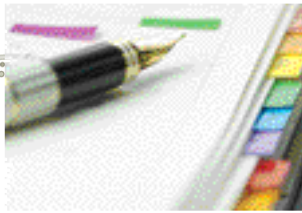




## 노인이라 더 잘하는



건강한 노년을 보내기 위해 가장 필요한 것은 바로 경제력일 것이다. 하지만 현재 노인 중 국민연금의 혜택을 받으며 생활하는 사람은 겨우 30%에 불과하다고 한다. 물론 정부는 이에 대한 대책으로 다양한 노인 일자리를 제공하고 있지만, 쓰레기를 줍고 풀을 뽑는 허드렛일이 그들의 생계에 도움이 될 리 만무하다. 그렇다면 그들은 어떻게 최소 생활비를 마련할 수 있을까?



## 생각을 바꾸면 “실버 잡”이 보인다

최근 고령화시대로 접어들면서 노인 인구와 사회부양 비용이 점차 증가함에 따라 세대 간의 갈등은 물론 노인들의 사회 고립, 정서적 소외현상으로 인한 사회적 문제가 끊이지 않고 있다.

정년퇴직제도가 정착되면서 일을 더 하고 싶어도 어쩔 수 없이 퇴직을 해야 하는 노인들은 계속해서 늘어나고 있지만 그에 따른 문제점을 속 시원하게 해결해줄 마땅한 대책 방안이 없는 것이 사실이다. 고정적 수입원이 없는 노인들의 경우 경제적 불안정을 겪으면서 자칫 빈곤층으로 하락할 가능성이 매우 높기 때문이다.

이에 따라 노인들을 대상으로 실시하는 일자리 창출사업에 대한 관심 또한 점차 높아지고 있다. 노인취업을 앞선하는 각 기관에는 일자리를 원하는 노인들의 문의전화와 방문상담이 끊이지 않고 있을 정도.

노인 일자리 사업은 노인에게 노후의 소득보장을 통해 경제적으로 도움이 될 뿐만 아니라 활동적이고 생산적인 노후생활을 영위할 수 있게 해줌으로써 노인의 삶의 질 향상에 기여할 수 있다.

하지만 실버 잡이라고 해서 모두가 쉽고 흔한 허드렛일 정도의 직업만을 떠올린다면 큰 오산. 최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 60-70대의 나이에도 불구하고 엄청난 체력과 의지로 뚝뚝 뚝뚝 실버세대들이 늘어나고 있기 때문이다.

노인들의 경우 오랜 기간 쌓아 온 사회적 경험과 노하우를 바탕으로 더욱 효과적이고 체계적인 일 처리가 가능할 뿐만 아니라 주말의 시간도 마다하지 않을 만큼 헌신적인 모습을 보이고 있어 오히려 신속하고 정확한 업무처리가 가능하다.

특히 세월의 흔적만큼이나 정겹고 푸근한 인상을 필요로 하는 전문직이나 고학력의 노인들에게 적합한 시험감독관 등도 새롭게 떠오르고 있는 신종 실버 잡 중의 하나.

게다가 여성들의 사회진출이 늘어나면서 맞벌이 부부들을 위한 베이비시터(가사도우미) 뿐만 아니라 간병인이나 요양보호사 등과 같이 재할 및 요양센터 분야의 일을 선택하는 사람들도 계속해서 늘고 있는 추세다.

이제 나이가 들었다고, 정년퇴직을 했다고, 일자리가 없다고 자기 스스로를 더 이상 비난하고 슬퍼할 필요는 없을 듯하다.

조금만 더 느긋한 마음으로 주위를 둘러본다면 노인에게 가장 적합한, 그리고 노인이기에 더 잘하는 실버 잡이 바로 당신 가까이 있을지도 모를 일이니 말이다.

### 노인 일자리, 어디서 알아볼까요?

- 대구시 구. 군 주민복지과
  - 중구 Tel. 053661-2553
  - 동구 Tel. 053662-2553
  - 서구 Tel. 053663-2534
  - 남구 Tel. 053664-2522
  - 북구 Tel. 053665-2522
  - 수성구 Tel. 053666-2553
  - 달서구 Tel. 053667-2553
  - 달성군 Tel. 053668-2555

• 대구시 홈페이지  
[www.daegu.or.kr](http://www.daegu.or.kr)

• 대구노인일자리박람회  
[www.dgsilver.or.kr](http://www.dgsilver.or.kr)

• 대구시저출산고령사회과  
053-803-4130~4135

• 노인일자리박람회사무국  
053-626-8310~2



# 못생겨도 좋다!

## 당뇨 잡고 치매 쫓는 멧게!

여드름이 많은 사람을 멧게에 비유할 만큼 못생기긴 했지만 고소한 맛이 일품이기도 한 멧게. 여기저기서 들려오는 멧게 장수들의 외침에 유혹을 뿌리치지 못하고 오늘도 한 소쿠리 사고 마는데... 그런데 이 멧게가 맛만 좋은 줄 알았더니 건강에도 좋단다.

### 식물이야? 동물이야?

우렁챙이라고도 부르는 멧게는 붉은 빛깔을 띠며 몸통 표면에 많은 돌기가 나 있다. 일반적으로 바위 등에 붙어서 사는데, 바위에 붙는 반대쪽에 물을 빨아들이는 입수공과 내뿜는 출수공이 있다. 그런데 이 멧게, 식물일까? 동물일까? 아마 정확히 아는 사람보다 모르고 있는 사람들이 더 많을 것이라 짐작된다. 정답은 동물! 멧게는 멧게과의 원색동물이다.

해안지방에서는 오래 전부터 멧게를 식용으로 사용해 왔다. 그러다가 6.25이후 전국적으로 먹기 시작했다고 하는데, 한 때 무분별한 채취로 인해 멧게의 생산량이 크게 줄어 현재는 양식으로도 많이 길러지고 있다.





## 영양 듬뿍 명게

이 명게에는 수분, 단백질, 지질, 당질, 회분, 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨 등의 영양분이 골고루 함유되어 있는데 특히 근육 속에는 글리코젠이 다량 함유되어 있다.

뿐만 아니라 명게에는 우리에게 없어서는 안 되는 미량 금속 성분인 바나듐이 들어있는데, 이것은 신진대사를 활발하게 해준다. 또 인슐린의 분비를 촉진시켜 당뇨병의 개선에도 효과가 있다하여 더욱 주목을 받고 있다. 더욱 놀라운 것은 명게 속의 프라스마로젠 성분은 치매에 특별한 효능까지 있다고 하니 그야말로 영양 만점이 아닐 수 없겠다.



명게는 지방질이 거의 없는 해삼, 해파리와 함께 '3대 저칼로리 수산물'로 꼽히기도 했을 정도로 건강식품의 대명사라 할 수 있는데 여기서 끝이 아니다. 명게에는 노화를 방지하는 타우린도 들어있으며 다량 함유되어 있는 글리코젠은 강장효과가 만점! 게다가 제철 명게의 글리코젠 함량은 겨울철보다도 약 8배나 높은 5.9% 정도나 된다.

명게의 대표적인 산지는 주문진과 여수시 등인데 껍질을 벗기면 나오는 오렌지 빛의 속살을 날 것으로 초장에 찍어먹는 것이 일반적이다. 이는 명게 특유의 향과 맛을 가장 잘 느낄 수 있기 때문이며 그 밖에도 명게 젓갈, 명게 밥 등을 해먹기도 한다.

명게는 불포화 알코올인 신티올 때문에 씹쌀하고 개운한 뒷맛이 느껴지는데 이때문에 주로 술안주로 사랑받고 있다.

아무리 몸에 좋지 않은 술이지만 이토록 좋은 음식이 눈앞에 있는데 그 애타는 마음을 어찌 모른 척 할 쏘냐. 적당한 음주는 스트레스를 풀어주는 효과도 있으니 오늘은 사랑하는 사람들과 함께 소주 한 잔 기울이며 명게 파티를 열어보도록 하자!

Tip

### 손질법 & 고르는 법

#### - 명게 손질법 -

1. 명게 위쪽 입수관과 출수관을 칼로 잘라낸다.
2. 잘라낸 부분으로 손을 깊숙이 집어넣어 명게 살과 껍질을 분리한다.
3. 꺼낸 살을 칼을 이용해 반으로 자르고 내장을 제거하면 끝.



#### - 명게 고르는 법 -

1. 좋은 명게는 빛깔이 붉고 단단하다.
2. 껍질을 분리한 뒤에는 선명한 오렌지색의 살이 좋은 것.
3. 신선도가 떨어지는 명게에서는 오쿠타놀 성분과 지방산의 분해 생성물로 인해 이상한 냄새가 나므로 명게 특유의 냄새를 꼭 확인한다.
4. 자연산 명게는 양식 명게보다 돌기가 크고 더 검붉다.