.

냉전이 극심했던 당시 미국인들은 상당한 충격에 빠져 있었고, 한 때 전인 1957년 러시아가 세계 최초의 인공위성 스포트니크 1호를 쏘아올렸기 때문이다. 1년 뒤 미국 역시 인공위성 익스플로러 1호를 발사했지만 '세계 최강국' 타이틀을 놓고 소련과 치열하게 경쟁해 왔던 미국의 후배들이 시험착오를 겪지 않도록 법

조 선배님들과 후배들이 이러한 고민을 나눌 수 있는 자료가 있으면 좋겠다. 거절의 예술을 갖춘 분들이 많은 뜻밖하고도 정의로운 내 고장이 되길 오늘도 소망해본다.



사했다. 1995년에는 첫 방송통신위성 1호인 무궁화 1호를, 1999년에는 디지털 실용위성 아리랑 1호를 쏘아올렸다. 얼마 전에는 나로과학위성(500km 상공에서 활영한 한반도 사진)이 공개되기도 했다.

최근 광주 출신 미디어아티스트 송호준씨가 우리나라 최초로 개인 인공위성 발사를 준비하고 있는 소식이 전해졌다. 가로·세로 각각 10cm, 무게 1.3kg의 위성은 4월 19일, 카자흐스탄 바이코르 우주발사장에서 쏘아 올려진다. 송씨는 좀 더 많은 이들의 꿈을 담기 위해 티셔츠 1만장을 팔아 경비 1억원을 모금하고, 블로그(http://opensemset.cc)에 모든 과정을 세세히 기록하고 있다.

일반인의 눈에는 송씨가 '몽상가'로 보일지도 모른다. 하지만 "생각의 폐리를 바꿔야 개인들의 꿈을 이루는 계기를 만들고 싶다"는 송씨의 바람대로 그의 꿈은 또 다른 이들의 꿈을 낳을 것이다.

그의 꿈을 응원한다.

/김미문화부장 mékim@kwangju.co.kr

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천강령을 준수합니다

## 光州日報

사장·발행·편집인 인쇄인 金汝松

논설주간 申港樂 편집국장 奇賢鎬

1952년 4월 20일 创社 1980년 11월 29일 등록번호 광주11(일간) | 광주광역시 동구 금남로 22 10-2(우편번호 501-711)

대표전화 222-8111~2200-551 | 저자·지국(구독신청·배달안내) | 광고문의