



바른 식생활로 120세까지

노년기의 영양관리



유 윤 희

젊음이 끝나고 노년이 시작되는 뚜렷한 분기점은 없고, 노화현상은 개인차가 심하나 인간은 누구나 서서히 늙어가게 마련이다.

금세기 말에 비해 이제 인간의 평균수명이 30년이나 길어지면서 노인인구가 계속 급증하고 있다. 생활수준, 환경위생, 의학의 발달에 따라 수명은 길어졌지만 그 연장된 기간을 심신이 건강하게 사는 것은 쉽지 않다. 미국의 통계치를 보면 노인의 80%가 적어도 한가지 이상의 만성질환—골다공증, 관절염, 고혈압, 청각이나 시각장애, 심장질환, 당뇨병 등—을 가지고 있다.

현재 건강한 50세여자는 80세까지 살 것을 기대할 수 있는데 그 30년을 이런 질병을 가지고 꺼져가는 촛불처럼 산다면 무슨 의미가 있는가?

사람의 생물학적 수명은 약 100세라고들 하는데 질병없이 생리적 노화현상으로 천수를 다하느냐의 여부는 생활양식, 즉 활동과 휴식의 패턴, 생활습관, 스트레스 처리 능력 및 마음가짐, 식생활 등에 크게 달려있다. 이중에서도 영양섭취는 노년기의 전반적 건강과 수명에 영향을 미칠 수 있으며 가장 조절가능한 요인으로 꼽힌다.

그런데 고혈압, 심장계질환, 골다공증 등의 질병은 적어도 부분적으로 식사를 통해 컨트롤이 가능하지만 노인대상의 영양연구를 보면, 식사요법으로 그들의 나쁜 건강상태를 기적적으로 호전시키기는 어렵다. 즉 조금이라도 나이가 젊었을 때부터 올바른 생활습관 및 영양섭취 패턴이

영양섭취는
노년기의 전반적인
건강과 수명에 영향을
미칠 수 있으며,
가장 조절 가능한
요인으로 꼽힌다.



수립되고 실천되어야 조기 노화를 예방하고 노년기에 병없이 활력 넘치게 장수할 수 있는 기본이 된다.

노년기엔 은퇴 후 수입이 줄고 가족제도의 변화나 소외감 등이 따르기 쉬워 식생활이 제대로 되기 어렵다. 거기가 노화와 함께 일어나는 생리적 변화로 말미암아 음식물의 대사과정, 영양요구량, 입맛이 변하게 되므로 건강유지에 각별한 주의가 필요하다. 생리적 변화에 따른 바람직한 식생활 방향을 정리해 보자.

1) 근육이 노화되고 사용빈도도 줄어 위축되므로 체단백질량이 감소되고 각종 장기의 기능이 떨어지며 신진대사가 느려진다. 70세 남자는 30세의 비슷한 체구의 남자에 비해 칼로리 필요량이 25%정도 감소한다.

세포의 기초대사율과 활동량이 줄어들음에 따라 열량요구량은 감소하나, 노화되는 몸의 신진대사를 촉진하기 위해 단백질, 비타민, 무기질 등 필수영양소의 필요량은

거의 변함이 없으므로 소량으로 영양소가 밀집된 우수한 식품을 섭취해야 한다. 밥의 양은 줄어되 미량영양소가 많은 잡곡밥으로 하고, 자극성없고 싱겁게 조리한 반찬을 다양하게 충분히 섭취하는 것이 좋다.

2) 노화와 더불어 면역계가 약해지므로 질병에 걸리기 쉽다. 면역계의 건강을 위해서는 어느 한 영양소라도 부족되지 않아야 하므로 균형된 영양섭취가 중요하다.

조리가 힘들어져 통조림이나 가공·편의·인스턴트식품에 의존하기 쉬운데 이것이야말로 영양실조의 원인이 될 수 있다. 신선한 자연식품으로 5가지 기초 식품군이 균형있게 배합된 식단이 되도록 주위의 배려가 필요하다.

3) 여러 영양조사를 보면 많은 노인들이 칼로리, 단백질, 비타민, 칼슘, 철분이 부족한 것으로 나타나는 동시에 열량과잉증인 비만(특히 여자)도 큰 문제로 대두되는 양상을 보인다. 비만의 경우 소식과 운동 및 활동량 증가로 1주일에 1~1.5kg씩 서서히

감람하여 정상체중을 유지하는 것이 질병 예방에 중요하다.

4) 노화와 함께 위점막이 위축하고 위장 기능, 소화효소분비가 저하되면 소화가 잘 안되기 쉽다. 노인 중 35%가 위산분비가 부족하다는 연구보고도 있다.

긴장을 풀고 즐겁게 천천히 잘 씹어먹으며 식사 시 국이나 물의 양을 최소화하면 위산과 소화효소의 희석을 막아 소화에 도움을 준다. 소화효소가 모자라지 않게 규칙적으로 세끼를 소식하고, 필요에 따라 간식(과일, 견과류, 요구르트 등)을 적당히 섭취하는 것이 좋다.

5) 간도 노화에 따라 크기와 기능이 감퇴되어 당질, 단백질, 지방대사가 더디게 된다. 기름기 많은 육류를 피하고 계속되는 체세포 교환을 위해 생선, 콩, 껍질 벗긴 닭을 섭취한다. 육류를 너무 섭취하면 기능이 저하되어 간장과 신장의 부담이 커지고 요산의 과잉생성으로 통풍을 일으킬 수 있다.

담즙의 생성과 분비가 감소하므로 지방은 식물성으로 총칼로리의 20%가 넘지 않게 섭취한다. 소화가 잘 된다고 많이 먹으면 비만, 지방간, 나아가서 간경변증도 생길 수 있다.

6) 위산이 부족하여 비타민, 미네랄의 흡수가 저하되며, 장의 정상적 세균층을 변화시켜 여러가지 영양결핍을 초래하기 쉽다. 특히 위의 산도가 떨어지면 철분의 흡수가 어려워 빈혈이 되기 쉬우므로 간, 난황, 녹색채소를 자주 먹는다.

또 하나 부족되기 쉬운 미네랄은 칼슘인데 여성은 특히 에스트로겐 생산이 저하되고 운동부족이 겹치면 칼슘이 뼈에서 나와 골다공증에 걸리기 쉽다. 젊을 때부터 하루 800mg 정도의 칼슘을 우유나 잔뼈 생선 혹은 본밀같은 보조식품으로 섭취하고 많이 움직여 그 배설을 방지하는 것이 중요하다.

칼슘을 적게 섭취하는 노인여자는 권장량이상 섭취하는 사람보다 척추로부터 훨씬 많은 칼슘을 잃는다.



칼슘을 적게 섭취하는
노인여자는
권장량이상 섭취하는
사람보다
척추로부터 훨씬
많은 칼슘을 잃는다.

**위의 산도가
떨어지면
철분의 흡수가 어려워
빈혈이 되기 쉽다.**

씬 많은 칼슘을 잃는 것이 실험결과 나타났다.

노인이 되면 소장내 유당분해효소가 감소하여 소화안된 유당이 발효하면 가스가 차고 설사가 날 수 있다. 이 때 우유는 소량으로 시작해 서서히 늘려보든지, 락토우유나 요구르트, 보조식품을 섭취하면 된다.

아연도 부족되기 쉬우므로 굴, 생선, 맥주효모로 섭취한다. 노화로 인한 면역 반응의 저하를 막아주는 역할을 하는 듯한 비타민 E는 또 비타민 C와 더불어 백내장을 예방해 주는 역할도 하는 것이 밝혀졌다. 이들 항산화제와, 항암효과로 주목을 받는 베타 카로틴 등이 부족되지 않게 녹황색 채소, 과일, 견과류를 충분히 섭취한다.

나이가 들에 따라 햇빛으로부터 피부가 비타민 D를 합성하는 능력이 현저히 감소하므로 간유, 연어, 참치, 난황 등을 더 섭취하는 것이 좋다. 비타민 D는 칼슘대사뿐 아니라 비타민 A와 더불어 피부노화를 막고 보호하는데 중요한 역할을 한다.

7) 생리대사가 느려지면서 장의 배설작용이 저조해질 수 있으며 특히 섬유질이 적은 식사는 변비, 게실증, 대장암 등의 원인이 된다. 채소, 과일, 해조류, 두류를 매일 먹고 다음(8)과 같이 수분섭취에 유의하는 것이 변비에방책이다.

8) 노화와 함께 갈증 신호가 약해지고 신장의 수분 재흡수 메커니즘이 비효율적으로 되어 탈수상태가 쉽게 온다. 갈증 시에만 섭취할 것이 아니라 하루 6~8컵의 물을 마시되 아침공복에 1~2컵, 식간에


마신다. 설사나 식중독 시, 더울 때는 특히 수분섭취에 유의하도록 한다.

9) 노화로 이가 빠지고 혀의 점막이 퇴행하거나 잘 안맞는 의치 등으로 미각이 둔해지면 한국인은 짜게 먹는데다 더 짜게 먹기 쉽게 된다. 신장의 소금 배설능력도 저하되므로 싱겁게 먹도록 유의한다.

10) 위산은 세균을 죽이는 역할도 하므로 위산이 적은 노인의 경우, 젊은이에겐 아무 문제도 안되는 음식으로 배탈을 일으킬 수 있다. 미각, 후각, 시각 기능 저하로 음식이 상하거나 식기가 더러운 것도 잘 인지하지 못해 식중독도 쉽게 일어날 수 있으므로 위생적인 측면에도 유의해야 한다.

11) 약이 영양소가 결합하면 둘다 제대로 이용될 수 없거나, 약은 인체 대사환경을 변화시킬 수 있으므로 약의 남용을 삼간다. 의사의 처방약 만을 복용시기, 영양요구량의 변화에 관한 상의 후 복용한다.

12) 꾸준한 운동은 90세의 나이에도 근육의 크기나 힘을 현저히 증가시킨다고 한다.

운동을 규칙적으로 하며 즐겁게 활동하고, 잘못된 식습관은 시일을 두고 서서히 바로 잡으며, 금연 및 알콜절제에 힘쓰는 것이 건강한 노년을 가능하게 한다. 

〈필자=식생활연구원〉