



평균 수명 증가에 발맞춰 노인들의 성생활을 인정하는 사회적 배려와 시스템 마련이 필요하다는 주장이다. 사진은 최근 열린 노인 일자리 마련 전진대회에서 화관무를 추고 있는 동구 노인회원들. /위탁기자 jrw@kwangju.co.kr

# ‘노년 성생활’ 정신·육체 건강의 척도

## 65세 이상 男 80~90% 정상 성욕 노화·치매·우울증 억제에도 효과

성 생활은 개인의 건강 상태를 알려주는 척도라고 할 수 있다. 특히 노인들의 성생활은 노화와 치매 억제에도 효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 각종 조사 결과에 따르면 65세 이상 남자 노인의 80~90%가 정상적인 성욕을 유지하고 있으며, 배우자가 있는 66~70세 노년층의 60%가 월 1회 이상 성관계를 하는 것으로 나타났다.

노년의 성생활은 정신적, 육체적으로 좋은 영향을 준다. 발기부전이 있는 경우 대략 10년 후에 심장병이나 심혈관계 질환이 많이 발견되고 있어 그만큼 노인에게 있어 성생활은 자신의 건강과 직결된다고 봐도 무방하다.

이 밖에도 노인의 성생활은 노화와 치매, 건강증진 효과를 억제하는 효과가 있고, 특히 성관계를 가질 때 뇌에서 분비되는 엔도르핀은 노년의 우울증이나 의욕 저하 등을 치료하는 데 좋은 영향을 준다.

전문자의 도움으로 노인 성생활에 대해 알아본다.

▷노인 성생활의 결핍률=노인 성생활의 가장 큰 트러블은 대부분 노화에 의한 성욕

변화에 적응하지 못해 부부간에 발생하는 정신적, 육체적 갈등에서 비롯된다. 이러한 갈등은 노년기에 있는 여성이 잠자리를 거부해서 생겨나게 되는 경우가 가장 많다.

**터부시 하는 분위기 문제**

여성이 성관계를 거부하는 것에 대해 전문자들은 여성은 폐경기가 지나게 되면 질 분비물도 약하게 나오고 잠자리를 갖게 되면 그로 인해 통증이 오게 돼 성관계를 거부하는 경향이 있다고 말한다.

그리고 우리나라의 경우 미국이나 유럽의 경우와 달리 노인들의 성에 대해 터부시하는 것이 사회 전반적인 분위기에 관한 문제라 당사자들도 젊은 나이에 성을 언급하는 것은 잠잠하지 않는 행동으로 여기기 때문에 돌과구를 찾지 못하고 있다.

나이가 들어 약해지긴 했지만 엄연히 성욕이 있음에도 불구하고 사회 분위기에 눌려 많은 노인들이 욕구를 억제하는 것은 물론 성생활을 떠났지 못한 것으로 인식, 음성적인 이성교제를 하고 있고 이것이 사회문제가 되기도 한다.

**■ 노년기 성생활 유의사항**

1. 성교시간을 단축하는 등 성교의 양보다 질을 중시하는 것이 좋다.
2. 성교중단법이나 사정지연법을 지속하는 것은 신체에 무리한 조건을 유발하기 때문에 피하는 것이 좋다.
3. 전화를 많이 해 여성 파트너의 불만을 덜어 주는 것이 좋다.
4. 여성 상위자세를 자주 하는 것이 좋다.
5. 목욕한 뒤에는 30분이 경과한 뒤 성교하는 것이 좋다.
6. 음식물이 위장에 차 있을 때보다는 식후 30분이 지난 뒤 성교하는 것이 좋다.
7. 성교 중 어지러워지거나, 가슴이 답답해지거나, 심장이 심하게 뛰거나, 얼굴이 창백해지면 충분한 안정을 취해야 하며 전문의와 상의해야 한다.
8. 심한 운동 직후나 극도의 흥분상태에서는 삼가는 것이 좋다.
9. 성교 전후 충분한 수면과 휴식이 필요하며, 특히 성교 후보다 성교 전 휴식이 더 중요하다.
10. 온도, 계절 등의 낮은 주위환경에서는 성관계를 하지 않는 것이 좋다.
11. 과도한 강정제 투여의 섭취를 피한다.
12. 불필요한 성생활 억제는 성기나 부성기의 폐용성 위축을 유발한다.
13. 파트너가 없더라도 주기적인 자위행위가 성기능 유지에 도움이 될 수 있다.
14. 타인의 과장된 성기능을 듣고 자신과 비교하지 않는다.

▷성기능 유지를 위한 노력=노인 성생활을 더욱 더 건강하게 만들기 위해서는 일단 남성의 경우 남성호르몬을 투약한다거나 배우자에 대한 배려 중요

비아그라 같은 약물을 복용하는 방법이 있다. 또 수술을 통해 혈기왕성까지 아니지만 그래도 왕성한 성기능을 자랑할 수 있다. 여성의 경우는 성관계 시 통증이 오는 것을 막기 위해 부드러운 젤리를 사용하면 성의 희열을 충분히 느낄 수 있다.

전문자들은 “노인들은 성생활에 대해 부끄러워하지 말고 성생활을 지키려고 노력하는 것이 중요하고 자신을 아끼고 사랑하는 배우자에 대한 배려를 잊지 말아야 한다”고 말한다.

▷노인 성에 대한 사회적 배려=우리 사회는 노인의 성 문제를 금기(taboo)시 해왔을 뿐만 아니라 노인들이 성생활을 즐기

## 실버라운지



주리애

평균 수명이 연장됨에 따라 노인 수와 비율이 급격히 늘고 있다. 1900년 65세 이상 노인 인구는 전체 인구의 2.9%였으나 2000년에는 7.1%로 ‘고령화 사회’로 진입했다. 2022년이 되면 14.3%가 돼 ‘고령 사회’에 들어가며, 2030년대 초반에는 21%가 넘는 ‘초고령 사회’가 될 전망이다. 특히 80세가 넘어 심신 기능이 허약하고 경제력도 부족한 후기 고령노인들이 급증하고 있다는 사실에 주목해야 한다.

노인복지관에 나오는 60대 노인들을 보고 ‘젊은 것들이 왔다’고 말하는 고령

많다. 이유는 다양하지만 무료급식소에서 식사를 하시는 분들이 늘어나고 있다. 국가적으로 노인 문제에 대해 많은 노력을 기울이고 있는 것은 사실이다. 그러나 젊은 노인들의 영양에 대해 구체적인 방법으로 지원하려는 노력은 아직 보이지 않는다.

결식우려가 있는 노인들을 위해 무료 경로식당(사랑의 식당)이 운영되고 있고, 무료 경로식당에 오지 못하는 분들을 위해 도시락 배달을 하고 있는 것은 참 다행이다.

## “젊은 노인 보고만 있을 건가”

노인들이 오히려 다수를 이루고 있다. 노인이 갖는 3대 문제는 건강문제와 경제 문제 그리고 소외감으로 인한 외로움의 문제라고 볼 수 있다.

대부분 노인들이 만성질환으로 고통을 겪고 있으며 우리 경제발전의 주역이면서도 절대 빈곤층이 돼 날마다 생존 싸움을 하며 살아야 하는 이들이 너무도 많다.

새벽에 집을 나와 무료급식소에서 줄을 서서 몇 시간을 기다리다가 한끼의 점심 식사를 하시는 어르신들을 날마다 보고 있다.

이런 어르신들 중에는 한끼 식사를 해결할 수 없을 정도로 가난하신 분, 혼자서 밥 차려 먹기가 싫은 독거노인, 머느리 눈치보다 이렇거나 도드라지는 것이 많이 편하신 분, 주머니 사정을 아끼려 하는 분, 집에 있으면 외로우니 바람피러 나오셨다가 공짜 밥을 즐기시는 분들도

그러나 아직도 굶고 있는 노인들이 많은데 모두가 관심을 기울여야 한다. 일부 복지기관에서 후원과 자원봉사자를 동원해 실시하고는 있지만 너무 미약하다. 젊은 노인들에 대한 대책은 부정기적인 후원이나 자원봉사자들에게만 의존할 수 없는, 국가가 가장 앞장서서 해결해야 할 시책이라고 본다.

또 무료급식소의 식단 수준을 높일 필요도 있다. 무료급식소를 이용하는 분들은 경제 능력이 없는 노인이나 이우야 어찌됐든 반찬을 골고루 만들어 먹을 수 없는 처지에 있는 분들이 다수다. 이런 분들이 하루에 한 끼라도 제대로 된 식사를 해야 되지 않겠는가!

노인이 굶는 것은 민족의 죄악이다. 머지않아 노인이 될 우리들의 문제이기도 한데 너무 안일하게 생각하고 있는 것은 아닌지 반문해본다.

(광주동구노년복지회관 부관장)

않고 성행위에 관심이 없을 것이라는 편견에 사로잡혀 있다.

그러나 평균수명과 건강수명이 늘어나면서 노인들의 성 문제에 대한 관심이 증가하고, 이에 따른 분출구가 없는 사회 분위기 탓에 노인 관련 성범죄도 더욱 늘고 있는 추세다.

노인 문제 전문가들은 노인들에 대한 편견을 버리고 이들이 성적 욕구를 건강하게 표출할 수 있는 다양한 출구와 이해, 복지서비스 및 대책이 시급하다고 입을 모으고 있다.

심사평가원의 자료에 의하면, ‘성병’으로 병원을 찾는 노인들은 2002년 6천557명에서 매년 11% 이상씩 증가해 2006년에는 1만2천509명에 달해 최근 5년간 성병 치료를 위해 병원을 찾은 노인들이 2배 증가한 것으로 나타났다.

또한 발기부전 치료나 성기능 장애 시술을 받는 등 적극적 성생활을 위해 비노기과를 찾은 노인도 2002년 3천83명에서 2006년에는 21%가 증가한 3천891명으로 조사됐다.

**노인 성범죄 증가 추세**

경찰청 자료에 의하면, 61세 이상 노인들의 성범죄 역시 최근 5년 사이에 2배 이상 증가했다. 노인 성범죄자는 2002년 272명에서 2006년 598명으로 2.2배 이상 늘었고, 노인을 대상으로 한 성범죄 역시 2002년 82명에서 2006년 155명으로 1.9배 늘었다.

(채희중기자 chae@kwangju.co.kr)  
(도움 주신 분=조선대학교병원 비노기과 노교수)

**새로움 공인중개사 전문학원**  
 서울점 ☎ 361-8111  
 북구점 ☎ 529-8111

제18회 공인중개사시험 새출신 전국 수석 2명 배출(현대환(남·48), 최영아(여·31))  
 교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 재능방송·한국경제TV·부동산TV 출연 강사진!

개강 매월 초 주야 합격  
 을 왕신대면 한 수강료, 참가비는 아무런 교육기관을 선택하지 마시고, 높은 합격률의 조건을 갖춘 공인중개사 전문학원 새출신 선택하십시오.

● 전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국 33개 학원제인) ● 최고의 교수진들로 강의 질하는 학원 1위 ● 선배 합격자들이 추천한 1등 학원 ● 믿음과 신뢰를 주는 학원 1위

합격률 1위 전국수석합격 **새로움 행정고시학원**  
 서울점 ☎ 361-8111  
 ▶ 능성동 서구청 앞 평주은행 바로 옆 도영빌딩  
 북구점 ☎ 529-8111  
 ▶ 개림동 구시정사거리(중흥동)1대입빌딩 옆 정승빌딩 6층

2008년 **국비지원 훈련생 모집**  
 [모집기간 : 3월 31일까지]

과정	전자정보Technician (다기능기술자)	Office automation (사무자동화)
훈련내용	컴퓨터기초 및 활용, 정보통신망 및 전자회로 실습, 광 cable 접속 및 측정, UTP cable 접속 및 측정	PC운영체제 및 장비, 인터넷 검색 및 활용, O/A워드, 엑셀, 파워포인트, HTML과 웹 에디터
종료	정보통신 실무(1개월 현장실습)	오피스 실무(1개월 현장실습)
자격증	정보통신 산업기사, 사무자동화 산업기사, 통신선로 기사	사무자동화 산업기사, 정보기기 운용 기사, 컴퓨터 활용 능력
종료	정보기기 운용 기사	문서 실무사

모집대상: 1. 만 15세이상~65세 미만 (주부, 가계주, 알바생, 고용보험제외자) 2. 자립훈련 대상자, 기초생활수급자 3. 2008년 2월 대학 및 대학교 졸업자, 야간대학교 및 방송대학교 재학생

훈련생 지원: 1. 기사, 산업기사 방과후 특별지도 2. 교복비(5만원) 및 식비(8만원) 지급 3. 교재비, 실습비 전액비지원 4. 훈련중 상의우수자 또는 동일직종 자격취득 시 장학금 지급 5. 훈련후 채용안정업체 취업알선 6. 훈련후 동일직종 취업 시 기간별 취업장려금 지급

제출서류: 1. 입학원서(본교 소정양식) 1부 2. 신분증 사본 1부 3. 우체국 증명 사본 1부 4. 증명사진 3매(3.4cm) 5. 직업훈련 구직등록증 1부(직업훈련 패라라지 교육이수후 발급)

**현대직업전문학교**  
 광주 동부경찰서 앞 ☎ 062)224-4560

**7급 공무원 완전 대비**

행정, 교행, 세무, 관세, 감사, 법원, 검찰, 교정, 보훈, 소방, 전산, 특검, 토목, 건축, 보건의

=무등의 프로교수팀이 생동감 넘치는 강의로, 높은 커충률을 자랑합니다!!=

9급이론반: 주간 2개월 완성, 야간 2개월 완성  
 \*5월 24일 지방직 대비\*  
 \*무등개강: 4월 21일\*

개강 7급강좌: 국가직 7월 26일 지방직 9월 27일  
 \*합격으로 가는 지름길!\*  
 \*무등\*을 찾으십시오!!

=무등의 예부터 말보다는 "합격" 실적을 앞세워 가는 학원입니다!!=

시험의 **무등고시학원** 광주 동부경찰서 위 (중요초교 후원) ☎ 222-4560  
 www.mdgoal.co.kr

= 개원 40주년기념 2월 3월반 특별이벤트 =

**공인중개사 수강료 전액무료**

합격을 전국 1위의 유명강사진이 합격을 예약합니다!!

40년 전통의 **전남고시학원** 236-2467~8 (전남여고 건너편)

www.hanbitgosi.co.kr = 2008년 공무원 합격은 한빛이 주도한다.

2008년 국가직/ 지방직 공무원시험 거침없이 합격하라! - 한빛이 응원합니다!

**7급 공무원 합격대특강**

개강 4월 1일

9급 문제풀이반 (1개월완성) 개강 4월 1일

9급 이론출수반 (2개월완성) 전직종 첫진도

사전에약습수준

**한빛공무원학원** 전대후론 부구청 앞 (062) 252-0252