입속 원인 85% 차지… 구강 내 세균 제거 등 필요

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ

건강 다이어리

<21>입냄새 관리는?

냄새 일으키는 박테리아 서식지
스트레스로 우울증·강박증까지
꼼꼼한 잇솔질에 혓바닥 관리도

치주염이 있는 환자의 치료 전(위쪽)과 치료 후의 모습.

혀의 뒤쪽·가운데에 흰 설태가 낀 모습.

구강 내 원인인 경우 꼼꼼한 잇솔질을 통해 관리를 해야 하고, 구강 내 원인이 아닌 경우 질환에 대한 상담과 치료를 받아 입냄새(구취)를 해결해야 한다. 제주대학교병원 치과 우재만 교수가 구취분석기를 통해 검사하고 있다. 사진=제주대학교병원 제공

입냄새(구취)는 구강을 통해 전달되는 냄새로, 일반적으로 타인이나 자신에게 불쾌감을 주는 냄새를 일컫는다. 입냄새는 직접적인 불쾌감뿐 아니라 입냄새로 인한 스트레스로 우울증이나 강박증을 유발하기도 한다. 제주대학교병원 치과 우재만 교수의 도움으로 입냄새 관리에 대해 알아본다.

입냄새는 크게 구강 내 원인과 그 외 원인으로 나눌 수 있는데, 구강 내 원인이 85% 정도를 차지한다. 구강 내 원인이 아닌 경우로 코, 부비동, 목구멍, 폐, 식도 및 위장관 등에서 전달되는 냄새가 있다. 매우 드물지만 간기능장애나 당뇨로 인한 케토산증으로 냄새가 나는 경우도 있다.

입냄새의 대부분을 차지하는 구강 내 원인의 대표적인 예가 세균막(biofilm)이다. 세균막은 주로 혀의 목구멍쪽과 치주질환이 있는 잇몸과 치아 사이의 치은열구에 생겨 냄새를 일으키는 박테리아의 서식지 역할을 한다. 혀와 치은열구 외에도 관리되지 않는 치아보철물이나 틀니, 치아 사이에 남아있는 음식, 구강 내 염증 등에 의해서도 악취가 만들어질 수 있다.

입냄새를 조성하는 화학물질은 주로 특정 박테리아들이 음식물 찌꺼기, 침, 혈액, 구강 점막세포 등에 함유된 아미노산과 단백질을 분해하는 과정에서 생성되는 휘발성 황화합물(VSC:Volatile Sulfur Compounds)로 이뤄져 있다. 이 휘발성 화합물은 CH3SH(메틸메르캅탄)와 H2S(황화수소)가 90%를 차지한다.

또한 마늘, 양파, 고기, 생선, 치즈 등의 특정 음식을 섭취하거나 흡연, 음주에 의해 입냄새가 심해질 수 있다. 또 밤 사이 외부로부터 차단되고 산소공급이 되지 않아 구강내 혐기성 균의 활성도가 높아져 자고 일어난 직후 심한 입냄새가 나기도 한다. 대부분의 입냄새는 일시적이며, 식사, 음료섭취, 칫솔과 치간칫솔 사용, 구강청결제 사용으로 조절이 되는 경우가 많다. 하지만 전체 인구의 약 25%에서 다양한 정도의 만성 입냄새가 존재하는 것으로 알려졌다.

입냄새의 구강 내 원인 중 가장 큰 비중을 차지하는 곳은 혀이다. 목구멍 근처의 혓바닥에 존재하는 박테리아는 황화합물과 지방산 등을 생성해 구강 내 원인에 의한 입냄새의 80~90%를 차지한다. 혀의 뒤쪽(목구멍쪽)은 울퉁불퉁한 형태의 설유두들 사이로 다량의 박테리아가 존재할 수 있고 구역반사로 인해 칫솔이나 설태제거기(혀클리너)의 사용이 어려워 혐기성균에 의한 휘발성 황화합물 생성이 쉽게 일어난다. 그러나 여기서 냄새의 원인이 되는 박테리아와 설태를 혼동해서는 안된다. 어느 정도의 설태는 누구에게나 있고 그것을 모두 제거한다고 해서 냄새가 없어지는 것도 아니다. 따라서 설태제거기 등을 이용해 설태를 모두 제거하려다 혀에 자극을 주고 상처가 나는 일은 없어야 한다.

구강 내 원인 중 혀 다음으로 큰 비중을 차지하는 것은 잇몸병이다. 잇몸이 약간 붓는 정도의 치은염은 구취를 유발하지 않지만 치아와 잇몸 사이 공간이 깊어지며 치주낭이 형성되고 농이 축적되면 심한 냄새를 유발할 수 있다. 치주염에 의해 발생되는 입냄새는 주로 메틸메르캅탄이 원인이고, 호기가스의 메틸메르캅탄 농도가 치주낭의 깊이와 상관관계가 있다는 연구결과도 보고된 바 있다.

그 외에도 깊은 충치, 치아 사이의 음식물, 지저분한 보철물이나 틀니, 흡연, 음주, 양파나 마늘 등 냄새가 심한 음식물의 섭취, 구강내 궤양이나 구강암 등의 병소에 의해서도 구취가 생길 수 있다. 이와 함께 구강 외 원인으로 코와 부비동의 염증, 편도결석이나 편도의 감염, 역류성 식도염 등도 구취의 원인이 된다.

구취의 해결을 위한 방법으로는 크게 구강 내 세균을 줄이는 방법, 냄새를 덮거나 바꿔주는 용품의 사용, 구강 내 원인이 아닌 경우 원인이 되는 질환에 대한 상담과 치료 등이 있다. 혓바닥과 잇몸의 세균 수를 줄이는 가장 좋은 방법은 꼼꼼한 잇솔질과 치간칫솔 또는 치실의 사용이고, 추가적으로 설태제거기(혀클리너)를 이용한 혓바닥 관리가 있다. 구강청결제(가글액)의 경우 클로르헥시딘이나 세틸피리디늄클로라이드와 같은 항균효과가 있는 제품이 구취 감소에 도움이 된다. 그러나 기본적인 잇솔질과 치실 또는 치간칫솔의 사용이 선행됐을 때 효과를 기대할 수 있다. 아울러 치주질환이나 충치 역시 방치되면 구취의 원인이 되므로 미루지 말고 치과에서 치료를 받는 것이 구취예방에 도움이 된다. 구강 내 원인이 아닌 경우 부비동염이나 편도결석, 역류성 식도염, 상부위장관 질병 등을 의심할 수 있고, 그에 맞는 상담과 치료가 뒤따라야 한다.

조상윤기자 sycho@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 9월 식재료·조리법/기장·표고버섯·배

농촌진흥청은 9월 '이달의 식재료'를 기장, 표고버섯, 배를 활용한 맛있고 건강한 요리들을 소개했다.

기장은 조 등과 함께 소립종 곡물에 속하며 오곡밥 등 밥에 넣어먹거나 떡을 만드는데 주로 이용된다. 메기장과 찰기장으로 나뉘며, 우리나라의 경우 찰기장이 압도적으로 많다.

기장의 단백질은 혈액 중 좋은 콜레스테롤인 HDL의 농도를 높여 동맥경화를 예방하는 효과가 있는 것으로 보고 됐으며, 기장 추출물의 항암효과가 입증된 바 있다. 라이신 함량이 낮으므로 콩 등 단백질 식품과 함께 섭취하면 좋다.

기장을 구입할 때 낱알이 둥글고 깨진 낱알이 없는 것을 고른다.

조리법으로는 '기장 컵샐러드', '기장 감자채전', '기장 영양밥', '기장 난자완스'를 소개했다.

표고버섯은 송이버섯, 능이버섯과 함께 우리나라에서 맛이 좋은 3대 주요 버섯으로 꼽히며, 저칼로리 식품으로 애용되고 있다. 표고버섯은 특유의 향미와 감칠맛을 가지고 있는데, 이는 글루타민산, 구아닐산 등 유리아미노산류와 당류, 당알코올류 등의 복합적인 작용에 의한 것으로 알려져 있다. 또 글루타민산, 아스파르트산, 프롤린, 알라닌 등 필수아미노산이 고르게 함유돼 있으며, 비타민 D 전구체인 에르고스테롤이 풍부해 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추는 효과가 있다.

표고버섯은 갓이 적당히 퍼져 있으며 갓 안쪽의 주름이 뭉개지지 않고, 줄기가 통통하고 짧은 것을 고르도록 한다.

조리법으로는 '표고버섯 토마토 샐러드', '표고버섯 차돌박이 볶음', '표고버섯 된장 전골'을 소개했다.

배는 삼국시대 이전부터 재배돼 생식과 약용, 제사 등 행사용으로 사용돼 왔다. 조선 성종(1469~1494) 때에는 배가 주요 과수로 재배돼 좋은 상품을 골라 진상했다는 기록이 남아있다.

식이섬유가 많이 함유돼 있어 정장작용에 도움이 된다. 발암성 물질이 대장 내에 머무르는 시간을 줄여 대장암을 예방하는 작용도 한다. 또 과육보다 껍질에 항암(클로로제닉산)과 미백성분(알부틴)이 최대 8배 이상 많아 껍질째 먹을 때 기능성 성분 섭취가 증가된다.

배는 꼭지 반대부분이 튀어나와 있거나 갈라진 것은 좋지 않으며, 껍질이 매끄러운 것을 고르는 것이 좋다. 상온에 보관하면 노화 속도가 빨라지므로 냉장 보관하고, 에틸렌 가스 배출이 높은 사과와 함께 보관할 경우 빨리 물러질 수 있으므로 따로 보관하도록 한다.

조리법으로 '배 해물잡채', '배 윙볶음', '배 크럼블'을 소개했다.

9월의 식재료 관련 상세 내용은 농촌진흥청 농업기술포털 '농사로(http://www.nongsaro.go.kr)-생활문화-음식-이달의 음식'에서 볼 수 있다.

조상윤기자

제주특별자치도 일반여행업등록 제234호

2억보증보험가입업체

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주 직항
★착한패키지★
오감만족/노쇼핑/노옵션
까오슝/타이난 4일
10/3(12:00출발) 698,000원
투어마일리지 약 6,985적립
〈대만 남부 대표도시 가오슝&타이난〉 공묘, 안평고보, 불광사, 치진섬(유람선왕복포함),육합야시장

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주 직항
노쇼핑/산위숙박
상해/황산 4일
9월~10월 매주 목,금요일출발
895,700원부터
투어마일리지 약 8,957적립
고속열차 왕복, 5성급, 산위 1박, 특식 2회

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주 직항
도이인타논 삼림욕
치앙마이 5일(방콕경유) 5일
9/12부터 - 12/31까지 매일출발
799,000원부터
투어마일리지 약 7,990적립
〈쇼핑3회 제한〉
방콕-치앙마이 중간항공 포함, 룽아룬 온천욕♨, 코끼리트래킹

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주 직항
푸통푸통그곳!
까오슝/컨딩 4일
10월 매주 목요일 출발
498,000원부터
투어마일리지 약 4,980적립
☞ 컨딩투어+헝춘맥주박물관+야시장체험+특식2회(딤섬특식,샤브샤브)

[역사탐방+작은러시아] 대련 4일
중국 속 작은 러시아!! 대한민국 독립운동의 현장!
동방수성/러시아거리/안중근의사 투옥감옥 4일
10/2(저녁출발) 599,000원
투어마일리지 약 5,990적립

제주 직항
특급호텔
상해/주가각 or 디즈니랜드 4일
9월~12월 매주 목/금출발
593,300원부터
투어마일리지 약 5,933적립
★4명출발★〈노쇼핑+일정 선택제〉

남들보다 특별한
방콕(초특급)/파타야(초특급) 5일
9월~12월 매일 출발
699,000원부터
투어마일리지 약 6,990적립
〈쇼핑3회 제한〉
+전통안마2시간+알카자쇼+런치크루즈+왕궁

8명특가 실속 호텔업
대만 타이페이/화련/야류/지우펀/스펀 4일
7/12,30 8/17,21,27 9/10,18
699,000원부터
투어마일리지 약 6,990적립
〈특급호텔 무료 업그레이드〉 고궁박물관/야시장/해양공원+몽골리안BBQ/샤브샤브

★착한패키지★
백두산완전정복/노쇼핑/노옵션
백두산 4일(5성급)
10/2(저녁출발) 598,000원
투어마일리지 약 5,980적립
〈가이드 및 기사 경비 포함〉 준5성호텔, 특식 2회, 전신마사지

★착한패키지★
오감만족/노쇼핑/노옵션
방콕/파타야 초특급 5일
9월~12월 매일 출발
999,000원부터
투어마일리지 약 9,990적립
◆왕궁+알카자쇼◆ 호텔씨푸드+산호섬+농눅빌리지
+코끼리트래킹+안마2시간+시티투어

품격 삼색여행
홍콩/마카오/심천 4일
7월~10월 매주 수요일 출발
996,700원부터
투어마일리지 약 9,967적립
★나이트투어+베네시안카지노★ 피크트램/빅토리아산정+점보/딤보레스토랑

모두투어 전문판매대리점(가자항공여행사) T. 747-0404, 744-6068

· 공통사항 – 왕복항공권,전일정호텔(2인1실),관광지입장료,일정의 식사포함,최소 10명 출발가능, 인솔자동행(부분별),유류할증료포함, 1억원 여행자보험 · 불포함 – 비자대(부분별),기사/가이드경비 (부분별), 현지선택관광

고객센터: 064-747-0404 개인정보관리 책임자: 김현준 (주)모두투어네트워크 대표: 우종웅 주소: 서울특별시 중구 을지로 16 백남빌딩 5층 사업자 등록번호: 202-81-45295 통신판매업신고번호: 중구 제03500호 관광사업자 등록번호: 1989-04(서울특별시 중구) 영업보증보험: 일반여행업보증 15억 1천만원, 기획여행업보증 7억원, 여행자보험 1억원 가입 출발지: 제주공항 교통: 항공/전용차량 숙소: 일급호텔이상(상품 일정에 준함) 식사: 상품에 포함(단, 자유일정시 불포함) 최소출발 기준인원: 있음(상품별 상이) 선택경비(선택관광): 상품에 따라 선택경비가 발생할 수 있음, 선택관광 참여여부는 자유롭게 선택하실 수 있으며, 미참여에 대한 불이익은 없습니다. 선택관광 경비의 금액 및 선택관광 미 선택시 대체일정 등 자세한 사항은 홈페이지(www.modetour.com)를 참고해주세요. 가이드 및 기사경비: 현지 별도 지불(일부상품제외) 부득이한 사정에 의해 여행 일정이 변경되는 경우 여행자의 사전동의를 받습니다. ※여행상품 가격 포함 내역: 유류할증료, 공항이용료, 전쟁보험료, 관광진흥 개발 기금, 여행자보험, 식사요금, 현지관광지입장료 등 반드시 고객이 부담해야하는 모든 경비가 포함되어 있습니다. ※해외여행경보단계: ● 여행유의 ● 여행자제 ● 철수권고 ● 여행금지 ※여행금지 국가 지정현황: 외교부는 우리 국민의 생명 · 안전을 보호하기 위하여 여권법 제 17조에 따라 아래의 국가들은 지정된 기간 동안 여행금지국으로 지정하여 우리 국민들의 방문 및 체류를 금지합니다. [이라크(2007년 8월 7일~2016년 7월 31일까지) | 소말리아 · 아프가니스탄(2007년 8월 7일~2016년 7월 31일까지) | 예멘(2011년 6월 28일~2016년 7월 31일까지) | 시리아(2011년 8월 20일~2016년 7월 31일까지) | 리비아(2014년 8월 4일~2016년 7월 31일까지) | 필리핀 일부지역(잠보앙가, 술루 군도, 바실란, 타위타위 군도)(2015년 12월 1일~2016년 7월 31일까지)] 방문 및 체류가 금지된 국가나 지역으로 고시된 사정을 알면서도 해당 국가나 지역에서 여권 등을 사용하거나 해당 국가나 지역을 방문하거나 체류한 사람은 여권법 제 26조 제3호에 따라 1년 이하의 징역 또는 1000만원 이하의 벌금에 처해집니다.