

## 아침세평

임규훈



악생한의원 원장

## 뒷머리가 지끈거려요

뒷머리가 지끈거리는 증상이 있다면 가장 의심해볼 수 있는 질환이 후두신경통이다. 후두신경통은 뒷머리, 목 뒤큐, 귀 뒤에서 갑자기 발생하는 날카롭고 찌르는 듯한 통증이 수초에서 수분 동안 지속되는 증상을 특징으로 하는 신경통의 일종이다. 후두신경통의 주요 증상은 다음과 같다.

첫째, 찌릿하거나 쑤시는 통증이다. 통증은 전기 충격이 오는 것처럼 강렬하게 느껴지며, 주로 후두신경이 분포하는 부위(뒤통수, 귀 뒤, 목덜미)에 나타난다.

둘째, 감각 저하 증상이다. 통증 부위 주변에서 얼얼하거나 감각이 둔해지는 느낌이 동반될 수 있다.

셋째, 증상이 빈번하게 발생한다. 통증이 하루에 여러 차례 간헐적으로 나타난다.

넷째, 증상 때문에 특정 자세를 취하기 어렵다. 심한 경우 베개를 벼고 눕기 어려울 수 있다.

후두신경통의 원인은 다양하다.

첫째, 근육 긴장 및 압박으로 인해 나타난다. 가장 흔한 원인으로, 목 근육의 경직이나 일자목, 거북목과 같은 잘못된 자세로 인해 후두신경이 압박될 수 있다.

둘째, 후두신경 주위의 염증 및 손상이다. 후두신경 주

변의 염증, 손상 또는 양성 종양 등이 원인이 될 수 있다. 셋째, 기저 질환에 의해서도 발생할 수 있다. 드물게는 경추 관절염, 주간판 탈출증, 키아리 증후군, 대상포진 같은 특정 질환에 의해 발생하기도 한다.

넷째, 과도한 스트레스도 원인이 될 수 있습니다. 다섯째, 특별한 원인을 찾지 못하는 경우도 많다.

후두신경통의 주요 진단 방법은 이런 것들이 있다.

첫째, 병력 청취 및 신체검진이 가장 중요하다. 한의사는 환자의 증상에 대해 자세히 질문하고 신체검진을 수행한다.

먼저 통증 양상을 확인한다. 통증의 발생 범위, 지속 시간(수초에서 수분간 찌르는 듯한 통증), 통증 부위(뒤통수, 귀 뒤, 목덜미) 등을 확인한다.

다음으로 암통점을 확인한다. 후두부 신경이 지나가는 부위(특히 큰 뒤통수 신경)를 눌러 암통이나 터널 징후(신경 말단을 자극했을 때 통증이 유발되는 현상)가 있는지 확인한다.

마지막으로 자세 확인을 한다. 일자목, 거북목 등 잘못된 자세나 목 근육의 경직 여부를 확인한다.

둘째, 후두신경 차단술이 확진에 도움을 준다.

셋째, 다른 원인을 배제하기 위해서 영상 검사를 시행한다. 신경통의 근본 원인을 찾거나 종양, 외상, 경추 질환 등 다른 심각한 질환을 배제하기 위해 영상 검사를 시행할 수 있다.

목뼈의 배열이나 관절 이상 등을 확인하기 위해 단순 X-ray를 보거나 뼈 구조의 이상을 더 자세히 보기 위해서 CT(컴퓨터 단층 활성화)를 볼 수 있다. 혹은 신경 압박, 종

양, 혈관 기형 등 일부 조직의 문제를 확인하는데 유용한 MRI(자기공명영상)를 활용할 수 있다.

최근에는 초음파 검사를 통해 부어 있는 후두신경을 직접 관찰하여 진단을 드는 근골격 초음파를 보기도 한다.

이렇게 후두신경통을 진단한 후 후두신경통에 대한 한방 치료는 이렇게 진행한다.

첫째, 침 치료는 후두부 신경 포착 부위나 통증 유발점에 침을 놓아 통증을 완화한다. 특히 통증이 심한 경우 약물 치료보다 효과적일 수 있으며, 다른 치료와 병행 시 더 좋은 효과를 보인다는 연구 결과가 있다.

둘째, 압침 치료는 신경 주변 조직의 염증을 제거하고 손상된 신경 재생을 돋기 위해 특정 혈자리에 압침을 주입한다.

셋째, 한약 치료는 개인의 체질과 증상에 따라 맞춤 처방된 한약을 통해 신경 및 주변 조직의 염증을 가라앉히고 근육과 인대를 강화하며 전반적인 신체 회복을 돋는다. 스트레스로 인한 통증 완화에도 도움을 줄 수 있다.

넷째, 부항, 물리 치료 등을 병행하여 혈액 순환을 개선하고 근육 이완을 돋운다.

후두신경통의 원인은 다양하므로, 치료 전 한의사와 1:1 맞춤 상담 및 정확한 진단을 통해 자신에게 적합한 의학적 치료 계획을 세우는 것이 중요하다.

후두신경통이 재발하지 않으면 다음과 같은 것들을 주의해야 한다. 비른 자세 유지, 스트레칭, 적절한 베개 사용 등 일상생활에서의 관리가 재발 방지에 중요하다.

뒷목이 찌릿거리면 먼저 한의사와 상담을 하기 권한다.

## 사설

## 전남 인구 감소폭 크게 둔화된 비결은

전남 인구 감소 폭이 주춤하고 있다. 고령화와 청년층 이탈 등으로 매년 1만3000여명 넘게 인구가 빠져나가던 이곳에 각종 혜택이 제공되고 정주여건이 개선되면서 사람들이 몰려들어 지난해 인구 감소폭이 8년 간에 1만명 이하로 줄어들었다. 고령자 비율이 전국에서 가장 높고 소멸 고위험 지역이 22개 시·군중 13곳이나 돼 인구 감소세는 막을 수 없지 만 그나마 크게 둔화시킨 것이다.

행정안전부 주민등록 통계를 보면 지난해 말 기준 전남 인구수는 177만935명이다. 이는 전년도 178만8819명보다 9684명 감소한 수치로 연간 인구 감소폭이 1만명 밑으로 내려간 것은 8년 만이다.

전남 인구는 2018년, 전년에 비해 1만3454명, 2019년 1만4225명, 2020년 1만7196명, 2021년 1만8746명, 2022년 1만5106명, 2023년 1만3480명, 2024년 1만5398명 등 매년 1만3000명 이상 줄어든 것으로 나타났다.

여기에는 햇빛연금과 농어촌 기본소득, 그리고 정주여건이 개선된 나주·광양시, 무안·장성·영광·신안·곡성군 등 7개 시·군의 인구 수가 전년도보다 증가한 것이 큰 영향을 미쳤다.

실제 신안군은 지난해 도내 시·군중 인구 수가 가장 많이 늘었다. 4만 1859명으로 2024년 3만8173명보다 무려 3685명이나 증가한 것이다.

햇빛연금 등 에너지산업 이익공유와 농어촌 기본소득 도입 등이 복합적으로 작용한 것으로 특히 신안 14개 읍·면 모두 인구가 늘었다는 점은 고무적이다.

주민에게 월 15만원 상당의 지역화폐를 지급하는 또 다른 농어촌 기본소득 지역인 곡성군도 지난해 인구수가 2만7287명을 기록하며 2024년도 131명 늘며 11년간 인구가 줄다 12년만에 증가세를 보였다. 여기에 지난해와 올해 1인당 50만원을 지급하는 전남형 기본소득 시범 대상지인 영광군도 지난해 인구 수가 전년보다 1428명이 늘어난 5만3526명을 기록했다.

나주시와 무안·장성군 등은 대규모 아파트 입주 등 주거 환경의 변화에 따라 인구가 증가한 케이스이며 광양시는 대규모 기업유치와 신산업 일자리 창출 등으로 4년 연속 인구가 증가했다고 한다. 이처럼 지역 여건을 고려한 인구 증가 정책 등이 시행되면서 떠나는 전남이 돌아오는 전남이 되고 있다.

## 나눔 한파 '꽁꽁'… 사랑의 온도탑 달궈져야

연말연시 이웃돕기 모금 현황을 알리는 광주·전남, 특히 전남지역 '사랑의 온도탑' 수은주가 좀처럼 달궈지지 않고 있다. 경기 침체 장기화 등으로 인한 나눔 한파로 온도가 더디게 오르고 있다.

광주·전남 사회복지공동모금회는 지난 12월부터 이달 31일까지, 두 달간 '희망 2026 나눔캠페인'을 전개하고 있다.

목표 모금액은 광주 51억2000만원, 전남 113억9000만원이며 모금회가 설치한 사랑의 온도탑은 목표액의 1%가 달성될 때마다 수은주가 1도씩 오르고 최종 목표액에 이르면 100도를 가리킨다.

하지만 이 캠페인이 반원점을 돌면서 그동안 저조한 실적을 보였던 광주·전남의 희비가 엇갈리고 있다.

광주는 예전의 모금액을 회복하며 목표 달성을 다가가고 있지만 전남은 좀처럼 반등 기미를 보이지 않고 있다.

실제로 6일 현재 전남 모금액은 86억6087만원으로 목표액 대비 76%를 기록하고 있다. 이는 지난해 같은 기간(108억1216만원·94.9%)보다 무려 21억원 넘게 줄어든 수치다.

반면 광주는 이날 현재 46억1215만원을 모금해 목표액의 90.1%를 달성했다. 지난해 같은 기간(44억458만원·87.8%)보다 1억9000여만원 늘어난 실적을 거두며 2020년부터 5년 연속 목표를 달성해왔던 것을 올해도 이어갈 가능성이 높아졌다.

전남 모금액이 유독 저조한 것은 지난해 여수·광양신안 등 주력산업의 기업 실적이 크게 악화되면서 법인 기부여력이 준데다 물가·금리 상승 등으로 개인의 나눔 참여 또한 크게 위축된 데 따른 것이다.

실제로 전남 법인 기부액은 이날 현재 48억3072만원으로 지난해 같은 기간 64억 2613만원보다 16억원 가까이 줄었고 개인 기부액도 38억 3015만원으로 지난해 43억8602만원보다 5억5000만원 가까이 감소했다.

여기에 지난해 계속 이어졌던 재난 특별모금도 악재로 작용했다. 산불과 집중호우 등 재난 피해 지원 특별모금이 수차례 진행되면서, 연말 정기 캠페인에 참여하려던 기부자들이 이미 기부를 선행한 경우가 적지 않았다는 것이다.

20여 일 남은 모금 기간동안 지역 사랑의 온도탑이 활활 타오르길 기대한다.

## 광남일보

www.GwangNam.co.kr

회장	양진석	대표이사 발행인	차재진	사장 편집인	이승배	주필	김상훈	편집국장	최현수
광주광역시 북구 무등로 254					정 치 부	370-7040	논 설	370-7200	
우편번호 61234					경 제 부	370-7020	임 원	370-7000	
대표전화 (062) 370-7000					산업부	370-7010	총 무 국	370-7093	
팩스 (062) 385-5400					사 회 부	370-7030	사 업 국	370-7090	
1995년 12월 12일 창간					문화체육부	370-7234	광 고 국	370-7070	
2012년 5월 3일 등록번호 광주 가-52(월간)					민 접 부	370-7082	독자관리국	370-7080	
					사 진 부	370-7050	서 울 지 사	02) 978-7090	
									구독료 월 15,000원 1부 800원

## 기사제보·기고 보내실 곳

전화 062-370-7030 팩스 062-385-5400

이메일 gndn2018@naver.com

## 기고

강성곤



신안군인구소멸대응위원회 위원장

## '햇빛연금 투쟁기'는 행동하는 기본소득이다

작동하고 있다.

하지만 그 과정을 들여다보면 섬 지방의 한 복민관의 뜨거운 열정과 깊은 고뇌, 처절한 희생으로 범벽이 된 독립투쟁사 뜻지 않은 간절함을 넘어 숭고한 투쟁의 역사라고 할 수 있을 것이다.

척박함과 무지와의 투쟁, 기득권과 불평등과의 투쟁 등, 십 수년간의 투쟁사를 암은 채 한 권에 다 담아낼 수는 없겠지만 주민들이 환호하고 이제 맹 대통령이 보증하고 정부가 인정하는 대한민국의 표준 모델이 되었음에도 조례로 되어 있어 군수는 바꿔면서 금과옥조 같은 정책과 문화예술 자원들이 사라질 것이라는 주민들의 염려와 걱정이 매우 크다. 특히 이익공유제와 지역 자원에 대해서는 영원히 보장을 받을 수 있게 압법화를 주민들은 강력히 바라고 있다.

지역이 자체로 없어 소멸이 되는 것이 아니고 그 지역 만의 자원을 보는 눈이 없었던 것이다. 이는 성남시의 이재명, 신안군의 박우량, 성동구청의 정원오가 증명하고 있다.

또한 우리나라의 경제 대국임에도 기본소득을 실행해야 하는 안타까운 현실에 놓여있다.

기후변화는 에너지전환과 함께 산업과 문명의 전환으로 이어지면서 AI시대로 기본소득은 불가역적인 제도라고 본다.

그동안 수많은 정치인이나 활동가들이 기본소득을 실천하는 구호와 주장을 많았지만 기본소득 재원에 대한 기득권의 저항과 압박으로 한 걸음도 못 나갔는데, 신안군의 햇빛바람연금은 우리나라 최초의 완전한 농어민기본소득 실천 사례이다. 이를 바탕으로 정부가 지역소멸위험지역 10군대를 시범지역으로 선정해서 올해부터 시행하게 되었는데 정부지원 예산이 40%에 불과하여 기본소득자원에 대한 저항과 압박은 여전히 크다고 보여진다.

그래서 재생에너지환경이 가장 압도적인 신안군은 '재생에너지기본소득 특구' 지정과 재생에너지 특별법 제정으로 '재생에너지기본소득청'을 신안군에 설치하여 군수직과 청장직을 겸하여 어렵고 힘든 장애인 한부모가족, 청년실업인 등등. 소외계층 1000만명을 재생하는 기본소득재원지원청으로 역할을 할 수 있도록 정부는 적극적인 행동에 나서 주기를 촉구한다.

법률은 화석이 아니다. 지역소멸 대응의 길은 대한민국 사회구조를 대폭 바꿔내는 것이다.

작동하고 있다.

## 취재수첩

## 광주·전남 행정통합 남은 과제는

이승홍  
경제부 부장

광주·전남 행정통합 논의가 한층 구체화되고 있다. 광역자치단체만 통합하고 기초자치단체는 현행 체계를 유지하는 방식으로, 통합자치단체의 지위는 '특별도'가 아닌 '특별시'를 지향하는 방향이 제시됐다. 인공지능(AI)·에너지·문화 수도를 목표로, 서울특별시에 준하는 권한을 갖는 초광역자치단체를 만들겠다는 구상이다.

통합의 필요성에 대한 문제의식은 분명하다. 수도권 집중과 지방 소멸이라는 구조적 위기 속에서 광주와 전