



## 방귀 참으면 장 운동 둔화된다

우리 몸의 소화기관을 살펴보면 입에서 출발해 식도, 위, 십이지장, 소장, 대장, 항문으로 구성되어 있다. 그 중 대장은 길이가 대략 1.5m 정도로, 6~7m인 소장 길이보다 훨씬 짧으나 소장보다 직경이 훨씬 커서 대장이라고 불린다.

대장의 가장 중요한 기능은 소장에서 소화된 음식물에서 물과 전해질을 흡수한 후 남은 찌꺼기로 대변을 만들어 항문으로 배출하는 것이다. 대변을 만드는 과정 중에 삼킨 공기, 혈액으로부터의 확산, 그리고 대장 내의 세균에 의해 방귀가 만들어진다.

방귀의 성분은 질소, 산소, 이산화탄소, 수소 및 메탄이 약 98%로 대부분을 차지한다. 질소와 산소는 공기를 삼켜서 대장 내로 들어오나, 이산화탄소, 수소 및 메탄은 장관 내에서 탄수화물과 단백질의 세균성 발효로 만들어진다. 이들 성분들은 기본적으로 무색 무취하지만, 단백질이나 지방산 분해 물질인 암모니아, 인돌, 스카톨 등에 의해서 냄새가 결정된다. 방귀 횟수는 정상인의 경우 하루에 13회 정도 방귀를 쀌나 25회까지는 정상으로 간주한다. 양도 하루에 평균 600ml의 방귀를 내보내나 2,000ml까지 정상적으로 방출할 수 있다. 유달리 횟수가 잦은 사람의 방귀는 수소, 이산화탄소, 메탄이 주성분인 경우가 많다. 이는 소장에서 흡수되지 못한 탄수화물이 대장으로 내려와 대장균의 발효 과정을 거치면서 생성되는데, 통상 10명 가운데 3명은 평균치보다 많은 메탄을 생성한다. 이런 사람은 대부분 가족력이 있고 변이 물에 뜨는 것이 특징이다. 그러나 방귀의 양이 많고 수소와 이산화탄소가 많으면 드물게 탄수화물 흡수 장애가 있는 경우도 있으니 주의가 필요하다.

음식과의 상관관계를 보면 유제품이나 콩, 양파, 당근, 바나나 등은 방귀 횟수를 증가시키나, 쌀, 생선, 토마토 등은 별 영향을 미치지 않는다. 지나친 가스 발생으로 생활에 불편을 느낀다면 방귀를 잘 만드는 음식 섭취를



▲ 유제품, 콩류 등은 장내 가스 발생을 증가시킨다. 사진=shutterstock

줄이는 것이 개선 방법이며 장내 가스를 증가시키는 껌, 사탕, 탄산음료도 삼가는 것이 좋다.

방귀 냄새가 고약하다면 식단을 체크해봐야 한다. 단백질, 당분, 포화지방 섭취가 많을수록 냄새가 역해진다. 장내에서 단백질이 부패하면 아미노산은 분해되어 인돌/스카톨이 생성되며 이때 악취가 발생된다. 반면 섬유질이 풍부한 탄수화물 식품과 식물성 지방을 섭취하면 심한 냄새가 나지 않는다.

방귀를 제대로 배출하지 않으면, 즉 가스가 팽팽하게 차 있으면 장운동이 둔해진다. 가스 배출이 원활해야 대장의 운동성이 좋아진다. 소화가 잘 되고 복통, 변비, 게실증 등 장기적으로 대장에 생길 수 있는 여러 질환을 예방할 수 있다. 방귀를 무리하게 참으면 안 되는 이유이기도 하다.

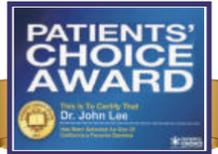
방귀로 자신의 체질을 가늠할 수도 있다. 특정 음식을 먹었을 때 배에 가스가 차고, 방귀 냄새가 역해진다면 그 음식에 대한 과민증 혹은 불내증(intolerance)을 의심해 볼 수 있다. 그 음식을 수주에 걸쳐 정기적으로 먹으면 대개는 장내 유익균이 적응하면서 속이 편해진다.

그러나 증상이 계속된다면 해당 음식을 섭취하지 않거나 병원에서 과민증에 대한 진료를 받는 것이 좋다.

www.fullertonsmile.com

# A' DENTISTRY

## 나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리  
1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



**John S. Lee, D.M.D.**  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

### 714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



LAW OFFICE OF  
**KISUK PAEK PC**



## 백기숙 변호사는

효율적이고 실질적인 이민 업무와  
까다롭고 어려운 케이스도 고객에게  
“가장 적합한 해결책”을 제시해 드립니다

이민법 / 추방재판

취업 / 투자이민

비이민비자 / 취업비자

가족초청이민

재심요청(MTR: Motion To Reopen or Reconsider), 항소(Appeal) 이민사기 Defense, 까다로운 NOID / NOIR Defense 등 어려운 케이스를 정확한 법률적 해석과 충분한 재판 경험으로 도와드립니다.



2501 E. Chapman Ave. Ste 260  
Fullerton, CA 92831

### 657.600.6003

atty@paeklaw.com  
www.paeklaw.net