

아침세평

임규훈

약שה의원장



우리가 일상생활을 영위하는 동안, 인체의 자율신경계는 외부 환경의 변화에 맞춰 심장박동, 혈압, 소화 등을 조절하며 신체의 균형을 유지해 준다.

그러나 감정적 충격, 극심한 신체적 피로, 혹은 장시간 서 있기 등의 특정 유발 요인에 직면했을 때 이 자율신경의 균형이 급격히 무너지며 일시적으로 의식을 잃는 현상이 발생한다.

이를 미주신경성 실신이라고 한다. 흔히 단순 기절로 치부하기 쉽지만, 반복될 경우 일상의 안전을 위협하고 삶의 질을 현저히 떨어뜨리는 질환이다.

미주신경성 실신의 발병 기전은 다음과 같다.

공포, 극심한 통증, 장시간 기립, 더운 환경 등은 일시적으로 교감신경을 자극해 심장박동을 빠르게 하고 혈압을 높인다.

그러나 신체가 이를 과도하게 보상하려는 과정에서, 인체의 부교감신경계인 미주신경이 갑작스럽고 지나치게 활성화된다. 미주신경이 자극되면 심장박동이 급격히 느려지고(서맥), 혈관이 확장되면서 전신 혈압이 급감한다. 이로 인해 뇌로 공급되는 혈류량이 일시적으로 뚝 떨어지면서 뇌가 산소 부족 상태에 빠져 의식을 잃고 쓰러

미주신경성 실신의 이해와 한방적 접근

지게 된다.

실신이 발생하기 전, 신체는 여러 경고 신호를 보낸다. 이를 전조증상이라고 한다. 속이 메스꺼우며 토할 것 같고, 식은땀이 흐르며, 정신이 아득해지거나 시야가 좁아지고 하얗게 변하는 증상(시아 흐림). 어지러움과 전신 무력감이 대표적이다.

이 전조 단계에서 적절한 조치를 취하면 완전한 실신으로 이어지는 것을 막을 수 있다.

한의학에서는 미주신경성 실신을 단순히 일시적인 뇌 빈혈로만 보지 않고, 인체의 기혈(氣血) 순환 장애, 심신(心神)의 불안정, 그리고 오장육부의 기능 저하가 복합적으로 작용한 결과로 이해한다. 체질과 증상의 양상에 따라 변증을 해서 치료한다.

한의학적 치료 방법은 다음과 같다.

첫째, 한약 처방은 심장의 기운을 돕우고 자율신경을 안정시키는 귀비탕, 보중익기탕 가감방 등을 통해 신체의 조절 능력을 회복시킨다.

둘째, 침 또는 약침 치료는 내관혈(內關), 합곡(合谷), 족삼리(足三里) 등 자율신경 조절과 기혈 순환에 탁월한 경혈에 침을 놓아 심신의 안정을 돕고 말초 혈액순환을 촉진한다.

셋째, 공진단 등 보양 제제를 평소시에 복용함으로써 만성적인 피로나 원기 부족으로 무너진 체력과 면역 시스템을 재건하여 미주신경성 실신의 재발 빈도를 낮추는 데 기여한다.

치료 방법 외에 일상 속 대처 방법과 예방 방법을 알고 있어야 한다.

대처방법은 다음과 같다.

첫째, 전조 증상 발생 시 즉각적인 대처를 해야 한다. 어지러움이나 메스꺼움 등 전조 증세가 느껴지면 즉시 그 자리에 주저앉거나 눕는 것이 가장 안전하다.

둘째, 다리를 심장보다 높게 올릴 수 있다면 뇌로 혈류를 빠르게 회복시키는 데 큰 도움이 된다.

셋째, 무리하게 서 있으려 하거나 참으면 완전히 의식을 잃고 낙상 사고로 이어질 수 있으므로 주위의 도움을 청해야 한다.

생활 습관 개선이 다음과 같다.

첫째, 충분한 수분 및 염분 섭취가 필요하다. 탈수는 혈압을 떨어뜨려 실신을 유발하므로 하루 1.5~2ℓ 이상의 수분을 충분히 섭취한다.

둘째, 기립성 저혈압을 예방해야 한다. 장시간 서 있어야 할 때는 다리 근육을 수축·이완시키는 스트레칭을 자주 해주어 혈액이 아래로 쏠리는 것을 방지한다. 아침에 잠자리에서 일어날 때도 한동안 침대에 앉아 천천히 일어나는 습관을 들인다.

마지막으로 유발 요인을 회피해야 한다. 지나치게 뜨거운 장소에서의 장시간 노출, 극심한 통증이나 공포를 유발하는 상황, 과도한 피로와 수면 부족을 피하는 것이 중요하다.

미주신경성 실신은 우리 몸이 보내는 ‘과부하 경고등’이다. 몸의 균형을 되찾기 위한 평소의 체력 관리와 함께, 증상이 반복된다면 한방 의료기관을 찾아 자율신경의 조절 능력을 근본적으로 회복하는 치료를 병행하는 것이 지혜로운 길이다.

기고

‘축산국’ 신설, 통합특별시 백년대계 출발점

이행도

전남광주통합특별시의회 의원



지난 7월 1일 전남과 광주가 하나 돼 인구 316만명의 ‘전남광주통합특별시’가 출범했다.

수도권 일극체제를 넘어 지방의 새로운 성장모형을 만들어가는 역사적 전환점이다. 이제 남은 과제는 두 지역의 강점을 하나의 경쟁력으로 묶어내는 일이며, 현재 추진 중인 조직개편이 그 시한이다.

그런데 농축산 분야 논의를 지켜보며 우려를 갖지 않을 수 없다. 검토안에 따르면 축산 분야를 줄이고 별도의 반려동물 부서를 신설하는 방안이 논의되고 있다.

반려동물 전담 조직 자체는 필요한 변화다. 문제는 방식이다. 기존 축산 분야의 업무와 인력을 털어내 반려동물 업무를 분리한다면 ‘아랫돌 빼서 윗돌 괴는’ 개편에 그친다.

행정통합의 핵심은 중복 기능을 줄이는 데만 있지 않다. 새롭게 발생하는 광역행정 수요에 맞춰 전문성과 대응력을 강화하는 것 또한 통합의 목적이다.

축산업의 위상을 보면 더욱 그렇다. 농림축산식품부에 따르면 2024년 축산업 생산액은 25조653억원으로 전체 농림업 생산액의 약 40%를 차지하고, 국민 1인당 육류 소

비량도 61.4kg에 이르렀다. 전남의 기반은 더 막중하다. 2024년 기준 한·육우 62만 마리로 전국 2위, 오리 417만 9000마리로 전국 1위이며 조사로 재배면적도 6만ha에 이른다. 가축전염병 방역과 축산물 수급, 가축분뇨 처리 등 광역단위에서 관리할 행정수요가 클 수밖에 없다.

축산업은 미래산업으로의 전환이라는 과제도 안고 있다. 스마트축산과 가축분뇨의 에너지화, 탄소중립형 축산, 인공지능(AI) 기반 정밀축산까지 영역이 빠르게 넓어지고 있다. 총사업비가 잠정 6754억원에 이르는 ‘AI 집단 축산업 융복합 벨리’가 그 상징이다.

이런 과제를 감당하려면 전문성과 권한을 갖춘 조직이 뒷받침돼야 한다.

전남광주통합특별시는 도농복합형 광역도시라는 장점도 갖고 있다. 전남의 생산기반과 광주의 소비시장을 연결하면 생산·가공·유통·소비를 하나의 산업 생태계로 묶을 수 있다.

이 강점을 살리는 해법은 털어내기가 아니라 모아서 키우는 방식이다. 통합 과도기임을 고려해 농축산 기능은 ‘농축산식품국’으로 일원화하되 공간 배치는 유연하게 운영하면 된다.

도시농업과는 광주청사에 그대로 두면서 기능만 모으는 방식이다. 광주청사의 광역행정본부 도시농업과를 전남청사 농축산식품국 소관으로 일원화하면 광주의 도시 농업 기능과 전남의 농업정책이 만나 광역시권 도시농업·스마트농업 수요에 선제적으로 대응할 수 있다.

포용사회국의 반려동물정책과 역시 농축산식품국으로

옮겨 독립 조직으로 세우면 된다. 두 조직 모두 다른 국에서 가져오는 것이지 축산 인력을 빼내는 것이 아니다. 그 래야 반려동물 복지정책을 고도화하면서 농장동물 복지 행정의 전문성도 지킬 수 있다. 다만 이렇게 되면 현재 6개인 농축산 관련 과는 8개로 늘어난다. 하나의 국이 8개 과를 거느리는 구조는 지휘와 조정에 무리가 따를 수밖에 없다.

결국 농업정책과 축산·방역 정책을 전문적으로 분리하는 일이 남는다. 축산 행정의 축소가 아니라 확대와 재편이 답이다. 산업 규모와 행정수요에 걸맞게 ‘축산국’ 또는 ‘축산동물복지국’을 신설해야 한다.

경기도는 이미 축산동물복지국 아래 축산정책과, 동물 방역위생과, 동물복지과, 반려동물과를 두고 축산과 방역, 동물복지, 반려동물 정책을 하나의 국(局) 단위에서 다루고 있다. 축산국은 농가 지원에 머물지 않고 스마트 축산과 AI 산업 육성, 가축분뇨 에너지화, 탄소중립, 반려동물 산업까지 아우르는 미래형 컨트롤타워가 돼야 한다.

조직은 정책의 우선순위를 보여주는 가장 분명한 신호다. 농업과 축산을 미래산업으로 육성하겠다는 그에 걸맞은 행정조직을 갖추는 것이 먼저다. 통합의 진정한 성공은 청사와 조직을 하나로 합치는 데 있지 않고, 서로 다른 강점을 하나의 경쟁력으로 만들어내는 데 있다.

백년대계는 조직의 크기가 아니라 미래를 준비하는 행정의 방향에서 결정된다. 이번 조직개편에 반드시 ‘축산국’ 신설이 담겨야 하는 이유다.

인프라 확충이 절실하다는 점에서 각자의 요구에는 이유가 있다. 그러나 논의가 어느 지역에 무엇을 배치할 것인지에만 머물면 국립의대 신설의 본래 목적은 흐려질 수밖에 없다.

핵심은 국립의대를 통해 특별시의 의료 접근성을 어떻게 개선할 것인지다. 의대와 대학병원의 배치가 취약지 주민의 진료시간을 얼마나 줄일 수 있는지, 광주의 상급병원과 전남 농어촌 의료기관을 어떤 진료·이송체계로 연결할 것인지에 대한 구체적인 설계가 필요하다.

국립의대가 설립된다고 의료격차가 저절로 해소되는 것도 아니다. 지역에서 의사를 양성하고 수련시킨 뒤 취약지에 정착하도록 하는 구조를 만들고, 부족한 응급·분만·소아의료를 함께 보완해야 한다. 대학 간 합의와 의대 유치는 그 체계를 세우기 위한 첫 단계일 뿐이다.

국립의대 논의의 기준은 대학이나 지역의 이해관계가 아니라 주민의 생명과 안전이어야 한다. 병원까지 한 시간이 넘게 걸리는 현실을 얼마나 바꿀 수 있는지, 이제 그 질문에 답할 차례다.

사설

광주경총 ‘나주청년도전지원’ 눈에 띈다

광주경영자총협회와 나주시가 함께 추진하고 있는 ‘청년도전지원사업’이 눈에 띈다. 참여자별 상황을 반영한 맞춤형 교육과 취업 지원을 제공하고 있는데다 사후관리까지 철저히 하고 있기 때문이다.

고용노동부가 지원하는 이 사업은 구직을 포기하거나 장기간 취업을 준비하며 어려움을 겪는 청년에게 맞춤형 프로그램을 제공, 자신감을 회복하고 취업시장에 진입할 수 있도록 지원하는 것을 말한다.

올해 처음 수행기관이 된 광주경총의 상반기 교육에는 올 목표 인원 103명중 78% (80명)이 참여했다.

이들은 진로 탐색과 취업여량 강화, 심리 회복 등 개인별 상황과 필요를 반영한 다양한 교육을 통해 구직 의욕을 높이고 구체적인 취업·진로 계획을 세우며 높은 만족도를 보였다. 현재까지 참여자 전원이 교육과정을 정상적으로 수료하는 등 중도탈락자가 단 한 명도 발생하지 않을 정도였다.

과거 다른 기관이 수행기관을 맡아 수료인원이 절반에도 미치지 못한 실적을 거둔 것과는 사뭇 다른 결과다.

여기에는 광주 경총과 나주시가 지대한 공을 들인 점이 큰 역할을 했다. 실제로 이들은 참여자들의 교육 경험과 자신감 회복 사례 등 사업 성과를 지역사회로 확산하고 청년들의 참여 동기를 높이기 위해 이달말 ‘청년도전지원사업 참여자 우수사례 공모전’을 개최기로 했다.

또 교육 수료후 참여자 간 정보 공유와 소통, 네트워킹 활성화를 통해 취업 준비와 성장을 이어갈 수 있게 지원하는 사후관리 프로그램 ‘자조모임’도 새롭게 운영기로 했다. 이어 이들의 취업시장 복귀를 돕기 위해 고용노동부의 청년 고용정책과 나주시의 지역 특성을 반영한 다양한 청년정책과도 사업을 연계기로 했다.

이와 함께 더 많은 지역 청년에게 참여 기회를 제공하기 위해 하반기 단기 1개월 과정과 중기 3개월 과정의 참여자를 모집기로 했다. 중기과정 참여자의 경우 참여수당 150만원, 프로그램 이수와 취업활동에 따른 수당 등 최대 220만원을 받을 수 있다고 한다.

광주경총과 나주시가 함께 하는 이 사업이 앞으로 단순 교육제공이 아닌 구직포기 청년들의 자신감 회복과 사회 진출을 위한 교두보 역할을 수행해 주길 바란다.

고령화, 지역경제 발목···대책마련 절실

인구 감소·고령화와 지역경제와의 상관관계를 분석한 보고서가 나왔다. 한국은행 광주전남본부가 19일 ‘인구 고령화가 전남광주 지역경제에 미치는 영향’이라는 분석자료를 발표한 것이다.

이에 따르면 지난해 전남광주통합특별시중 전남지역 65세 이상 고령 인구 비중은 28.5%로 17개 시·도중 가장 높았고 광주는 18.8%로 전국 평균(21.2%)을 밑돌았지만 고령화 속도는 빨라지고 있는 것으로 나타났다.

이런 고령화는 단순 인구구조의 변화에 그치지 않고 지역경제 성장足を 저해하는 요인이 됐다고 한다.

실제 한국은행이 2000~2024년 전국 광역자치단체의 자료 분석 결과, 고령인구 비중이 1% 증가할 때 1인당 지역내총생산(GRDP)이 약 0.58% 감소하는 것으로 추정됐다. 즉, 고령화로 생산가능인구가 줄어 노동공급이 감소하고 노동시장의 평균 연령 상승으로 생산성 증가세가 둔화돼 이런 현상이 나타난다는 것이다.

노동집약적인 농림어업은 고령인구 비중 1% 증가 시 1인당 GRDP가 약 0.90%나 줄어드는 것으로 분석됐다.

여기에 청년층 유출 심화로 인구감소까지 겹칠 경우에는 지역경제 성장세까지 둔화시키는 것으로 나타났다.

생산가능인구인 청년층 유출이 2000년부터 지난해까지 전남지역은 32만6000명, 광주는 10만6000명에 달했다.

이로 인해 전남 인구는 2000년 213만명에서 2025년 178만명으로 줄었고 광주는 2000년부터 인구가 점차 늘어 2014년 147만8000여명으로 정점을 찍다 매년 감소추세를 보이다 지난해 139만명으로 감소했다고 한다.

이 때문에 전남의 지역내총생산 성장률은 2000년대 연평균 3.1%에서 2010년 이후 1.7%로 낮아졌고 광주도 3.7%에서 3.3%로 낮아졌다. 그만큼 전남광주지역은 그동안 전국에서 가장 두드러진 인구구조 변화를 겪고 있었다는 것이다.

이에 따라 고령화·인구감소의 부정적 영향을 줄이기 위해 무엇보다 생산가능인구 확충이 시급하다.

또 청년층이 머물고 유입될 수 있도록 양질의 일자리와 정주 여건을 마련하고 노동생산성 제고와 산업 경쟁력 강화를 이룰 수 있는 종합적인 대응책 마련이 절실하다.



www.GwangNam.co.kr

회장 양진석	대표이사 대표인	차재진	사장 편집인	이승배	주필 김상훈	편집장 최현수
전남광주통합특별시 북구 무등로 254 우편번호 61234 대표전화 (062) 370-7000 팩스 (062) 385-5400		정 치 부 370-7040 산업경제부 370-7020 사 회 부 370-7030 문화체육부 370-7234	논 설 실 370-7200 임 원 실 370-7000 총 무 국 370-7093 사 업 국 370-7090 광 고 국 370-7070	면 집 부 370-7082 사 진 부 370-7050	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