

말하기가 겁나신다고요?

- 구취증에 대한 모든 것 -

글_ 김창섭(김창섭 내과 원장)



많은 사람을 괴롭히는 입 냄새, 특히나 젊은 연인들에게 있어서는 무척 신경이 쓰이는 부분이다. 인구의 절반 이상이 이로 인해 고민해본 적이 있을 정도로 많은 사람들의 공통된 고민이기도 하며, 심지어 어떤 분은 사회생활이 어려워서 휴직을 심각하게 고려하기도 한다.

구취는 정상적으로 나는 생리적 구취와 구강상태 및 전신질환에 의한 병적 구취, 그리고 음식물 또는 여러 가지 기호물(담배)에 의한 구취로 분류할 수 있다. 여기서는 일단 정상적인 구취, 즉 아침에 일어났을 때 나는 냄새, 노인에서 퇴행성 변화에 의해서 침의 질과 양이 변하여 오는 경우, 공복 시, 생리기간 중, 입안을 건조하게 만드는 약물 등에 의한 입 냄새나 여러 가지 질병들에 의한 병적 구취는 제외하고 일상생활에서 문제를 일으키는 구취에 대해서 알아보겠다.

일생에서의 구취는 음주, 흡연, 마늘, 김치, 젓갈 등의 음식물에 의해서 생길 수 있다. 입안에 사는 세균들은 혐기성이어서 공기가 없는 상태에서 잘 산다. 따라서 산소가 많은 침이 계속 나오면 세균의 번식을 막을 수 있다. 그런데 침은 나이가 들면서 점차적으로 분비가 줄어들게 된다.



따라서 노인들에게서 악취가 더 많이 나는 반면, 항상 침이 줄줄 흐르고 상대적으로 세균이 거의 없는 아기들은 특유의 상쾌한 입 냄새를 풍기게 되는 것이다. 구강 내 세균들 중 82종 정도가 썩은 계란냄새가 나는 유화수소를 생산하며, 25종이 LPG나 부탄가스 등에 첨가해서 가스누출을 경보하는 데 이용되는 '메틸 메르캡탄(methyl mercaptan)'이라는 가스를 만들어낼 수 있다고 한다.

그 중 입안에 원인이 있는 경우가 전체 구취환자의 대부분으로, 다음과 같은 특징이 있다.

- ① 냄새가 코를 통해서 나오지 않고 주로 입을 통해서 나온다.
- ② 강력한 구강세정제를 일주일 정도 사용하면 냄새가 많이 줄어든다.
- ③ 말을 하기 시작하면 냄새가 심해진다.
- ④ 구강 위생 상태를 개선시키고 혀를 닦기 시작하면 냄새가 많이 줄어든다.
- ⑤ 입이 건조할 때 냄새가 심해진다.

구취와 치주질환의 직접적인 관계는 아직 명확치 않으나, 상당한 연관성이 있는 것으로 보고 있다. 예전에는 고치기 어려운 입 냄새의 경우에는 치주질환이 원인이라고 생각했던 적도 있지만, 대부분의 경우는 치주질환을 갖고 있지 않은 것으로 알려졌다.

치주질환으로 인해 출혈이 되면 여기에 포함된 백혈구가 많은 양의 황 함유 아미노산을 가지고 있어 쉽게 구취를 발생시킬 수 있다. 충치에 의한 구취는

충치 균에 의한 원인이 대부분이다.



설태는 떨어져 나간 혀의 돌기부분의 각질, 돌기들(유두) 사이사이에 침착된 음식물 찌꺼기, 혈구(피톨), 구강미생물 등으로 구성되며 황색에서 검은색까지 다양한 착색을 동반한 형태로 나타난다. 이러한 점막은 미생물에게 증식하기 좋은 환경을 제공하여 휘발성 황화합물



생성을 증가시켜 구취의 주요한 원인이 된다.

설태는 앞보다도 후방 1/3에 잘 침착이 일어나므로 혀 안쪽을 잘 살펴 보아야 한다. 왜냐면 유황을 생산하는 세균들은 혀 뒤에서 왕성하게 번식하며 혀 뒤의 작은 손가락 모양의 융모 사이와 치석 및 점액 아래에 자리를 잡고 있기 때문에 혀가 진한 분홍색을 띄게 될 때까지 혀의 바닥을 닦아 주어야 한다. 혀 위에 흰 막이 있으면 거기에 수백만 마리의 세균이 살고 있다고 보아도 과언이 아닐 것이다. 정상적인 구강생리를 저해하는 상태, 즉 항생제 복용이나 불량한 구강위생, 흡연, 음주, 구강세척제의 장기간 사용 등은 비정상적 설태 침착을 야기할 수 있다. 설태로 인해 가끔 오심, 구토, 미각이상 등의 증상이 생기기도 하지만 구취나 미용 상의 문제 외에는 거의 자각증상이 없다.

타액은 구취발생의 조절에 있어서 중요한 역할을 한다. 아무런 자극 없이 나오는 침의 양은 분당 0.3ml 정도라고 한다. 침의 분비가 많이 감소될 경우 타액 내의 미생물 밀도가 높아지고 삼키는 빈도가 감소되어 혀에 부착된 미생물과 타액 내 황함유물질간의 접촉시간이 길어져 구취의 원인인 휘발성 황 화합물과 휘발성 지방산의 생성이 증가하게 된다. 아침 기상 시나 공복상태, 만성적으로 입으로 숨을 쉬는 경우, 노화, 비타민 결핍, 구강 내 국소염증, 타액선 감염, 당뇨병, 스트레스 및 정신질환, 류마티스성 관절염, 갱년기 장애, 방사선 치료, 약물복용 등에 의한 타액분비의 감소결과로 나타나는 구강건조증시에 구취가 발생할 수 있다.

입 바깥에 원인이 있는 경우는 전체 구취의 10~15% 정도이다. 예를 들어 다이어트를 하는 경우 입이 마르게 될 뿐 아니라 체내에 축적된 지방이 연소되면서 아세톤이 발생하면 약 냄새가 나므로, 다이어트를 하는 경우에는 구강 위생에 특히 신경을 쓰고, 음료수를 많이 마셔야 한다.

그 외, 당뇨병성 케톤 산증은 아세톤 냄새나 연한 과일 향이 나고, 신부전증은 요소(오줌독)가 몸 안에 축적되면 입에서 오줌냄새 또는 암모니아 냄새가 난다.

말기 간부전에서는 버섯 냄새나 썩은 달걀 냄새가 나며, 일부 항히스타민제, 울혈 제거제, 항우울제, 신경안정제, 이뇨제, 혈압 강하제 등은 모두 침의 분비를 감소시켜 세균의 번식을 조장할 수 있으며 비타민제제를 복용했을 때도 냄새가 날 수 있다.

그렇다면 어떻게 입냄새를 없앨 수 있을까? 대부분의 구취의 원인인, 단순히 침이 적게 분비됨으로써 발생하는 악취는 쉽게



치료된다. 음식을 먹거나 음료를 마시면 침이 분비되기 시작해서 많은 세균들을 씻어 버리기 때문. 아침식사만 해도 아침 구취는 거의 사라지는데, 황이 많이 포함된 양파, 마늘, 파, 고사리, 달걀, 무, 겨자, 파래, 고추냉이 등은 피하는 것이 좋다. 또한 고단백, 고지방 식단 또한 구취를 증가시킬 수 있으므로 너무 많이 섭취하지 않도록 한다.

마늘을 먹었을 때는 입이나 위장에서 냄새가 올라오는 것이 아니고, 마늘의 유황화합물이 혈액으로 흡수된 뒤 몸을 빙빙 돌아서 폐로 간 뒤 거기서 내쉬는 숨에 냄새가 배는 것이다. 따라서 이 경우는 뒤늦게 칫솔질을 해도 소용이 없다.

일단 치과에 가서 구강 내 문제가 없는지 확인하는 것이 중요하다. 칫솔질 할 땐 혀, 입천장 그리고 볼 안쪽 부위까지 닦아주면 효과가 있다. 음식 찌꺼기와 세균들이 같이 제거되기 때문이다.

매일 하는 칫솔질 외에도 치실로 치아 사이사이에 끼어 있는 음식물들을 잘 청소해준다. 혀를 닦는 것도 아주 중요하데, 칫솔로 혀 안쪽까지 닦는 방법도 있겠지만, 혀를 닦아내기에 적합한 혀솔을 사용하면 훨씬 편리하다.

구강청정제를 쓰는 것은 단시간에 효과를 볼 수 있지만, 1시간 이상 지속되기 어렵다. 보통 시판되는 구강 청정제들에는 알코올 성분이 들어있기 때문에 잠깐은 상쾌하지만 알코올의 탈수작용으로 인해서 입안이 건조해지기 쉬우므로 장기간에 걸친 사용은 오히려 상태를 악화시킬 수 있다.

또한 대부분의 세균들은 두꺼운 치석과 점액 아래에 위치하고 있기 때문에 구강 청정제가 도달하지 않는다. 타액분비를 촉진시키기 위한 방법으로 오렌지 주스나 레몬주스를 입에 물고 있으면 침이 고이게 되며, 설탕이 함유되어 있지 않은 껌을 씹거나 단단한 사탕을 입안에 머금고 있으면 침이 나오는 데 도움이 된다. 이렇게 해도 안 되는 경우에는 인공타액을 사용할 수 있으며, 물을 많이 마시는 것도 매우 중요하다.

마지막으로 침의 중요성을 다시 한 번 강조하고 싶다. "침은 당신의 입안이 항상 깨끗하게 유지되도록 끊임없이 분비되어 음식찌꺼기들을 제거해 주는 아주 중요한 물질"이라고. †

