

아침세평

임규훈

약생한의원장



최근 아침, 저녁으로 기온이 급격히 변하는 환절기가 되면서 콧물, 재채기, 코막힘 등으로 고생하는 이들이 급증하고 있다.

국민건강보험공단 자료에 따르면 알레르기 비염 환자는 매년 꾸준히 증가하여 전 인구의 10~25%가 앓고 있을 정도로 흔한 질환이 됐다. 하지만 흔하다고 해서 방치했다가는 축농증, 중이염, 수면 장애는 물론 집중력 저하로 인한 일상의 불편함을 초래할 수 있다.

서양의학에서 알레르기 비염은 꽃가루, 집먼지 진드기, 동물의 털 같은 특정 항원에 대해 코점막이 과민 반응을 일으키는 질환으로 정의한다. 그래서 치료 역시 항히스타민제를 통해 증상을 억제하거나, 스테로이드제로 염증을 가라앉히는 데 집중한다. 물론 급성기에는 이러한 처치가 효과적인 경우가 있다. 그렇지만 약 기운이 떨어지면 증상이 재발하는 악순환을 겪는 환자가 많다.

반면에 한의학에서는 비염을 단순히 코만의 문제로 보지 않는다. 한의학 고전에서는 비염을 '비구', '비열' 등의 범주로 다루며, 그 근본 원인을 면역 체계의 불균형과 장

알레르기 비염, '코' 아닌 '몸' 치료해야 한다

부 기운의 허약에서 찾는다. 우리 몸의 방어막인 '위기'가 약해져 외부의 찬 기운(풍한)이 침입했을 때 이를 이겨내지 못하고 발생하는 것으로 보는 것이다.

한의학에서 코는 '폐의 구멍'이라 일컫는다. 즉, 코의 건강 상태는 폐의 기운과 직결된다는 뜻이다. 알레르기 비염 치료를 위해 한의학 치료의 세 가지 핵심 단계는 다음과 같다.

첫째, 수분 대사를 조절하여 점막 부종을 해소한다. 비염 환자들의 코점막은 대개 부어 있고 맑은 콧물이 고여 있다.

이는 몸 안의 수분 대사가 원활하지 못해 생긴 '수독' 혹은 '담음'의 결과다. 소청룡탕, 갈근탕 같은 처방은 몸을 따뜻하게 데워 불필요한 수분을 말려줌으로써 재채기와 콧물을 즉각적으로 완화하는 데 도움을 준다.

둘째, 장부의 허실을 살펴 근본 면역력을 강화한다. 코 증상이 어느 정도 가라앉으면 그다음은 기초 체온 조절 능력을 높여야 한다. 폐가 차가운지, 혹은 비위(소화기)가 약해 에너지를 제대로 공급하지 못하는지를 파악해 보충약이나 제습제, 소화제 등의 처방으로 몸의 방어벽을 튼튼히 한다. 이는 외부 환경이 변해도 코점막이 과하게 반응하지 않도록 '기초 체력'을 기르는 과정이다.

셋째, 침 등의 치료로 기혈 순환을 돕는다. 코 주변의 영양, 상성 등의 혈 자리에 자극을 주면 막힌 비강의 기혈 순환이 촉진돼 코막힘이 시원하게 풀린다. 또한 만성 환자의 경우 전신의 양기를 북돋우며 치료 효과가 더욱 오

래 지속된다. 비염 치료의 성공을 위해서는 일상에서의 관리도 병행되어야 한다. 가장 중요한 키워드는 '온도 유지'다.

먼저 새벽 차가운 공기를 피해야 한다. 비염 증상은 대부분 기상 직후에 가장 심하다. 머리맡에 가습기를 틀어 습도를 50~60%로 유지하고, 찬물보다는 따뜻한 물을 마셔 속을 데워야 한다.

다음으로 뒷목을 따뜻하게 해야 한다. 한의학에서 뒷목의 대추혈은 찬 기운이 들어오는 통로다. 외출 시 스카프 등을 착용하는 것만으로도 비염 증상 완화에 큰 도움이 된다.

마지막으로 적절한 운동과 충분한 수면이 필요하다. 면역 세포가 활발히 활동할 수 있도록 오후 11시 이전에는 취침하고, 가벼운 유산소 운동으로 폐활량을 늘리는 것이 좋다. 다만 몸을 건강하게 한다고 아침 일찍 운동을 계속하는 것도 비염 증상을 악화시키는 요인 중에 하나가 되기도 한다. 새벽 운동은 피할 필요가 있다.

알레르기 비염은 단순히 코를 세척하고 약을 뿌린다고 해서 뿌리 뽑히는 질환이 아니다.

내 몸의 면역 체계가 왜 무너졌는지 살피고, 차가워진 폐와 비위의 기운을 보강하는 한의학적 접근은 지긋지긋한 비염의 굴레에서 벗어나는 근본적인 해답이 될 수 있다. 매년 반복되는 콧물이 묻은 휴지 더미에서 벗어나고 싶다면 내 몸 안의 '따뜻한 기운'부터 점검해 보길 바란다.

기고

구정치

주광주총영사관 총영사



50분 26초

이것은 최근 베이징 이창에서 열린 휴머노이드 로봇 하프마라톤 대회에 우승 기록이다. 이는 인간 하프마라톤 세계기록 보유자인 제이콥 키플리모의 57분 20초보다도 더 빠른 기록이다.

불과 1년 전, 같은 대회에서 우승한 로봇의 기록이 2시간 40분에 그쳤다는 점을 떠올리면, 이와 같은 도약은 인공지능과 로봇 기술의 발전 속도를 단적으로 보여주고 있다.

로봇이 마라톤을 완주한다는 것은 단순히 '이색 이벤트'가 아니다. 한 번의 레이스에서 로봇은 약 25만 회에 달하는 정밀한 관절 운동을 수행해야 하며, 동시에 센서 부하, 관절 온도, 배터리 지속 시간 등 복합적인 문제를 실시간으로 해결해야 한다. 이는 알고리즘, 제조, 소재, 에너지 등 다양한 분야가 유기적으로 결합된 결과이며, 한 국가 산업 생태계의 종합적 역량을 가능하게 한다.

최근 중국은 첨단 과학기술 분야에 대한 투자를 지속적

'로봇 마라톤'으로 본 중한 발전의 새로운 기회

으로 확대해 왔다.

'제화지능(具身智能)'과 같은 신흥 분야는 이미 국가 핵심 발전 영역으로 자리매김하였으며, '제15차 5개년 계획'에서는 양자기술, 바이오 제조, 수소 및 핵융합 에너지, 뇌-컴퓨터 인터페이스, 제화지능, 6세대 이동통신 등을 미래 성장동력으로 명확히 제시하고 있다.

이와 같은 정책적 기반 위에서 중국의 휴머노이드 로봇 산업은 빠르게 성장하고 있다.

관련 기업 수는 140개를 넘어섰고, 전 세계에서 80% 이상의 비중을 차지하고 있다.

적용 분야 역시 무대 공연과 스포츠를 넘어 공공 서비스로 확장되고 있으며, 로봇은 점차 우리의 일상 속으로 스며들고 있다. 머지않아 이 기술은 제조업, 농업, 재난 대응 등 더 다양한 영역으로 확산되며 새로운 가능성을 열어갈 것이다.

중국의 발전은 세계와 분리될 수 없으며, 세계의 변형 또한 중국과 떼려야 뗄 수 없다.

특히 오늘날 보호주의와 일방주의가 확산되고 지정학적 갈등이 심화되는 상황에서, 중한 관계의 안정적 발전과 실질적 협력의 심화는 그 어느 때보다 중요하다.

시진핑 주석과 이재명 대통령은 두 차례 정상회담을 통

해 인공지능, 친환경 산업, 실버경제 등 신흥 분야 협력 확대에 공감대를 형성했으며, 이는 향후 중한 협력의 방향을 제시하는 중요한 이정표가 되었다.

양국은 산업 구조 측면에서도 높은 상호보완성을 지닌다. 중국은 거대한 시장과 풍부한 데이터, 완결된 산업 체계를 갖추고 있으며, 한국은 첨단 제조, 반도체, 디지털 기술 분야에서 강점을 보유하고 있다.

양국이 협력과 혁신을 더욱 심화한다면 인공지능, 신에너지, 디지털 경제 등 다양한 분야에서 막대한 시너지 효과를 창출할 수 있을 것이다.

과학기술의 진보는 결코 고립 속에서 이루어지지 않는다. 로봇 마라톤의 사례에서와 같이, 진정한 도약은 지속적인 투자와 개방적 협력, 그리고 공동의 노력에서 비롯된다.

머지않아 전방 광주 특별시가 출범을 앞두고 있는 가운데 총영사관은 앞으로도 가고 역할을 충실히 수행하고, 해당 특별시와 중국 간 경제·무역, 과학기술, 신에너지 등 다양한 분야에서의 협력을 적극 추진해 나갈 것이다.

이를 통해 기술과 시장, 인재의 선순환을 이루고, 지역 발전과 중한 관계에 새로운 기회를 창출하며, 나아가 세계의 안정과 번영에 기여할 것이다.

취재수첩

실적상승에도 웃지 못하는 광주·전남 상장법인

엄재용

경제부 기자



지난해 광주·전남 상장법인의 실적은 숫자만 놓고 보면 깜짝 놀랄 수준이다. 순이익이 500% 가까이 늘며 8조원을 넘어섰다.

겉으로만 보면 지역 기업들이 일제히 도약한 듯한 인상이다. 표면적인 성적표만 보면 지역 경제에도 흥분이 부는 듯하다.

하지만 속내는 그리 밝지 않다. 전체 실적의 대부분을 차지하는 한국전력의 영향이 절대적이다.

실제로 한전이 차지하는 매출 비중은 90%에 육박한다. 전례요금 인상 등이 맞물리며 한전 실적이 급변동한 것이 전체 수치를 끌어올렸다.

갈 길은 여전히 멀다. 분석 기업 36곳 중 10곳이 넘는 기업이 여전히 적자를 벗어나지 못하고 있고, 코스닥 기업들의 수익성도 불안하다. 일부 기

업의 실적 개선이 전체 실적 개선으로 이어졌다고 보기 어렵다. 산업 기반 자체가 얇은 지역 경제의 한계도 그 때문이다.

그렇다고 이번 성과를 단순히 착시로 치부하기엔 아쉬운 대목이 있다. 한전을 제외하더라도 지역 상장사들의 흐름이 분명히 달라졌기 때문이다.

금호건설, 화천기공 등을 중심으로 영업이익과 순이익이 두 자릿수 증가율을 기록했고, 적자 기업 중 일부는 흑자 전환에 성공했다. '버티기'에서 '회복'으로 국면이 바뀌고 있는 신호다.

결국 핵심은 그 이후다. 특정 대기업의 실적에 의존하는 구조에서 벗어나지 못한다면, 지금의 호실적은 언제든 꺼질 수 있는 불꽃에 불과하다. 반대로 중견·중소 상장사들의 회복세가 이어진다면 이야기는 달라진다.

이번 실적은 분명 반가운 신호다. 다만 숫자의 크기보다 더 중요한 건 변화의 방향이다. 지역 기업들이 한전에 가려진 조연이 아니라, 스스로 성장의 주연이 될 수 있어야 한다. 지방 상장사들의 실적은 이제부터가 진짜 시험대다.

독자투고

지원금 사칭 '보이스피싱·스미싱' 주의

최근 정부의 고유가 피해지원금 지급 소식이 전해지면서 이를 악용해 서민들의 주머니를 노리는 보이스피싱·스미싱 사기가 활개를 치고 있어 주의가 필요하다. 특히 고령 인구 비중이 높은 지역에서는 스마트폰 사용이 서툰 어르신들이 이러한 교묘한 수법에 쉽게 노출될 우려가 높다.

이들의 수법은 정부 지원금, 긴급 생계비 같은 달콤한 문구로 유혹하며 문자 메시지에 인터넷 주소(URL)를 포함해 보낸다. 하지만 분명히 알아야 할 점은 정부에서는 이런 문자메시지에 링크를 넣어 발송하거나 개인정보를 요구하지 않는다.

만약 수상한 문자를 받았다면 절대 링크를 클릭하지 말고, 즉시 삭제해야 한다. 이미 클릭했다거나 악성 앱 설치가 의심된다면 바로 경찰에 신고해 조치를 받아야 피해를 막을 수 있다.

참고로 시티즌 코난 앱을 설치하면 스마트폰에 숨겨진 악성 앱을 찾아내 삭제해 주는 역할을 한다.

또한 전기통신금융사기 통합 신고 대표번호인 일상(13)을 구(9)하는 사(4)람들의 슬로건을 가진 '1394'를 운영하며 범죄 근절에 총력을 기울이고 있다. 보이스피싱·스미싱은 단순한 금전 갈취를 넘어 한 평생 성실히 살아온 이들의 삶을 송두리째 앗아가는 명백한 사회적 살인이다.

살마 나는 절대 이런 피해를 당하지는 않겠지라는 순간의 방심이 범죄의 표적이 될 수 있다. 피해를 막기 위해서는 내 부모, 주변 이웃들에게 이러한 수법을 널리 홍보하여 공동체의 관심이 절실하다.

이재복 고충경찰서 읍내파출소 4팀장

사설

기업 유치 위해 전력 차등요금제 도입 시급

광주·전남지역 기업인들이 본 지역경제의 현주소와 문제점, 그리고 개선책이 제시된 조사결과가 나왔다.

광주상공회의소가 최근 지역 기업 106개사를 대상으로 실시한 '민선 9기 전남광주통합특별시장에게 바라는 기업인 의견 조사'에서 이들은 지역경제 발전의 가장 큰 저해 요인으로 60% 가까이(58.5%)가 '대기업·앵커기업 부재'를 꼽았다. 이어 '청년 인구 유출·인재 확보 난'도 53.8%나 됐다.

산업 생태계를 선도할 중심축이 없는 상황에서 인재까지 빠져나가는 구조적 한계를 지적한 것이다.

이들은 이러한 문제점 해소를 위해 절반 가까이(48.1%)가 '대기업·글로벌 앵커기업 유치와 투자 확대'를 들고있고 이어 44.3%가 '첨단 산업 육성'을 내놓았다.

이를 위한 효과적인 방안으로 '글로벌 빅테크 기업 유치'와 함께 '저비용 전력공급 체계 구축(26.4%)'이 공동 1위를 차지한 점이 눈에 띈다. '투자 보조금 확대·법인세·지방세 감면(23.6%)'보다 수치가 높게 나온 것이다.

그만큼 전력 요금 절감 같은 '상시 비용 구조' 개선이 기업 유치의 핵심으로 보고 있다는 얘기다. 이러한 인식은 기업 경영 부담을 묻는 질문에서도 묻어났다. 기업 활력 제고를 위한 최우선 과제로 '금융 지원'(59.4%) 다음으로 47.2%가 '에너지 비용 부담 완화'를 꼽은 것이다.

현재 전력 체계가 수도권 중심 구조로 운영되면서 발전소 인근 지역임에도 불구하고 비용 부담이 크다는 점도 문제로 들었다.

이에 따라 발전소 인근에서 생산과 소비를 연계하는 '지산지소(地産地消)' 원칙 확립과 함께 송·배전 비용을 반영한 전기요금 차등제 도입이 필요하다고 제안했다. 아울러 송·변전 설비를 국가 핵심 기반 시설로 규정하고, 공기권 중심 투자 구조에서 벗어나 국가 재정 투입을 확대해야 한다는 요구도 제기됐다.

한마디로 기업인들은 지역산업 생태계 회복을 위해 앵커기업 유치와 함께 기업 운영 비용을 낮출 수 있는 구조적 개선이 중요하다고 보고 있다는 것이었다.

오는 7월 출범하는 초대 전남광주통합특별시장은 이들의 의견을 귀 기울여 정책을 추진해 주길 바란다.

'지-페스타 광주' 잊지 못할 추억 선사하길

광주시가 23일부터 6월 28일까지 67일간 도시 전역에서 '지(G)-페스타 광주 2026' 봄·여름 시즌을 연다고 한다.

'지-페스타 광주'는 축제에 광주만의 특색 있는 문화·예술과 관광 콘텐츠를 연결하는 통합 브랜드인데 지난해 관광역 유치와 도시 이미지 제고라는 두 마리 토끼를 잡은 데 이어 올해는 한 단계 더 진화했다.

단순히 행사를 나열하는 수준을 넘어 '미식·인문·에너지'라는 3가지 색깔을 더해 관광객들이 광주의 매력을 폭 빠져 머물 수 있는 '체류형 관광 플랫폼'을 선보이기로 한 것이다.

이 기간 12개 축제·행사가 '미식+피크닉', '인문+산책', '에너지+체험' 3개 주제로 운영되는데 광주시는 주제별 대표 축제를 중심으로 콘텐츠의 밀도를 높여 도시 전역을 하나의 유기적인 축제 공간으로 만들기로 했다.

먼저 '미식+피크닉'은 '봄날, 광주를 맛보다'라는 주제로 식도락 여행가들을 사로 잡기로 했다.

양동전통시장의 정을 나누는 '양동통떡축제'부터 호남 최대 규모의 '광주 식품 대전', 전국의 술을 한자리에 모은 '주류 관광 페스타'까지 광주의 상권을 활성화하고 방문객의 입맛을 사로잡을 미식 콘텐츠가 풍성하게 준비돼 있다고 한다.

또 '인문+산책'은 '걷다, 광주를 만나다'라는 주제로 광주의 정체성인 인문·민중·평화의 가치를 만나는 시간으로 꾸며진다.

5·18민중광장과 금남로 일원에서 열리는 '오월광주, 민주주의 대추제'를 비롯해 '세계 인권 도시포럼', '무등산 인문축제'가 열린다.

이어 '에너지+체험'은 '지금, 광주를 즐기자'란 주제로 청춘의 에너지를 담은 역동적인 무대가 펼쳐진다. 국내 최대 규모의 스트리트댄스 축제인 '스트리트 컬처 페스타'를 중심으로, 온 가족의 웃음소리가 가득할 '하우펀(HOW FUN)', 영화의 바다 '광주독립영화제'가 국립아시아문화전당(ACC) 일대를 뜨겁게 달군다.

광주시는 이 기간 미식 정보부터 관광동선까지 제공하는 체류형 관광 지원을 강화하기로 했다. 또 방문객에게 다양한 혜택도 제공키로 했다고 한다.

도시 전체를 거대한 축제 공간으로 만드는 '지-페스타 광주'가 시민과 관광객 모두에게 잊지 못할 추억을 선사해줄지 바란다.

www.GwangNam.co.kr

Table with contact information for Gwangju Office, including phone numbers and addresses for various departments.

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다

본지는 드림투데이와 기사 제휴해 제작합니다. 기사 이메일 도메인으로 광남일보(gwangnam.co.kr)와 드림투데이(gjdream.com) 소속 매체를 구분합니다.

기사제보·기고 보내실 곳 전화 062-370-7030 팩스 062-385-5400 이메일 gndn2018@naver.com