

# 조금은 원초적인 이야기 입 냄새와 방귀가 말하는 건강

몸은 우리에게 시시때때로 건강 신호를 보낸다. 피로감이나 근육 떨림, 충혈, 두통 등 그 형태도 무척 다양하다. 위장 또한 예외가 아니다. 그중에서도 가장 솔직하고도 원초적인 것은 몸에서 풍기는 다양한 냄새들이다. 몸에서 나는 냄새의 정체를 정확히 알면 걱정은 덜고 건강관리는 쉬워진다.

글 김서연 기자



입 냄새는 원래 구강의 문제로 인해 발생한다. 입 냄새는 혀에 달라붙어 있는 음식물 찌꺼기와 침, 구강 상피 등이 세균에 의해 부패하면서 악취를 일으키는 것이며, 거친 표면을 가진 혀에 쌓인 설태가 많을수록 구취도 심해진다. 이때 자정 역할을 하는 침의 분비가 감소하거나 끼니를 자주 걸러 침 분비와 순환이 좋지 않을 경우 증상이 심해진다. 코와 편도, 인두 등 호흡기관에 염증이 있으면 염증 물질이 부패하면서 입 냄새를 심하게 만들기도 한다. 또 청소년기에는 사춘기성 치은염이 발생해 구취를 일으키곤 한다.

하지만 입안에 문제가 없다면 호흡기질환 및 위장질환을 원인으로 의심할 수 있다. 코가 막히면 입으로 숨을 쉬게 되어 입안이 건조해지고 침 분비가 원활하지 않게 된다. 축농증이 있으면 누런 콧물에서 비릿한 악취가 나기도 한다. 소화불량, 역류성 식도질환 등의 환자들도 입에서 역한 냄새가 날 수 있다. 위의 냄새가 올라오는 것을 식도에서 막지 못하기 때문이다. 위암이나 소화흡수가 잘 안 되는 사람, 장내 감염, 장폐색의 경우에도 냄새가 난다. 위 장관에 출혈이 있으면 부패한 피 냄새를 맡을 수 있다.

## TIP

### 남몰래 해보는 입 냄새 자가진단법

- 1 입과 코를 손으로 감싼 후 내신 숨을 맡아본다.
- 2 손등이나 팔에 침을 묻히고 2초 후에 냄새를 맡아본다.
- 3 혀의 가장 안쪽을 손가락 끝으로 짚어 냄새를 확인한다.
- 4 혃바닥을 면봉으로 닦아낸 후 확인한다.

TIP

방귀 냄새도 약이다

영국 엑세터의과대학의 연구결과에 따르면 방귀 냄새가 암과 뇌졸중, 관절염, 심장질환 등의 질병을 예방하는 효과가 있다고 밝혀졌다. 방귀 냄새의 원인 중 하나인 황화수소의 소량 흡입은 혈액 세포의 에너지 생성을 촉진하고 염증을 조절하는 미토콘드리아를 보호하기 때문!



방귀 냄새가 지독할 땐 추가 증상을 살펴라

“부웅—“ “뽕!” “부룩부룩” 그 소리도 다양한 방귀는 사람들이 가장 민망해하는 생리적 현상. 소리뿐 아니라 이후에 곧장 이어지는 감출 수 없는 냄새도 각양각색이다. 몸속에는 평균 200ml가량의 가스가 차 있는데 이 중에서 불필요하거나 넘치는 가스를 몸 밖으로 빼내는 자연스러운 현상이 바로 방귀로 하루 최대 25회까지 배출한다.

방귀 횟수가 늘어나거나 냄새가 고약해지면 자연스럽게 소화기관의 건강을 가장 먼저 염려하게 된다. 하지만 방귀는 위장건강보다는 평소의 식습관과 더욱 밀접하게 연관되어 있다. 달걀이나 육류 등 단백질이 풍부한 음식을 다량 섭취하면 황 성분이 증가해서 방귀 냄새가 지독해지고, 껌이나 캔디, 탄산음료 등은 장내 가스 생성을 늘린다는 점을 기억해두자.

다만 잦거나 냄새가 심한 방귀와 함께 복통, 식욕부진, 체중 감소, 배변습관의 변화, 혈변 등의 증상이 동시에 나타나면 대장질환을 알리는 신호음일 수도 있다. 이런 증상이 함께 나타나면 대장 내시경을 포함한 소화기 계통의 검사를 받아 볼 필요가 있다.

방귀 냄새가 고민이라면 며칠만이라도 육류 대신 채소와 과일을 섭취하면 도움이 된다. 하지만 방귀가 유달리 잦고 냄새가 지독하면서 동시에 복통이나 식욕부진, 설사 혹은 변비, 체중 감소 등 추가 증상이 동반된다면 내과를 찾아 정확한 검진을 받는 것이 좋다.

대변은 냄새보다 횟수·색깔·모양에 집중

소화과정의 최종 결과물인 대변은 우리의 식습관과 생활습관을 고스란히 반영한다 해도 과언이 아니다. 대변은 섭취한 음식물이 입과 식도, 위, 소장, 대장을 거쳐 몸속에 흡수된 영양소를 제외한 찌꺼기가 나오는 것으로 방귀와 마찬가지로 냄새로 그 존재감을 나타내지만 사실 건강 체크에 더욱 중요한 요소는 그 색과 모양에 있다.

1일 1회 혹은 2회, 부드럽게 배출되어 바나나 크기로 남는 대변이 적당하며 건강한 대변은 갈색 계열을 띤다. 음식에 함유된 지방이 충분히 소화되지 못하면 노란색의 번들거리는 대변이, 검은 변이 보인다면 소화기관의 출혈 가능성이 있다. 또 붉은빛을 띤 때에는 항문 주변에 출혈이 생겼을 수 있으니 병원에 가는 것이 좋다. 🌐

