

혀로 알아보는 건강

많은 사람들이 하루 수차례 양치질을 하면서도 혀에 대해서는 크게 관심을 갖지 않는다. 지금 잠깐 거울을 보며 ‘매롱’을 해보자. 혹시 혀에 하얀 설태가 가득하진 않은지. 그것은 내 몸에 이상이 있다는 증거. 혀는 우리 몸의 내장기관과 밀접한 관계가 있어 혀의 모양과 색깔 등 혀의 상태를 보고 건강을 진단할 수 있다. 건강한 사람의 혀는 핑크색 또는 약간의 흰색이 섞인 핑크색이다. 혀의 색깔이 비정상적으로 붉거나 창백한 것은 이상상태를 나타낸다. 혀에 이 같은 이상증세가 오래 지속된다면 각종 질환을 의심해볼 필요가 있다.

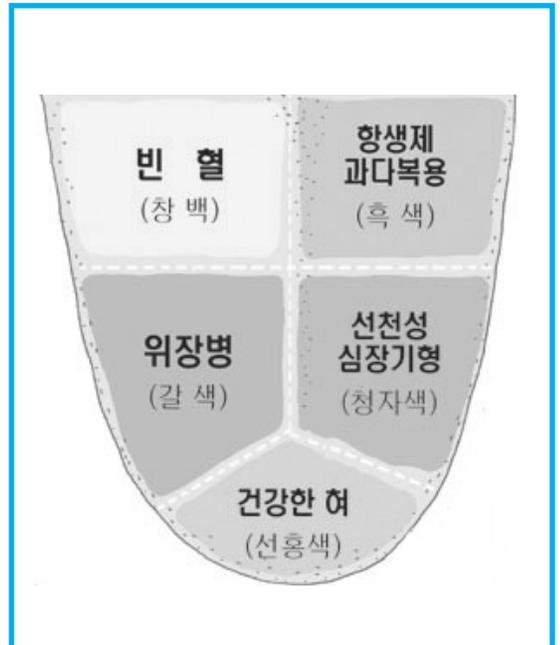
혀는 소화기관의 거울

혀는 병이 생기면 색깔, 굳기, 통증 등 각종 신호를 보내 건강상태에 대한 유용한 정보를 알려줘 소화기관의 거울이라 불린다. 구강의 특성상 수많은 자극을 받고 있는 혀는 심장 다음으로 피가 많이 필요하고 소비되는 곳으로 우리 몸의 면역력이 떨어지면 가장 먼저 손상을 받는 부위이다.

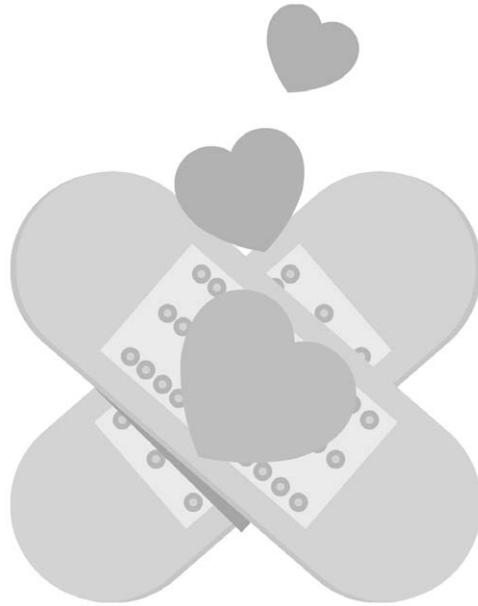
혀는 내장기관들의 기능과 밀접한 연관을 가지고 있기 때문에 내장기관들의 기능상태를 객관적으로 잘 반영하게 된다. 혀를 보고 병을 진단할 때에는 혀의 색깔, 굳기와 혀 이끼, 혀 가시 등의 여러 가지 변화들을 두루 관찰해야 한다.

선홍색-건강, 갈색-위장병, 흑색-항생제 과다복용, 창백-빈혈

혀가 선홍색을 띠며 촉촉한 느낌이 든다면 건강하다는 증거이다. 혀를 쭉 내밀어 보면 밟그레한 표면에 하얗게 이끼가 낀 것처럼 보이는 부분이 있는데, 이를 '설태'라



고 한다. 설태는 가장 흔한 혀의 증상으로, 혀의 윗면에 회백색의 이끼와 같은 이물질이 생기는 것이다. 설태는 어느 정도 정상적인 구강기능을 위해서 필요하다. 하얀색 설태가 얇게 고루 덮여 있으면 건강한 상태이다. 그런데 만약 설태가 짙은 회백색을 띠면서 층이 두터워지면 이것은 몸의 컨디션이 좋지 않다는 신호. 갈색 또는 암갈색의 이끼 같은 것이 달라붙으면 위장에 이상이 있다는 신호다. 항생제를 과다 복용하면 검은 설태, 즉 흑태(黑苔)가 나타나는데, 가끔 감기가 낫지 않는다는 이유로 항생제를 지속적으로 복용하면 흑태가 생길 수 있다.



또한 혀가 창백하면 빈혈, 청자색이면 선천성 심장기형을 의심할 수 있다. 혀에 통증이 지속되면 당뇨나 빈혈일 가능성이 있다.

혀 병의 주원인은 술과 담배

담배와 술을 삼가는 것이 혀 건강에 가장 좋다. 바이러스와 함께 혀암의 3대 원인이기 때문. 특히 과음한 다음날 혀는 궤양이 생기거나 까끌까끌해지는 등 바로 반응을 한다. 담배를 많이 피우거나 과음한 다음날 혀에 자주 궤양이 생기지만 며칠 지나면 금방 낫는다. 3주 이상 궤양이 계속되고 6개월이 지나서도 치유가 되지 않는다면 설암을 의심할 수 있으므로 치과(구강악안면외과)를 찾아 검사받는 것이 좋다.

혀에 생기는 병은 대부분 생명에 지장을 주지 않지만 설암은 치료율이 낮으며, 혀 밑에 암이 생기면 조기 발견을 해도 5년 생존율은 60~70%에 불과하다.

설암은 다른 암에 비해 다른 조직으로 전이가 매우 빠른 게 특징. 설암은 혀의 가장자리에 주로 생기는데, 혀가 험고 딱딱해지며 통증과 출혈이 있는 것이 주요 증상이다. 침이 혀를 깨끗하게 청소하는 역할을 하기 때문에 혀 건강에 가장 중요한 것은 규칙적인 식사와 충분한 수분의 섭취다. 아울러 평상시 양치질을 할 때 혀바닥과 함께 혀의 안쪽까지 구석구석 닦아 주는 것이 좋다. 

〈출처 : 을지대학병원〉