

■ 사랑 받기 위한 '노인 냄새' 관리



노년의 경우 신체활동 저하에 따라 체내에 노폐물이 축적됨으로써 몸에서 불쾌한 냄새가 날 수 있기 때문에 몸을 청결하게 하는 등 적절한 관리가 중요하다. 사진은 기사 내용과 관련 없음. (광주일보 자료사진)

실버라운지

김후원



2007년 세계인구현황보고서에서 한 국인의 건강수명은 남성이 67.4세, 여성이 69.6세다. 즉, 8~12년 동안은 질병으로 고생하면서 지낸다는 것이다. 노인을 괴롭히는 병은 매우 많지만 그 중에서 장기간 삶의 질을 현저히 떨어뜨리고 가족의 삶에까지 영향을 주는 병은 치매와 뇌졸중이다. 의학적으로 보면 두 가지 병의 기본 메커니즘은 노화이다. 신경세포의 때 이른 노화는 치매를 일으키고 혈관의 노화는 뇌졸중을 일으킨다. 21세기 의학의 최대 화두는 암의 정복과 신경재생이라

치매·뇌졸중 예방하려면...

고 볼 수 있는데 그 중 신경재생은 위의 두 가지 질병의 확실한 치료법이라고 볼 수 있다. 그러나 아직도 뚜렷한 치료법은 제시되지 않고 있다. 치매는 기억장애를 비롯한 뇌의 다양한 기능의 손상, 예를 들면 유창한 언어 구사능력, 길 찾기, 재치와 유머, 추리 및 판단능력, 음감과 미적 감각 등이 서서히 없어지는 병으로 서서히 사회와 가족 간 인간관계, 일상생활능력이 무너져간다. 그 원인으로 알츠하이머병, 혈관성치매, 루이체치매, 전측두엽 치매 등의 질병들이 있다. 아직까지 치료법 및 진행 방지 방법이 없는 무서운 병이다. 또 65세 이상 노인인구의 약 10%, 즉 열 명 중 한 명은 걸린다는 역학보고를 보면 굉장히 흔한 병이다. 그러나 적극적으로 치료받는 환자는 매우 적는데 그 이유는 대부분의 노년층은 활동하지 않고 집안에 갇혀있어서 일상생활에 지장을 초래하는 질병의 중·후반기나 말기에서야 진단이 되는 경우가 많기 때문이다. 현재까지의 치료 방법은 여러 인지능력을 약간 상승시키고 진행을 늦추는데에 국한되고 있다.

물·녹차 많이 마시고 틀니 깨끗이

▷다양한 원인으로 나는 냄새

사람은 누구나 체취를 지니고 있다. 다만 고령화가 진행되면서 신진 대사 능력이 떨어짐으로써 몸안 노폐물이 배출되지 않고 쌓이기 때문에 이른바 '노인 냄새'가 심해진다.

가족 관계까지 소원해져

독특한 노인 냄새의 원인은 '노네날 알데하이드'라는 성분 때문이다. 이는 피지에 포함된 지방산(9-hexadecenoic acid)이 산화, 분해돼 생기는 물질로 노인냄새를 유발하는 물질이다.

특히 고령이 되면 신진대사가 떨어지면서 피부에 노폐물이 축적되고, 이들 피지산에서 불포화지방산이 분해되면서 생기는 물질인 노네날 알데하이드가 더 많이 만들어져 불쾌한 냄새가 더 심해진다.

주로 고령층 노인들에게서 냄새가 많이 생성되지만 만성 질환을 앓고 있는 환자, 특히 주로 거동이 힘든 환자들에게서 발생한다.

소변 때문에 생기는 물의 냄새도 무시할 수 없다. 여성의 경우 요실금, 남성은 소변 후 뒤처리를 잘 못해 잔뇨가 옷에 묻어 냄새가 나기도 한다.

여성일 경우 요실금으로 인해 옷거나 무거운 짐을 들 때 소변이 조금씩 새어 나와 냄새가 날 수도 있다. 남성 역시 전립선 비대

큰 아들 부부와 함께 생활하고 있는 김모씨(75)는 눈에 넣어도 아프지 않을 손자 녀석이 어느 날부터 슬금슬금 자신을 피하는 게 여간 서운하게 아니다. 그는 아들 내외에게 그 이유를 듣고 난 뒤 무척 당황했다. 손자가 '특유의 할아버지 냄새 때문에 품에 안기기 싫어한다'는 말을 들었기 때문이다. 노인들에게 나는 냄새는 노화에 따른 자연스런 현상이지만, 가족간의 관계를 소원하게 하고 심할 경우 대인기피로 까지 이어지는 부작용을 낳기도 한다. 그러나 노인에게서 나는 냄새의 원인을 알고 대처하면 상큼한 노년을 보낼 수 있다. 전문가들이 들려주는 노인 냄새 대처법에 대해 알아본다.

운동·목욕으로 땀뻘야 노폐물 배출

내의 자주 갈아입고 침구·옷 세탁도

등으로 소변을 보고 난 후 잔량 소변이 내의에 묻는 경우 때문에 냄새가 나기도 한다. 옷에 묻은 오줌에서 요소분해 박테리아가 암모니아를 형성해 몸에서 지닌 냄새가 날 수 있는 것이다.

전립선·요실금도 원인

구강염증이나 치아 질환 때문에 냄새가 생기기도 한다. 또 부실한 틀니관리 때문에 냄새가 생성되기도 한다. 고령에 따라 침의

산도가 증가하면서 마찬가지로 구강내 음식물 찌꺼기 등이 부패하며 황화합물을 만들어 구취를 발생시키게 된다. 당뇨를 앓고 있거나 피부병으로 몸에 염증이 있을 때도 몸에서 악취가 나기도 한다.

◇철저한 자기관리 중요  
평소 목욕을 자주하는 것은 건강관리는 물론 몸 냄새를 없애는 가장 기본적인 방법이다.

체내 노폐물이 쌓여 냄새가 날 경우에는 무리하지 않은 운동으로 노폐물 축적을 막

아야 한다. 적절하게 땀이 나는 운동을 할 경우 땀과 노폐물을 함께 해소할 수 있다.

구강을 제대로 관리하기 위해서는 바른 양치습관을 기르는 것이 좋다. 틀니는 귀찮게 여겨지 말고 식사 후 반드시 입에서 꺼내 깨끗이 닦는다. 또 입에 침이 마르는 등 평소 구강이 건조할 경우 음료수 등을 자주 마시면 냄새를 완화할 수 있다.

향수 쓰면 오히려 역효과

특히 녹차처럼 항산화물질이 많은 음료 섭취로 노화를 예방하거나 발효 음식 섭취로 위장관내 음식을 분해하는 것도 도움이 된다.

체내 노폐물 배출이 잘 될 수 있도록 물을 자주 마시고 야외에서 산책이나 운동 등 신체 활동력을 높이며 침구와 옷을 자주 세탁하는 것도 좋다.

전문가들은 몸에서 나는 냄새를 없애기 위해 향수를 쓰다가는 더 역한 냄새의 원인이 될 수 있다고 충고한다. 냄새의 원인을 바로잡지 않고 무작정 향수를 사용할 경우 냄새와 향기가 섞여 악취가 생길 수도 있기 때문이다. 요실금이나 전립선염 등으로 내의에 소변이 묻을 경우 옷을 자주 갈아입고 몸을 자주 씻는 것이 중요하다. 병원을 찾아 적절한 도움을 받는 것도 잊지 않아야 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

실버대학 교육생 모집

여성발전센터, 30일까지 60명

광주시 여성발전센터는 오는 30일까지 '실버대학' 교육생을 모집한다.

광주에 거주하는 60세 이상 노인이면 누구나 지원 가능하다. 실버대학은 오는 4월 1~6월 30일까지 주 2회 3개월 과정으로 진행된다. 교과 과정은 영어초급, 컴퓨터 초급,

단편 호흡 등 3개 과목으로 운영되며 모집인원은 3개 과목 각각 20명씩.

교육시간은 영어초급의 경우 월, 수요일 오후 2시부터 3시까지이며 컴퓨터 초급은 목, 금요일 오후 2시부터 3시까지, 단편호흡은 수, 금요일 오후 1시부터 2시까지.

수강을 원할 경우 광주시 여성발전센터 여성발전센터 1층 사무실(교육팀)을 직접 방문, 접수하면 된다. 문의 062-383-5758, 4141.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

공인중개사 전문학원. 제18회 공인중개사시험 새롭출신 전국 수석 2명 배출. 새롭 행정고시학원. 합격률 1위 전국수석합격.

2008년 국비지원 훈련생 모집. [모집기간 : 3월 31일까지]. 과 정: 전자정보Technician (다기능기술자), Office automation (사무자동화).

7급 공무원 완전 대비. 9급이론반, 주간 2개월 완성. 개강: 4월 1일 (주 2회). 7급강좌: 7월 26일 지방직 9월 27일.

개원 40주년기념 2월 3월반 특별이벤트. 공인중개사 수강료 전액무료. 합격률 전국 1위의 유명강사진이 합격을 예약합니다!!

현대직업전문학교. 1. 만 15세이상~65세 미만 (주부, 귀찮아, 알바생, 고졸취업, 고졸취업). 2. 자립준비 대상자, 기초생활 수급자.

생활안내 광고. 저렴한 광고비 뛰어난 광고 효과! 광고접수 및 문의 직통전화: 227-9600 FAX: 227-9500