



## 딸꾹질이 날 때

딸꾹질은 우리가 마음대로 조절할 수 없는 자율신경의 반사작용이다. 예를 들자면 정형외과 의사가 환자의 무릎을 작은 망치(해머)로 두드릴 때 다리가 반사적으로 퍼졌다 오므러지는 것과 같은 것이다.

딸꾹질은 뇌에서 복부까지 연결되어 있는 미주신경이라는 자율신경계나 혹은 그 분지가 자극을 받았을 때 발

생하고 미주신경은 횡경막까지 전달된 횡경막 신경을 통해 폐 아래의 근육을 자극한다. 그러면 횡경막이 경련을 일으키고 수축하여 딸꾹질이 일어나게 된다.

전문가들에 의하면 딸꾹질은 소화 장애에 의해 종종 일어나는 반응이라고 한다. 가끔 딸꾹질은 수일간 계속해서 걱정해 휩싸여 병원을 방문하는 환자를 보는데, 딸꾹질은 성가시게만 할 뿐 인체에 해가 없다. 그리고 왜 딸꾹질이 일어나는지 어떻게 하면 딸꾹질을 효과적으로 멈출 수 있는지는 알려지지 않았다.

### ■ 가정에서는 이렇게

딸꾹질을 멈추려고 할 때 가정에서 할 수 있는 치료 방법은 두 가지 원리에 근거를 둔다. 하나는 근본적으로 미주신경을 심하게 자극하는 것이다. 온도에서 미각에 이르기까지 이 신경은 다양한 감각을 느낀다. 하나의 자극이 다른 것을 압도하게 되면, 미주신경은 뇌에 감지해야 할 보다 중요한 것이 있다는 신호를 보낸다. 그러면 뇌는 딸꾹질 반응을 멈추게 된다. 또 하나의 방법은 숨을 일시적으로 멈추는 것인데, 혈액 속에 일산화탄소를 증가시켜 몸으로 하여금 딸꾹질보다 혈액에 일산화탄소를 제거하는 일에 더 집중하게 하여 딸꾹질을 멈추게 한다. 이 두 가지 원리를 이용한 여러 치료 방법이 있다.

#### » 설탕 한 숟가락 먹기

설탕 한 숟가락을 먹고, 혀 윗면에 설탕을 두면 혀의 신경 말단이 강한 단맛에 반응하여 대개는 딸꾹질을 멈출 수 있다.

#### » 손가락을 두 귀에 넣기

미주신경의 분지가 귀에도 존재한다. 이 신경 말단을 자극함으로써 미주신경이 흥분된다. 귀에 작용하는 압

력은 입의 뒷면에 손을 넣었을 때 나타나는 반응과 유사하다. 하지만 손가락을 너무 깊이 넣어 귓구멍에 손상을 주어선 안 된다.

▶ **깜짝 놀라게 하기**

누군가가 당신을 깜짝 놀라게 하는 일도 다른 무엇보다 미주신경을 자극하는 방법이다. 이는 끝없이 울어대는 어린애를 그치게 할 때 사용하는 방법과 유사하다. 어린애한테 큰 소리를 질러 울음을 툇 그치게 하는 것처럼 깜짝 놀라게 하여 딸꾹질을 멈추게 하는 것이다.

▶ **물을 마시기**

물을 마시는 것도 딸꾹질을 멈추게 할 수 있다.

▶ **입천장 간질이기**

숨 면봉으로 입천장을 간질이는 것도 딸꾹질을 멈추게 한다.

숨을 일시적으로 멈추기, 밀폐된 주머니 속에서 호흡하기 등은 혈액 속에 이산화탄소를 증가시켜 딸꾹질을 멈추게 하는 효과가 있다.

▶ **제산제**

마그네슘이 들어 있는 제산제는 딸꾹질을 멈추게 한다.

▶ **천천히 식사하기**

잘 씹지 않고 너무 급하게 식사를 하는 사람은 딸꾹질을 자주 할 수 있다. 소량씩 잘 씹어서 식사함으로써 딸꾹질을 막을 수 있다.

▶ **과식을 삼가야 한다.**

음식으로 위에 부담을 주는 것도 딸꾹질의 원인이다.

▶ **자극성 있는 음식을 피해야 한다.**

자극성 있는 음식은 식도와 위에 자극을 준다. 술을 많이 마시면, 식도가 갑작스레 팽창이 되어 딸꾹질을 가져온다. 그러므로 과음은 삼가야 한다.

■ **이럴 때는 의사에게**

아주 드문 일이지만, 만성적인 혹은 지속적인 딸꾹질이 심각한 건강 장애의 신호일 수 있다. 여러 가지 원인이 만성적인 혹은 지속적인 딸꾹질을 가져온다. 감염성 질환, 신부전, 간질환, 폐암을 비롯한 각종 암, 신경계 질환 혹은 궤양과 같은 복부 질환, 심지어 두부, 흉부, 복부에 영향을 미치는 어떤 질환도 딸꾹질의 원인이 될 수 있다. 가정에서 치료해도 한 시간 이상, 몇 시간씩 딸꾹질이 계속되면 다른 심각한 질환이 없는지 살펴보아야 한다. ㉞



〈출처: HealthKorea® 건강샘〉