

■ 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 국민의 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 뇌졸중의 경우는 치매보다는 증상이 더 낫다. 뇌졸중하면 뇌혈관의 파열로 나타나는 뇌출혈과 폐쇄로 나타나는 뇌경색이 있는데 최근에는 7~80%가 뇌경색으로 나타난다. 고혈압, 당뇨병, 심장병, 경동맥질환, 고지혈증, 흡연, 음주, 비만, 운동부족과 스트레스가 주 범인으로 지목되고 있다. 이러한 위험인자들을 없애고 최소화하며 적절한 약물요법으로 상당수의 재발을 방지할 수가 있다. 뇌졸중도 많아지면 치매증상을 일으킬 수 있는데 이런 뇌혈관질환과 관련된 치매를 혈관성 치

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 진행방향이 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. 매라고 하며 우리나라 전체 치매의 20~30% 정도를 차지한다고 한다. 이같은 질병에 걸리지 않고 노년기를 보낼 수 있는 방법은 없을까? 아직까지 100% 막을 수 있는 방법은 없지만, 그 확률을 최소화시킬 수 있는 방법은 있다. 국·내외의 '100세인' 연구결과에 따르면 노화의 속도는 사람마다 다르며 유전으로 타고 난 바에 기인하는 것으로 보고 하지만 환경적인 요인을 중요시하고 있다. 몇가지 공통점을 꼽아보면 만성질환 병이라고 할 수 있는 고혈압, 당뇨, 비만 등이 없다는 점이고, 오랫동안 왕성한 사회활동 및 운동을 한다는 점이며, 채소와 과일, 생선 등의 신선한 식재료와 항상 규칙적인 식습관을 들고 있다. 무엇보다도 자신의 생활습관을 고치는 것이 중요하다. 언제나 항상 이야기 되는 것, 규칙적인 생활, 식습관, 운동이 그것이다. 그리고 왕성한 사회활동인데 적극적인 고 긍정적인 정신자세로 모든 일에 최선을 다하고 항상 즐겁게 사는 것, 그것이야말로 건강을 지키는 초석이 될 것이다. <조선대학교병원 신경과교수>

물·녹차 많이 마시고 틀니 깨끗이

▷다양한 원인으로 나는 냄새

사람은 누구나 체취를 지니고 있다. 다만 고령화가 진행되면서 신선 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

큰아들 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 땀냄새 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. 수업을 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(현대환(남·48), 최영아(여·31)). 개강 매월 초 주야 합격. 새롭 행정고시학원. 합격률 1위 전국수석합격.

2008년 국비지원 훈련생 모집. [모집기간 : 3월 31일까지]. 과정보: 전지정보Technician (다기능기술자), Office automation (사무자동화). 훈련생 지원: 컴퓨터 기초 및 활용, 정보통신망 및 전자회로 실습, 네트워크 접속 및 측정, 정보통신 실무(1개월 현장실습).

7급 공무원 완전 대비. 행정직, 교행직, 세무직, 관세직, 감사직, 법원직, 검찰직, 교정직, 보훈직, 소방직, 전산직, 복지직, 토목직, 건축직. =무등의 프로교수팀이 생동감 넘치는 강의로, 높은 커뮤티즌을 자랑합니다!!=

개원 40주년 기념 2월 3월반 특별이벤트. 공인중개사 수강료 전액무료. 합격률 전국 1위의 유명강사진이 합격을 예약합니다!! 40년 전통의 전남고시학원 236-2467~8 (전남여고 건너편)

현대직업전문학교. 1. 만 15세이상~65세 미만 (주부, 가계업자, 알바생, 고졸취업자), 2. 자립준비 대상자, 기초생활 수급자, 3. 2008년 2월 대학 및 대학교 졸업자, 야간대학교 및 방송대학교 재학생. 1. 입회원서(본교 소정양식) 1부, 2. 신분증 사본 1부, 3. 우체국 공장 사본 1부, 4. 증명사진 3매(3*4cm), 5. 직업훈련 구직등록필증 1부(직업훈련 패라과제 교육이수후 발급).

대학편입 영어강사 초빙. 대한민국 편입학 역사를 일구어 온 광주광역시대학편입학원에서는 부구청장 전대후무량으로 신속이전. 7월 27일까지. 모집부분: 인원, 자격요건, 제출서류, 전형방법. 영어강사: 남/여명, 관리직 총무: 남/여명. 접수마감: 3월 15일 ~ 3월 31일까지. 서류지참 직접 내사바랍니다.