

우울증

늙으신 부모님의 하루하루를 생각해 보셨나요?

보건복지부의 2016년 '부모 등 부양가정 실태조사 결과'를 보면 자녀 동거 비율은 1994년 54.7%에서 2014년 28.4%로 감소했습니다. 그리고 함께 살지 않는 자녀와의 접촉·왕래 빈도는 일주일에 1회 이상이 37.7%에 불과한 것으로 나타났습니다. 손자·손녀와의 접촉·왕래 빈도 역시 일주일에 1회 이상 16.6%, 주 1회 이상 연락을 주고받는 비율은 18.3% 수준에 그쳤습니다.

이처럼 관계가 단절되기 시작하면 노인분들의 외로움이 깊어지시면서 정신 건강에 악영향을 끼칠 수 있습니다.

"노인 4명 중 1명 '가족 없이 늘 혼밥'..."

우울증 위험 30%↑"

우리나라 65세 이상 노인 4명 중 1명은 지난 1년간 하루 한 끼조차도 가족과 식사를 하지 않은 것으로 조사됐다.

이처럼 '혼밥'을 하는 노인들은 가족과 함께 식사하는 노인들보다 우울증 위험이 최대 30%나 높은 것으로 조사돼 평상시 가족들의 관심이 요구된다.

성균관대 의대 가정의학과 연구팀(송윤미·강윤희)은 2010~2014년 국민건강영양조사에 참여한 65세 이상 노인 4천959명(남자 2천148명, 여자 2천811명)을 대상으로 가족과의 식사 빈도와 우울증의 연관성을 조사한 결과 이같이 나타났다고 6일 밝혔다. -