

의 정 정 보

2006 - 2 2. 6

I. 중앙기관 정보	1
II. 새로 개정된 법령	6
III. 제4회 전국동시지방선거 관련 질의회답내용	11
<부록 1> : 제4회 전국동시지방선거 주요사무일정	14
<부록 2> : 행복한 책 읽기	15

I. 중앙기관 정보

① 국회, 공직선거법 개정 동향(기초의원 선거구 확정 관련)

- 지난 1월 23일, 열린우리당 문병호, 민주노동당 노회찬, 민주당 이상열의원 등이 참석한 가운데 ‘지방선거 관련법 개정을 위한 4당 2차 실무회의’를 가졌다. 국민중심당은 이날 회의에 참석치 못했다.
- 이 날 실무회의는 지난해 12월, 일부 시·도의회에서 일어난 기초의원 선거구획정 변칙 처리사태에 대해 재발방지를 위한 선거법 개정 이 필요 하다는데 인식을 같이 하고, 1월 4일 4당원대대표 회담을 갖고 합의함에 따라 그 후속조치로 각 당 실무자들의 모임을 가진 것이다.
- 이 날 3당 실무자들이 회의를 통해 마련한 개정안에 따르면 중앙선관위는 산하에 선거구획정위를 두고 기초의원 정수를 규칙으로 관리토록 했다.
- 또 4인 이상의 자치구·시·군의원을 선출할 때 2개 이상 선거구로 분할할 수 있도록 한 현행규정을 ‘4인을 초과해야’ 분할할 수 있도록 바꾸기로 하고, 특히, 올해 5월 31일 지방선거부터 적용 할 수 있도록 2월 임시국회에서 선거법 부칙규정을 마련해 공동 발의하기로 했다.
 - 이에 따라 선거일 80일 前인 3월 12일까지 선거구획정위원회가 중앙선거관리위원장에게 획정안을 제출하면 이번 선거에 적용할 수 있도록 부칙안을 마련할 계획이다.
- 이런 4당 합의안에 대해 중앙선거관리위원회는 “2월 15일까지 본회의를 통과한다면 올해 지방선거 적용에는 별 무리가 없다”고 밝혔다.

<참 고> : 공직선거법 및 지방자치법 개정방향

① 공직선거법

- 제26조 제2항 : 자치구·시·군의회 의원 정수

[현 행] : 시·도 조례로 정함

[개정안] : 중앙선거관리위원회 규칙으로 정함

- 제24조 제1항 : 자치구·시·군의회 선거구 획정위원회

[현 행] : 시·도에 둠

[개정안] : 중앙선거관리위원회에 둠

- 제26조 제4항 : 자치구·시·군의회 지역구 분할

[현 행] : 하나의 시·도의원지역구에서 자치구·시·군의원을
4인이상 선출하는 때에는 2개 이상의 선거구로 분할 가능

[개정안] : 하나의 시·도의원지역구에서 자치구·시·군의원
4인초과 선출하는 때에는 2개 이상의 지역구로 분할 가능

② 지방자치법

- 본회의 의안처리 장소에 관한 규정

[현 행] : 명문규정 없음

[개정안] : 의안 처리시 의장석에서 사회를 보고 가결 선포를
할 때에만 법적 효력 발생

② 국회 여야, 행정구역 개편안 4월 처리기로 합의

- 여야가 지방행정체제 2단계 개편안을 담은 ‘지방행정체제 개편 기본법’을 오는 4월 임시국회에서 처리기로 잠정 합의했다.
- 국회 지방행정체제개편 특위는 2월 5일 허태열 위원장과 간사인 열린우리당 양형일, 한나라당 권경석 의원 등이 참석한 가운데 간담회를 갖고 이같이 의견을 모았다.
- 양 의원은 “원래 2월 28일까지인 특위 활동시한을 4월까지 연장하고, 다음달 중 행정체제개편 최종안을 확정해 4월 임시국회에서 처리기로 했다”며 “새로운 지자체장들이 선출되고 지방의회가 구성되는 5월 지방선거 이전에 법안 처리를 마무리한다는 계획”이라고 밝혔다.
- 여야는 이에 따라 이번주중 행정개혁특위 소위를 가동해 초안을 마련하고 이달 말까지 기초·광역자치단체 단체장 등을 대상으로 의견 수렴절차와 지역별 공청회를 거친 뒤 3월 중 특위 전체회의를 열어 최종안을 확정할 계획이다.
- 지방행정체제 2단계 개편안은 ‘시·도 - 시·군·구 - 읍·면·동’ 3단계인 기존 행정구역체계에서 광역시·도를 폐지하고 시·군·구를 통폐합해 2010년 지방선거 전까지 전국을 60~70여개의 중규모 광역시로 재편하자는 방안이다.

- 이로써 지방자치단체의 수를 현재의 3분의 1 수준으로 줄이고 행정계층도 ‘중앙-광역-기초’에서 ‘광역단체-실무행정단위’의 2단계로 축소하자는 것이다.
- 그러나 여야가 특별시 분할 방안, 시·군·구 통폐합 방안, 지방재정 배분 방안 등 핵심쟁점을 놓고 여전히 이견을 보이고 있어 4월까지 합의 처리가 가능할 지는 미지수다.
- 기존 지자체들의 반발, 지역구 의원들의 이해관계, 주민들의 거센 저항 등 현실적 장애물이 산적해 있어 난항이 예상된다.

③ 해양수산부, 이르면 2008년부터 낚시등록제 도입 추진

- 해양수산부는 1월 31일, 낚시행위를 레저활동으로서 확산시키는 동시에 환경오염과 어류자원 감소 등의 문제를 해결하기 위해 제도권으로 편입, 관리하는 방안을 추진키로 했다 고 밝혔다.
- 2004년 기준 낚시인구는 약 570만명에 이르며 주 5일 근무 등으로 계속 늘어나는 추세"라며 "그러나 무분별한 낚시의 부작용도 함께 불거지면서 환경단체와 지역주민들 사이에 개선이 필요하다는 목소리가 커지고 있다.
- 해양수산부에서는 '낚시종합발전기본계획'을 마련하였는데, 이 계획안에 따르면 정부는 등록을 원하고 소정의 소양교육을 이수한 낚시인에게 등록증을 발급하는 등의 '낚시인 관리제도'를 도입할 방침이다.
- 서구 대부분의 국가들은 낚시 면허제나 허가제를 시행하고 있으며 이들의 제도는 대체로 낚시인들이 돈으로 면허를 사는 형태로서 면허제에 대한 국내 낚시인들의 반발을 고려, 일정 수준의 교육만 받으면 등록증을 발급하는 제도를 검토하고 있다.
- 해양수산부는 낚시터를 유형별로 체계적으로 관리해 어촌 소득원으로 활용하고 낚시터 수질을 개선하는 한편 물고기 자원을 보호, 증식하는 방안도 함께 마련할 계획이다.
- 구체적으로는 ▲낚시용 집어제 및 곡물성 미끼 함량.사용기준 설정 ▲납추를 대체할 추 개발 ▲산란기 낚시금지 구역 및 기간 명시 ▲포획 물고기 크기 및 마릿수 제한 ▲기본 소양을 수록한 낚시핸드북 제작 등의 방안이 검토되고 있다.
- 해양수산부는 올 상반기 중 '낚시관리 및 육성법안(가칭)'을 마련, 하반기부터 낚시인과 환경단체 등의 의견을 수렴하고 관련 부처와의 협의를 거쳐 내년 중 국회에 제출할 계획이다.

Ⅱ. 새로 개정된 법령

① 농지법 시행령(시행 1월 22일)

(1) 농지보전부담금제도 개편

① 농지보전부담금 부과기준 변경

- 농지보전부담금의 부과기준이 되는 단위(m^2)당 금액을 전용하는 농지에 대한 개별공시지가의 30%로 정함
 - ※ 농지보전부담금 = 전용농지의 개별공시지가 $\times$ 30% $\times$ 전용면적
 - 개별공시지가로 부과기준을 변경함에 따라 부담이 과도하게 증가하지 않도록 **상한제도 도입**
 - 개별공시지가의 30%에 해당되는 금액이 농림부장관이 정하여 고시하는 금액(상한금액)이상인 때에는 그 금액으로 부과
 - * 상한금액 : 5만원/ m^2 (농림부장관이 별도 고시)
- **주요산업시설** 등에 대한 농지보전부담금 감면 확대
 - * 농업진흥지역밖에서 설치하는 경제자유구역(50%), 지방이전 공공기관(50%), 33 m^2 미만의 주말·체험영농주택(50%) 등
- 농지보전부담금 신규 감면시설에 대한 **감면유효기간 적용**
 - * 신규감면시설에 대해 감면 유효기간을 2008년 12월 31일까지로 하고, 추후 감면 필요성 및 감면 수준을 Zero-Base에서 검토

② 농지보전부담금제도 보완

- 농지보전부담금 분할 납부시 예치하는 **보증서 범위 확대**
 - (현행) 보험업자가 발행한 보험증권 $\rightarrow$ (개정) 국가를 당사자로 하는 계약에 관한 법률 시행령에서 정하는 각종 보증서

- 지자체의 농지보전부담금 취급수수료 현실화(5% → 8%)
 - * 환경·건교·산림등 다른 분야의 부담금 취급수수료 사례 참조
- 농지보전부담금의 결손처분 사유를 구체적으로 규정
 - * 체납자의 사망·실종·행방불명·무재산 등

(2) 농지의 취득·이용 및 전용제도 개선

① 농지취득자격증명 신청시 처리기간 단축

- 농업경영계획서를 작성하지 아니하고 농지취득자격증명을 신청하는 때에는 이를 단축하도록(4일→2일) 완화
 - * 전용허가를 받은 농지의 취득, 주말·체험영농농지 등 농업경영계획서를 작성하지 않는 경우 단축 가능

② 농지처분의무가 면제되는 휴경사유 확대

- 농지처분의무가 면제되는 자발적 휴경사유를 추가
 - 연작으로 피해가 예상되는 작목의 경작·재배 전후에 피해방지를 위하여 필요한 기간 동안 휴경하는 경우

③ 농지전용허가기준 등 정비

- 농지전용허가시 적용하는 농지전용허가 심사기준을 객관적이고 구체적인 기준으로 보완
 - * 허가 담당공무원의 자의적이고 주관적인 판단이 개입되지 않도록 구체적이고 명확한 판단기준 및 근거를 제시
- 농지전용허가제한 기준을 국토계획법에 의한 용도지역별(생산·보전관리지역, 농림지역, 자연환경보전지역) 토지이용행위제한 수준에 맞추어 조정
 - * (현행) 농지전용면적 제한 : 7단계 → (개정) 5단계

- * 개정된 농지전용허가 제한 시설은 2006년 1월 22일 이후 농지전용허가 등을 신청한 것에 대하여 적용하고, 2006년 1월 21일 이전에 허가등을 신청한 것에 대해서는 허가일자에 관계없이 현행 농지전용허가제한 시설을 적용

④ 축사설치시 농지전용규제 완화

- 농업진흥지역밖에서 모든 가축의 축사 **3ha**까지 **신고전용 허용**
 - (현행) 양돈·양계 3ha, 그 외의 축종 1ha → (개정) 모두 3ha
- 농업진흥지역안에서 **3ha**까지 축사설치시 **농지보전부담금 면제**
 - (현행) 1ha까지 면제, 1ha 초과부분 50% 감면 → (개정) 3ha까지 면제, 3ha 초과부분 50% 감면

⑤ 농지전용허가 권한 위임범위 확대

- 농업진흥지역밖의 농지에 대한 농지전용허가 권한을 시·도지사에게 사실상 전면 위임
 - * (현행) 3ha~10ha → (개정) 3ha~20ha

(3) 농업진흥지역 관리제도 보완 등

① 농업진흥구역의 행위제한 완화

- 농업진흥구역안에 **농산물가공·유통** 및 농업인 공동이용시설의 설치 **허용범위를 확대**
 - 농산물 가공·처리시설의 규모 등 확대
 - * 미곡종합처리장(1ha → 3ha), 농산물 산지유통시설(1ha → 3ha)
 - 농업생산자단체가 설치·운영하는 농산물 판매시설(0.3ha미만) 허용
 - **마을공동농산어촌체험시설** 및 국가·지방자치단체·농업생산자단체가 설치하는 목욕탕, 운동시설, 구판장 설치 허용

② 농업보호구역의 허용행위 조정

- 관리지역 행위제한 및 농업진흥구역의 행위제한 수준에 맞추어 **농업보호구역 행위제한 수준을 조정**
 - * 개정 농지법(법률 제7604호, '05.7.21공포)에서 종전의 제한행위 열거방식을 허용행위 열거방식으로 변경
 - 농업인의 **소득증대**에 필요한 시설 : 주말농원사업 · 관광농원 사업에 필요한 시설
 - 농업인의 **생활여건 개선**에 필요한 시설 : 단독주택, 제1종 근린 생활 시설(슈퍼마켓 · 의원 · 탁구장 · 동사무소 · 마을공회당), 제2종 근린생활시설(기원 · 서점 · 체력단련장 · 사무소 · 사진관 · 게임방 등)
 - * 농업진흥구역안에서 허용되는 행위는 보호구역안에서도 허용

③ 농업진흥지역 관리제도 완화

- 여건변화로 인한 농업진흥지역 **해제 기준 대폭 완화**
 - * 해제규모 1ha→2ha로 확대, 시 · 도지사 직권해제 : 0 → 1ha미만
- 농업진흥지역 실태조사 완료후 조정시에 한해 농업진흥지역 **해제 규모에 관한 특례**를 부칙에 규정
 - * 조정기간(2006. 9. 1. ~ 2007. 6. 30)중에는 10ha이내에서 농림부장관이 정하는 면적으로 적용
 - 농업진흥지역을 지정고시할 경우 **지적고시 근거**를 규정
 - * 지적이 표시된 지형도에 농업진흥지역의 용도구역을 표시한 도면

④ 농지의 定義 등 보완

- 조경 · 관상용수목을 조경목적으로 식재한 토지는 농지의 범위에서 제외되도록 명확하게 규정
 - * 조경 또는 관상용 수목과 그 묘목(조경목적으로 식재한 것을 제외한다)로 개정

② 국민건강보험요양급여의 기준에 관한 규칙(시행 1월 16일)

- 현재 연간 365일을 초과하여 의료기관을 이용하는 경우 보험급여가 제한되어 진료비 전액을 환자가 부담하는 ‘요양급여일수 상한제도’가 폐지됐다.
- 이와 함께 무이(無耳)·소이(小耳)환자에 대한 외이재건술(귀 모양을 만드는 시술)도 보험급여 대상으로 전환됐다.
- 따라서, 금번 규칙 개정으로 환자들이 요양급여일수의 제한을 받지 않고 의료기관을 이용할 수 있게 되고
 - 요양급여일수 초과가 예상되던 환자가 사전에 365일 초과를 승인받기 위해 신청을 해야 하던 번거로움 등이 사라지게 된다.
- ※ '03년 전국 91,100명 신청 (72.7%가 65세이상 노령환자)
- 또한 그동안 보험적용이 되지 않아 1,500만원 ~ 2,000만원에 달하는 수술비용을 부담하던 무이(無耳)·소이(小耳)환자들의 외이재건술이 보험급여로 전환됨에 따라
 - 환자들의 본인부담금이 절반 내외(본인부담)로 감소하게 될 전망이다.
- ※ 매년 전국에서 120명 내외발생, 보험재정 소요 13억원

Ⅲ. 제4회 전국동시지방선거 관련 질의회답내용

본 자료는 중앙선거관리위원회에서 지방선거와 관련하여
질의 회답한 내용입니다.

① 정당의 비례대표지방의회의원선거 후보자 추천

【질 의】

- 공직선거법에서는 정당이 비례대표지방의회의원 후보자 추천시 후보자명부의 순위의 매 홀수에는 여성을 추천하도록 규정하고 있는 바,
- 1명 또는 2명의 비례대표지방의회의원 추천 시, 1명만을 추천하는 경우에는 남·여 구분없이 추천이 가능하다고 사료되며, 2명을 추천하는 경우에는 남·여 각 1명씩으로 하고 여성을 명부 순위 1번으로 추천하는 것이 가능하다고 사료되는바, 위 내용이 맞는지요?

【답 변】

- 정당이 비례대표지방의회의원선거에 후보자를 1인만 추천하는 경우에는 여성을 추천하여야 할 것이며, 2인을 추천하는 경우에는 후보자명부의 “1” 순위에 여성을 추천하여야 함.
- 이 경우 비례대표시·도의원선거에 있어서 공직선거법 제47조(정당의 후보자 추천) 제3항의 규정에 의한 여성후보자 추천의 비율과 순위를 위반한 등록신청은 수리할 수 없으며, 이를 위반한 것이 발견된 때에는 그 후보자 등록은 무효로 함.

② 선거구역 변경에 따른 의정활동보고 가능 선거구민의 범위

【질 의】

- 공직선거법 제111조제1항의 “선거구민(행정구역 또는 선거구역의 변경으로 새로 편입된 구역의 선거구민을 포함한다)”에서 아래와 같이 선거구역이 변경된 경우 선거구민의 범위(포함)에 관하여 질의하오니 조속히 답변하여 주시기 바랍니다.
- 「경기도 시·군의회 의원정수와 지역구 시·군의원 선거구에 관한 조례」의 개정에 따른 선거구역이 아래와 같이 변경되었음.

1. 이때 변경전 지역구 기초의원의 의정활동 보고 대상이 되는 선거구민의 범위는 갑설과 을설중 어느것에 해당이 되는지?

변 경 전		변 경 후		비 고
선거구명	선 거 구 역	선거구명	선 거 구 역	
원신· 홍도동	원신동, 홍도동	가선거구	주교동, 홍도동, 성사1동, 성사2동	
		나선거구	원신동, 고양동, 관산동	

[갑 설] : 변경후 가·나선거구 선거구민 모두 해당이 됨

[을 설] : 변경후 가선거구 또는 나선거구 중의 1개 선거구를 선택하여야 하며 이때 선택한 선거구의 선거구역에 포함되지 않은 변경전 선거구역 동의 선거구민을 포함한다.

2. 효자동, 신도동, 창릉동, 화전동·대덕동 선거구가 고양시 “라선거구”로 변경된 경우 위의 각 선거구에서 선출된 기초의원은 새로운 선거구역인 “라선거구”의 선거구민 전체를 대상으로 의정보고를 할 수 있다고 보는데 가능한지?

【답 변】 1. 질의 1에 대하여

- 귀 문의 경우 변경전 선거구(원신동·홍도동)의 선거구민에게 의정활동을 보고할 수 있을 것임.

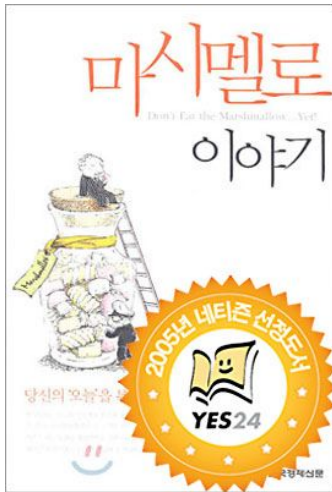
2. 질의 2에 대하여

- 귀 의견과 같음

<부록 1> : 제4회 전국동시지방선거 주요사무일정

시행일정	요일	실시사항	기준일	관계법조
3. 2까지	목	향토예비군 소대장, 주민자치위원회 위원, 통·리·반의 장이 선거사무관계자 등이 되고자 하는 때 그 직의 사직	선거일전 90일까지	법§60②
3. 2부터 5.31까지	목수	의정활동 보고금지(인터넷게재 제외)	선거일전 90일부터 선거일까지	법§111
3.19부터	일	예비후보자 등록 (구·시·군의 장 및 지방의원선거)	선거기간개시일전 60일부터	법§60의2①
4. 1까지	토	공무원등 입후보제한을 받은자의 사직	선거일전 60일까지 (국회의원 등은 후보자등록 신청전까지)	법§53①
4. 1부터 5.31까지	토수	지방자치단체장의 선거에 영향을 미치는 행위 금지	선거일전 60일부터 선거일까지	법§86②
5.12부터 5.16까지	금화	선거인명부 작성 부재자신고 부재자신고인명부작성	선거일전 19일부터 5일 이내	법§37, 규칙§10
				법§38, 규칙§11
5.16부터 5.17까지	화수	후보자등록신청 (매일오전9시 ~ 오후5시까지)	선거일전 15일부터 2일간	법§49, 규칙§20
5.20까지	토	선전벽보·부재자용 책자형선거공보 제출	후보자등록마감일후 3일까지	법§64②, 65③⑤⑦ 규칙§29④, 30③④⑦
5.22까지	월	선전벽보 첩부	제출마감일후 2일까지	법§64②, 규칙§29②⑤
		부재자투표용지 및 안내문 발송 (부재자용 책자형선거공보 동봉)	선거일전 9일까지	법§65⑤⑦, 154①⑤ 규칙§77
5.23까지	화	매세대용 책자형선거공보 제출	후보자등록마감일후 6일까지	법§65③④⑤⑦ 규칙§30③④⑦
5.24에	수	선거인명부 확정	선거일전 7일에	법§44
5.25부터 5.26까지	목금	부재자투표소 투표	선거일전 6일부터 2일간	법§148①②
5.26까지	금	투표안내문 발송 (매세대용 책자형선거공보 동봉)	선거인명부확정일후 2일까지	법§65③④⑤⑦, 153① 규칙§76
		개표소 공고	선거일전 5일까지	법§173
5.31	수	투 표 (오전6시 ~ 오후6시까지)	선거일	법 10장
		개 표		법 11장
6. 10까지	토	선거비용 보전청구	선거일후 10일까지	법§122의2①②③ 규칙§51의3①③
6. 30까지	금	기탁금 반환 및 공제명세서 송부	선거일후 30일 이내	법§57① 규칙§25①
		정치자금 수입과 지출명세서등 제출	선거일후 30일까지	정치자금법§40
7.30까지	일	선거비용 보전	선거일후 60일 이내	법§122의2①②③ 규칙§51의3②③

<부록 2> : 행복한 책 읽기



- ◎ 도서명 : 마시멜로 이야기
- ◎ 저자명 : 호아킴 데 포사다
- ◎ 출판사 : 한국경제신문사
- ◎ 출판년 : 2005년
- ◎ 페이지 : 173 쪽

미국 스탠퍼드 대학의 월터 미셸 박사는 아이들을 대상으로 한 ‘마시멜로 실험’을 통해 놀라운 사실을 발견했다. 그는 실험에 참가한 네 살배기 아이들에게 달콤한 마시멜로 과자를 하나씩 나누어주며 15분 간 마시멜로 과자를 먹지 않고 참으면, 상으로 한 개를 더 주겠다는 제안을 한다. 그 결과 실험에 참가한 아이들 중 3분의 1은 15분을 참지 못한 채 마시멜로를 먹어치웠고, 3분의 2는 끝까지 기다림으로써 상을 받았다.

그런데 정작 놀라운 사실은 그로부터 14년 후에 밝혀졌다. 당시 마시멜로의 유혹을 참아낸 아이들은 스트레스를 효과적으로 다룰 줄 아는 정신력과 함께 사회성이 뛰어난 청소년들로 성장해 있었다. 반면 눈앞에 마시멜로를 먹어치운 아이들은 쉽게 짜증을 내고 사소한 일에도 곧잘 싸움에 말려들었던 것이다. 10여 년 전의 작은 인내와 기다림이 눈부신 성공을 예비하는 강력한 ‘단서’로 작용한 것이다.

《마시멜로 이야기》는 삶의 행복과 성공의 진정한 의미를 전하는, 유쾌하고 흥미진진한 우화를 담고 있다. 이 책의 저자 호아킴 데 포사다는 ‘마시멜로 실험’의 놀라운 결과를 ‘성공’을 향한 힘찬 출발점으로 삼고 있다.

그는 지금껏 우리가 귀에 못이 박히도록 들어온, 그래서 진부해지기까지 한 ‘성공’이라는 단어를 전혀 새롭고 특별한 차원에서 조명한다. 그에 따르면, 성공으로 가는 길목에는 수많은 유혹들이 존재한다. 하지만 이 같은 유혹들을 견디고 성공을 이룬 사람들의 표정은 매우 행복하고 밝다.

그들은 수많은 유혹들을 고통과 쓰디 쓴 인내로 통과한 것이 아니라 ‘즐거움’으로 극복했기 때문이다. 따라서 ‘성공은 고통과 시련의 대가가 아니라 즐거움과 행복의 대가’라는 것이다.

이 책은 전혀 다른 삶을 살아온 두 사람의 이야기로 시작한다. 마시멜로 실험에 참가한 경험을 인생의 성공으로 발전시킨 조나단 사장. 조나단의 리무진을 몰며 하루하루 순간적인 만족과 유혹에만 충실한 운전기사 찰리. 두 사람은 늘 같은 자동차에 타고 있지만 각자가 바라보는 삶의 이정표는 너무도 다르다.

어느 날 우연한 기회에 조나단의 마시멜로 이야기를 듣게 된 찰리는 새로운 삶에 눈을 뜬다. 조나단의 유쾌하고 넉넉한 배려 속에서 찰리는 오늘의 달콤한 만족보다는 특별한 내일의 성공을 준비할 줄 아는 지혜들을 차츰 얻어간다. 조나단의 성공을 그저 부러움과 질투의 시선으로만 바라보았던 찰리. 하지만 이제 그는 다른 사람들이 미처 꿈꾸지 못한 새로운 길 위에서 조나단의 따뜻한 축하를 받으며 성공을 향해 첫발을 내딛는다.

《마시멜로 이야기》는, 성공이 즐거움과 행복의 대가이기 위해서는 ‘성공을 꿈꾸기보다는 성공을 향해 깨어나라’는 교훈을 담고 있다. 오래된 꿈은 자기합리화와 포기로 이어지고, 이는 ‘현실만족’이라는 달콤한 유혹에 안주하도록 만든다. 따라서 누구나 성공을 꿈꾸는 것처럼 보이지만, 사실은 적당한 ‘만족’과 ‘타협’이 가져다주는 달콤한 유혹에 빠져 깊은 잠을 자고 있을 뿐이라는 것이다

겨울철 대기오염의 주범은?

안개가 낀 날, 아침운동을 하지 말라는 말 들어보셨나요?
겨울철 아침에는 항상 안개가 피어오릅니다. 안개 속 물방울에 미세먼지가 달라붙는데, 이를 흡입하면 폐에 흡착이 되어 호흡기 질환을 유발한다고 합니다. 그래서 안개가 많이 낀 날에 운동을 하면 몸에 해롭다는 것입니다. 특히나 안개가 많이 발생하는 강변에서는 더욱 그렇습니다.

요즘 하늘을 보면 먼 산이 잘 보이지 않을 때가 많습니다.
대기오염물질이 저기압으로 인해 날아가지 못하고 도시안에 갇혀 스모그 현상을 유발하기 때문입니다. 겨울철에 감기에 걸리면 한달 이상 낫지를 앓고 어린이 천식환자가 늘어나는 것도 대기오염으로 인한 결과입니다.

그러면 대기오염의 주범은 무엇이며 어디서 생겨나는 것일까요?
그 대부분은 자동차에서 배출되는 배기가스라고 합니다. 겨울철에는 엔진 예열을 위해 공회전을 오래 할수록 좋다는 분이 많은데, 최근 자동차들은 전자제어식 연료분사 장치를 사용하고 있어 공회전이 필요 없다고 합니다.

다만 영하로 기온이 떨어진 날에만 휘발유 차는 1분 정도, 디젤이나 LPG는 최대 3분 정도면 충분하다고 합니다.
물론, 재시동 시에는 전혀 필요 없고요.

그런데 우리는 잘못된 인식과 정보로 공회전을 시키고 있습니다.
달리와 봉급을 날려가며 말입니다. 게다가 금년부터는 공공장소에서 공회전을 하는 운전자에게 과태료를 부과한다는데 아시는지요?

당신이 공회전을 줄이면, 불필요한 연료낭비를 막을 뿐만 아니라 대기 오염도 줄이고 건강도 챙길 수 있는 일석삼조의 효과를 볼 수 있는데, 여러분!!! 어떻게 하시겠습니까?

뇌가 담배를 끊게 하라

벌써 2월이다. 매년 1월엔 특히 많은 사람들이 금연을 계획하지만 성공하는 사람은 극소수다. 금연은 힘들지만 방법을 달리하면 그렇게 어려운 과제도 아니다. 담배를 끊는 것에 집착하지 말고 뇌에 기록된 ‘흡연 습관’의 정보를 지우면 ‘금연’이라는 목표를 보다 쉽게 달성할 수 있다. 흡연의 정보를 뇌에서 지우는 법을 알아보자.

■ 1단계 : 나만의 목적 세우기

성공적인 금연을 위해서는 분명한 목적을 세워야 한다. ‘왜 담배를 끊고자 하는지’를 분명히 하고 그 정보를 머릿속(뇌)에 각인함으로써 ‘금연’에 대한 의지를 유지할 수 있다. 또 자신만의 금연일지를 써보자. 금연일지를 통해 매일 금연목표와 금연생활수칙 등을 인식하고 점검할 수 있다.

■ 2단계 : 흡연에 젖은 신체 정화하기

몸에 쌓인 니코틴과 타르 등은 중독성이 있어 정화하고 빼내지 않으면 계속 흡연욕구에 시달리게 된다. 신체 정화는 운동을 통해 효과적으로 달성할 수 있다.

■ 3단계 : 흡연을 부르는 감정 바라보기

흡연 욕구를 느끼는 상황을 한번 떠올려보자. ‘내가 어떤 감정 상태나 심리 상태일 때 담배에 손이 가는지’를 생각해보고 그 상황과 감정을 체크한다. 그리고 흡연욕구를 일으키는 감정은 뇌호흡 명상을 통해 정화한다.

■ 4단계 : 새로운 습관 찾기

다른 습관을 들이는 것도 좋은 방법이다. 담배가 생각날 때 개운한 차를 한잔 마시는 등 새로운 습관을 들임으로써 나의 몸과 마음을 담배로부터 멀리 할 수 있다.

■ 5단계 : 스스로 칭찬하기

금연에 성공하기 위해서는 자신을 객관적으로 바라보는 연습이 필요하다. 금연생활수칙을 잘 지켜나가고 있을 때는 아낌없는 칭찬을 해주고, 그렇지 못했을 때는 다시 한번 자신의 결심을 돌아볼 수 있는 계기가 된다.