



노년기에 들어서더라도 신체가 요구하는 기본적인 영양소는 변하지 않지만 열량 요구는 감소된다. 이는 젊었을 때보다 활동량이 적어지는 노년기의 환경적 원인과 함께 체질량 감소 및 상대적으로 증가하는 지방세포 때문이다. 지방세포는 비지방세포와 비교해 늦게 대사되며 칼로리도 신속히 소모되지 않는 특징이 있다. 노인일수록 모든 영양소를 골고루 섭취하되 열량은 줄이는 습관을 형성하는 것이 중요한 이유가 여기에 있다.

글/구성 편집부

노인에게 필요한 영양소는 따로 있다!

노인의 경우 장기수축, 기능저하, 활동감소 등으로 인해 젊은 사람보다 에너지 요구가 적을 수밖에 없다. 따라서 열량의 섭취도 감소되어야 한다. 노인의 에너지 요구량은 성인보다 10~20% 적은 양을 섭취하는 것이 좋은데 남자 노인은 2,000cal, 여자 노인은 1500cal 정도를 섭취하면 된다.

미국 터프스 대학 앨리스 리히텐스타인 교수팀의 연구 발표에 따르면 노인이 되면 신체활동이 현저하게 줄어들고 기초대사가 느려져 젊었을 때보다 열량(에너지) 요구량이 감소하는 것은 자연스러운 현상이라고 한다. 하지만 영양소는 젊을 때와 같거나 오히려 더 많이 섭취해야 한다고 덧붙여 지적했다. 이 연구팀은 또 영양학 전문지 <Journal of Nutrition>에 게재된 '노인의 푸드 피라미드(식단)'을 주제로 한 논문을 통해 노인이라면 더 섭취해야 할 영양소는 단백질, 식이섬유, 칼슘, 비타민D, 비타민B12 등이라고 설명하였다.

변하지 않는 요구량 단백질

노인이 되어서도 그 단백질 요구량은 감소되지 않으므로 하루 60~70g 정도는 섭취해야 한다. 그러나 과다한 지방 섭취는 비만

이나 심장질환을 발생시킬 수 있으니 전체 칼로리 중 25~30% 정도가 되도록 하는 것이 좋다.

'만병의 근원' 변비 잡는 식이섬유

변비로 고생하는 노인이 제법 많다. 변비 해소를 위해서는 식이섬유를 하루 30g 이상 섭취해야 한다. 식이섬유가 장내 수분을 흡수해 변의 부피를 늘리고 대장 운동을 촉진시켜 변을 배출시키는 작용을 하기 때문이다. 식이섬유는 현미나 호밀 같은 통곡류와 각종 과일 및 채소, 콩 등에 풍부하다. 평소 채소를 즐기는데도 변비 증세가 있다면 날것보다 살짝 익힌 채소로 바꿔 볼 것을 권한다. 채소를 찌거나 삶으면 부피가 줄어들어 보다 많은 식이섬유를 섭취할 수 있다. 노인에게는 국의 국물 보다는 채소 건더기를 더 권하는 것도 변비를 예방하는 좋은 방법이라 하겠다.

골다공증을 방지하는 칼슘

노인이 칼슘 섭취에 각별히 신경 써야 하는 이유는 첫째, 성 호르몬의 감소로 뼈에서 칼슘이 빠져나가 골다공증 발생 위험이 높아지기 때문이다. 둘째, 나이가 들수록 칼슘의 흡수율이 낮아지기

때문이다. 셋째, 노인이 선호하는 대다수 음식에는 칼슘 함유량이 적은 편이기 때문이다. 특히 칼슘은 우리나라 노년층에 가장 부족한 영양소로 알려져 있는데 칼슘을 쉽게 보충하는 방법은 시판 중인 칼슘 영양제를 복용하는 것이라 하겠다. 하지만 사람의 몸은 한 번에 500mg 이상 칼슘을 잘 흡수하지 못하므로 적당히 나눠 먹는 것이 좋다. 단 칼슘 영양제는 부작용으로 인한 위장 장애가 있으니 반드시 식후에 복용해야 한다. 복용 뒤 속이 쓰리거나 변비가 생길 경우에는 영양제 보다는 생선, 요구르트, 우유, 치즈, 두부 등의 식품을 통해 칼슘을 보충해 주는 것이 좋다. 노인의 경우 칼슘을 체내에 오래 붙잡아 놓으려면 지나친 고단백 식사나 염분 섭취를 피해야 한다. 단백질은 권장량보다 2배 이상 섭취하거나 짠 음식을 즐기게 되면 칼슘이 다량 배설되기 때문이다. 한편 65세 노인의 일일 칼슘 권장량은 600mg이지만 골다공증 예방을 위해서는 이보다 좀 더 많이 섭취하는 것이 바람직하다고 한다.

골절을 예방하는 비타민D

노인은 신체에는 비타민D가 적다. 비타민D는 햇볕을 쬐면 피부에서 자체적으로 만들어지기도 하는데 노화된 노인의 피부는 비타민D를 잘 합성하지 못하는 아쉬움이 있다. 비타민D는 뼈에서 칼슘이 빠져나가는 것을 막아주며 근육을 조절하는 능력과 균형 감각을 높여 준다. 몸 안에 비타민D가 많은 노인은 잘 넘어지지 않는데 이는 비타민D가 골절과 뼈의 손실을 막아주기 때문이다.

노인의 비타민D 보충법은 고등어, 두부, 두유, 시금치, 달래 등을 즐겨 먹거나 종합영양제 등을 통해 비타민D를 하루 600~800IU 복용하는 방법이 있다.

신경계 건강유지에 좋은 비타민B12

노인 10명 중 3~4명은 비타민B12 결핍 상태로 알려져 있다. 이 때문에 전문가들은 50세가 넘으면 비타민B12 보충제의 복용을 고려하라고 추천하는 것이다. 비타민B12도 칼슘과 비타민D처럼 뼈를 튼튼히 해주고 골다공증을 예방해 준다. 특히 신경계 건강을 유지하는데 매우 유효하다. 비타민B12가 결핍된 4명 중 3명 이상에서 신경장애가 나타난다는 조사결과가 이를 증명한다. 무엇보다 기억력과 학습능력에 관여하는 신경전달물질인 아세틸콜린의 합성을 돕는다. 노인의 기억력과 집중력, 그리고 균형감각을 높여 주는 영양소가 바로 B12인 것이다. 비타민B12는 위에서 잘 흡수되지 않는데 노인의 경우에는 더욱 그렇다. 때문에 병원에서는 노인에게 비타민B12를 주사로 투약한다. 쇠고기, 돼지고기, 생선, 계란, 우유, 치즈 등에 풍부하게 함유되어 있으며 식물성 식품에는 거의 들어 있지 않다. 채식주의자라면 비타민B12를 따로 보충해야 한다. 🌐

참고자료

〈건강장수법〉, 아카데미북, 유태종
 〈노인영양관리(노인 복지를 위한)〉, 평문각, 이병순
 〈노인 영양과 복지(웰빙 라이프를 위한)〉, 광문각, 박명윤

Tip.. 노인에 맞는 군것질

노년이 되면 대부분 소식(小食)을 하게 되는데 이는 에너지 필요량이 감소돼 식사량이 점점 줄어들기 때문이다. 문제는 이로 인해 몸에 필요한 여러 영양소가 부족해 질 수 있다는 것에 있다. 따라서 노인에게는 하루 세끼 규칙적인 식사는 물론 적당한 간식으로 부족한 영양소를 채워주는 지혜가 필요하다. 하지만 심장병, 고혈압, 당뇨병, 소화불량, 부실한 치아 등 여러 가지 만성적인 질환을 앓고 있는 경우가 많은 것이 노인 건강의 현실이다. 그렇기 때문에 노인에게 맞는 군것질의 선택에 주의를 기울여야 한다.

호두 호두나 땅콩 등 견과류는 양질의 영양소와 단백질, 그리고 몸에 좋은 식물성 불포화지방과 섬유소가 풍부하다. 이는 콜레스테롤을 감소시키는 효과가 있어 심장병 예방에도 좋고 노인성 치매의 위험을 낮추기도 한다. 일주일에 3~5회를 섭취하되 한 번에 땅콩의 경우 25~30알 정도가 적당하다. 단 견과류는 칼로리가 높으니 비만한 사람은 섭취량을 조절해야 한다.

감자와 고구마 노인들의 경우 채소를 데치거나 삶아 먹기를 좋아하는데 채소에 다량 함유된 비타민C는 조리과정에서 50~70%가 파괴된다. 하지만 감자와 고구

마는 예외다. 조리를 해도 전분질에 의해 보호돼 파괴될 확률이 낮다(군고구마의 비타민C 잔존율은 70% 수준이다). 칼륨, 칼슘, 인, 철분 등 무기질도 풍부해 다소 짜게 먹는 습성이 있는 노인의 체내 염분 성분을 배출하는데 큰 도움이 된다.

우유 나이가 들수록 뼈에 칼슘이 빠져나가면서 허약한 뼈가 되기 쉽다. 우유를 규칙적으로 마시면 우유 속 칼슘이 골다공증의 진행을 방지한다. 우유 100g에는 칼륨이 150mg이나 들어 있어 혈압을 떨어뜨리는 효과도 크다. 또한 우유 속 유당은 다른 당보다 느리게 흡수돼 혈당을 유지하는데도 도움이 된다.

곶감 감에는 항암효과가 있는 카로틴 성분과 비타민C가 풍부하다. 특히 비타민C 함유량은 귤의 2배, 사과의 10배에 이른다. 체내에서 비타민A로 바뀌는 카로틴과 다량 함유된 비타민C의 상승효과로 질병에 대한 저항력을 올려주는 것이 감의 효과다. 떫은맛을 내는 탄닌 성분은 장의 점막을 수축시키고 설사를 멎게 한다. 흔히 탄닌은 변비를 일으킨다고 알려져 있지만 곶감 속의 탄닌은 활성이 없어 변비를 일으키지 않는다. 단, 당분이 많으니 당뇨병 환자는 과다 섭취에 주의해야 한다.

대추·녹차·미숫가루·다시마 대추는 노인의 찬 속을 따뜻하게 해주고 소화 작용을 돕는다. 녹차는 노화를 불러오는 활성산소는 물론 중성지방까지 감소시킨다. 다양한 곡물이 섞인 미숫가루는 균형 잡힌 비타민과 무기질 섭취를 도와준다. 다시마의 식이섬유는 대장 기능을 개선하고 변비를 예방한다.