



노년기 식생활 및 운동

노년기 영양관리

노년기의 영양관리는 노화촉진의 방지와 성인병이나 기타 노인성 질환의 예방과 치료에 필요하며, 더 나아가서는 건강하게 장수하기 위해서 필요한 것이다.

한국인의 영양권장량(표1)에 따르면 노인은 청장년에 비하여 에너지 권장량은 적으나 단백질 권장량은 노인 여성은 55g, 노인 남성은 60~65g인 것을 알 수 있다.

일반적으로 노년기에는 기초대사량의 감소와 활동량의 감소로 인하여 에너지 소모량이 적어지게 된다. 에너지 필요량이 감소한데도 불구하고 과거의 식사량을 유지하는 경우 에너지 과잉 공급으로 인하여 비만이 되기 쉬우므로 주의해야 한다. 따라서 표준체중을 유지할 정도의 열량섭취가 바람직하다.

단백질은 체세포의 중요한 구성 성분으로서 권장량을 꼭 섭취해야 한다. 특히 노년기는 질병에 걸릴 확률이 높으며 스트레스도 적지 않으므로 단백질 섭취의 중요성이 강조된다. 충분한 단백질을 공급하기 위해서 양질의 고단백 식품(육류, 생선, 달걀, 두부 등)을 부드럽게 조리한 것이 좋다.

노년기에 부족되기 쉬운 무기질에는 칼슘, 철분 등이 있다. 노년기에는 뼈의 칼슘 함량이 낮아져 쉽게 골절이 되고, 칼슘섭취가 부족하면 골다공증이 생긴다. 골다공증 예방을 위해서 우유, 유제품, 뼈째먹는 생선, 사과 등으로 칼슘섭취를 충분히 해야 한다.

철분 섭취량이 적거나 무산증 등으로 철분 흡수가 불량할 경우에 빈혈을 초래하므로 흡수가 보다 용이한 동물성 식품으로 철분을 공급하는 것이 바람직하다.

노인들은 미각이 감퇴되기 때문에 음식에 소금을 많이 치는 경우가 있다. 즉 혀에서 맛을 감지하는 미각의 말초기관인 미뢰의 수가 청장년기 245개에서 노년기가 되면 88개로 감소하기 때문에 단맛은 약 2배, 짠맛은 3.5배정도 강해야만 그 맛을 느낄 수 있다. 염분의 과잉 섭취는 혈압을 높이기므로 주의하여야 한다.

노년기에는 활동량이 적고 장의 노화로 변비가 생기기 쉬우므로 섬유소가 풍부한 과일·채소와 수분을 충분히 섭취하도록 한다.

비타민은 다섯가지 기초식품군이 골고루 포함된 균형식으로 필요한 양을 공급할 수 있다. 지방은 불포화지방산이 많은 식물성 기름을 섭취하는 것이 바람직하다.

한국보건사회연구원이 실시한 1998년도 국민건강·영양조사에 의하면 65세 이상의 노인 인구에서 영양소별 영양권장량의 75% 미만을 섭취하는 인구비율을 보면 단백질의 경우 50% 이상, 칼슘의 80% 이상, 철분이 50% 이상, 비타민 A가 75% 이상, 리보플라빈이 80% 이상, 나이아신이 50% 이상인 것을 볼 수 있다.

이는 우리 나라 전체 인구로 보면 영양과잉과 영양부족 문제가 공존하고 있으나 노인인구를 대상으로 보면 영양부족이 더욱 심각한 문제이다. 또한 노인 중에서 하루에 한끼

<표 1> 한국인 1일 영양권장량 (2000년 제7차 개정)

성별	연령(세)	체중(kg)	신장(cm)	에너지(kcal)	단백질(g)	비타민A(μgRE)	비타민B1(mg)	비타민B2(mg)	나이아신(mgRE)	비타민B6(mg)	비타민C(mg)	비타민D(mg)	칼슘(mg)	철(mg)
남자	65~74	64	167	2000	65	700	1.0	1.2	13	1.4	70	10	700	12
	75이상	60	166	1800	60	700	1.0	1.2	13	1.4	70	10	700	12
여자	65~74	54	154	1700	55	700	1.0	1.2	13	1.4	70	10	700	12
	75이상	52	152	1600	50	700	1.0	1.2	13	1.4	70	10	700	12

이상 결식하는 비율이 10.4%로 나타났다.

사람은 늙으면 위장이 약해지고 식욕도 감퇴되어 식사는 줄지만 입맛은 까다롭게 변한다. 맛, 냄새 등의 감각과 시력이 약화되므로 식탁의 조명을 밝게 하고 식품의 빛깔을 조화시켜 맛깔스러운 음식을 조리한다. 음식은 되도록 갈거나 다져서 부드럽게 하며 싱겁고 담백하게 조리한다. 튀긴 음식, 기름진 음식, 자극성 음식 등은 피한다. 가정에서 간단히 만들 수 있는 노인식에는 쇠고기 완자찜, 잣죽, 콩죽, 쇠고기죽, 영계백숙, 삼계탕, 연두부 게살탕 등이 있다.

노인들은 소화기능이 약화되므로 식사 횟수를 하루 4~6회로 늘리고 유풀한 분위기에서 충분한 식사시간을 갖도록 한다.

노년기의 건강한 식생활 관리를 위하여 매일 다양하고 부드러운 음식을 골고루 먹으며 두류(콩)와 우유 및 유제품의 섭취를 늘린다. 동물성 식품은 생선, 육류 등을 고루 섭취하며 신선한 채소와 과일을 충분히 먹는다. 술은 하루 1~2잔 정도 반주로 마시며, 물은 하루 6~8컵씩 충분히 마신다. 또한 활동적인 생활 습관으로 식욕과 정상 체중을 유지하여야 한다.

노년기의 체력과 운동

노년기에 들어서면 노화현상에 의해 체력이 저하되며 운동기능도 둔화된다. 또한 심폐계 기능이 저하되며 면역력이 떨어져 쉽게 병에 걸리고 주위환경에 대한 적응력도 저하된다. 이와 같은 체력의 저하 현상은 인체의 노화에 따른 자연스런 현상이므로 완벽하게 방지할 수는 없다. 그러나 적절한 노력을 통하여 이러한 현상들의 진전속도를 늦출 수 있으며 나아가 건강을 유지·증진시킬 수 있다.

건강은 수명과 관계가 깊고, 체력은 건강의 유지 및 증진을 위한 기초가 되므로 행복한 삶을 오래도록 누리기 위해서는 강한 체력이 반드시 필요하다. 노년기의 체력은 활발한 신체활동과 규칙적인 운동에 의해서 증진된다.

운동을 하면 우리 몸에 일시적인 변화가 나타난다. 이 변화는 체온이 상승하여 땀이 나고 호흡수가 증가하며 심장의 박동수가 증가하는 것 등이다. 운동시 변화는 체력 수준에 관계없이 모든 사람에게 공통적으로 나타나는 현상이다.

운동에 의한 인체의 지속적인 변화는 운동에 대한 인체의 적응에 의해 발생하는 것이다. 이와 같이 장기간의 운동으로 인하여 나타나는 인체의 변화를 운동의 효과라 하며,

구체적으로 체력의 증진, 노인성 질환의 예방 및 노화방지, 사회·정서적 만족 등을 들 수 있다.

많은 조사연구에 따르면 운동이 심장과 순환계 질환에 대하여 예방과 치료의 효과가 매우 높은 것으로 밝혀지고 있다. 즉 운동을 하면 심장의 기능, 폐의 기능, 순환기능이 좋아진다.


노년기에 많이 나타나는 심장질환과 직접 관련이 있는 동맥경화증의 주요 원인은 혈액내에 함유된 지질이라고 알려져 있으면 지질 중 특히 콜레스테롤이 문제가 된다. 운동은 콜레스테롤을 감소시켜 심혈관계 질환의 위험요인 제거에 도움을 준다.

또한 운동을 통하여 노년기에 급속히 진전되는 노화현상을 방지하고 그 진전 속도를 늦추는 효과를 얻을 수 있다. 노화현상은 주로 신체 각 기관의 생리적 기능 저하에 기인하여 신체 전반에 나타난다. 운동을 통하여 신체에 적절한 자극을 주면 신체 각 기관의 생리적 기능이 활성화되어 신진대사가 활발해짐과 동시에 체력증진의 효과를 가져와 노화현상을 방지 또는 그 진전 속도를 늦출 수 있게 된다.

노년기의 근육은 일반적으로 청년기 때보다 20~30% 정도 그 부피와 능력이 감소한다. 노인들이 운동을 하면 근육을 효과적으로 사용하는 능력을 향상시킬 수 있다.

운동을 계획할 때 먼저 고려할 점은 정확한 자기진단이다. 만약 자기 자신에게 맞지 않는 운동을 한다면 그 운동을 통한 효과를 기대할 수 없으며 오히려 상해를 가져올 수 있다. 따라서 자신에게 알맞은 운동을 계획하기 위해서는 우선 자기 신체의 상태나 능력에 대해서 정확히 진단하는 것이 중요하다.

일반적으로 건강증진을 위한 운동은 준비운동과 정리운동을 제외한 운동시간이 20~30분 정도 지속되는 것이 바람직하다. 운동의 강도는 노인의 경우 40~60%가 적당하다. 운동 빈도는 주당 3~4회가 적당하지만 체력수준이 매우 낮은 노인의 경우에는 운동강도를 아주 낮추어 매일 운동을 실시하는 것이 바람직하다.

운동의 효과가 높으며 안전한 운동으로는 수영, 달리기, 걷기, 자전거 타기, 정적 근력운동, 체조 등이 있다. 한편 등산과 배드민턴, 게이트볼 등은 운동의 효과와 즐거움을 함께 얻을 수 있는 운동들이다. 그러나 축구, 테니스, 스키, 웨이트 트레이닝 등 급작스럽고 빠른 동작을 요하는 종목들은 상해의 위험성이 따르므로 삼가는 것이 좋다. 

박명운(한국보건영양연구소 이사장)