

■ 농촌 노인들의 식생활

“콩류·달걀·생선 고루 챙겨 먹어야”



농촌 노인들의 경우 식생활 소홀로 영양결핍이나 영양 불균형이 생겨 건강에 이상이 올 수 있기 때문에 규칙적인 식사와 적절한 운동이 매우 중요하다.

노인보호전문기관

광주·전남 2곳 씩

2014년까지 2배 확충

노인 학대가 갈수록 증가하는 가운데 확대되는 노인들을 보호하기 위한 노인보호전문기관이 2014년에는 지금의 2배 가까이 늘어날 전망이다.

현재 중앙노인보호전문기관을 제외한 지역별 노인보호전문기관은 부산과 경기도에만 각각 2곳이 있고 나머지 광역시도는 1곳씩만 설치되어 노인보호시설 수가 부족하다는 지적이 제기되었다.

이와 관련, 지난 16일 열린 국무회의에서는 노인보호전문기관으로 지정 가능한 시설을 현재 노인여가복지시설과 재가노인복지시설 2곳에서 노인주거복지시설과 노인요양복지시설이 추가된 4곳으로 늘리는 내용의 노인복지법 시행령 개정안이 통과됐다.

복지부 관계자는 “노인들이 학대를 피해 보호받을 수 있는 시설들이 광역시도마다 2곳 이상씩은 있어야 한다”고 말했다.

중앙노인보호전문기관에 따르면 지난해 전국 18개 노인학대예방센터에 접수된 학대 신고사건은 모두 4천730건에 달해 전년보다 18.4% 증가했고, 학대로 확진된 사례는 2천312건으로 전년보다 2% 가까이 늘었다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

실버라운지



권성욱

성(sexuality)은 생리적·문화적·사회적·발달적 차원 전반에 걸쳐 포괄적으로 이해되어야 한다. 특히 노년기의 성은 그 자체 목적으로서의 기쁨, 이완, 의소통, 친밀감을 유지시켜주는 것으로 규정된다.

노인의 성문제는 생활관계의 장애문제로 정의할 수 있다. 노인도 성적 욕구 충족을 통해서 사회적 관계망의 한 부분으로서 자신의 역할을 지속할 수 있어야 한다는 얘기가.

그러나 배우자의 사망, 황혼이혼, 심신의 질병, 사회 문화적 편견과 차별, 경제적 문제 때문에 성생활을 유지하거나 이성교제 및 노혼의 기회를 제약받고 있는 게 사실이다.

서구 학자들은 노인의 성적반응이 노화에 의해 느려지기는 하나 상실되지는 않는 것으로 본다. 미국 여성 노인들의

나인 성적 욕구를 채울 수 있는 생활 관계망의 확보나 유지, 재구축 혹은 접근 가능성이 다른 어떤 사회 계층보다 어렵다. 게다가 성적 욕구라는 이유만으로 욕구 자체가 외면 받거나 무시되고 있으므로 ‘노인의 성생활’에 대한 관심과 대책 마련이 절실하다.

첫째, 노인들의 성에 대한 지식과 정보 제공이 충분하게 제공되어야 한다. 노인들도 자신의 성을 찾아야 하며, 스스로가 성에 대한 편견을 없애고 건전하고 올바른 성생활을 유지할 수 있어야 한다.

둘째, 가족이나 자녀를 대상으로 한 교육 프로그램 개발이 필요하다. 노인들은 자신의 문제에 관한한 가족이나 자녀들에게조차도 논의하기를 기피한다. 여러 이유들 중 하나는 가족이나 자녀들이 노인들의 성을 이해하려고 하지 않고 오히려 창피하고 부끄럽게 생각

노년의 사랑 ‘禁忌’ 아니다

〈근기〉

경우 노년기에도 원만한 성적 능력을 유지한다는 학계의 보고도 있다. 이 보고서에 의하면 규칙적이고 효율적인 성적 자극에 노출된 노인일수록 그 경향이 강해진다. 남성 노인의 경우 지속적인 성생활이 이어지고 건강 여부에 따라 80대까지도 만족스런 성생활을 할 수 있다고 한다.

파이퍼(Pfeiffer) 조사에서도 노인 부부의 54%가 성관계를 가진다고 보고했고, 노인문제 전문가 바인베르그(Weinberg)도 65세 이상 노인 800명을 대상으로 한 조사에서 결혼한 남성의 70%가 성관계를 규칙적으로 하고 있다고 보고했다.

이런 연구 결과들은 대체로 노인의 성행위에 관심을 집중하고 있지만, 노인의 성에 대한 적극적인 정보제공을 해야 한다. 노인복지관이나 지역사회복지관에서는 가족프로그램을 개발하여 가족간의 유대를 강화시켜줘야 한다. 각급 기관들이 타 시설과 연계해 통해 ‘황혼 미팅’이나 ‘홀로노인들을 위한 재혼의 모임’ 등과 같은 프로그램을 기획해 보는 것도 하나의 방안이라고 본다.

하며 ‘노랑’한 행위로 일축해버리기 때문이다.

셋째, 전문 상담기관과 전문인력을 양성하는 것이 중요하다. 노인문제를 전문적으로 다루고 노인을 이해하고 정신 건강을 체크할 수 있는 조건을 만들어줘야 한다는 것이다.

넷째, 노인들의 건강 문제에 대비해야 한다. 노년기에는 신체적, 정신적 기능을 상실하거나 만성질환으로 인한 일상생활에 대한 수발이 필요하므로 심리적 으로 좌절하지 않도록 사회적인 배려가 필요하게 된다.

결과적으로 정부나 사회단체에서는 노인의 성에 대한 적극적인 정보제공을 해야 한다. 노인복지관이나 지역사회복지관에서는 가족프로그램을 개발하여 가족간의 유대를 강화시켜줘야 한다. 각급 기관들이 타 시설과 연계해 통해 ‘황혼 미팅’이나 ‘홀로노인들을 위한 재혼의 모임’ 등과 같은 프로그램을 기획해 보는 것도 하나의 방안이라고 본다. 〈초당대학교 사회복지학과 겸임교수〉

영양상태도 도·농 격차

사회복지 부문에서 도·농간 격차가 있는 게 사실이지만 영양 상태에서도 격차는 두드러진다.

특히 농촌 노인들의 영양상태는 도시에 비해 현저히 떨어지는 것으로 파악되고 있다. 이는 지난 2005년 65세 이상 노인 1천 920명을 대상으로 거주 지역별 식품 및 영양소 섭취 실태를 분석한 국민 건강 영양 조사자료에서도 뚜렷이 드러났다.

음·면 등 농촌 지역 노인이 도시지역 노인에 비해 난류, 어패류 등 동물성 식품의 섭취율이 낮았다. 과일류, 버섯류 등의 섭취에서도 도시 지역에 비해 상대적으로 낮아 식품 섭취의 다양성이 떨어지는 것으로 나타났다.

남성의 경우 소주, 막걸리 등 열량은 높지만 다른 영양소가 함유되어 있지 않은 대표적인 ‘EMPTY 칼로리 식품(Empty Calorie Food)’의 섭취량이 높게 나타나기도 했다.

농촌진흥청(이수화 청장) 농산물가공이용과가 지난 16일 ‘농촌 어르신들을 위한 식생활 지침’ 책자를 제작했다. 내용을 간추린

다. <식생활>=콩류, 달걀, 생선 반찬을 고루 챙겨 먹어야 한다. 달걀과 생선은 단백질이 풍부하고 몸에 해로운 지방이 적다. 쌀밥 보다는 잡곡밥이 좋다. 잡곡밥은 다양한 비타민이 들어있고 섬유소가 많아 영양 균형을 잡아주고 변비를 예방해주기 때문이다. 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹어야 한다. 소금, 간장을 적게 먹고 찌개 대신 맑은 국을

좋다. 들에 나가 일할 때는 체력저하를 막기 위해 세끼를 꼭 챙겨먹고 간식도 꾸준히 먹어야 한다. 간식으로는 불필요한 열분의 배출효과가 있는 감자, 고구마를 먹는 게 좋고 양질의 불포화 지방산이 많이 있는 호두를 먹는 게 좋다. 꽃감은 비타민이 많아 질병에 대한 저항력을 증가시켜준다.

<일상생활 및 운동>=농번기에는 가벼운 농사일을 조금씩 하면서 활동량을 늘리는 것이 좋다. 활동량을 높일 경우 식욕이 배가되는 한편 재배 및 수확의 기쁨을 맛볼 수 있

짠 음식 피하고 쌀밥 보다 잡곡밥 운동은 여럿이 함께 하루 30분 간

섭취하는 게 좋다. 장아찌와 절것은 피한다. 골다공증을 예방하기 위해서는 우유, 요구르트와 과일을 매일 먹어야 한다. 소화 장애나 비위 때문에 우유를 먹지 못할 경우 요구르트나 발기 우유를 먹는 것도 좋다. 술과 커피는 최대한 절제하고 물을 많이 마셔야 한다. 커피나 탄산 음료는 신장과 소장에서 칼슘의 배설을 증가시켜 칼슘 흡수를 방해한다. 빈혈을 예방하는 철분의 흡수도 억제한다. 굳이 차를 마시고 싶다면 유자차나 모과차 등 과실차를 마시는 것이

어 정신 건강에도 좋다. 규칙적인 식습관을 갖는 게 무엇보다 중요하다. 일정한 식생활은 위의 부담을 줄여 주고, 적절한 체중 유지에도 도움을 주기 때문이다. 취침과 기상시간을 일정하게 유지하는 것은 신체리듬을 지키는 관건이다. 운동을 할 경우 하루 30분 이상 하는 것이 건강에 좋다. 10~15분에서 시작해 천천히 운동량을 늘려야 한다. 힘들 경우 5분, 10분 단위로 나눠서 운동하는 것이 권장된다. 걷기 운동을 할 경우 숨을 크게 들이마시

매일 체조하면 유연성 향상

고 시선은 정면 10m 정도 앞을 보는 게 좋다. 허리를 곧게 펴고 발 뒤꿈치가 땅에 먼저 닿도록 걸어야 운동효과를 볼 수 있다. 매일 체조를 하면 근력과 균형감각, 유연성이 향상돼 낙상으로 인한 부상을 예방할

수 있다. 산책은 햇빛으로 형성되는 비타민 D를 얻을 수 있는 지름길이다. 비타민 D는 칼슘흡수를 촉진하는 영양소다. 운동도가 큰 날에는 운동을 삼가야 한다. 너무 더우면 탈수증이 올 수 있고 추울 경우 혈관이 수축돼 뇌출혈 위험이 증가한다. 겨울에는 해가 떠 있는 날에, 여름에는 새벽이나 저녁시간을 택해야 한다.

여럿이 함께 운동하는 것이 권장된다. 운동을 즐기면서 오래할 수 있을 뿐 아니라, 응급상황에서 도움을 받을 수 있기 때문이다. 준비 운동과 정리운동은 필수다. 근육이 풀리지 않은 상태에서 운동을 하면 부상당하기 쉽다. 운동 전·후 5~10분씩 가벼운 준비 운동과 정리운동을 해주는 것이 좋다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

공인중개사 전문학원. 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV·부동산TV강사진. 제18회 공인중개사시험 새출신 전국 수석 2명 배출(현태한 남 48세 최영아 여 31세). 시험 10월 26일. 문제풀이특강, 총정리 및 실전문제특강. 국비무료. 합격률 1위 전국수석합격. 새롭 행정고시학원. 서울점 361-8111, 북구점 268-8111.

파격! 破格! 획기적인 여름방학 외국어 공부! 최소비용!로 최고명강(最高名講)을! 토마토TOEIC, 해커스TOEIC, 맨투맨 영어, 수강증 1개로 2개 강좌 동시수강! 외국어 영어회화, TOEIC Speaking, 중국어 일본어. 예술의 거리 한복판 사거리. T. 222-6253. 동아외국어학원.

7.9급 공무원 합격강좌. 국가직, 지방직. 강좌직종: 행정부처원, 경찰공무원, 교보보육군토건설. 금년 중·하반기 시험. 개강 8월 1일(주·아반모집). 합격수강 회원모집. 6개월(준)회원 80만원, 1년(정)회원 120만원, 합격시까지 170만원. 무등고시학원. 광주 동부서 뒤. 222-4560.

웰빙시대 최고의 유망자격증. 우리농산물 지킴이 농산물품질관리사. 현재상담접수중 - 주말반 -. 국가공인 5회시험. 수강료 국가 지원. 자격취득자 100%전원 취업완료!! 전남고시학원. 전남여고건너편. (062)236-2468.