



장미의 계절과 트림

미국 속담에 “트림은 부끄러움을 잉태하고 트림을 죽이면 복통을 잉태한다.”라는 이야기가 있다. 나오는 대로 사람들 앞에서 트림을 하면 부끄러워해야 할 실례의 행동이지만 트림을 참으면 복통을 유발할 수도 있다는 말이다. 음식을 바빠 먹거나, 음식을 먹으면서 쉬지 않고 떠드는 경우에는 음식을 삼킬 때 바람(空氣)을 같이 삼키게 되고 탄산음료나 자극성이 많은 음식을 먹는 경우에도 위장 내부에 공기가 많아지는데, 위장에 있던 공기(空氣)나 탄산가스가 입을 통하여 배출되는 것이 트림이다.

부천대성병원 가정의학과 홍 명 호

아카시아 향이 물씬 나는 5월인가 했더니 어느덧 장미의 꽃다음이 두드러진 6월이다.

금강산도 식후경, 장미향도 음식을 든든히 먹고 나서 즐겨야 하는데, 허겁지겁 급히 먹으면 트림이 곧잘 나온다. 특히 맥주나 사이다, 콜라 같은 탄산음료를 소화 잘 되라고 한 잔 곁들이는 분들이 많은데, 틀림없이 트림이 나온다고 봐야 한다.

서양에서는 사람들 앞에서 트림을 하면 큰 실례로 취급하지만 사실 트림은 단순히 자연적인 신체기능의 일부로 나오는 것이므로 억지로 억제할 필요는 없다. 어떤 나라에서는 트림을 하면 몸에 좋다고 믿고 있고, 인도나 동남아시아 국가들에서는 대중 앞에서 트림을 한다고 이상하게 생각하지는 않는다. 우리나라



에는 사람에 따라 별로 대수롭지 않게 생각하는 분들도 있고, 트림에 심한 냄새가 동반되는 경우나 반복해서 계속 트림을 하면 달갑지 않게 생각하는 사람들도 있다.

미국 속담에 “트림은 부끄러움을 잉태하고 트림을 죽이면 복통을 잉태한다.”라는 이야기가 있다. 나오는 대로 사람들 앞에서 트림을 하면 부끄러워해야 할 실례의 행위지만 트림을 참으면 복통을 유발할 수도 있다는 말이다.

음식을 바빠 먹거나, 음식을 먹으면서 쉬지 않고 떠드는 경우에는 음식을 삼킬 때 바람(空氣)을 같이 삼키게 되고, 탄산음료나 자극성이 많은 음식을 먹는 경우에도 위장 내부에 공기가 많아지는데, 위장에 있던 공기(空氣)나 탄산가스가 입을 통하



여 배출되는 것이 트림이다. 이때 대개 낮은 톤의 소리가 같이 나오는 것이 보통이다.

누구나 음식을 먹을 때 자연스럽게 공기를 삼키는데, 음식을 삼킬 때보다 침이나 국물을 삼킬 때, 또는 물을 벌컥벌컥 마실 때 공기를 더 많이 삼킨다. 껌을 씹거나, 눈깔사탕을 빨아 먹을 때, 불안하고 초조할 때처럼 침을 삼키면 배에 가스가 차고 소화불량 증세가 나타날 수도 있으며 트림을 많이 하게 된다.

트림을 지나치게 많이 한다 싶으면 맥주나 포도주, 샴페인, 콜라, 사이다, 아이스크림, 오믈렛 등을 삼가고, 음식을 천천히 먹고 골고루 잘 씹어서 삼킨다. 그리고 껌 씹거나 사탕 빨아먹기를 피해야 한다. 음식을 먹을 때는 항상 입을 다물고 조심스레 먹는다. 깡통이나 병째 음료수

를 마시거나 빨대로 빨아 마시면 보기에는 그럴 듯해도 트림의 원인이 되는 공기를 많이 삼키게 되므로 이를 피한다.

약으로는 씨메티콘이 함유된 제산제나 소화제를 먹으면 도움이 된다. 그러나 지나친 트림은 자기도 모르는 사이에 생긴 불안성 습관이거나, 복부 불편감과 설사를 동반하는 트림은 지알디아라는 벌레 감염이거나, 공복 시 및 식사시간 전이나 새벽에 심한 복통과 트림이 나오면 소화성 궤양 등이 의심되므로 의사를 찾는 것이 좋다.

트림을 하면서 위장 안에 있던 음식물이 식도로 역류하면, 위산이 함께 올라와 통증을 유발할 수도 있으며, 반복하면 역류성 식도염이 유발될 수도 있다.

장미향이 나는 트림을 하면 좋으련만. ☹