

월요광장

뇌 운영을 바꿔 행복을 선택하라



이승현
글로벌사이버대학교 총장

한국인의 기대수명은 79.7세이지만 건강 수명은 70.3세이다. 이게 무슨 의미인가 하면 갓 태어난 아이가 앞으로 생존할 것으로 기대되는 생존연수가 79.7세인데 그 중에 건강하게 생존할 것으로 예상되는 기간은 70.3세라는 것이다.

이 자료대로라면 우리나라 사람들은 79.7년을 사는데 밀린 9.4년 정도를 각종 질병에 시달리다 간다는 의미이다. 얼마 전 미국 위성 턴대 건강측정평가연구소 머레이 교수팀이 전 세계 연구진 500여 명과 함께 국가별로 장애보정수명(건강수명)을 조사해 분석한 결과다.

장수(長壽)는 예로부터 오복(五福) 중의 으뜸이었다. 우리나라 평균수명이 80.7세(2010년 기준)를 넘었고, 기대수명도 79.7

세이니 장수하는 국가가 되었다. 하지만 그 내용을 살펴보면 장수가 결코 행복으로 직결되는 것은 아니라는 서글픈 현실을 직시해야 한다. 노년 9.4년을 질병에 시달리는데 이게 좋은 일일까.

게다가 경제협력개발기구(OECD) 국가 가운데 노인자살률과 빈곤율이 1위라는 현실을 볼 때 장수를 축복이라고 아직은 할 수 없겠다. 우리 사회는 평균수명이 급격히 늘어난 만큼, 건강하고 행복한 노년을 위한 노인복지에 국가는 물론 가족과 개인 차원에서도 집중하고 해결해야 할 중요한 과제이다.

단학을 보급하고 뇌 교육을 개발하여 심신 건강과 수련법을 전파해온 나는 장생(長生)에 큰 관심을 쏟고 있다. '장생'이라 하면 무소불위의 권력을 휘두르며 불로장생을 꿈꾸던 진시황을 먼저 떠올리는 사람이 많다. 하지만 원래 '불로장생(不老長生)'은 우리 민족의 선도(仙道) 사상에 뿌리를 두고 있다.

'불로(不老)'란 늙지 않는다는 말이 아니라, '늙지 않게 한다'는 적극적인 의미가 담겨 있다. 장생이란 말도 그저 오래 산다는 뜻이 아니라 자연과 하나 되는 이치를 터득하면 하늘에서 받은 생명까지도 자유롭게

연장할 수 있다는 뜻으로 쓰였다. 선도의 본질이 현대에 와서는 많이 훼손됐지만, 옛말에는 그 의미가 조금은 남아 있다.

그래서 나는 장생을 내식으로 다시 풀어서 설명한다. 장생이란 "건강하고 행복하게 자신의 꿈을 이루면서 오래 사는 것"이라고 말이다. "어떻게 수명을 늘리는가"보다 "무엇을 위한 장생인가"가 더 중요하다.

꿈이 없는 장생은 의미가 없다. 진정한 의미의 장생은 삶에 대한 철학과 의지가 있을 때 가능하다. 장수시대에는 새로운 장생의 철학이 필요하다. '어떻게 건강하게 잘 살 것인가'에 스스로의 답을 찾아야 한다.

어떻게 하면 건강하게 잘 살 것인가? 어떻게 하면 행복해질 것인가? 나는 뇌에게 물어보라고 한다. 행복이라 뇌의 느낌이기 때문에 뇌가 행복한 느낌을 갖도록 하면 되는 것이다. 행복은 밖에서 오는 것이 아니라 창조하는 것이다. 행복을 창조하는 방법은 매우 간단하다.

첫째, 행복을 선택하라. 평소 말과 행동을 살펴보고, 어떤 것을 선택하는지 보라. 부정적인 정보를 많이 선택하면 불행해진다. 좋은 정보, 긍정스러운 것을 선택하면 행복해진다. 행복과 불행은 공존한다. 어느 쪽도 절대적이지 않다. 나의 선택만 있을 뿐이다.

현실은 그대로이지만 부정적인 정보를 씻어내고 긍정적인 정보를 선택하면 뇌가 다시 힘을 내게 된다. 그리고 나중에 보면 정말 더 나아지게 된다. 행복을 창조하는 선택이라 이런 것이다. 행복해지려면 지금까지 뇌를 운영해온 방식을 바꾸면 된다. 체인지(change)! 창조하는 뇌로 체인지하는 거다.

둘째, 관계 맺기이다. 이는 관계 속에서 행복을 찾는 방법이다. '내가 먼저 인사하기', '힘든 일 먼저 하기', '칭찬하기' 등만 매일 실천하면 행복해진다. 행복을 창조하는 방법은 스스로 행복한 환경을 만드는 것인데, 환경의 핵심은 '관계'이다. 사람과의 관계, 조직과의 관계, 자연과의 관계에서 자신이 먼저 마음을 열고, 행동함으로써 행복한 관계를 맺을 수 있다.

셋째, 행복을 선택하라. 평소 말과 행동을 살펴보고, 어떤 것을 선택하는지 보라. 부정적인 정보를 많이 선택하면 불행해진다. 좋은 정보, 긍정스러운 것을 선택하면 행복해진다. 행복과 불행은 공존한다. 어느 쪽도 절대적이지 않다. 나의 선택만 있을 뿐이다.

현실은 그대로이지만 부정적인 정보를 씻어내고 긍정적인 정보를 선택하면 뇌가 다시 힘을 내게 된다. 그리고 나중에 보면 정말 더 나아지게 된다. 행복을 창조하는 선택이라 이런 것이다. 행복해지려면 지금까지 뇌를 운영해온 방식을 바꾸면 된다. 체인지(change)! 창조하는 뇌로 체인지하는 거다.

마지막으로, 뇌가 행복한 환경을 찾으면 행복해진다. 이때 뇌의 신경전달물질이 분비된다. 특히 세로토닌과 같은 평화롭고 풍만한 느낌을 주는 물질이 잘 분비된다. 그래서 명상을 하면 생각이 멈추면서 행복해진다.

법조칼럼

양형...그 어렵고도 중요한 것



장정환
광주지법 목포지원 형사2단독 판사

교도소가 호텔 부럽지 않은 시설을 갖추고 있다는 기사를 본 적이 있는데, 아마도 지난 해 1심에서 사형을 선고받았거나 항소심에서 무기징역으로 감형된 중국 국적의 오원춘 사건과 관련한 질문인 듯 했다. 최근에도 울산자매 살인사건의 항소심에서 1심의 사형 판결을 무기징역형으로 감형한 것에 대해 유족 및 국민의 분노가 크다는 보도가 언론을 장식하기도 했다.

물론 위 사건들은 피고인들의 범행 방법이 지극히 잔인하고 그 유족들이 큰 정신적 충격을 받았으며 사회에 끼친 해악이 크다. 그렇기 때문에 1심 재판부도 충분한 심리와 고민 끝에 피고인들에게 사형을 선고하였다 것이다. 여기에는 위 사건에 대한 일반 국민의 법 감정도 어느 정도 고려됐다고 본다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 허용해 왔다. 왜냐하면 사형은 인간의 생명 자체를 영원히 박탈하는 형벌로

서 문명국가의 이성적인 사법제도가 상정할 수 있는 극히 예외적인 형벌이기 때문이다. 구체적으로 법원은 피고인의 나이, 직업과 경력, 성행, 지능, 교육 정도, 성장과정, 가족 관계, 전과의 유무, 피해자와의 관계, 범행의 동기, 사전계획의 유무, 준비의 정도, 수단과 방법, 잔인하고 포악한 정도, 결과의 중대성, 피해자의 수와 피해감정, 범행 후의 심정과 태도, 반성과 가책의 유무, 피해회복의 정도, 재벌의 우려 등을 심리하여 위와 같은 특별한 사정이 있다고 인정되는 경우에 비로소 사형을 선택했다.

따라서 근래 살인, 성폭력 등 강력사건의 양형에 대한 국민적 관심이 높아지면서 사형 선고에 대한 국민의 목소리가 커졌다고 하더라도 그동안 유사한 다른 사건에서의 양형을 전체적으로 고려해 해당 사건에서 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

필자가 해당 사건 1심 재판부의 판단이 그르고, 항소심 재판부의 판단이 옳다고 주 장하고자 이 글을 쓰는 것은 아니다. 각 재판부가 위와 같은 여러 양형 요소를 심리하여 1심은 사형을, 항소심은 무기징역의 양형을 결정했고, 1심 재판부와 항소심 재판부의 판단에 대해 모든 국민이 공감할 수는 없는 일이다.

필자는 현재 형사단독재판을 맡고 있고, 피고인에 대한 양형이 유·무죄 판단 못지 않게 피고인에게 중요한 일임을 절실히 느끼고 있다. 법원도 그동안 형사재판에서의 양형 편차가 커졌다는 지적에 따라 일부 법조에 대하여 양형기준을 도입하거나 양형에 대한 공방을 법정에서 직접 벌이는 양형심리모델을 시범적으로 운영하고 있다. 양형에 대한 검증은 법원의 양형 편차 해소를 위한 노력과 더불어 양형에 대한 국민의 신뢰 회복에 분명 도움이 된다.

그러나 합리적인 비판을 넘어 결과의 중대성, 피해 감정 등 일부 양형 요소에만 치우쳐 판결을 비난하는 것은 자칫 여론 재판으로 흘러 재판의 독립에 영향을 미칠 수 있음을 지적하고 싶다.

서울시는 1등급 비율을 보면 언어는 지난해 4.1%에서 4.8%로 약간 상승했고 수리기는 4.8%에서 4.8%로 수리나는 4.6%에서 4.6%로 동일하다. 외국어는 6.2%에서 3.4%로 급락했다. 이는 수학 1등급 학생 수는 지난해와 같고, 언어 1등급 학생 수는 0.7% 늘었으며, 반면 외국어 1등급 학생 수는 2.8% 줄어들었다는 것이다. 결국 지난해보다 올해 1등급 학생 총수는 2.1% 감소했음을 알 수 있다.

사정이 이런데도 공동 순위를 무시한 등위민을 비교해 광주 학생들의 1등급 비율이 약간 상승했다고 공감하는 토론자들을 이해

할 수 없다.

광주 학생들의 2013학년도 1등급 수능성적은 공동순위를 포함한 등위와 4개 영역의 등급별 학생수를 기준으로 보면 2012학년도 수능 성적과 별 차이가 없다고 판단된다.

마지막으로 '실력 광주의 위상을 되찾는 방법이다. 이에 대한 정답은 없다. 미래는 불확실하게 다가오기 때문이다.

그러나 성적을 고려한 고교 배정, 혁신고 등학교 등장, 경쟁보다는 상생·평등 지향, 수시 모집에 관심을 두는 교육감의 교육정책이 이어지는 것은 물론 광주 학생들의 수능 성적·학력은 높아질 수 없을 거라는 판단이다.

공·사립 간 학력 격차는 쉽게 해결될 문제 가 아니다. 2014년 고교 2학년 성취도 평가와 2016년 수능 성적으로 장학금 교육감이 추진한 성적 고려한 고교 배정 방식의 결과를 확인할 수 있다.

공·사립 간 학력 격차는 지금보다는 약간 좁아질 수 있으나, 일반계 고교와 특목·자사고의 격차는 더 벌어질 것이 예상된다.

'실력 광주의' 전통을 되찾는 길은 교육감을 위시한 교육정책 입안자들의 생각의 변화와 학부모들의 적극적인 교육 참여가 요구된다.

과대조작으로 사고가 발생할 수 있으므로 가급적 피하는 것이 좋다.

비가 많이 내리는 장마철에는 가시거리가 짧은데다 마른 노면에 비해 제동거리가 30% 정도 길어지는 등 평소보다 위험요인이 많아야 할 것이다.

1차로 주행은 도로구조상 양끝차선에서

수막현상이 더 잘 생기기 때문에 마주 오는 차가 고여있는 빗물을 뛰쳤을 경우 순간적으로 운전자와의 시야를 가려 급제동 및 핸들

기고

공·사립간 학력 격차 해소 방안은



하영철
미래로학교교육도우미 대표

지난달 30일 아침 7시 모 방송국에서 진행한 '수능 성적 공·사립 간 격차 토론회'를 봤다. 광주 학생들의 올해 수능 성적 결과와 공·사립 간, 지역 간 격차 요인 및 해결 방안을 모색하는 토론회이었다.

토론회에 참가한 4명의 패널 이야기를 들으면서 '視而不見 聽而不聞'(시울건 청이 불문·많은 사람들이 보지만 보지 못하고 듣지만 듣지 못한다)을 생각하게 했다.

패널들이 대입 입시지도 경험에 있어 현실감이 떨어진데다 문제요인 분석과 해결방안이 상식선에 머물러 아쉬웠다.

먼저, 이들은 공·사립 간 성적 격차 요인을 고교 배정 방식에 봤다. 성적이 좋은 학생을 고르게 배정하면 격차가 나지 않을 것

이라는 이야기다. 하지만 이는 이미 진실이 아님이 검증됐다.

일명 '뺑뺑이'로 불리는 고교 평준화는 1975년 시작됐다. 이후 1995년 선지원 후주 철 방식으로 바뀌었다. 이때 성적이 좋은 학생들이 사립고로 솔렸다.

'뺑뺑이'로 성적을 고르게 배정해 20년간 가르친 결과, 사립이 공립보다 훨씬 좋은 성적을 낸 것이다. 이는 '씨앗이 굽어야 강하게 자란다'는 주장보다 '토양이 중요하다'는 것을 일증한 것이다.

이를 비춰볼 때 광주시교육청의 고교 평준화 배정 방식은 공·사립 간 성적 격차를 줄이는 방안이 될 수 없다. '씨앗'보다 '토양'보다는 교육환경에 대한 고민이 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을 선택하는 것이 양형의 균형과 협평성을 잊은 것은 아닌지에 대하여도 진지하게 고민할 필요가 있다.

법원은 그동안 피고인의 범행에 대한 책임의 정도와 형벌의 목적에 비춰 그것이 정당화될 수 있는 특별한 사정이 있는 경우에만 사형을