

아침세평

임규훈

약생한의원장



가장 흔하면서도 무서운 척추 질환을 꼽으려면 단연 '허리 디스크'라는 질환이다. 정확한 명칭은 '요추추간판 탈출증'이다. 척추뼈 사이에서 완충 작용을 하는 젤리 같은 조직인 '디스크(추간판)'가 제자리를 벗어나 밀려 나오면서 주변 신경을 누르고 염증을 일으키는 질환이다. 허리가 굽어질 듯 아프고, 다리가 저려 걷기조차 힘들어지면 턱걸이 걸부터 난다. '결국 수술을 해야 하나?', '칼을 대지 않고는 못 고치는 걸까?' 하는 불안감이 엄습하기 때문이다. 하지만 허리 디스크로 수술을 꼭 받아야 하는 환자는 전체 디스크 환자의 5% 미만에 불과하다.

즉각적인 응급 수술을 받아야 하는 경우는 다음과 같다. 첫 번째 마미증후군이다. 대소변을 조절하는 능력이 상실돼 대소변 실금이 나타나거나, 성기 주변, 엉덩이 안쪽 부위(안장 부위)의 감각이 마비되거나 무더지는 경우이다.

두 번째 급격히 진행되는 마비 증상이 나타날 때이다. 다리가 발가락의 힘이 눈에 띄게 빠지고 발목을 위로 들어 올리지 못해 보행시 발걸음이 땅에 걸리는 증상(족하수)이 갑자기 나타나거나 빠르게 악화할 때이다. 이런 경우를 제외하고 대부분 수술 없이 보존적인 치료로 충분히 호전될 수 있다.

그렇다면 의학에서는 이 지독한 허리 디스크를 어떻게

칼을 대지 않고 허리 디스크를 고칠 수 있을까?

게 치료하고 다스릴까? 칼을 대지 않고도 우리 몸의 자생력을 깨워 척추를 바로잡는 한방 비수술 치료의 원리를 쉽게 풀어보자.

먼저 침치료가 있다. 허리 디스크가 생기면 튀어나온 디스크가 신경을 압박할 뿐만 아니라, 그 주변에 심한 '염증 반응'이 일어난다. 다리가 저리고 당기는 증상은 사실이 염증 때문에 생기는 경우가 많다.

한의학에서는 우선 침 치료를 통해 막힌 기혈 순환을 도와주고 통증을 완화한다. 허리 주변의 굳어진 근육과 인대를 부드럽게 풀어주어 척추에 가해지는 비정상적인 압박을 줄여주는 것이다. 침 자극은 신경계의 통증 차단 물질 분비를 촉진하여 극심한 통증을 진정시키는 데 큰 도움이 된다. 또한 침치료는 국소 부위뿐만 아니라 뇌와 자율신경계를 거쳐 전신적인 염증성 사이토카인 폭풍까지 제어하는 경로를 통해서 염증을 완화하는 작용을 한다.

다음으로 약침 치료도 있다. 침 치료에서 한 단계 더 나아가 치료기 바로 '약침(藥針) 치료'이다. 약침은 한약재에서 추출하고 정제된 유효 성분을 주사기를 통해 아픈 부위나 경혈에 직접 주입하는 방법이다. 침의 효과와 한약의 효과를 동시에 극복하는 스마트한 치료법이다.

정제된 한약 성분이 신경 주변의 염증과 부종을 빠르게 가라앉히고, 손상된 신경의 재생을 촉진하는 데 탁월한 효과를 발휘한다. 특히 스테로이드 성분 없이도 통증의 원인이 되는 염증을 안전하게 가라앉힐 수 있다는 것이 큰 장점이다.

마지막으로 한약 치료도 있다. 침과 약침이 외부에서 자극을 주 통증을 염증을 다스리는 치료라면, 한약 치료는 척추를 지탱하는 힘을 키워주는 '내과적 보강'이다. 디스크가 터지면 주변 조직은 약해져 대로 약해져 있

다. 이때 환자의 체질과 증상에 맞춘 한약은 몸 안의 독소와 염증을 배출하는 것은 물론, 척추를 감싸고 있는 근육과 인대를 탄탄하게 강화해 준다.

아무리 주변 통증을 없애놓아도 지탱하는 인대와 근육이 흐물흐물하면 급세 다시 무너지기 마련이다. 한약은 건축물의 기반을 단단하게 다져줘 재발을 막는 역할을 한다. 인간의 몸은 신비로워서, 튀어나온 디스크를 우리 몸의 면역 세포(대식세포 등)가 이물질로 인식해 스스로 흡수하고 제거하는 능력을 가지고 있다. 역설적이게도 디스크가 크게 터져 흘러나갈수록 우리 몸의 면역 반응이 활발해져 더 잘 흡수되기도 한다.

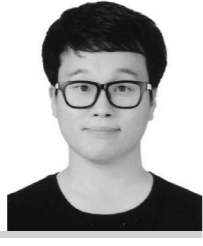
한방 치료는 디스크를 강제로 잘라내는 것이 아니다. 우리 몸이 가진 이 놀라운 '자생력'이 100% 발휘될 수 있도록 환경을 만들어주는 치료이다. 통증과 염증이든 방향 치료는 내 몸의 손상을 최소화하면서 척추의 건강을 뿌리부터 회복하는 현명한 선택이 될 수 있다.

오늘부터 허리를 곧게 펴고, 내 척추가 보내는 신호에 귀를 기울여 보시는 건 어떨까?

기고

송천하

청년농업인



농촌 소멸과 고령화의 파고를 넘을 열쇠로 '청년 농업인'이 주목받는 지 오래다. 정부와 지방자치단체는 농촌의 미래를 바꿀 주역이라며 연일 파격적인 지원책을 발표하고 있고, 스마트팜 기술을 정착한 젊은이들이 연간 수억 원의 매출을 올렸다는 성공 신화가 언론을 장식한다. 하지만 화려한 조명 뒤에 가려진 농촌 현장의 민낯은 사뭇 다르다.

청년농업인들이 현장에서 마주하는 가장 거대한 벽은 단연 '자금'과 '농지'다. 정부가 제공하는 정책자금에 확대됐다고 하지만, 이는 청년들에게 든든한 디딤돌이 되기보다 시작부터 어깨를 짓누르는 '부채'로 작용하는 경우가 허다하다.

최근 몇 년간 원자재 가격과 인건비가 폭등하면서 현대식 스마트팜은 실패 한 통을 짓는 데만 수익이 들어가는 데다 치솟는 농지 가격까지 더해지면 정부 지원금만으로는 턱없이 부족하다. 결국 초기 자본이 부족한 청년농업들은 시작과 동시에 수익 원의 빛을 안고 영농을 시작하게 된다.

더 큰 문제는 이렇게 막대한 자금을 투자해 시설을 갖추더라도, 곧바로 안정적인 소득이 발생하지 않는다는 점이다. 생물(生物)을 다루는 농업의 특성상 기술 숙련과 환경 적응에는 최소 2~3년의 시간이 걸린다. 기후변화로 인한 이상고온이나 가뭄, 예측 불가능한 병해충 등 자연재해라도 한 번 맞닥뜨리면 첫째 농사를 통째로 망치기

빛으로 시작하는 청년농... 정착 위한 출구 전략 시급

심상이다.

소득이 전무하거나 미미한 상황에서 거액의 매출 이자와 상환 기일은 빠르게 다가오고, 이는 청년농을 신용불량의 위기로 내모는 결정적 원인이 된다. 정부가 3년간 지급하는 영농정착지원금(월 최대 110만원)이 단기적인 버팀목이 돼주기는 하지만, 시설 투자비 상환이나 농자재 대금, 가계 생활비를 감당하기엔 역부족이다.

농지 구하기 역시 하늘의 별 따기다. 한국농어촌공사의 농지은행을 통한 장기 임대 제도가 존재하지만 청년농들이 원하는 우량 농지나 시설 원예에 적합한 임지의 토지는 기성 농업인들이 선점하고 있거나 매물 자체가 드물다. 어렵사리 구한 임대 농지가 용수 시설이 불량하거나 진입로가 좁아 기계화 작업이 불가능한 경우도 있다. 이로 인해 초기 생산성이 떨어지고, 이는 다시 경영 악화로 이어지는 악순환의 고리가 형성된다.

결국 농지 확보 실패와 자금 압박, 소득 불안정이라는 삼중고가 겹치면서 많은 청년농업들이 5년을 버티지 못하고 폐업을 선택하거나 다시 도시로 이주하는 등 떠나고 있다.

기술 교육과 판로 개척의 한계도 실패를 부추기는 주요 요인이다. 청년농의 상당수가 4차 산업혁명 기술을 접목한 스마트팜을 지향하지만, 현장의 교육은 여전히 이론 중심이거나 단기 체험 수준에 머무는 경우가 많다. 복잡한 환경에서 시스템의 오작동이나 데이터 분석 오류가 발생했을 때 이를 현장에서 즉각 해결해 줄 수 있는 전문 컨설팅 인프라가 지방에는 턱없이 부족하다. 생산에 성공하더라도 대형 유통망이나 도매시장의 높은 문턱을 넘지 못

하고 기성 유통 상인들의 가격 후려치기에 무기력하게 당하는 일도 비일비재하다.

여기에 더해 열악한 정주 여건과 문화적 소외감은 젊은 농부들의 정신적 고립을 심화시킨다. 의료·문화·교육 인프라가 전무한 농촌 환경은 청년 개인의 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐만 아니라, 자녀 양육을 고민하는 청년 부부들에게 정착을 포기하게 만드는 결정적 계기가 된다. 기성 농업인 중심의 지역 사회와 텃세, 문화적 갈등 역시 청년들이 농촌에서 떠나게 만드는 보이지 않는 장벽이다.

청년농업인의 실패는 단순히 개인의 파산에 그치지 않는다. 이는 농촌 활력 저하와 국가 농업 경쟁력 약화로 이어지는 사회적 손실이다. 이제는 청년들을 농촌으로 유입시키는 양적 확대 정책에서 질적 개선이 되어야 한다. 정부는 농촌 유입을 유도하는 청사진에 고려 정착 현장의 청년농업이 어떤 어려움 속에서 무너지고 있는지, 왜 실패를 선택할 수밖에 없는지 냉정하게 짚어봐야 할 때다.

하고 기성 유통 상인들의 가격 후려치기에 무기력하게 당하는 일도 비일비재하다.

여기에 더해 열악한 정주 여건과 문화적 소외감은 젊은 농부들의 정신적 고립을 심화시킨다. 의료·문화·교육 인프라가 전무한 농촌 환경은 청년 개인의 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐만 아니라, 자녀 양육을 고민하는 청년 부부들에게 정착을 포기하게 만드는 결정적 계기가 된다. 기성 농업인 중심의 지역 사회와 텃세, 문화적 갈등 역시 청년들이 농촌에서 떠나게 만드는 보이지 않는 장벽이다.

청년농업인의 실패는 단순히 개인의 파산에 그치지 않는다. 이는 농촌 활력 저하와 국가 농업 경쟁력 약화로 이어지는 사회적 손실이다. 이제는 청년들을 농촌으로 유입시키는 양적 확대 정책에서 질적 개선이 되어야 한다. 정부는 농촌 유입을 유도하는 청사진에 고려 정착 현장의 청년농업이 어떤 어려움 속에서 무너지고 있는지, 왜 실패를 선택할 수밖에 없는지 냉정하게 짚어봐야 할 때다.

취재수첩

결혼 부담 덜어줄 가격표시제 정착 시급

윤용성

산업부 기자



결혼서비스 가격 투명화는 정부 국정과제로 추진되고 있지만 이른바 웨딩플레이션(결혼+인플레이션)이 잡히지 않으면서 신혼부부들의 부담은 계속되고 있다.

고비용 결혼 구조가 젊은 세대의 혼인을 가로막는 요인으로 지목되면서 정부는 결혼서비스 분야의 정보 비대칭으로 발생하는 가격표시제 도입에 나섰지만 이마저도 기대에 크게 못 미치고 있는 상황이다.

앞서 공정위는 웨딩업체와 스톱스튜디오·드레스·메이크업) 업체의 불투명한 가격 구조로 소비자 피해가 이어지자 '중요한 표시·광고사항 고시' 개정안을 시행했다.

계도기간을 거쳐 지난 11일 본격 시행된 가격표시제에 따라 업체들은 홈페이지나 한국소비자원 '참가력'에 기본 서비스 가격과 선택 품목별 가격, 계약 해지 시 위약금·환급 기준 등을 공개해야 한다. 이를 위반하면 최대 1억원의 과태료를 부과한다.

하지만 광주지역 18곳 중 4곳만이 공개할 뿐 상당수 업체는 전화 상담이나 방문 예약을 유도하며 여전히 '상담 후 견적 제공' 방식을 유지하고 있었다.

지난 2월 기준 광주지역 결혼서비스 비용은 1770만원으로 1월보다 152만원(9.39%) 증가했다. 지난해

12월과 비교하면 상승폭은 188만원(11.8%)으로 확대됐다. 전국 평균 결혼 비용은 2139만원으로 지난해 12월 대비 2.3% 올랐다.

정부 권고를 따르지 않는 결혼 관련 서비스업체들로 인해 예비부부들은 가격 구조가 불투명하다는 불만은 더욱 커지고 있다.

소비자 피해구제 신청 건수는 2024년 905건에서 지난해 1076건으로 18.9% 증가했고 특히 4~5월에는 지난해 같은 기간보다 56%나 늘었다.

대다수(88.1%)는 소비자가 추가 비용을 충분히 안내받지 못해 생긴 계약 해지·위약금 및 청약 철회 관련 분쟁이었다.

방문 상담 후 안내를 요구하며 구체적인 금액 안내를 거부하거나 주말 예식을 직접 보고 상담을 받아야 한다 등 이전처럼 소비자들의 발품을 갈고이고 있다.

제도는 도입 자체보다 현장에서의 실행이 더 중요하다. 예비부부들이 겪는 고통을 덜어주기 위한 법과 제도, 인식 등 합리적이고 경제적인 혼인문화 정착이 필요한 시점이다.

사설

통합특별시, 반도체 공장 반드시 유치해야

전남광주통합특별시에 삼성전자와 SK하이닉스의 대규모 반도체 공장 투자설이 현실화되고 있다.

이재명 대통령은 지난 8일 취임 1주년 기자회견에서 "5극3축 정책에 맞춰 통합을 실현한 지역에 대기업의 지방 투자 확대 방안을 논의하고 있다"고 밝혔다.

이어 민형배 통합특별시장 당선인도 이날 인수위원회 격인 전남광주대전환기획위원회 출범식에서 "세계적 기업의 수조원 규모 전남광주투자 계획 발표가 조만간 이뤄질 것으로 보인다"고 언급한 것이다.

여기에 이들 기업이 최근 반도체 신공장 부지 검토를 위해 광주 첨단 3지구와 해남 등을 둘러봤다는 소식까지 전해지면서 지역민의 기대감은 더욱 커져만 가고 있다.

실제로 정부는 오는 29일 삼성전자, SK하이닉스 등 주요 대기업과 비수도권 투자 방안을 논의할 예정이다.

이들 기업은 이 자리에서 반도체 미세공정의 한계를 극복할 핵심 고부가가치 기술인 '반도체 패키징 공장'을 통합특별시에 설립하는 방안에 대해 의견을 조율할 것으로 알려지고 있다.

통상 반도체 제조는 크게 '회로 설계', 실리온 웨이퍼 표면에 나노 단위의 미세 회로를 새기는 '집광정', 그리고 완성된 웨이퍼를 가공해 최종 칩 형태로 조립하고 검사하는 '후공정'으로 나뉜다. 패키징은 후공정으로 완성된 반도체 칩을 외부 충격과 열로부터 보호하고 다른 부품과 전기적으로 연결하는 작업이다.

이들 기업의 투자가 현실화될 경우 광주권에 추진 중인 '국가대표 첨단 패키징 허브' 구축도 급물살을 탈 것으로 보인다.

정부가 추진 중인 3606억원 규모의 첨단 패키징 실증센터 구축 사업(R&D 연계)과 광주과학기술원(GIST)의 글로벌 반도체 인력양성 프로그램 등 관련 인프라 사업이 본격적인 계도에 오르게 되는 것이다.

특히 풍부한 신재생에너지 기반으로 한 RE100(재생에너지 100%) 제조 환경과 지체단체의 파격적인 행·재정적 지원이 결합될 경우 반도체 산업 생태계가 호남권으로 확장되는 국가 균형발전의 새로운 전기가 될 것이라는 기대도 나온다.

정부와 지방정부, 그리고 지역정권은 이들 기업이 통합특별시에 유치될 수 있게 전력을 다해줄길 바란다.

전남 생활인구 중심 인구정책 '효과 컸다'

전남도의 생활인구 중심 인구정책이 지역에 얼마나 활력을 주고 있는지 보여주는 분석 결과가 나왔다.

행정안전부와 국가데이터처가 최근 발표한 '2025년 4분기 생활인구 산정 결과'를 보면 전남 16개 인구감소지역 생활인구는 월평균 391만명이다. 이는 지역 등록인구 70만명에 체류인구 321만명을 더한 것으로 등록인구 대비 체류인구 비율이 4.6배나 된다.

여기서 생활인구는 특정 지역에 거주하거나 체류하면서 생활을 영위하는 사람을 의미한다. 2023년 1월 '인구감소지역 지원 특별법' 시행에 따라 도입된 개념으로 등록인구(주민등록·외국인)와 통근·통학·관광·업무 등으로 월 1회 3시간 이상 머문 체류인구를 포함한다.

특히 이번 결과에서 전남의 생활인구 주요 지표들이 전국 평균을 웃돌았다는 점은 고무적이다.

재방문율은 평균(38.6%)보다 높은 40.8%를 보였고 숙박 일수는 전국(3.5일)보다 많은 3.7일, 타 시·도 거주자 비중도 전국(69.0%)보다 높은 72.8%, 1인당 평균 카드사용액도 전국의 12만 4000원보다 많은 12만 5000원 등으로 나타났다.

그만큼 전남 방문이 단순 관광에 그치지 않고 체류·소비·재방문으로 이어지고 있음을 보여주는 것으로, 생활인구 유입이 지역경제 활성화에 긍정적인 영향을 주고 있음을 뒷받침하는 지표로 평가되고 있다.

이런 현상은 전남도가 그동안 생활인구 확대를 위해 지속적으로 다양한 정책을 펼친 결과로 풀이된다.

실제로 전남도는 2024년 '2050 전라남도 인구대전환 종합계획'을 수립해 생활인구 중심 정책 전환으로 인구정책 방향을 제시했다.

지난해에는 '인구대전환 시군2. 생활인구 생성성 프로젝트'를 발표하고 생활인구 확대를 도정 핵심 과제로 한 데 이어 올해부터 이를 본격 추진하고 있다.

'연결·유입·성장'의 3대 전략 아래 20개 핵심 사업과 100대 세부 사업으로 구성된 이 프로젝트는 관계인구 확대, 체류인구 유치, 정주인구 전환으로 이어지는 생활인구 선순환 체계 구축에 중점을 두고 있다.

전남도는 앞으로도 생활인구 데이터를 기반으로 시·군별 특성에 맞는 생활인구 유입과 지역 정착을 지원하는 정책을 확대해 나가길 바란다.

**광남일보** www.GwangNam.co.kr

회장 양진석	대표이사 발행인 차재진	사정 편집인 이승배	주필 김상훈	편집국장 최현수
광주광역시 북구 무등로 254	우편번호 61234	대표전화 (062) 370-7000	팩스 (062) 385-5400	
정치부 370-7040	경제부 370-7020	산업부 370-7010	사회부 370-7030	문화체육부 370-7234
편집부 370-7040	신문부 370-7050	충무국 370-7093	상업국 370-7090	광교국 370-7070
독자관리국 370-7080	서울지사 ☎978-7090			

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다. 구독료 월 15,000원 1부 800원

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