

■ ‘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.

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.

‘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.

◇노인의 성심리와 성의식(윤가현 전남대 심리학과 교수)=많은 사람들이 인생의 후반기에 접어들면 모두 성생활을 거의 하지 않을 뿐만 아니라 성이 그들의 삶에서 별로 의미가 없을 것이라고 믿고 있다.

성욕을 발산하는 능력 또는 성 행위의 목적을 단순히 성교의 빈도나 종족 보존의 관념에 집착해 보기 때문이다. 이는 나이가 들수록 성교 빈도가 줄어들고, 종족보존을 하는데 있어서 노인의 역할을 별로 없다고 여기는 차원에서 성을 젊음하고

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 노인들을 상대로 자신의 배우자를 교유와 같은 동반자로 여기도록 하는 교육 프로그램이 필요하다는 것

반 이하로 줄어들었다. 연구팀은 “성교가 순환기 계통에 긍정적인 영향을 주기 위해서는 땀을 흘릴 정도로 적어도 20분 이상 지속돼야 한다”고 밝혔다.

남성에게 주기적인 성교는 전립선 기능을 보강하고 전립선에 생기는 각종 염증을 막는 효과도 있다. 또 근육의 긴장을 풀어줘 통증을 완화시키고 면역기능에 작용하는 호르몬인

것이다. 건강을 위해서는 적절한 운동과 영양섭취가 중요하다. 정신적 건강을 위해서는 취미, 여가활동, 문화생활을 즐기는 것이 좋다. 이런 생활을 통해 자연스럽게 이성교제 만나는 시간을 갖는다면 성 문제도 자연스럽게 해결될 것이라고 본다.

◇노인의 성문화와 성생활(홍형희 나주 육산보건진료소장)=대부분 농촌 노인들의 경우 성생활을 하지 않거나 못하는 것이 아니라 할 수 있는 데 여건이 되지 않을 뿐이다. 노인은 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

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

도 문제지만, 과거 전통적인 성 역할이나 태도 등이 몸에 배인 상태로 살아가는 과정에서 부부 간의 갈등이 크게 생긴다는 것을 이해하는 것이 필요하다.

현재 한국 남성들은 남성위주 사고방식 때문에 여성을 제대로 대접하지 않고 있다. 여러 연구 결과들을 보면 교육수준이 높은 노인일수록 사회문화적인 편견을 더 쉽게 떨쳐 버리기 때문에 친교나 정서, 행위 측면의 성적 표현을 적극적으로 유지

한다. ◇현대사회와 노인의 성(이윤수 한국 성과학 연구소장)=1주일에 3번 이상 성관계를 가질 경우 혈액순환에 좋다는 연구결과가 있다. 지난 2000년 11월 영국 브리스톨대학교 사 이에 브라질 박사팀은 10년 동안 건강할 남성 2천400명을 대상으로 한 연구를 통해 이같은 결론에 도달했다. 조사결과 1주일에 적어도 3회 이상 성교를 가질 경우 심근경색과 뇌졸중 발병률이 절

글로블린A의 분비를 증가시켜 면역 기능이 강화된다. 남성의 경우 음경의 퇴화를 늦추며 발기부전을 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 문

제는 건강에 대한 자신감을 회복하고, 진정한 파트너와의 만남을 갖는

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

소를 결정짓는 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 기대효과와 기대 효과(심장, 폐, 근육, 뼈, 혈관 등이 튼튼), 심리적 효과(스트레스 해소, 자신감, 원만한 대인관계), 면역효과(면역에 관련된 세포 수 증가)이다. 이러한 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 높아지면

노인 생활체육환경을 조성하라

인을 주관적으로 느끼는 감정으로 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 즐겁지 않음의 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 대응을 나가 정서적·사회적 만족을 충족시킬 수 있는 정도라고 정의할 수 있다. 즉, 개인의 정신적

행복에 질 수 있을 것이다. 나이가 들어감에 따라 노화에 의한 신체적 변화에 의해 체력도 함께 감소된 다.

그러나 노화로 인한 노인들의 체력 저하는 완전히 예방할 수는 없지만 적절한 신체 활동과 규칙적인 운동을 통해 체력이 감소되는 속도를 늦출 수 있을 뿐 아니라 체력을 증진시킬 수도 있다. 특히 노인들의 경우는 생활체육에서 여러 가지 사회적인 모임을 통한 심리적 만족감을 얻을 수도 있다.

노령화 사회에 따른 노인층의 건강하고 활력 있는 아름다운 노후생활을 위하여 정신적·육체적 건강 유지가 중요하다.

특히 노인의 건강 유지에는 운동이 필수적이며 신체 활동을 통해 노화로 인한 신체적 변화를 예방하기 위해서 건강상태에 따라 적합한 운동프로그램이 필요하다. 향후 과제는 노인의 삶의 질 제고를 위해 노인들을 위한 다양한 프로그램을 개발할 필요성이 있음을 인식하고, 노인건강증진을 위한 노인성 질환 예방, 노인건강대학, 가정방문 운동 프로그램 실시 등이 필요하다.

(조명대 사회복지과 겸임교수)

부동산 강태 전문회사 ASSET KOREA since 2005. 주식회사 에셋코리아. 062)236-3400. 광주광역시 동구 자산동 714-73 2층 (법원앞에서 자산주유소쪽으로 70m).

인베스트 경매컨설팅. 광주광역시 동구 자산동 715-10 2층 (법원정문 앞). 문/의/전/화 062)236-0900. 전문법률 상담, 변호사 무료법률상담, 경매전문가 무료상담.