

■ ‘노인의 성 건강하고 아름답게’ 세미나

“규칙적인 성생활이 건강의 비결”



‘인구보건복지협회 광주·전남 지회’ 주최로 열린 ‘노인의 성!! 건강하고 아름답게’ 세미나에서 발제자들이 주제 발표를 하고 있다.

(인구보건복지협회 광주·전남지회 제공)

노화에 따라 노인들의 성욕이 크게 감소한다는 편견이 점차 사라지고 있지만, 아직도 ‘노인의 성’은 ‘음지’에 놓여있다.

사회적 부정적인 인식 때문에 탈출구를 찾지 못한 노인의 성은 비틀어진 형태로 발산되거나, 각종 부작용으로 표출된다. 노인들의 성을 터놓고 얘기하는 열린마당이 부재하다는 지적이 제기되는 것도 이 때문이다.

‘인구보건복지협회 광주·전남 지회’(지회장 양지훈)가 최근 광주시청에서 ‘노인의 성!! 건강하고 아름답게’를 주제로 세미나를 개최해 눈길을 끌었다. 세미나에 참가한 노인성 문제 전문가들의 발제문을 요약한다.

노화에 따라 노인들의 성욕이 크게 감소한다는 편견이 점차 사라지고 있지만, 아직도 ‘노인의 성’은 ‘음지’에 놓여있다. 사회의 부정적인 인식 때문에 탈출구를 찾지 못한 노인의 성은 비틀어진 형태로 발산되거나, 각종 부작용으로 표출된다. 노인들의 성을 터놓고 얘기하는 열린마당이 부재하다는 지적이 제기되는 것도 이 때문이다.

노인에 대한 편견이나 고정 관념

만 연결시킨 결과다. 현대 상업 광고는 성적 매력을 노골화해 젊음과 성적 매력을 동등한 것으로 과장한다. 젊음이 아름다운 반면 늙음은 단지 존경의 대상이라는 단순한 사고는 우리 모두에게 노화와 함께 사랑의 능력도 사라질 것이라는 두려움을 느끼게 만드는 하나의 이유가 된다.

노인에 대한 편견이나 고정 관념

하러는 경향이 더 높다. 그렇게 때문에 노인들에게는 시대적인 변화에 따른 남성과 여성의 존재 차이 등에서 차이가 없음을 교육시켜야 만족스러운 상태로 자신의 성적 욕구를 발산하는 등 성적 권리가 유지될 수 있을 것이다. 특히 남성은 노년들을 상대로 자신의 배우자를 교유와 같은 동반자로 여기도록 하는 교육 프로그램이 필요하다는 것

남성의 경우 여성의 퇴화를 늦추기 위한 부전을 예방해주는 효과가 있고 남성 호르몬인 테스토스테론 분비를 증가시켜 근력을 강화한다. 여성의 경우 에스트로겐 분비의 활성화로 뼈가 단단해져 골다공증을 예방하는 효과가 있다.

노인의 성에 있어 가장 중요한 문제는 건강에 대한 자신감을 회복하고, 진정한 파트너와의 만남을 갖는

것이다. 건강을 위해서는 적절한 운동과 영양섭취가 중요하다. 정신적 건강을 위해서는 취미, 여가활동, 문화생활을 즐기는 것이 좋다. 이런 생활을 통해 자연스럽게 성 문제도 자연스럽게 해결될 수 있다.

노인의 성문화와 성생활(홍형희 나주 육산보건진료소장)=대부분 농촌 노인들의 경우 성생활을 하지 않거나 못하는 것이 아니라 할 수 있는 데 여건이 되지 않을 뿐이다. 노년들은 자식들과 함께 사는 것을 원하지 않는다. 부부가 살 수 있다면 두 분만 사는 것을 더 원한다. 효과한다고 함께 사는 것을 권하는 자녀들이 많다. 그러나 노인들의 성 생활에는 민감한 부분들이 많기 때문에 두 분만의 조율한 분위기를 원하게 된다. 비록 배우자를 잃고 혼자있는 분들일 지라도 자신의 생활이 있기 때문에 함께 살고 싶어하는 것은 오히려 그분들의 삶을 방해하는 경우가 될 수 있다.

전문가들과 단체에서 노인들의 삶의 질을 높일 수 있는 좋은 프로그램을 개발해 많은 노인들이 혜택을 받을 수 있는 방안이 마련됐으면 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

실버 라운지

권성욱



노인 인구의 증가는 20세기 이후 전 세계적으로 나타나는 일반적 현상이며, 우리나라도 노인 인구의 증가 현상을 겪고 있다. 이는 평균 수명의 증가와 함께 지속적으로 실시된 인구 억제정책의 결과이기도 하다.

인구 억제 정책은 적게 낳고 적게 사망하는 이른바 소산소사형의 인구구조를 낳는다. 국내 노인 인구의 주요 특성 중 하나가 빠른 노인 인구의 증가 속도와 노령화 속도에서 나타난다.

이런 노인들은 노화과정을 거치면서 다양한 신체적 변화를 경험하게 되고 건강상태나 삶에 대한 만족도, 행복도가 삶의 질에 커다란 영향을 미치게 된다.

일반적으로 만족이란 물리적·정신적·심리적으로 영향을 미치는 요

인을 주관적으로 느끼는 감정으로서 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 한 개인의 주관적 감정상태를 말한다.

이런 만족을 두 가지로 분류해보면 다음과 같다. 첫째는 한 개인이 갖는 기대와 실제로 받은 보상 사이의 일치 정도다. 둘째는 주관적으로 경험하는 만족과 불만족, 혹은 행복과 불행, 즐거움과 즐거움의 현상이라고 보는 입장이다. 생활 만족에 대해서는 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있지만 결국 위의 두 가지 만족의 개념으로부터 생활만족의 개념이 도출되고 있다고 볼 수 있다.

일반적으로 생활만족도는 행복도와 같은 개념군에 속하지만 좀더 종합적인 개념으로서 보편적으로 사용되고 있다. 생활만족도란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼고 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼며 효율적으로 주위의 환경과 대응해 나가게 되어서 사회적으로 어려움을 겪지 않고 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 정의할 수 있다. 즉, 개인의 정신적

행복을 결집하는 중요한 요소로 개인은 다른 사람과의 상호작용을 통해 기대가 형성되며 이러한 기대는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 되며 이는 연속적인 결과로서 개인에 따라 많은 차이가 있을 것이다.

그렇다면 생활체육의 기대효과를 기대할 수 있는 것은 이로부터 시작된다. 생활체육은 기본적으로 육체적 운동이 될 뿐만 아니라, 무엇보다도 생활체육의 가장 중요성은 운동을 통해 건강지수를 높이는 것이다.

몸과 마음의 건강지수를 동시에 높일 수 있다는 것은 이로 인해 생활만족의 지수가 동시에 높아지

면할 수 있을 것이다. 나이가 들어감에 따라 노화에 의한 신체적 변화에 의해 체력이 함께 감소된

심근경색·뇌졸중 막고 골다공증 예방 등 효과 자식들도 두 분만의 공간 만들어 주는 게 효과

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다. 노년층의 성생활은 노년층의 건강을 지키는 데 있어 중요한 역할을 한다.

부동산 전문회사 주식회사 에셋코리아. 정통에 관한 모든 상담 062)236-3400. assetkorea.com = 전국 2만여건의 경매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경매전문가 무료상담

인베스트 경매컨설팅. 경매를 배우면서 일하십시오. 문의/전/화 062)236-0900. 전문법률 상담 변호사 다물수. 직원 모집. 경매를 배우면서 일하십시오. 모집(남/여)