

노인 활력 유지 필요한 영양소



나이가 들수록 영양 상태가 중요하다. 노년기 삶의 질을 높이기 위해서는 적절한 영양 섭취와 운동 및 현실 참여가 필요하다.

/고경석기자 ksgo@

실버라운지



주리애

“주사 한 대 꼭 찌러 맞고 예방할 수 있는 치매 예방 주사는 없나요?”
 “늙어서 가장 두려운 것은 치매에 걸려 내가 무슨 일을 하고 다니는 지 나 자신도 모르게 되면 어떻게 하나... 제일 두려운 게 그거야”
 만나는 어르신들께 치매에 대해서 물어보면 이구동성으로 나오는 얘기가 있다. 물론 다른 질병에도 걸리지 않고 건강한 노후를 보낼 수 있다면 더없이 행복하겠지만 치매를 예방하고 싶은 어르신들의 마음은 그 이상인 것 같다.

가볍게 여기거나 가족들만의 고통으로 받아들이는 경우가 많이 있다. 또 가족이나 주위사람들이 치매노인의 일상생활 행동을 통해 치매라고 인식할 때면 이미 중증이어서 초기 치료 시기를 놓치게 되는 경우가 종종 있다.
 무엇보다도 인지기능이 떨어지고 있으며 치매 징후를 느끼는 어르신들이 자신들에게도 참고해서 병원을 진단 받아보자는 말을 꺼내지 못해 중증치매로 발전하는 경우가 많은 것이 현실이다.

치매는 예방과 조기치료가 중요

고령사회가 될 때 가장 심각한 문제 중의 하나는 만성질환을 가진 노인의 수가 증가한다는 것이며 특히 심각한 사회 문제로 대두되고 있는 인지 기능의 손상, 즉 치매이다.
 치매는 치료가 어렵고, 장기적인 치료를 요하는 퇴행성 질환이므로 일단 발병하면 치매노인 자신의 삶의 질은 물론이고 치매노인을 부양하는 가족들에게도 많은 부담과 고통을 주기 때문에 개인 문제를 떠나 사회적인 문제로까지 받아들여지는 추세다.

그래서 의학적으로는 치매예방이라는 용어를 함부로 쓸 수 없지만, 치매의 조기진단을 통한 치료와 예방을 목적으로 하는 인지재활프로그램을 운영해 경증 치매노인의 질적인 삶을 유지시키고 가족과 사회의 부담감을 해소하려는 노인 관련 기관과 보건소들의 활동도 활발하다.
 광주 동구노인종합복지관은 2002년부터 치매예방센터를 운영하고 있다. 치매예방센터는 경증치매노인들을 대상으로 한 각종 치매예방 프로그램인 회상요법, 음악요법, 원예요법, 인성요법, 신체활동프로그램, 미술요법 등의 요법들을 모아 총체적인 치매 예방프로그램을 실시한다. 치매를 예방하고픈 어르신들의 바람과 인지가능 향상의 효과성을 과부로 느낀 어르신들의 발걸음이 줄고 있다.

우리나라 치매노인에 대한 수치는 정확한 현황 파악은 되고 있지 않으나, 치매 발병률은 8.3%(2006 통계청 추계)로 보고 있으며 연령 증가와 함께 그 발병률도 높아지므로 80대 이후에는 그 발병률을 15% 이상으로 보는 학자들도 있다.
 날이 갈수록 치매의 심각성이 더해지고 있지만 아직까지 치매는 병의 발생원인조차 완전하게 밝혀지지 않은 실정이라 원인적인 치료보다는 관리적인 차원에서 접근이 돼왔다.
 노인들이 기억력 감퇴 등의 인지장애를 가져오면 대부분이 노후 현상쯤으로

이처럼 어르신들의 접근이 용이한 다양한 치매예방프로그램들을 개발하는 등 지자체와 각 보건소, 노인 관련 기관들의 치매 조기진단 및 예방을 위한 다양한 노력이 시급하다.
 <동구노인종합복지관 부관장 광주치매예방센터장>

▲단백질= 근육, 결합조직 등 신체조직을 구성할 뿐 아니라 효소, 호르몬, 체내 필수물질의 운반과 저장, 항체형성 등의 중요한 기능을 가지고 있다.
 단백질의 필요량은 노인이라고 해서 달라지지 않고 일생을 통해 거의 일정하게 유지돼야 한다. 오히려 질병이나 스트레스에 의한 단백질 필요량은 더 필요하기 때문에 노인들의 1일 단백질 권장량은 표준성인과 같이 남녀 각각 70g과 60g 정도는 돼야 한다.

▲무기질= 칼슘은 한국인에게 결핍되기 쉬운 영양소 중 하나이다. 노인들은 칼슘 부족이 심해지면 골다공증에 걸리기 쉽기 때문에 충분한 섭취가 필요하며, 성인기부터 칼슘을 충분히 섭취하는 습관을 들여야 한다.

▲비타민=비타민 D를 제외하곤 거의 젊은 시절과 비슷한 양을 섭취할 필요가 있다.

▲탄수화물= 인체에 에너지를 공급해주는 것이 주요 기능이며 당류(糖類) 또는 당질(糖質)이라고도 한다.
 하지만 많은 양의 섭취는 당뇨병과 고지혈증 유발의 원인이 될 수 있다. 따라서

▲에너지= 연령이 증가할수록 평균 활동이 줄어들면서 에너지 필요량이 점차 감소한다. 그러므로 필요량 보다 과다한 열량을 섭취하게 되면 여분의 열량은 지방의 형태로 쌓이게 되고 이는 신체기능의 활력감소를 유발하는 원인이 될 수 있다.
 그러나 상당수 학자들은 과다하지 않다면 표준 체중 보다 약간 높은 체중이 노인 건강에 유리하다고 주장하고 있다. 물론 노인 비만은 만병의 근원이라는 데 이견이 없다. 따라서 노인의 에너지 섭취량은 무리하게 소식을 강요하지 말고, 적어도 표준체중을 유지시키는 수준에서 조절되는 것이 적절하다.

▲지방= 지방의 과잉섭취는 동맥경화증 및 관상심장질환과 관계가 있으며, 지방섭취량 중 포화지방산이 증가할수록 유방암, 대장암 및 전립선암 등의 발병률이 높다.
 우리나라는 전통적으로 지방 함량이 낮은 식사에 익숙해져 있으므로 총열량의 20%를 지방으로 권장한다. 그러나 만성질환이 될 확률이 높은 노년기에는 지방섭취량을 조금 낮게 책정하는 것이 바람직하다.
 등푸른 생선, 콩제품, 들기름 등의 섭취를 높이는 것이 좋다.

▲한국인 칼슘 권장량은 폐경 후 여성과 노인을 구분하지 않고 매일 700mg이다.
 우리나라 사람들은 식염의 높은 섭취량 때문에 나트륨 섭취가 매우 많다. 소금의 과다 섭취는 고혈압을 유발할 수 있고, 심장병이나 신장병 등에 좋지 않기 때문에 될 수 있는 한 줄이는(1일 8.7g) 것이 좋다.
 ▲비타민=비타민 D를 제외하곤 거의 젊은 시절과 비슷한 양을 섭취할 필요가 있다.

일부 노인들은 비타민이 감기나 암의 예방에 효과가 있는 것으로 생각하는 경우도 있지만 유용성 비타민인 A, D, K의 독성은 이미 잘 알려져 있으며 수용성 비타민인 C, 나이아신, 엽산도 과도하게 섭취할 경우 독성증상을 보인다. 따라서 비타민 보충제보다는 신선한 과일과 채소를 섭취하는 것이 바람직하다.

/채희정기자 chae@kwangju.co.kr
 <다음 말=박상철 서울대 노화·고령사회연구소장>

“무리한 소식 말고 표준체중 유지를”

<小食>

우리나라 사람들의 평균수명과 노령 인구의 전체인구에 대한 비율은 최근 40년간 급속도로 증가하고 있다. 의학의 발달과 공중보건, 생활환경의 개선과 더불어 영양소의 섭취 증가 때문이다.

이에 따라 연장된 노년기 삶의 질을 높이기 위해서는 적절한 영양섭취, 운동 및 현실 참여가 필요하다.

노인들은 생리적 변화 뿐만 아니라 사회적 심리적 이유로 식품섭취량이 줄기 때문에 영양상태도 나빠지기 일쑤다.

우리나라의 경우 도시지역을 제외하고는 대체로 열량, 단백질, 칼슘과 비타민 A의 섭취가 권장량에 비해 부족하다. 농촌지역이나 저소득층 노인들은 특히 칼슘, 비타민A, 비타민B의 섭취율이 낮게 나타난다.

노인의 활력을 유지하는 데 필요한 영양소에 대해 알아본다.

지방, 총 열량의 20%만 섭취를
 단백질, 1일 권장량 60g~70g
 칼슘, 매일 700mg 이상 충분히

세계보건기구에서는 총열량의 50~70%를 바로 포도당으로 변해 흡수되는 단순당이 아닌 소화 분해되어야만 이용될 수 있는 복합당으로 취하고, 식이섬유는 매일(1일 16~24g) 섭취할 것을 권장하고 있다.
 ▲지방= 지방의 과잉섭취는 동맥경화증 및 관상심장질환과 관계가 있으며, 지방섭취량 중 포화지방산이 증가할수록 유방암, 대장암 및 전립선암 등의 발병률이 높다.

▲탄수화물= 인체에 에너지를 공급해주는 것이 주요 기능이며 당류(糖類) 또는 당질(糖質)이라고도 한다.
 하지만 많은 양의 섭취는 당뇨병과 고지혈증 유발의 원인이 될 수 있다. 따라서

저렴한 광고비 뛰어난 광고 효과!
생활안내 광고
 광고접수 및 문의 직통전화: 227-9600 FAX: 227-9500

= 합격률 전국 1위 =
공인중개사 주택관리사
 재직자 수강 지원과정 **수강료 50% 환급과정** 현재상담접수중
 현대적 학습시설, 첨단학습보조 시스템, 과학적 평가시스템, 창업 및 취업 센터 운영
전남고시학원 (전남여고 건너편) 236-2467~8
 고객센터전화 080-0236-2468

=정부는 올해안에 소방공무원 2,228명을 충원할 예정이다(성황리 강의중)=
9급 공무원 완전 대비
 행정직, 교정직, 세무직, 관세직, 감사직, 법원직, 경찰직, 교정직, 보훈직, 소방직, 전자직, 특기직, 통역직, 건축직, 보건의
 ※ 보건직 전남23명, 전북16명 9월27일, 경기56명 8월2일, 서울29명 (열강중) ※
금년 중·하반기 시험 **개강** **합격수강 회원모집**
 ●전남: 제1회 공·경 9월27일 209명 ●6개월 (중)회원 80만원
 ●경기: 제2회 636, 전북119명 공채 ●1년 (정)회원 120만원
 ●서울: 고58(합) 7.20, 1.188명, 가라 8.17, 656명 ●합격시까지 170만원
 = 감(感)이 좋은 학원! 『無等』을 찾아주세요!! =
무등고시학원 광주 동부경찰서 뒤 (중앙초교 후문앞) 222-4560
 www.mdgoel.co.kr

새로운 공인중개사 전문학원
 서구점 ☎361-8111 북구점 ☎529-8111
교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV·부동산TV강사진
 제18회 공인중개사시험 새롭출신 전국 수석 2명 배출(현대환 남 48세 최영아 여 31세)
개강 매월초 **합격** 을 원하신다면 **합격** 을 원하신다면 **합격** 을 원하신다면
 (첫진도 시작반) **합격** 을 원하신다면 **합격** 을 원하신다면 **합격** 을 원하신다면
 ●전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국33개 학원연) ●최고의 교수진으로 강의 질하는 학원 1위 ●선배합격자들이 추천한 1등학원 ●인성과 신뢰를 주는 학원 1위
합격률 1위 전국수석합격 **새로운 행정고시학원** 서구점 ☎361-8111 북구점 ☎529-8111
 ●동성동 서구청 앞 광주은행 바로 옆 도영빌딩 ●계림동 구시청사거리(중흥동)대림빌딩 옆 영철빌딩 6층